

Илья Кравцов

ДВА ПЕРЕГИБА

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Илья Кравцов

Два перегиба

<https://litres.ru/74326247>

SelfPub; 2026

Аннотация

Бескомпромиссный клинический триллер и автобиография, ломающая шаблоны научпопа о здоровье. Реальная история пахоты 7/0 между медвузом, массажным центром и ночным покером на выживание. На пике истощения организм выдает тотальный гормональный дефолт: багровая себорейная корка на коже и атрофия надпочечников от стероидных мазей.

Оставшись один на один против биологического тупика и прессинга отношений, герой запускает эксперимент. Тестом Омура он пошагово вычисляет анатомическую аномалию тела, превратившую ЖКТ в бродильный котел с критическим pH 5.0, отравлявший мозг токсинами.

Применив ледяной расчет, герой перепрошивает биохимию, возвращает контроль над надпочечниками, взламывает женский «демо-режим» и через юридическое кунг-фу выбивает госквоту. В макет вшит архив вещдоков: бланки ЕМИАС, МРТ и копрограммы.

«Нам дан всего один, очень короткий отрезок на этой земле, и прожить его нужно на максимальных скоростях, с открытым сердцем и искренней улыбкой на лице».

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Два перегиба

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга не имеет ничего общего с глянцевой пластмассовой литературой об «успешном успехе», «токсичных отношениях» или очередных марафонах по очищению организма. На этих страницах развернётся сухой, задокументированный следствием non-fiction триллер, где социальный крах и биологическая катастрофа человеческого тела зажаты в один неразрывный патофизиологический узел.

Каждый таймстамп, каждый клинический симптом и каждая реплика здесь — подлинные вещдоки борьбы против удушающего столичного ритма. Читателю предстоит увидеть, как врождённый анатомический код — два крутых перегиба внутри тела — может годами спать внутри тренированного организма, пока психосоматический фактор в виде глухой ярости, манипуляций и социального прессинга мегаполиса рефлекторно не затянет мёртвую петлю на сфинктере Одди.

Один эмоциональный излом — и пищеварительный аппарат останавливается, превращая кишечник в закисленную

яму на pH 5,0, а официальная медицина годами брезгливо замазывает следствие гормональной иглой, полностью истощая глюкокортикоидный резерв.

Это хроника Великого исхода мужчины, который потерял всё: автомобиль в ночной катастрофе на 120 км/ч, иллюзии личной жизни, здоровье кожного барьера и стабильность суставов. Но вместо покорного следования по заданной мегаполисом траектории, Кравцов включил ледяной процессор аналитика. С помощью мануального кунг-фу, Теста Омура и сухих лабораторных улик получилось взломать биологический шифр, разжать капкан городской среды и пробить глухую стену бюрократии ради верификации разорванного латерального мениска.

Книга Первая — это лобовое столкновение с бездушными шестерёнками этого мира. Это история о том, как выжить на пепелище, точно зная, как устроен каждый биомеханический рычаг человеческого тела. Добро пожаловать в замкнутый круг автономного тонуса, где адаптироваться практически нет шансов, но где куётся единственный, нерушимый Доктор своей судьбы...

ГЛАВА 1. ПЕРВАЯ КРОШКА

Если посмотреть назад, в жизни Кравцова всегда суще-

ствовали две крайности: музыка и бескомпромиссный спорт.

Сначала была музыка. Родители отдали сына туда рано — гитара, пианино. Подростком этот процесс не ценился, но годы спустя пришло понимание: именно музыкальная школа развила мелкую моторику и высокую чувствительность пальцев. Сформировался навык фиксировать малейшую фальшь. Тогда никто не знал, что через много лет способность настраивать струны превратится в профессию, только настраивать требовалось уже человеческие тела в качестве прикладного кинезиолога.

В десятом классе в Рязани всех школьников планово направили на курсы учебно-производственного комбината (УПК). Кравцова записали на специальность медицинского массажиста. Особого желания учиться у подростков не возникало — учёба казалась ненужной. Практики преподаватели не давали, ограничиваясь унылой теорией по старым советским методичкам. Требовалось сидеть, зевать и под диктовку писать в тетрадки в клеточку дежурные алгоритмы: «поглаживание, выжимание, растирание». Взгляд то и дело косился в окно в ожидании конца урока, а пальцы лениво крутили ручку. Никто тогда и подумать не мог, что эти скучные лекции спустя годы станут фундаментом для личного дела.

Сидеть в четырёх стенах не позволял волевой характер — все мысли занимал большой футбол.

В шестнадцать лет каждый чувствует себя бессмертным.

На поле Кравцов шёл рубиться кость в кость. Организм за этот азарт платил по полной программе. К моменту окончания школы медицинская карта больше напоминала сводку из травмпункта: закрытый перелом руки, перелом стопы, разрыв акромиально-ключичного сочленения, и вечно опухший, выбитый голеностоп, фиксировавший удары в каждом матче. Один плотный стык, три недели тренировок на обезболивающих уколах — и повреждённое плечо уже висело безжизненным грузом.

