

Александр Комиссаров

Лягушка в молоке



Ак
это
рат

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Александр Комиссаров Лягушка в молоке

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70365322

SelfPub; 2024

Аннотация

Рассказ о том что никогда не надо сдаваться в этом мире. Бороться, бороться, бороться и побеждать! Человеческие силы и настойчивость безграничны, нужно просто очень захотеть чего то добиться.

Александр Комиссаров

Лягушка в молоке

Ленивая трусливая лягушка попав в кувшин с молоком решила , что выбраться нереально, так зачем тратить силы барахтаться, если все равно не минимума смерть. Лучше уж сразу отмучаться и все. Лягушка перестала бороться и утонула.

.....

Не важнецкие ваши дела, Александр Иванович.

Такой букет заболеваний и проблем в организме к пятидесяти годам накопили, что хоть группу инвалидности присваивай вам.

Лечиться вам надо, дорогой товарищ, в правильный режим жизни входить.

Питание нужно срочно менять, с вашими 168ю сантиметрами роста, вес 105 килограмм иметь, это чересчур много!

75 кило норма для вашего возраста и роста.

Давление 150 на 90, плоховато, гипертонией попахивает.

Никуда не годится!

Спортом занимаетесь Александр Иванович?

На велосипеде катаюсь по лесу, остеохондроз проклятый замучил совсем, не даёт жить, с 30 лет мучаюсь с ним, 3-4-5й

позвоноки.

Бывает так прихватывает спину, что с палочкой хожу.

Боль постоянно меня преследует, с утра до туалета бывает ползком ползу.

Минут двадцать по квартире расхаживаюсь, что бы хоть как то в норму прейти.

Понятно, понятно... – пробурчал врач районной поликлиники, что то быстро записываю в толстую как настольная книга карту пациента.

Надо срочно вам снижать вес, заняться спортом , плюс правильное питание.

Ничего жирного, сладкого, мучного, алкоголь исключить полностью, фрукты, овощи обязательно в рационе должны быть.

Малыми порциями, в пять –шесть подходов за день.

Последний приём пищи , за три часа до сна, кефир или ряженка.

И постарайтесь через не могу, давать себе физические нагрузки, не только катаясь на велосипеде по парку.

.....

Александр подволакивая правую ногу, не спеша шёл к автобусной остановке.

Каждый его шаг болью отдавался в пояснице.

На улице бушевала поздне мартовская весна, с обильным таянием снега.

Ручьи весело журчали по промытым канавкам и бороздкам в еще имеющейся на асфальте толстой наледи.

Ярчайшее, очищенное от зимней мглы солнце , бриллиантовым переливом искрился в хрусталиках льда грязных горок, тающих сугробов.

Александр с детства любил это время года.

Он глядя на быстрые потоки ручьёв, вспоминал своё далекое детство, когда в насквозь промокших ботинках, часами мог пускать бумажные кораблики в далёкое, не ведомое плавание.

Это время всегда , будто кричало- начинается новая, светлая, теплая, цветная жизнь!

Но сегодня Сашке было совсем не радостно на душе и от мучающих его болей , и от того что сказал ему его лечащий врач .

Шкафоподобная , ниже среднего роста фигура с круглым, одутловатым лицом и уже обильно пробившейся сединой на висках, это то, во что с годами превратился парень боксер, выступавший в юности в лёгкой весовой категории .

Довёл себя до чего!

Был когда то 171 сантиметр ростом, при весе 59 килограмм, а сейчас утоптался до 168см , но нажрался аж до 105 кило !!!

До инвалидности докатился, в пятьдесят то лет!.

А все эта долбанная погоня за деньгами ...деньги, деньги,

деньги !

А вечером, пожрать повкуснее, пожирнее, да выпить побольше, вот и все развлечения.

Нашёл радость в обжорстве и пьянстве, даже девки интересовать перестали.

Какой же ты му...к Саня, дебил просто конченный!

Гипертония, дивертикул, раздраженный кишечник, остеохондроз, одышка, ожирение, поджелудочная, геморрой с обильными кровотечениями, сердечная аритмия, суставные боли, печень шалит.

Чего-то ещё было, даже не припомню так сразу, хоть ложись сразу в гроб.

Надо, надо браться за себя.

Срочно!

Но как? Боль везде, во всем теле, каждое мгновение она со мной!

Сдохнешь скоро, скоро, скоро улетишь в небеса!

Кто то тихо, зловеще-ехидно зашептал в левое его ухо.

Александр даже вздрогнул от неожиданности.

Борись, борись, борись за жизнь, поживаешь подольше, увидишь побольше!

Эхом возразил нежный, приятный голосок с правой стороны.

Сашка в мистику не верил, он сам был хорошим дипломированным мистиком- психологом, понимал , что это он сам с

собой спорит, находясь в стрессовом изменённом сознании, .

Всю дорогу пока он ехал домой нейроны в мозгу составляли план действия, как начать процесс оздоровления себя, давно уже не любимого.

К концу поездки все было расписано по пунктам, душа трепетала от желания начать незамедлительно, что то делать со своим телом и духом.

.....

Велосипед дело конечно хорошее, кардио гоняем, ножки качаем, пот гоним, но явно недостаточное занятие для поддержания хорошей спортивной формы, нужно что то ещё.

