фото: Егор Сенюгин, архив Андрея Шуляка

АНДРЕЙ ШУЛЯК

Как я похудел

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

Основатель телеканала «Премьер» не стал перечислять заслуги своего 20-летнего детища, а рассказал о самой захватывающей интриге своей личной жизни — о том, как лишился 60 килограммов веса.

В начале нулевых я вдруг с ужасом обнаружил в себе 147 килограммов живого веса (сейчас — 90). Почти каждый вечер принимал одну таблетку от тахикардии, другую — от повышенного давления. Знакомо? Дружба с алкоголем была плотной и захватывающей, но, как мне тогда казалось, на работе это не отражалось — предприятие жило и развивалось. А голова с утра поболит и пройдет. Вспомните, в 90-е дружили с зеленым змием очень многие, — и я не отрывался от коллектива. Забегая вперед, скажу, что уже больше трех лет не употребляю алкоголь.

Но, воистину, для этого должно было что-то произойти, и оно произошло — острое воспаление поджелудочной железы. Бог сказал: «Тебе — хватит!». Причем сказал, как отрезал, — в достаточно жесткой форме. Я прошел по острию ножа и чудом избежал операции. Низкий поклон врачам областной больницы.

До этого я тоже задумывался, что когда-нибудь буду беречь здоровье и поднимать рюмку-другую на редких праздниках. (Кстати, умеренно принимающие, обратите внимание на указанный орган — наступает так нечестно и внезапно... Абдулов, Янковский, Трахтенберг, Турчинский — неполный список с приветом от поджелудочной железы.) После случившегося употреблять было нелепо — почувствовать опять страшную боль очень не хотелось.

Через год-полтора, когда поджелудочная железа правильным питанием успокоилась и перешла в стабильную хроническую фазу, один из врачей ответил на мой, заметьте, праздный вопрос о возобновлении употребления: «Граммов 100 изредка можно...». Но мой вопрос был действительно праздный — без выпивки мне и так было хорошо: как будто пелена с глаз упала, реальность стала другой, радость — другой. Кроме того, я четко осознал,