Подросток после тяжёлых травм прекратил бы тренировки, но спорт приучил Кравцова игнорировать физическую боль. Перелом срастался, голеностоп жёстко фиксировался эластичным бинтом, после чего следовал очередной выход на футбольное поле. Молодой метаболизм прощал всё. Рацион в те годы состоял из хаотичного набора углеводного топлива: булки в школьной столовой, шоколадные батончики после тренировок, газированные напитки. Дополняли картину домашние дачные закрутки. Янтарное яблочное повидло уничтожалось банками под вечерний чай. Мама привозила их с искренней заботой: «Натуральное, сынок, без химии, кушай на здоровье». Повидло толстым слоем размазывалось по белому хлебу, поглощалось в огромных объёмах, формируя ложную иллюзию безупречного здоровья.

Понимание того, как реально устроена биомеханика тела, на том этапе полностью отсутствовало. Не было осознания, что из-за сломанной стопы и разорванного акромиаль-

но-ключичного сочленения в организме перекосило все мышечные цепи и наглухо выключилась диафрагма. Биологический компьютер тратил колоссальные ресурсы, чтобы просто компенсировать дефекты, удерживая атлетичный баланс. И вот на эту перекошенную, уставшую костно-мышечную архитектуру сверху каждый день безбожно заливались килограммы чистого сахара.

Развязка наступила одной промозглой осенью. После плотной игры голеностоп ныл сильнее обычного, и Кравцов на автопилоте зашёл в школьную раздевалку. Стянул потную майку, взглянул в зеркало и заметил на плечах мелкие белые хлопья.

— Эй, гляньте, у него опять зима наступила! — крикнул кто-то из угла.

Пацаны обернулись и заржали. «Снег на плечах», «перхотный» — резкие подростковые подколки прилетали в спину постоянно. В шестнадцать лет ходить с белыми хлопьями на тёмной ткани означало получать сильный удар по мужскому самолюбию. На поле удавалось выдерживать разрывы связок, но перед командой сознание фиксировало острый триггер неполноценности. Приходилось делать вид, что всё безразлично, резко отряхивать одежду, но внутри всё кипело от злости и стыда.

Тогда казалось, что это обычная перхоть. По телевизору как раз крутили рекламу коммерческого шампуня, где мужчины в дорогих пиджаках обещали полноценное очищение

за один раз.

Но розничный продукт ничего не смысл. Через пару недель начался такой зуд, что соматическое состояние вынуждало буквально лезть на стену. Хуже всего приходилось на тренировках. После пары кругов разминки тело потело — и кожу головы начинало неистово печь, будто туда налили кислоты. Во время атаки, когда мяч летел в сторону Кравцова, в подсознании горела единственная мысль — как незаметно разодрать ногтями затылок. Достаточно было провести рукой по волосам, чтобы на зелёный газон осыпался густой белый слой.

Вскоре патологический процесс спустился к ушным раковинам. Утром перед школой на границе роста волос над лбом обнаружилось розоватое, воспалённое пятно. Эпидермис шелушился крупными, жирными пластами. Стоило оторвать их пальцами — наружу проступали красные, горящие очаги. Пальцы, которыми на курсах УПК фиксировалась теория о лечении людей, вечером дома судорожно отдирали зудящие чешуйки с собственной макушки.

Тогда казалось, что виной всему пот на футболе, нервяк перед экзаменами или хреновая вода в душе. Однако зараза на коже жила по своим законам. Во время тяжёлых кроссов и матчей, когда организм на полную врубал глюкокортикоидный резерв, воспаление временно затихало — бляшки бледнели, а зуд уходил, создавая фальшивую иллюзию безопасности. Но стоило на выходных расслабиться, бахнуть с

пацанами газировки, съесть пищу или мамино яблочное повидло — гормональный щит падал, а сахарный взрыв мгновенно запускал обострение. Углеводный пожар шёл в кровь, и затылок на следующий день полыхал с утроенной силой. Правда, до лица процесс ещё не добрался — внешне Кравцов всё ещё выглядел чистым и здоровым.

Тогда Кравцов понятия не имел, что это был первый привет от грибка *Malassezia*. Глубоко внутри скрытый орган брюшной полости, который природа умудрилась завязать в сложный узел, уже буксовал, ломая пищеварительный аппарат. На футбольном поле постоянная физическая пахота хоть как-то выжимала застой, но регулярные дозы сахара из повидла и батончиков медленно превращали внутренний секрет в густой холестериновый кисель.

Спорт давал обманчивое ощущение силы и огромный кредит прочности. Но лимит этого запаса подходил к нулю. Школа заканчивалась, впереди маячил переезд из Рязани и поступление в МГАФК. До первого соматического срыва, стартовых багровых пятен на коже и рокового знакомства с гормональным костылем «Акридерма» оставалось совсем немного времени...