Александр катаясь по своему любимому парку- лесу всегда останавливался возле какой то спортивной площадки, что бы понаблюдать за занятиями турникменов- воркаутёров.

И всегда в его памяти всплывали воспоминания не такого уж далёкого прошлого, его шальной, бесшабашной юности – молодости, когда он сам без особого напряжения мог сделать с десятков выходов силой на две руки на турнике, крутил без страховки солнышко в десять оборотов, в спортивном зале школы лазал по канату без помощи ног на одних руках вверх- вниз по шесть-семь раз не спрыгивая на маты.

Да, были времена!

Веса тела своего не чувствовал тогда.

Настолько был силен и ловок.

Надо попробовать поподтягиваться на перекладине

сколько смогу, на брусках качнуть мышцу, отжимания от пола начать делать, простые приседания, со скакалкой попрыгать.

Характер у Александра был всегда бойцовский, если ставил себе цель, то рвался к ней как лев, по гороскопу он и был лев- кот.

Хороший достаток в материальном плане последних десяти лет, лень матушка, не малый возраст, привели его в совершенно не потребное физическое состояние.

Ему предстояло битва с самим собой и цена этой битвы была, либо жизнь, либо его скорое увядание и смерть!

.....

Первое посещение спортивной площадки в Терлецком парке, показала его полную ничтожность.

Подтягиваться на турнике, это не колеса велика крутить, на комфортной передаче.

С первого подхода он даже не смог запрыгнуть на перекладину, не смог вцепиться руками в металлическую трубу.

Ладони под его весом соскользнули с отполированной поверхности металла, сбросив его вниз.

Бл... Ъ! Ох...ть!— матюгался он с досады

Даже повиснуть не могу.

Ладони вспотели.

Надо чем то их подсушить.

Об берёзу что ли потереть?

Сашка подошло к белому стволу и стал гладить его.

Белый , меловой налёт на коре, подобно тальку осушил жир и влагу.

Ну, давай, вперёд к спортивным достижениям!

Подошёл, подпрыгнул, ухватился.

Толстячок повис на перекладине словно мешок с опилками.

Не теряй силы, давай рви тело вверх- скомандовал он сам себе.

Ноги чуть взад, тут же вперёд , рывок, с лёгкого качка, на динамике, тело подскочило чуть-чуть вверх.

Этого хватит что бы руки подсогнулись в локтях, сухожилия и мышцы максимально напряглись потянув тушу вверх, к перекладине.

Есть один раз!

Давай также с качка второй, и сразу третий.

Ну ещё разочек...

На половине четвёртого подтягивания руки соскользнули с металлической трубы.

Александр неуклюже приземлился на пятки, внезапно образовавшееся головокружение кидануло его тело в сторону, а потом посадило на задницу, прямиком в неглубокую лужу, на гаревом покрытии спорт площадки.

Несколько парней находящихся рядом, ухмыляясь смотрели на не молодого чудака, так опозорившегося в первый же день занятий.

Сил бедолаге ещё хватило на то что бы подергаться с пя-

ток раз на брусьях, раз двадцать присесть и встать, после чего его начало подташнивать.

После пятнадцати минутного отдыха на лавочке, он решил завершить первую тренировку отжиманием, на максимально возможное количество раз.

На девятнадцатом счёте, руки его подломились, опустив тело на сырое покрытие спортплощадки, из носа полилась кровь, видимо от того, что резко скакнуло внутричерепное давление.

Потревоженная физической нагрузкой спина сильно болела, пот катился по лицу перемешиваясь с кровью из носа, сердце в груди интенсивно колотилось, как будто после длительного забега.

Мученик умылся в рядом расположенном пруду, утёр лицо и руки носовым платком, сел на свой велосипед, и покатил неспешно по парку, что бы охладиться и поразмыслить о происходящем в его жизни.

Не смогу, не смогу, не смогу я!!!

Брошу это дело!

.....

На следующее утро Александр не встал, а сполз с постели.

До туалета он добирался медленно, на четвереньках, слезы от боли в пояснице застилали его глаза.

Мощная пульсирующая боль, отдавалась в правую ногу, а от туда как будто из лука улетала острыми стрелами в мозг.

Мышцы и связки получившие вчера совсем небольшую

нагрузку сильно ныли.

Надо Вальтарена таблетку принять, и обезболивающее, может полегчает.

Заканчивай дурака валять, успокойся, не сможешь ты восстановиться, ты мой! – стрелой пронеслось по нейронам мозга.

Не сдавайся, я помогу, вместе перетерпим... Главное не сдавайся! – эхом отозвался кто то другой.

.....

В первый месяц новой жизни Александр будто прибывал в аду.

В нем поселились две неведомые сущности, которые постоянно спорили между собой, мучая его сознание и душу.

Одна сущность подавляла его, другая вдохновляла как только могла.

После работы он с невероятным усилием, матерясь и проклиная себя давно не любимого, за такое долгое пренебрежение к своему здоровью, тащил свое разваливающее на куски тело в парк, на спортивную площадку.

Сашка придумал себе бодрилку, которую в самый тяжёлый момент начинал представлять на фантазийном экране сознания .

Сбитому в боях лётчику Маресьеву с перебитыми ногами, ползущему по глубоким снегам леса, было намного тяжелее чем тебе , жирная ты скотина!

Терпи и не ной, дерьмо собачее!

Он вспоминал своих дедов ветеранов Отечественной войны , давно покинувших этот Земной Мир.

Они что трусили? Так же ныли, -не могу, брошу, сдамся в плен?

Они были Войнами, а не тряпками помойными.

Ты их внук, ты должен победить в этой войне с самим собой!

Обязан победить!

Перестраивающийся на новый лад организм, в питании и физической нагрузке, не давал мозгу покоя.

Еды! Дай более жирной и обильной еды- кричал растянувшийся с годами желудочно-кишечного тракта желудок.

Оставь меня в покое, дай отдыха, хочу лежать на диване,— вопило измученное постоянными болями тело.

Каждый день Сашка с утра мысленно сдавался , говоря себе не пойду сегодня в парк.

Лягу, и не буду двигать даже пальцем , в обед нажрусь жареной курицы с майонезом , лавашом , и до вечера буду пить пиво.

Ну сдохну я чуть раньше , но зато без таких мук как испытываю сейчас, еда ведь огромное наслаждение, зачем себя мучать, истязать!

Десять, двадцать, тридцать лет лишних на этом свете не имеют ни какого значения, в бесконечности времени и пространства.

Я пожил, все основное сделал в этом Мире, главное детей вырастил.

Моя жизнь никакого значения не имеет тут.

Миссия выполнена.

После таких размышлений он уже был готов прекратить спортивно – пищевые мучения и вернуться к прежней сытой, ленивой жизни.

Но кто то или что то уже в полдень пихало его в душу, настойчиво говоря – иди сейчас же в парк, на спортплощадку!

Если тебе пофигу когда ты сдохнешь, так иди и умри как человек, как боец там , на людях !, а не как обожравшаяся и опившаяся жирная скотина!

На миру и смерть красна!

Если вытерпишь, то я тебе клянусь, что обретёшь ты ещё одну молодость, вторую, настоящую интересную жизнь!

.....

Через месяц регулярных посещений тренажёров в парке, наш мученик обзавёлся знакомствами с местными знающими турникменами.

В перерывах занятий они непринуждённо, по товарищеский болтали о разном, всяком.

Александр рассказал одному почти его ровеснику о своих бедах – несчастиях.

Новый знакомы по имени Владимир, уже лет десять был настоящим турникменом, вытворяющим на перекладине и брусья, для его возраста невероятные вещи.

Помимо ежедневных физических занятий, он еще интенсивно изучал в интернете как правильно питаться при занятии воркаутом, какие упражнения делать, с удовольствием смотрел записи занятий профессионалов этого дела .

Он посоветовал новому толстячку-товарищу двигаться в занятиях не спешно, по чуть –чуть наращивая нагрузку в количественном и временном плане, а так же начать закачивать спинные мышцы.

Показал нужные упражнения, посоветовал начать с пяти раз за подход, и так три раза за тренировку.

Каждую неделю прибавляй по одному дополнительном подъему ног для укрепления спинных мышц, связок и преса.

Закачка спинных мышц должна обеспечить дополнительный силовой корсет для позвоночника, и снизить боль в межпозвоночных дисках.

Посоветовал, он также, для увеличения суставной смазки принимать калаген.

Хорошо бы почаще кушать холодец, желатиновые конфетки, какое ни будь заливное на желатине.

Желатин нужен твоему организму, он даёт смазку в хрящах и межпозвоночных дисках, а так же целебен для мышц и сухожилий.

Знающий человек попался, полезную информацию дал в нужный момент.

Александр за двадцать лет борьбы со своим остеохондроз

много чего знал, в области его лечения.

Но насчёт желатина и холодца не слышал раньше.

То с одним знающим человеком поговорит на площадке, то с другим, подглядит что и как, кто делает в тренировочном процессе.

В интернете , на ютубе, подвиги турникменов- воркаутчиков стал смотреть с огромным интересом и все думал- мне такого никогда уже не делать! А как хотелось бы!

Учился Сашка правильно тренироваться по ходу занятий, становясь своим человеком в кругу местных спортсменов.

К силовой тренировке, уже через месяц, он прибавил боксерскую составляющую.

Стал вспоминать все что знал когда то, будучи боксером а позже тренером.

Шли дни, недели месяцы адских мучений.

Напольные весы четко указывали на правильность выбранного пути.

Стрелка на весовой шкале, каждую неделю замирая на более низкой цифре, будто кричала- терпи! , терпи!, только сильные духом достигают результата! Было 105, а стало 104... 103... 102... 101!

.....

Первый перестроечный год организма был самым-самым тяжёлым.

С чувством с толком, с расстановкой, занимался Александр на спортивной площадке всё жаркое летом, вполз в

мокрую грязную осень, продолжал ходить в темень морозной зимы, и наконец пришла очередная 51ая в его жизни, сочная , весёлая весна.

Вес толстячка упал за год со 105 до 90 кг, подтягивания вышли на количество 10, брусья 10, отжимания от пола 20, закачка спины 10 , и все это по три подхода за тренировку.

Увеличились до часа занятия боксом, разминка, «бой с тенью» , плюс ударная работа в перчатках на весящей импровизированной груше из автомобильных покрышек.