ГЛАВА 2. МАЛАХОВСКИЙ ГОРН

Поступление в физкультурную академию для подростка

из Рязани являлось амбициозной целью. Конкурс стоял бешеный, со всей страны съезжались рубиться за места лучшие региональные спортсмены. И Кравцов, со всеми накопленными переломами и заштопанным голеностопом, умудрился полностью провалить профильную футбольную специализацию. Экзамен был сдан ниже проходного балла, шансы стремились к нулю, в сознании воцарилась пустота. По всем раскладам маршрут летел мимо института обратно в провинцию. Оставался один-единственный, финальный шанс — беговой кросс на дистанцию в один километр. Требовалось не просто добежать, а выдать нечеловеческий физиологический максимум, чтобы запрыгнуть в уходящий поезд зачисления.

Выход на этот старт не был случайным везением. Весь июнь, пока остальные абитуриенты отдыхали, Кравцов трижды в неделю пахал на стадионе в Рязани. Бег через боль, стёртые в кровь стопы, разгон лёгочного объёма — шла целенаправленная подготовка к июльскому штурму. Из травмированного тела выжимались последние резервы, закладывавшая базу на зубах.

И вот — июль, раскалённый финишный круг. Лёгкие разрывались от гипоксии, ноги казались свинцовыми, в глазах темнело. И тут сквозь глухой гул в ушах пробил сорванный голос. На самой бровке стадиона изо всех сил орала сестра. Этот крик пробил мышечную усталость, как разряд высоковольтного тока. Вся июньская пахота соединилась в одну

точку. На чистом упрямстве удалось выжать финальные метры и зафиксировать на секундомере рекордный для футболиста результат — три минуты и пять секунд. Космический финиш для человека со сломанной стопой и выбитым суставом. На этом волевом ресурсе Кравцов залетел в последний вагон. Приказ о зачислении был подписан.

Малаховское общежитие встретило Кравцова суровой спартанской романтикой. Будни физкультурного вуза превратились в изнурительную центрифугу: днём на стадионе из тела выжимались последние соки, а вечером в общажной комнате ждал голодный рацион. Качественная пища в этом графике отсутствовала как класс. Студенческий бюджет оставался крайне скудным, в ход шло всё, что подлежало быстрой варке: дешёвые макароны, сосиски и лапша быстрого приготовления. Единственным спасением являлись мамыны рязанские закрутки. Сумки регулярно забивались стеклянными банками с лечо, маринованными томатами, жареным луком и консервированными огурцами. Домашняя еда на уксусе и сахаре поглощалась всей комнатой, выполняя роль ядерной бомбы для неокрепшего ЖКТ. Убойные дозы углеводного топлива и агрессивная кислота медленно разрушали слизистую оболочку желудка. Врождённые два перегиба окончательно блокировались плотным холестериновым осадком, намертво останавливая процессы пищеварения.

Параллельно в этот период развернулись первые серьёз-

ные отношения. Учёба проходила в Подмоскowie, спутница оставалась в Рязани — начались вечные изнурительные мотания на выходные, ревность и глухое ментальное напряжение. Всё завершилось классическим предательством: на одной из тусовок девушка цинично и открыто целовалась с другим. Узнав о случившемся, Кравцов бескомпромиссно разорвал контакт. Внутри полыхала ярость, и эта психологическая травма требовала выхода, форсированно сжигая остатки автономного тонуса.

Развязка наступила четырнадцатого февраля, в День всех влюблённых. По иронии судьбы, эта дата стала вторым днём рождения Кравцова. Состоялся очередной выезд в Рязань на выходные. До поздней ночи затянулась пахота у знакомых на квартире — шла интенсивная помощь с учебным проектом до победного финала. Около трёх часов ночи работа завершилась. Бдительность на фоне экстремального переутомления упала до нуля. Организм оставался полностью трезвым, но глубоко истощённым, с затуманенными от усталости глазами. В салоне находились пять человек. В голове Кравцова аккумулировались глухая злость от недавнего предательства близкого человека и свинцовая, удушающая усталость. На часах — четыре утра. Последовала загрузка в «пятнашку» — ВАЗ-2115, которую когда-то приобрёл отец, отдав за неё внушительные по тем временам двести тысяч рублей. Полная темнота, пустая ночная Рязань и отключённое внимание.

Автомобиль летел по ночным улицам под 120 километров

в час в попытке проскочить очередной перекрёсток. Вспышка светофора. Из-за экстремального переутомления Кравцов в упор не заметил знак «Уступить дорогу». Друг Серёга, сидевший на заднем сиденье, успел только выкрикнуть в темноту салона: «Пиздец!»

И в ту же секунду — оглушительный, сокрушительный удар.

ВАЗ-2115 на полном ходу влетел в заднее крыло идущей по главной дороге «десятки». Столкновение было страшным, тормозов словно не существовало. «Десятку» выкинуло на встречную полосу прямо под идущую «Газель». «Пятнашку» Кравцова начало бешено крутить по перекрёстку и со всего маху ударило задней частью в металлический забор. Машина мгновенно превратилась в бесформенное месиво.

Секунда звенящей тишины. Из сплющенного железного короба все пятеро вышли на собственных ногах — живые, без единой царапины. Чистое, необъяснимое биологическое чудо. Кравцов на автопилоте поплёлся в самый центр перекрёстка: голова кружилась, в ушах фонил высокочастотный ультразвук. Вокруг стоял истошный женский визг, паника, завывали сирены, а на заборе висел пострадавший из протараненной машины — то ли живой, то ли мёртвый...

Отец оперативно прибыл на место крушения и повёл себя как настоящий мужчина. Посреди стёкол и дыма началась погрузка деформированного куска металла на эвакуатор. Батя молча осматривал то, что осталось от двухсот тысяч руб-

лей, качал головой, а затем повернулся к Кравцову и выдал фразу, заставившую внутренний тонус содрогнуться:

— Слышь, ты мне объясни: ты где хоть машины-то нашёл? Мы сейчас ехали — на улицах не было ни одной. А он три штуки в кучу собрал!

Приехав под утро домой, разбитый и ментально уничтоженный, Кравцов встретил маму. Она посмотрела на его серое, осунувшееся выражение, обняла и тихо произнесла: «Не переживай за машину. Единственное, что важно — ты живой». Доставку сплющенного остова до гаража пришлось завершать на том же эвакуаторе. В кабине, зажатой между отцом и Серёгой, повисла гробовая тишина. Машина медленно резала пустые ночные улицы. Отец молча смотрел вперёд, а затем ровно, без лишних эмоций разорвал этот звенящий вакуум финальным вердиктом, зафиксированным в памяти на всю жизнь.

— Заебись Вам было... музыка, девочки!

В этом проявлялся весь характер отца — волевой, понимающий, с феноменальным мужским чувством юмора. Он не стал устраивать моральный разнос или читать унылые нотации, а просто одной ровной фразой разрядил адское напряжение в кабине эвакуатора.

Масштабная ночная авария в итоге завершилась вторым необъяснимым чудом. Парней из протараненной «десятки»,

которых экстренно увезли на скорой помощи, медики оперативно подлатали. Как выяснилось позже, они самостоятельно и на собственных ногах покинули стены больницы в тот же день. Разбор полётов с ГИБДД тоже закончился парадоксальным исходом: за разбитый в щепки перекрёсток и три уничтоженные машины Кравцов отделался стандартным дежурным штрафом в одну тысячу рублей за непредоставление преимущества в движении. Лимит везения был вычерпан до самого дна, но биологический остов остался полностью цел.

После катастрофы жизнь в общежитии Малаховки продолжалась, но организм уже тогда функционировал на аварийном, истощённом глюкокортикоидном резерве. Автономный тонус искрил от перегрузок. Один раз на фоне предельного ментального выгорания дошло до опасной крайности — в попытке заглушить внутренний гул Кравцов совершил ошибку и попробовал наркотическое вещество. Голова трещала, выжженная нервная система просто выключилась, а на следующий день в календаре значилась финальная летняя сессия. И в этой точке невозврата сработало спортивное упрямство. Собрав в кулак остатки злости, на чистом адреналине Кравцов за один день умудрился сдать все экзамены и зачёты. Бюрократический аппарат пытался выставить блокировку, но затор был пробит на зубах. Однако тело этот экстремальный год запомнило навсегда.

Четыре года бакалавриата МГАФК в итоге пролетели как один сумасшедший футбольный матч. Диплом был в карма-

не, но в магистратуру с ходу пройти не удалось — срезали на экзаменах.

Последовало возвращение в Рязань, где начался период глухого затишья. Требовалось решить вопрос с военкоматом, и Кравцов подошел к этой задаче с холодной спортивной прагматикой. Именно в этот год развернулось профессиональное погружение в покер. Общажный угар, когда карты катались по мелочи чисто на интуиции, остался в прошлом. В сети были найдены профессиональные школы, началось изучение математики игры с нуля. Конспекты тоннами исписывались в тетрадях, часами анализировались чужие раздачи и оттачивалось умение играть стратегически. Покер быстро превратился в суровую ночную работу за монитором. Пока Рязань спала, Кравцов расчетливо просчитывал математические ауты.

Этот период отчётливо зафиксировался в памяти. Сутки напролёт в четырёх стенах, из еды — только мамины огурцы с уксусом. Глаза красные, в голове сплошные математические ожидания, катка шла за каткой. Когда в дверь звонили приятели, приехавшие звать Кравцова на стадион или на пиво, мать открывала им, смотрела умоляющим взглядом и чуть не плакала:

— Ну заберите вы его отсюда погулять хоть немного! Сидит безвылазно в своей коробке, бледный уже весь, из комнаты вообще не выходит...