Бывали и лёгкие спаринги с молодняком боксёрами, которые не часто , но приходили в парк потренироваться на свежем воздухе.

Спортивные показатели сильно выросли по сравнению с тем, что было в начале его мучительного пути.

Почти ушла одышка, тело вспомнило все навыки боксёра, мышцы и связки мало – по малу адаптировались к серьёзным нагрузкам .

На висящих покрышках, заменяющих боксерскую грушу он мог работать по десять минут без перерыва, выполняя различные уклоны, отскоки, удары джебом, крюки, бокови-ки.

Те кто когда то насмехались над немощным жирдяем, теперь с уважением первыми протягивали руку для приветствия, при его приходе.

Спина постоянно болела, у Александра , но он что назы-

вается «на зубах» перетерпеливая боль, делал своё дело.

Обычно у него за год было два мощных обострения с ней, весной и осенью.

Первый год занятий прошёл как и раньше, с трех недельным осложнением, а во второй год за счет нарастающего мышечного корсета в поясничной области, болезненного обострения уже не случилось.

Правильное питание, отказ от алкоголя и прочей пагубы, дало свои результаты, перестала ныть поджелудочная и печень, геморрой с кровотечениями не тревожил, раздражённый желудок и кишечник не ныли.

Излечился он от хеликобактериоза, благодаря своей мудрой, родной сестрёнке, которая дала ему полный план исцеления.

Дела потихонечку со здоровьем шли на поправку.

Во второй половине, второго года мучений на спорт площадке, Александр сменил график посещения её.

Стал ходить в парк с утра, в связи с изменившимся графиком работы.

Нежданно, нагадано он встретил на ней своего врага из детства, по кличке «рыжий».

Пашка «рыжий» был в детстве огненно-рыжим, с большой копной на голове кучерявых, просто реально негритянских волос.

Сашкин ровесник – недруг, неузнаваемо изменились с тех , пор.

Внешне он сильно постарел, лицо было покрыто глубокими морщинами, волосы на коротко стриженной голове стали светло-ржавыми.

Узнал его Александр только потому, что раз в несколько лет, видел его на районе, в разных местах, мимоходом.

Случалось лицезреть его и через стекло личного автомобиля, а иногда из салона автобуса, проезжая по улице Молостовых.

Взрослел и старел Пашка можно сказать у него на глазах.

Как только он его видел, тут же в памяти всплывали случаи их пересечения в жизни.

Сука!, рыжий бес! – этими словами он отгонял от себя не приятные воспоминания юности и молодости, связанные с этим человеком.

Когда то, давным-давно у него случились две стычки с ним, возле винного магазина с местным прозвищем «три ступеньки».

.....

Первая случилась на третьем курсе учёбы в ПТУ, когда Сашка пошёл с еще двумя друзьями на Молостуху за портвейном «Розовое крепкое», по 2р 42 коп за «огнетушитель».

Огненно-рыжий Пашка, каковым он в то время был, сшибал с мимо проходящей пацанвы мелочишку на винчишко, со своими местными дружбанами.

Надо сказать, что был он сильно борзым пацанчиком в то время, занимался модным по тем временам спортивным

единоборством – карате.

Ей стоять! – крикнул он когда троица друзей ПТУшников подходила к винному магазину.

Чё надо? – остановившись, дерзко ответил Сашка – он издалека уже смекнул, что нужно быть готовым к неприятностям.

Двое друзей его прошмыгнули в дверь винного отдела, он тормознулся на ступеньках поджидая вымогателя.

Мелочишкой не угостишь, на пузырь малость не хватает. Выручи!

Сашка посмотрел на его кулаки, он знал куда надо смотреть, что бы определить бойца.

Кентухи набиты, значит занимается либо боксом, либо карате.

Сашка сжал свои кулаки, Пашка заметил это движение.

А я тебя... где то... видел, – делая паузы между словами сказал рыжий. Он поглаживал левой ладонью кентухи правой руки и пристально вглядывался в лицо стоящего на против него пацана.

Ты в «Луч» ходил? – спросил он.

Да занимался там боксом у Чехова, сейчас в Трудовых резервах, у Полковникова тренируюсь.

Я сразу тебя признал, лицо мне твоё знакомо, я тоже у Чехова занимался, давно это было, я там пол года всего пробыл, выгнал он меня за курево, суровый мужик.

Теперь карате занимаюсь, в Реутово, в подвале, на Совет-

ской.

Знаешь качалку там?

И не дожидаясь ответа, продолжил -

Ну чего подкинешь деньжат, хоть сколько, по своейски?

Сашка в то время знатно спекулировал куртками ветровками с изображением на спине летящего в ударе каратиста, денег у него было в достатке.

Мог себе позволить и в пивной бар Саяны съездить, и коньячку не дешёвого испить, и девушку в кино, кафе или в дискотеку сводить.

Чем драться и понести какие то физические потери, он мудро решил дать «рыжему» вымогателю мелочишку, что лежала у него в кармане.

Пусть подавится собака!

Конечно для Сашки было унинительно, что пацан-ровесник можно сказать вымогает у него деньги, но эта территория под их контролем, драться сейчас, тут ему не хотелось.

Но если он станет дальше борзеть, и потребует сверх меры, ну тогда схлеснёмся!