Пацаны ржали, заглядывали в дверной проём, но Кравцов тупо отмахивался: в самом разгаре шёл затяжной турнир, и на кону стоял реальный банк. Мать переживала о деградации сына, но в этом закрытом бункере, преодолевая плавающие надпочечники, Кравцов методично аккумулировал плотную сумму, чтобы полностью закрыть вопрос с армией и оплатить военный билет.

Но в военкомате изучили личное дело призывника и вынесли неожиданный вердикт — негоден. Старый футбольный разрыв акромиально-ключичного сочленения обеспечил военный билет бесплатно, строго по закону. На руках находились военник, чистая совесть и плотный капитал, заработанный ночами за покерными столами. В этот момент Кравцов чувствовал себя королём мира.

Через год последовало решение повторить штурм Подмосковья и снова поехать поступать в магистратуру МГАФК. Но реальность быстро скорректировала амбиции. На одном из главных экзаменов возникло желание срезать угол — в ход пошли заготовленные шпаргалки. Скрытый манёвр спалили моментально, Кравцова бескомпромиссно и с позором выставили прямо из аудитории. Двери академии закрылись перед самым носом навсегда.

В голове царил полный аут, карьерные планы лежали в руинах, а внутри всё звенело на пределе. Единственным демпфером оставались сохранённые покерные деньги. Чтобы не

погружаться в депрессию, вместе с другом было решено рвануть шиковать на южные курорты. И тут жизнь нанесла очередной сокрушительный удар в чистом стиле криминальных комедий. Прямо перед самым отъездом, во время прогулки по рязанскому торговому центру, часть покерного кэша цинично украли цыгане. Картина стояла гротескная: один пострадавший с разорванным плечом, второй — с инвалидностью, а вокруг кружился цыганский табор, уводящий кровно заработанные на картах рубли. Чистый крах и сводка абсурда.

Кэш испарился в секунду. Но даже этот дефолт не смог остановить набранный темп. На помощь снова пришла старшая сестра — та самая, что когда-то вытащила своим криком на бровке изнурительного километрового кросса. Узнав про инцидент с цыганами, она без лишних слов заняла необходимую сумму на билеты. Назло всем капканам судьбы стартовал южный тур. Серьёзный ментальный стресс обильно заливался алкоголем, закидывался жирной пищей, а автономный тонус судорожно пытался восстановиться под палящим солнцем. Орган с двумя перегибами, уже зажатый спазмом после недавней автокатастрофы и добитый южным угаром, в этот момент начал забиваться густым осадком на максимальных оборотах.

После завершения отпуска состоялось возвращение в Рязань. Разрушенные академические амбиции требовали немедленного реванша: документы полетели в местный Ря-

занский государственный университет на направление *«Педагогика высшей школы»* В Малаховке ловить было больше нечего, зато на родной земле покерное кунг-фу сработало без осечек — Кравцов уверенно прошёл на бюджетное отделение.

Началась совершенно новая, взрослая жизнь. С картами к тому моменту было покончено — покер встал на жёсткую паузу. Ночные турниры и монитор остались в прошлом; фокус внимания полностью сместился на учёбу в магистратуре и первую официальную работу — учителем физкультуры в той самой рязанской школе, которую Кравцов когда-то окончил.

Круг замкнулся. Приходилось ходить по тем же самым коридорам, но теперь на молодого преподавателя смотрели глаза неуправляемых детей. Каждый день приносил постоянный крик, свисток, гигантскую материальную ответственность и копеечную зарплату, на которую требовалось как-то строить будущее. Но тяжелее всего было то, что в школе всё ещё работала Валентина Петровна — первая учительница, которая когда-то за руку вела Кравцова в первый класс. Она помнила его чистым, здоровым первоклассником, у которого впереди была вся жизнь.

А теперь встречи в учительских коридорах происходили на уровне коллег. Более того — Кравцову доверили вести уроки физкультуры именно у её класса.

Это был серьёзный психологический прессинг. Валенти-

на Петровна сидела на скамейке в спортзале, а бывший ученик строил её детей, командовал, пытался казаться авторитетом, но внутри всё сжималось от удушающего стыда. Возникло желание просто провалиться сквозь землю. Глухое ежедневное напряжение, стыд перед старыми преподавателями, стресс от ответственности за чужой класс и закисший ещё в Малаховке ЖКТ дали закономерный кумулятивный эффект. Организм объявил полноценную забастовку.

Биологический взрыв произошёл именно там, где всё когда-то начиналось. В один из обычных школьных будней Кравцов зашёл в ту самую раздевалку, где в десятом классе сверстники стебали за «снег на плечах». Поднял глаза к зеркалу — и похолодел. Прошлая перхоть триумфально перешагнула границу лба. Багровые, воспалённые, зудящие себорейные пятна выползли на брови и крылья носа. Кожа шелушилась жирными хлопьями. На молодого физрука, на глазах у Валентины Петровны превращающегося в уродца, было больно смотреть. Дети шептались за спиной, старые учителя понимающе отводили глаза. Кожа горела в адском огне, а в груди заклокотал первый, обжигающий пожар изжоги, зафиксировавший мощный заброс соляной кислоты в пищевод.

На грани полного психического отчаяния Кравцов дошёл до кабинета рязанского дерматолога. Врач оказалась под стать разрушенным амбициям пациента — разукрашенная фифа с ярко-красными губами и густо накрашенными гла-

зами. За этим плотным слоем косметики скрывалось ледяное равнодушие. Разумеется, она не стала вникать во внутренний застой, недавние автокатастрофы, общажный рацион и сожженный стрессом кишечник. Окинув багровое лицо безразличным взглядом, она высокомерно вынесла приговор, который прочно въелся в сознание:

— Это у вас хроническое. Мажьте пожизненно.

— Всё.

Это единственное, что выдала административная машина в её лице. Никаких направлений на анализы, никакого поиска первопричин, отсутствие клинического мышления. Она просто черкнула рецепт и со скучающим видом выставила парня за дверь.

Дома Кравцов выдавил на палец белую мазь и нанёс на горящие покровы. Средство сработало быстро. Кожа очистилась, из зеркала снова смотрел здоровый человек, и в сознании пронеслось глухое облегчение. Тогда полностью отсутствовало понимание, что эта фифа своими накрашенными руками посадила Кравцова на первый, стартовый гормональный крючок. До тяжёлого фторированного капкана «Белосалика» оставались годы пахоты, а пока на первом тюбике значилось короткое название: «Акридерм»...

ГЛАВА 3. ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПОВОДОК

В родной рязанской школе в статусе учителя физкультуры Кравцов продержался ровно год. И этот период стал для него настоящим крещением огнём — суровой жизненной практикой, которая окончательно выставила здоровью первый серьёзный счет.

Адаптация была лютой. Нагрузка оказалась конской: впахивать приходилось в две смены, с утра и до позднего вечера. Ноги гудели, свисток не умолкал, а юридическая и материальная ответственность за детей в спортзале давила на мозги тяжелым прессом. Физический ресурс, подточенный общажным рационом, аварией под 120 километров в час и цыганским стрессом, сдался почти сразу. За первые же месяцы организм дважды переболел ОРВИ с высокой температурой. Но отлежаться дома никто бы не дал. Жар глушился таблетками, болезнь переносилась на ногах на сквозняках холодного спортзала, после чего приходилось снова идти вести уроки.

Именно на фоне этого иммунного краха «Акридерм» стал главным спасением. Стоило понервничать, замерзнуть или простудиться, как кожа моментально реагировала. Багровые пятна на бровях и крыльях носа зудели нещадно. Из тюбика судорожно выдавливалась белая мазь, позор наглухо замазывался, и через день лицо снова становилось чистым. В те дни теплилась наивная мысль, что казенные схемы удалось обма-

ноть. Замазал — и проблемы нет. Отсутствовало понимание, что гормон просто контузил местный иммунитет эпидермиса, а глубоко внутри уже всюду буксовал скрытый, невидимый орган, медленно останавливая процессы нормального пищеварения и подготавливая будущую катастрофу.

Чтобы окончательно добить изношенный организм, после двух смен в школе приходилось ехать рубиться на поле. Судьба привела в новую команду любителей с очень символическим названием — «АЗАРД». Матчи проходили в суровых региональных лигах РКЛФ и ТТЛФ. Это был футбол на выживание, державшийся на чистом упрямстве. Надпочечники, выжженные ночным покером, снова функционировали на запредельном износе, выплёскивая остатки кортизола. Уходить с поля приходилось без сил. Дальше запускался стандартный алгоритм: возвращение домой, глушение изжоги, замазывание лица «Акридермом» и утренний выход на школьную смену на чистом автопилоте.

Стресс на работе тем временем вышел на пик. Одно дело — самостоятельно рисковать здоровьем на поле, и совсем другое — нести материальную ответственность за чужие жизни. Когда на занятии ребёнок впервые получил серьёзную травму, внутри всё просто похолодело. Это удушающий ужас для молодого преподавателя: крик, паника в спортзале, экстренное оказание первой помощи, фиксация перелома и судорожный вызов бригады скорой помощи. Сердце в такие секунды готово было выпрыгнуть из груди, а давление лупи-

ло в голову с такой силой, что темнело в глазах.

Вместо поддержки со стороны руководства на голову вылился ушат дерьма. Директор школы регулярно вызывала на ковёр. Она орала прямо в своём кабинете, топала ногами и визжала, выражая полное недовольство работой молодого специалиста. Приходилось стоять перед ней — крепкий, плечистый парень, футболист. Внутри всё кипело от глухой злости и унижения. Из груди поднимался обжигающий огонь, буквально плавя связки, а под слоем «Акридерма» на лице уже назревало багровое пламя неминуемого гормонального рикошета...