Он вытащил из кармана медяки и ссыпал в Пашкину подставленную ладонь.

В это время, дружки птушники уже отоварились в винном отделе и держась за ручки тяжёлой матерчатой сумки вышли на улицу.

Хорошо затарились ! – мотнул головой «рыжий» указывая

на увесистую ношу. Может стакашку нацедишь, нам с пацанами?

Чертяка решил пробить Сашку, как говорится на вшивость.

Извини, нас друзья в путяге дожидаются, еще четверо, самим маловато будет, на дискач в Энтузиаст собираемся.

Самим маловато будет, придётся потом идти в «яму», у винного пошакалить.

Сашка конечно соврал, деньги у него были, стаять как Пашка трясти прохожих, он не собирался

Но тень –на плетень навести надо было, показав , что он такой же лихой-пацанчик.

Аааа, ну ладно, понятно, давай , будь здоров!

Пашка еще был трезвым, смекнул, что могут подвалить еще четверо бойцов и их бизнес тут на сегодня может закончится, базар, драка , милиция.

Он получил свой клок шерсти с паршивой овцы и этим был доволен.

.....

Вторая их стычка произошла семь лет спустя, во времена горбачевских винных очередей.

Рыжий стал здешней грозой, сколотивший банду из местных парней, так они зарабатывали деньги.

Стоя в дверях винного отдела, получали мзду за вход без очереди от сильно страждущих граждан.

Сашка уже давно закончил техникум, стал педагогом и ра-

ботал в своём родном ПТУ 164 мастером – преподавателем , с подработкой тренером по боксу.

Однажды он на машине с товарищем по работе приехал к винному «три ступеньки» за водочкой.

Стоять в очереди он не собирался, был у него отработанный способ проникновения внутрь без затраты времени.

Белый медицинский халат и наклейка «красный крест» на лобовом стекле автомобиля.

С деловым видом он выскакивал из машины, дипломат в руке, под белоснежным халатом рубашка, галстук, модно постриженная голова, брючки отутюженные, ботиночки модные, ну прям доктор настоящий!

А кто доктора не пропустит?

Покуражится бывает для порядка народ перед входом, что пять часов в «горбачёвской петеле» отстоял, ну и те кто двери охраняют поспрашивают кто такой, откуда, зачем , а потом всё равно впустят.

Что нужно врать в таком случае Сашка хорошо знал, ответы на вопросы от зубов отлетали.

Врачам везде дорога, с них мзду грех брать!

Но в этот раз, «рыжий» сильно бухой был , дерзить стал, не пускать, пришлось даже Сашке за грудки с ним схватиться.

В борьбе и словесной перепалке ввалились они внутрь винного отдела, трое его друзей с наружи остались, за дверью на посту.

Сашка ему тут же, без лишних слов левым боковым с низу

по печени, правым боковым в челюсть, отработал.

Пашка осел на пол как подкошенная трава и молчит.

Сознание потерял «рыжий».

Народ у прилавка опешил, замер от такого, врач в белом халате, местного рекетира в накаут послал.

Тут уж не до водки стало конечно, выскочил наружу доктор в белом халате, в машину резко влетел, пока братва не поняла, что произошло!

Гони! – крикнул.

Водила понял, что нужно валить срочно, неприятность какая то случилась, не дай Бог машину побьют, бутылками пустыми забросают, или того хуже ящиком деревянным покорёжат .

Движок никогда не глушили возле винных магазинов, знали что может какой форс -мажор случится.

Вот такие две встречи были у Александра и Павла в далёкой их буйной молодости.

.....

С годами у Пашки сильно ухудшилось зрение, две аварии он пережил, когда в 90х годах работал таксистом.

Не признал он Сашку, да и с хорошим зрением после 30 лет нелёгкой жизни кто из нас кого признает?

Сашка его узнал, потому, что очень редко но видел его на районе.

Совсем другим Пашка стал за несколько уплывших деся-

тилетий, на вы общается с незнакомыми людьми, философствует, во Христа уверовал.

Он был повыше Сашки ростом сантиметров на восемь, весил идеальные 75 килограмм.

Уж лет как пять был в спортивно-тренировочном процессе, по причине появившегося огромного количества свободного времени.

В его пятьдесят один год, мышцы бугрились по всему его телу, только лицо, с глубокими морщинами говорило, что жизнь его была явно не сахар.

Получив вторую группу инвалидности по зрению, Пашка существовал на подаяние от государства, ну и еще перебивался какими то случайными заработками имея разные трудовые навыки.

Страдал он всю жизнь свою от запоев, по месяцу, а то и полтора мог не выходить из алкогольного угара.

Допиваясь до такого состояния, что ползал на руках по квартире, потому, что ноги отказывались держать тело.

В какой то момент, доведя себя до полного изнеможения, он умудрялся завязать с пьянкой, и потом полтора – два года в рот не брал эту пагубу, до следующего срыва.

Общение началось между ровесниками – недругами, осторожно, понемногу, – привет, привет, пока, пока.

Пашку не интересовали Сашкины «подвиги» на турниках-брусках, потому, что он в тот момент далеко опережал толстячка в этих делах.