Именно там, под директорский визг, внутри впервые щёлкнул невидимый тумблер. Пришло чёткое осознание: всё, лимит терпения исчерпан, Рязань душит и хоронит заживо. И тут, словно в ответ на ментальный запрос, поступило предложение поработать в Москве. Раздумий не было ни секунды. Согласие последовало незамедлительно. Хватит плыть по течению, пора действовать решительно и вырывать свою жизнь из провинциального болота.

Подвернулся рабочий вариант снимать квартиру в Химках на двоих со знакомым — парнем, оканчивавшим ту же рязанскую школу. Вещи были собраны мгновенно, кэш на аренду первого жилья скинут в общую кучу, и начался марш на покорение столицы.

Уезжая в Москву, хотелось верить в сытую и спокойную жизнь внутри мегаполиса. Но тогда ещё не было даже ма-

лейшего осознания, какие расклады приготовил бюрократический конвейер. Впереди Кравцова ждали три тяжелейших года на Водном стадионе, роковое знакомство с уничтожающим надпочечники «Белосаликом» и физкультура за колючей проволокой столичного СИЗО...

ГЛАВА 4. СТОЛИЧНЫЙ ВИХРЬ

Переезд в Москву должен был стать спасением от провинциального тупика, но вместо затишья обернулся попаданием в сумасшедшую столичную центрифугу. Три года на Водном стадионе стали яркими, угарными и одновременно разрушительными для организма. Москва ушатывала в край, но удар держался на чистом спортивном азарте.

Все иллюзии развеялись еще на первом собеседовании. Директор столичной школы, лениво перелистывая документы, будничным тоном вывалила на стол такие объемы работы, от которых в Рязани сошли бы с ума. В нагрузку к стандартной сетке часов Кравцову молча впаляли спецрежим — ведение физкультуры за колючей проволокой СИЗО с малолетними преступниками. Жизнь к такому повороту парня точно не готовила. Внутри всё похолодело: одно дело — гонять мяч со школьниками в спальном районе, и совсем другое — заходить в закрытый изолятор под конвоем. Но деваться было некуда, на кону стояло выживание в мегаполисе,

и контракт пришлось подписать.

Началось всё с непростого психологического испытания прямо на рабочем месте. В столичную школу Кравцов пришёл работать вместе с тёткой близкого родственника — опытным учителем физкультуры. Вкалывать бок о бок в одном спортзале с роднёй означало получить серьёзный прессинг. С её стороны шёл постоянный контроль каждого шага, поучения и включение режима лидера прямо перед детьми. Приходилось находиться под вечным прицелом семейного надзора и колоссального внутреннего напряжения, без права расслабиться хоть на секунду. Из-за этого постоянного конвоя внутри всё буквально искрило.

Ежедневная нагрузка оставалась колоссальной. Приходилось разрываться на части: вести уроки в школе на Водном стадионе, параллельно отрабатывать часы на спецрежиме в СИЗО с несовершеннолетними, организовывать кружки, школьные соревнования, а по выходным уезжать на выезды с женской футбольной командой. Этой сборной руководил Николай — крепкий мужик, который однажды просто пришёл в зал и предложил набрать группу девчонок. С ним быстро удалось скорешиться на футбольной теме, и Кравцов впрягся в эту историю на полную катушку.

Именно Николай стал тем человеком, который выдернул Кравцова из этого замкнутого школьного круга. Однажды он позвал Кравцова к себе на дачу на шашлыки. Мужчины сидели у мангала, и Николай вдруг выдал:

— Слушай, у меня знакомая занимается детским массажем. Движуха мощная, результаты у мелких крутые, и деньги там вертятся отличные. С твоими руками и спортивным образованием тебе сам бог велел.

В эту секунду в голове случился тектонический сдвиг, словно произошло электрическим током. Память мгновенно вернула в рязанское детство, на те самые скучные курсы УПК, где под диктовку в тетрадь записывались базовые алгоритмы массажа. Все эти годы организм помнил заложенный фундамент, а мелкая моторика и чувствительность рук, развитые ещё в музыкальной школе за струнами гитары, требовали масштабной реализации. Это являлось истинным, природным призванием, которое долгое время упорно игнорировалось. Решение созрело за секунду. Прямо посреди столичного хаоса началось возвращение к истокам, но теперь — на максимально серьёзных оборотах. Параллельно с бешеным графиком основной работы в ход пошли профессиональные курсы, жадное выгрызание анатомических атласов и круглосуточная наработка плотной практической базы.

Внутри школьных стен к тому моменту обстановка накалилась до предела. Каждый день превратился в существование на пороховой бочке. Развязка наступила в один из серых будней на уроке у старшеклассников, во время стандартного игрового зачета по баскетболу. Обычный плотный стык на приеме мяча под кольцом — и по спортзалу разнесся истош-

ный человеческий крик.

Когда Кравцов подбежал к упавшему на паркет парню, внутри всё мгновенно превратилось в лед. Подросток судорожно держался за кисть, а из сустава правой руки торчал сломанный мизинец. Кожа лопнула, обнажив багровую рану, из которой мертвенно-белым цветом виднелся острый обломок кости. Кровь быстро заливала лакированную доску пола. В спортзале мгновенно поднялась паника, девчонки начали визжать и отворачиваться, а Кравцов оказывал первую доврачебную помощь: расчетливо фиксировал предплечье, останавливая кровотечение и судорожно отдавал команды дежурному ученику лететь в медицинский кабинет и вызывать скорую.

В голове звенел один сплошной нервяк, а перед глазами уже стоял неминуемый разнос от администрации и прокурорские проверки. Сознание лихорадочно просчитывало последствия этого ЧП, пока давление лупило в виски, а автономный тонус судорожно пытался удержать внешнее хладнокровие перед кричащим классом.

Психологического прессинга добавляли подлые школьные завучи. Они спали и видели, как бы поймать на чем-то слишком самостоятельного и независимого сотрудника. Учеба в Рязанской магистратуре продолжалась, приходилось легально уезжать на сессии по официальным справкам-вызовам, и администрацию это серьезно бесило. Конфликт катился к финалу подлю, но символично.

В структуре школы числилось несколько корпусов. В дальнем, обособленном здании Кравцов решил проявить личную инициативу и своими силами открыл спортивный тренажёрный зал для подростков. Приходилось самостоятельно таскать тяжёлое железо, монтировать инвентарь и наводить порядок. В один из дней, досрочно завершив уборку в зале, удалось освободиться пораньше. Впереди маячила крупная материальная цель — покупка нового автомобиля, призванного окончательно закрыть воспоминания о разбитой в щепки рязанской «пятнашке». Но в этом маневре крылся главный стратегический риск: транспорт приобретался в кредит, намертво привязывая истощённый организм к финансовым обязательствам.

Пазл закрутился невероятно. Очередной день начинался в салоне новенькой машины, руки уверенно держали руль, а сознание фиксировало запах успеха и колоссальный прилив дофамина — и тут тишину разорвал звонок на мобильный. Ледяной голос из школы процедил: «Илья Владимирович, а где вы находитесь? Почему вас нет на рабочем месте?» Оказалось, завучи решили устроить крысиную облаву. Уход из другого здания случился чуть раньше времени, и на автопилоте не была пробита электронная карта на выходе. Бюрократические крысы специально караулили этот момент, пытаясь внаглую пришить прогул. Руководство школы откровенно раздражал тот факт, что уроки велись на износ, инвентарь таскался на собственном горбу, а честь учреждения

защищалась на всех спортивных уровнях, но Кравцов при этом оставался неуправляемой единицей. Расчетливый отказ прогибаться под внутреннюю бюрократию и бескомпромиссная личная автономия ломали привычные алгоритмы административной машины, которая привыкнуть контролировать и подавлять подчинённых. Дирекция пыталась запугать увольнением по статье, но получить такую радость им было не суждено. Последовал немедленный визит в учреждение, и на стол руководства уверенным движением швырнулось заявление по собственному желанию.

Но административная машина напоследок решила выжать из увольняющегося сотрудника все остатки соков. Когда бухгалтерия провела окончательный расчёт, на стол легли леденящие душу цифры. Из-за учебных сессий, отпусков авансом и внутренних перерасчетов образовался искусственный долг перед государственным учреждением в размере около 130 тысяч рублей. Способ взыскания отличался максимальным цинизмом: Кравцова полностью лишили законных отпусковых. Пока остальной педагогический состав три месяца отдыхал, приходилось отрабатывать этот минус на ногах всё лето — весь июль и весь август, в пустых безжизненных коридорах. В конце августа, при выдаче финального расчёта, администрация расчетливо удержала основную часть заработанного капитала. За два месяца тяжелой летней пахоты на руки было выдано всего 76 тысяч рублей.

Это был идеальный, сокрушительный капкан, хлопнув-

шийся в самый неподходящий момент. Кравцов стоял на пороге школы в конце августа: без работы, с ежемесячным платежом банку за кредитный автомобиль, с забранной чистой трудовой книжкой и с полыхающими очагами на коже, которые ежедневно заливались гормонами. Давящие обязательства требовали безупречной внешней маскировки.

В один из выходных дней было решено временно заблокировать контур мегаполиса и уехать в любимую деревню, чтобы отдалиться от московской суеты и перезагрузить уставшую префронтальную кору в полной тишине. Шашлыки, раскалённая деревенская баня, парная и вечернее звёздное небо должны были реанимировать сожжённый автономный тонус.

Именно там, за кулисами этого природного детокса, развернулся новый роковой излом. Один из знакомых, который сам годами мучился тяжёлым кожным заболеванием и знал цену адской боли, чисто по-человечески выдал Кравцову совет:

—

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.