Но как только он слышал удары по покрывкам, тут же бросал свои занятия, и направлялся к боксирующему, что бы понаблюдать за техникой исполнения и боксёрскими танцами вокруг груши.

Умеющий кататься на велосипеде, даже после огромного перерыва быстро восстановит навыки, так и бывший боксер, занимающийся этим делом с десятков лет юности, вспомнит все уже к концу первой недели тренировок.

Восьмидесяти пяти килограммовая тушка, через полтора года занятий, кружила в боксёрском танце и жалила жёсткую резину висевшую на перекладине, безжалостно, красиво, профессионально.

Пара перчаток била и била по ней, серийными джебами, крюками, боковыми, с уклонами, нырками, отскоками, подскоками, и одиночными силовыми ударами.

Пашка с удовольствием наблюдал за происходящим, а после десятиминутного боя, даже иногда аплодировал боксирующему.

Так зарождалась симпатия и дружба, в бывших врагах шальной юности.

Рыжий дополнял занятия на тренажёрах в парке, круглогодичным плаванием в прудах.

Максимальная минусовая температура воздуха при которой он залезал в воду, была минус 30 градусов!

Для Сашки с его больной спиной, это было просто не мыслимое занятие!

Он был верующим православным человеком, посещал церковь по большим праздникам, на Крещение приходил в Терлецкий парк и наблюдал как люди окунаются в ледяную прорубь.

Мурашки с мизинец величиной, покрывали всё его тело, когда он смотрел на происходящее омовение.

Александр с его болячками и состоянием здоровья тогда максимум, что мог себе позволить, это засучить рукава дублёрки, встать на колени возле проруби и опустить руки по локоть в ледяную воду.

После трижды омыть своё лицо, и щепотью пальцев правой руки троекратно перекреститься.

После этой процедуры, ему казалось, что руки безвозвратно отморожены по локоть, а с лица наверняка слезет повреждённая холодом кожа.

.....

Летняя пора, тепло, Пашка после каждой тренировки плавал в рядом расположенном пруду.

Александр в Терлецкие пруды последний раз заходил, в далёком 1988ом году. С тех пор много воды утекло из их больших чаш.

Жизнь его сильно изменилась позже из-за происходящего в стране перестроечно-перестрелочного безумства не до купаний было Сашке на протяжении пары десятилетий.

Потом в душу закралось сомнение по поводу чистоты вод в этих прудах отложивших желание искупаться казалось бы

на всегда.

Но видя , что с рыжиком ни чего не происходит плохого, тело его чисто, понос не пробирает, лихорадка не бьет, утиный клещ не кусает, в какой то жаркий день он все таки решился войти в воду пруда поблизости от спортплощадки.

С этого момента начался еще один этап новой спортивной жизни, нашего героя.

Вода с утра в прудах всегда бывает прохладной и для того что бы разогреться Сашка начал бегать по 2-3 километра.

Процесс убывания веса пошёл еще более сильными темпами.

Через два года занятий он уже весил, 78 кг.

Мышцы окрепли, связки не ныли как прежде, дыхалка заработала как насос, поясница находилась в приемлемо болезненном состоянии.

Глядя на Пашкины тренировки, в которых он делал на турнике выходы силой на одну руку, с два десятка подъемов переворотом за подход, Сашка начал пытаться делать тоже самое.

С выходом силой на одну руку были большие проблемы, совершить подъем переворотом к его большому огорчению так же не получалось.

Ноги подлетали вверх с раскочки, но руки не срабатывали как надо в этом упражнении, заброс на металлическую перекладину тела не удавался.

Пашка увидев такую неприятность, подошёл к Сашке ска-

зав – давай помогу для начала, я тебя подпихну под задницу когда ты пойдёшь телом вверх, ты должен прочувствовать в какой момент , что должно работать в этом упражнении.

Начался процесс научения.

На пятый раз с Пашкиной помощью , у Сашки получилось закинуться на перекладину .

Он вытянулся в струнку на высоте двух с половиной метров над землёй, крепко держась руками за металлический стержень, радостная улыбка засияла на его лице.

Это было первое его турникментское достижение за последние тридцать лет.

Через жуткие боли, через муки, через страдания, он сделал то, что два года назад даже не помышлял сделать.

Ну теперь дело пойдёт! – сказал Павел видя, что всё получилось у его товарища по спорту.

И дело действительно пошло!

Уже через год Александр придя в вес 72 килограмма, делал по двадцать подъемов переворотов за один подход, выходы силой на одну руку стали для него лёгкой забавой.

Но у этих достижений были и последствия, микро травмы стали преследовать его.

53 года, это вам не 17 лет, мышцы и связки не такие эластичные как в юности- молодости.

Чрезмерное усилие, рывок и вот тебе микро надрывнички мышцы, микро травма связки, растяжение сухожилий.

Их явно не видно даже под рентгеном, но они постоянно

ноют и болят, не давая полноценно заниматься любимым делом.

Ноющие боли могут преследовать спортсмена месяцами, а порой и годами.

С прибавившимися микро травмами Александр упорно продолжал тренироваться в круглогодичном режиме, ежедневно.

Он победил себя, сделав каждодневный спорт, неотъемлемой частью своего существования и если по какой то причине у него не получалось прийти в Терлецкий парк на занятия в какой то день, он считал этот день вычеркнутым из жизни.

Тело его приняло атлетический внешний вид, мышцы стали выделяться и бугриться, лицо осунулось, правда кожа после сброса тридцати лишних килограммов не спешила прийти из растянутого состояния, в норму.

На все требовалось теперь очень большое время.

За четыре года наш герой перезнакомился со всеми посетителями спортплощадки и стал даже пользоваться большим уважением у них.

Пашка «рыжий» враг его юности, теперь стал не просто партнером по тренировкам, он стал его хорошим товарищем.

Они бились на равных за спортивные результаты, в подтягивании на перекладине, в количестве подъемов переворотом, в выходах силой на одну руку, в отжимания на брусьях и от пола.

Пыл бывшего спортсмена в «рыжем» присутствовал одно-

значно, но в Александре он был ещё более сильным.

Перфекционизм природы , догнать и перегнать ближних, присутствовал в нём на протяжении всей его не лёгкой жизни.

В каждый день их занятий они стремились улучшить вчерашние спортивные показатели, хоть на один раз но сделать больше, хоть на один раз но опередить соперника в каком то упражнении.

Вес Сашки снизился до рекордных 69 килограммов, накаченные мышцы чётко стали выделяться на загорелом , шелковистом теле.

В соперничестве двух бывших врагов, а ныне ставших хорошими товарищами, через год «зарубаний» они вышли на невероятные для их 55 летнего возраста показатели.

Более 60 ти подъемов переворотом не слезая с перекладины, 35 силовых подтягивания с полностью вытянутыми руками, более 90 отжиманий от пола, более 40 отжиманий на брусьях, выход силой на одну руку более двадцати раз, Александр стремительно продвигался дальше, начав делать выходы силой на две руки, вернувшись в этом деле во времена своей юности.

На прямой перекладине довел количество до 4 , а потом с лёгкой раскачки дошёл до 8 раз, на изогнутой , кривой перекладине , которая слегка подпружинивала вышел на результат 16 раз за один подход!!!

Таких показателей Пашка не мог достичь ни как, как ни

старался, он довольствовался Змя выходами силой на две руки на прямой перекладине и не более того.

На изогнутой у него вообще ничего не получалось, так как, на ней нужна была в большей степени техника, чем сила.

На площадке теперь противостоять результатам «дедков» могла только молодежь, которая крутила на турниках «солнышки» «луны», делала акробатические перелёты с перекладины на перекладину.

Александр с завистью смотрел на их воркаутёрское геройство, вспоминая, что когда то и сам мог всё это исполнять.

Как и обещал когда то его Ангел Хранитель, у нашего героя действительно началась новая, интересная, совсем другая жизнь.

На спортплощадке народ стал подшучивать над предпенсюзками Пашкой и Сашкой, говоря, что это из –за них Путин поднял пенсионный возраст, до 65 лет!

С ранней весны до поздней осени «восставший из ада» бывший жирдяй и обжора загорал, купался в прудах Терлецкого парка.

Теперь в его личных спортивных подвигах, были такие достижения как – велосипед до 50 км за поездку (была одна единственна протяжённостью 120 км за день), плавание по 1 часу в пруд 3 километра, боксёрские часовые тренировки, бег до 10 километров по Измайловскому лесу, воркаут на турниках, брусьях, скакалка более 1 100 подскоков без передыха.

Конечно это совсем не значит, что весь перечень приведённых достижений он совершал всегда, то или иное делалось по желанию в данный день жизни, но минимум три часа на тренировку он тратил ежедневно.

В летнюю пору, в свободное время он почти не покидал пределы Терликов с раннего утра до самого позднего вечера, он практически жил в своём любимом, обожаемом парке.

Он загорал, плавал, валялся на подстилке читая что то в смартфоне, болтал о разном с товарищами по принятию солнечных ванн и в процессе отдыха ради развлечения проводил лёгкие разминки.

То на руках вверх ногами постоит, то «бой с тенью» попрыгает, поотжимается на травке, на каком ни будь суку близ стоящего дерева слегка поподтягивается и тут же в пруд занырнёт, что бы освежиться .

Девушки и женщины мимо проходя стали заглядываться на его загорелую, подкаченную, без лишнего жирка фигуру.

Останавливались когда проходили мимо спортплощадки, что бы посмотреть как он исполняет выходы силой на две руки, подъемы переворотом по 60 раз, и даже снимали на камеры телефонов, его «солнышки и луны» в двадцать пять-тридцать оборотов на турнике, которые он всё таки начать делать.

Случилось и это чудо, но чуть позже.

В партнерах для соревнований, кто больше отожмётся, подтянется, сделает подъемов переворотом, выходы силой, у

него теперь был не только Павел.

Молодёжь турникмены, либо ребята борцы, которые иногда приходили на его площадку для тренировки, не брезговали потягаться с немолодым дядькой в разных соревнованиях.

Паша ни как не мог смириться с тем, что Сашка обошёл его по всем показателям, ведь еще пару лет назад он подпихивал рукой этого парня под задницу на перекладину.

Случалось что он чуть не терял сознание после какого то микро соревнования с Санькой.

Не раз после 60ти с лишним подъемов переворотом, спрыгнет с турника и стоит качается обхватив столб двумя руками с трудом приходя в себя.

Или после 90 отжиманий от пола, долго лежит на гаревом покрытии площадки с закрытыми глазами, тяжело дыша.

А Сашка все равно сделает на один- два раза больше, без видимых последствий для организма.

Постоянные посетители площадки, возрастные спортсмены, даже иногда подходили к Александру и не громко на ушко просили не изводить Пашку- ведь помрёт он! Ты его в гроб загонишь своими победами!

В гроб он действительно лёг, к большому сожалению Александра, через полтора года это случилось, но по другой причине.

Сгубило его сидение дома во время проклятого корона вируса, полтора года он не решался прийти в парк на трени-

ровки.

По окончанию карантина, рыжик попытался тренироваться как прежде.

Но это было абсолютно не реально, тело его одряхлело за это время, результаты сильно упали, усталость накатывала уже через пол часа силовой разминки .

Шесть дней к ряду он приходил для занятий спортом, со смехом грозя Саньке, догнать друга по спорту через пару месяцев.

На седьмой день он не появился, на восьмой пришло известие, что Павел умер.

Сердце не выдержало у него, придя домой после шестой тренировки , он принял душ, завернулся в огромное махровое полотенце, лёг на диван и уснул вечным сном.

Светлая память, и земля пухом врагу моей юности, ставшему к старости моим настоящим другом по спорту!

Александр не боялся ни кого и ничего, в корона вирусный карантин он не сидел дома, он тренировался как и раньше, без перерывов, ежедневно и всепогодно!

В наглухо закрытом Терлецком парке, бегал от полиции и росгвардии по кустам и чащобам, в момент когда они хотели словить этого не молодого бунтаря чуть ли всем не взводом .

Но теперь Сашка был в такой прекрасной спортивной форме, что сделать это молодым парням в форме за полтора

года ни разу не удалось.

Благодаря Пашеньке «рыжику», Сашка не только сильно поднял свой физический уровень, но и стал моржевать!!!

Постоянное соперничество привело к тому, что в один прекрасный зимний день, Александр позавидовал его силе воли, сказав себе- Пашка может, а я чем хуже?

Остеохондроза боюсь?

Но после парной в бане я сколько раз заныривал в ледяную воду и ничего, осложнений со здоровьем и спиной не было.

Главное придумать как довести своё тело до состояния кипения, а потом быстро раздеться и окунулся в полынью.

То что случилось дальше, было очередным подвигом Сашкиного духа!

Человек ненавидящий холод и зиму, укутывающий своё тело на прогулку зимой, решил купаться в ледяной проруби голяком!!!

Сашка разработал свой личный план подготовки, что бы без дрожи в коленях и страха в душе совершать намеченное.

Состоял он в следующем- нацепить на себя пару комплектов тёплой одежды, сверху куртка, штаны непромокашки, пара теплых носков, ботинки зимние, шапка ушанка, теплые варежки, в таком одёжном термосе, пять километров бегом по снегу в быстром темпе.

В рюкзаке за спиной, два термоса с горячим чаем для питья, и с горячей водой для того что бы согреть руки и ноги

после проруби, комплект сухого хлопкового белья, полотенце, тапочки сланцы.

После такой пробежки получался эффект бани.

Подбегая к проруби Александр уже был готов срывать с себя насквозь мокрую одежду, тело горело огнем, ему было необходимо срочно влезть в ледяную воду.

.....

Сейчас герою этого рассказа перевалило за шестьдесят лет, спорт в его жизни

стал смыслом его существования.

Его болячки ни куда не делись, они затаились в немолодом теле бойца, их подавили на время активный спорт, правильное питание и равновесное душевное состояние.

Болезни сидят по потаённым уголкам тела, ждут когда же пенсюшка даст слабину, прекратит активный образ жизни, начнёт жрать жаренную крицу с картошкой и майонезом, обильно запивая еду пивасом.

И тогда они все разом начнут выползать из своих тайных убежищ, накинутся на его дряхлеющую сущность, пожирая и отравляя его плоть.

.....

Лягушка, которая была смелой и очень любила жизнь попав в кувшин с молоком подумала: утонуть всегда успею, не сдамся! Сколько есть сил буду барахтаться и бороться.

Она стала интенсивно грести лапками. Силы постепенно

покидали ее, но она не падала духом и продолжала бороться. Силы уже были на исходе, но и тогда она гребла, как могла. Уже в глазах становилось темно, сознание покидало её от усталости, но она не сдавалась.

И почувствовала лягушка вдруг под лапками, что то твёрдое, будто на землю встала . Удивилась она, посмотрела вниз, а там спасительный кусок масла образовался благодаря её невероятным усилиям, он и держал её как спасательный круг на плаву, не дав ей утонуть.

.....

Слабые духом, не сдавайтесь, не поднимайте лапки вверх, говоря – не смогу я ! Лучше буду дальше продолжать бухать, жрать без меры и валяться на диване.

В лучшем случае доползу до ближайшего скверика и посижу в нём на лавочке.

Спорт это не для меня!

Если не сдаваться, а бороться, то в этой жизни можно многое исправить и преодолеть, потому что Ангел Хранитель сидя на правом плече, слышит нас и стремится помочь в хороших наших планах и поступках, при условии что мы этого.... очень, очень, очень захотим.... сами!!!.