

# 6

## Феликс Дозорец, который отказался дряхлеть

• Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимира Яковлева •

**ГОРОД:**  
Сан-Франциско,  
США

**ВОЗРАСТ:**  
82

**СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ:**  
Простые радости

*Феликсу Дозорцу 82 года, он увлеченный виндсерфер.  
Спускает на воду старенькую парусную доску, встает на нее и несется по волнам.  
Феликс Дозорец очень счастлив. Несмотря на то что несколько лет назад  
увлечение виндсерфингом чуть не стоило ему жизни.*

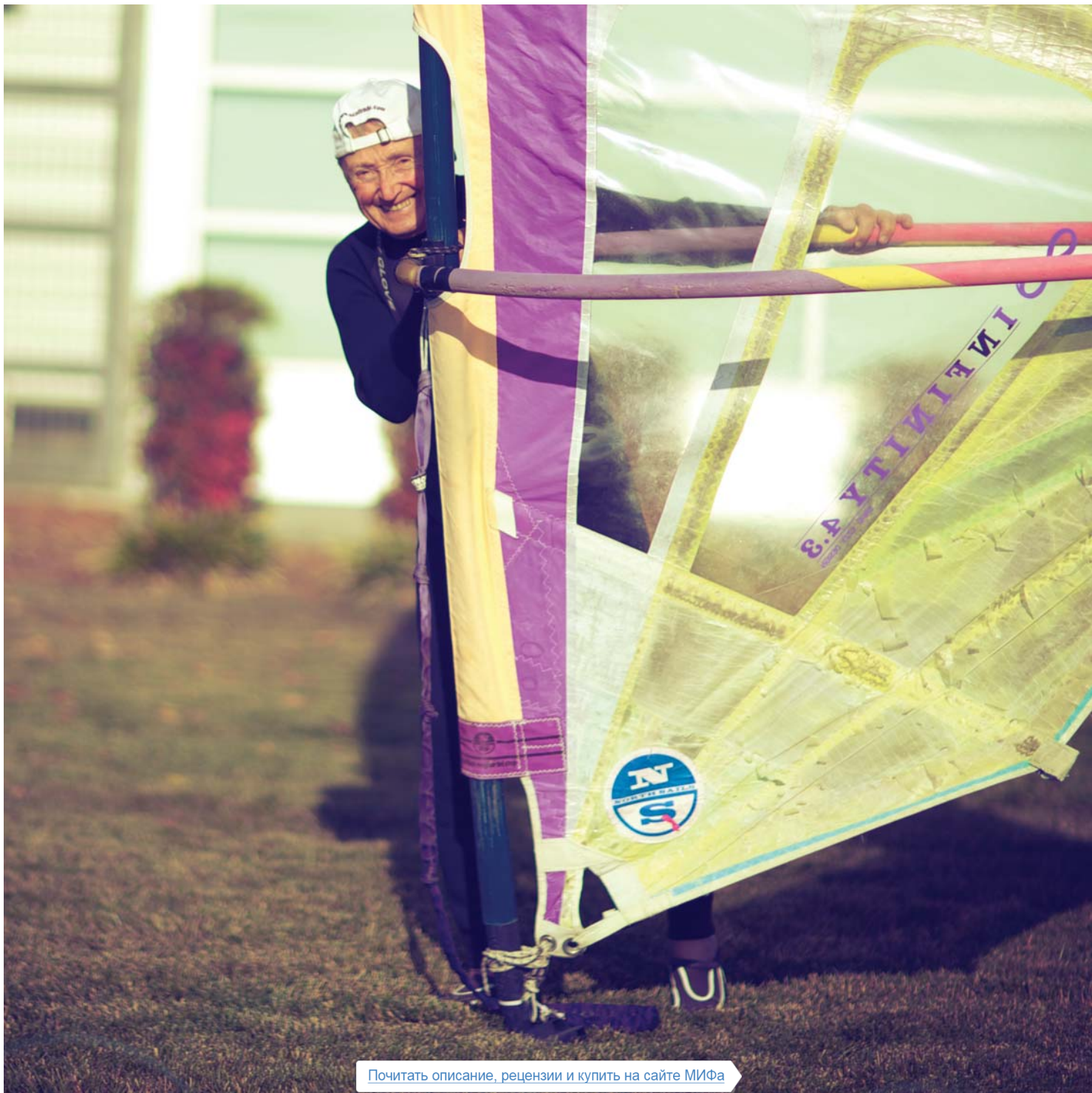


Когда Феликсу Дозорцу было под 80, он вышел в океан на доске под огромным шестиметровым парусом. В тот день начался шторм, парус опрокинулся, и Дозорца стало относить от берега. Одно из важнейших правил виндсерферов — ни при каких условиях не бросать доску (она в любом случае не утонет). Феликс Дозорец пытался, но у него не получалось ни поднять парус, ни отцепить его от доски. Надо сказать, что под парусом такого размера и ходить-то сложно, не то что поднять его в шторм.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

И тут Феликс Дозорец вспомнил, что жена будет ждать его к ужину. Она с ума сойдет от волнения, если он не вернется. Дозорец плюнул на правила, перестал бороться с парусом, бросил доску и поплыл к берегу. Один, в шторм, против ветра. Он плыл долго, несколько часов, и чуть не утонул. Но в итоге — исключительно благодаря своей фантастической физической форме — благополучно выбрался из воды. Хотя к ужину все-таки опоздал.

Поддерживать свое тело в таком отличном состоянии ему помогают не только занятия серфингом. Каждый вечер он делает комплекс из пяти упражнений, о которых однажды случайно вычитал в газете. Когда он спустя много лет случайно узнал, что эти упражнения на самом деле знаменитый «Фонтан молодости» (его еще называют «Пять тибетцев»), то очень удивился. Один из секретов здоровья, как уверен Дозорец, в постоянных нагрузках.

«Нужно заставлять себя делать упражнения, — говорит он. — Регулярно, не давать слабину.

Чтобы радоваться жизни в моем возрасте, надо прилагать немалые усилия. Нужно иметь упорство и силу воли».

Они с женой практически не едят мяса и объясняют: «Не подумайте, что мы вегетарианцы. Ну какие мы вегетарианцы! Мы просто едим как вегетарианцы».

«Мне важно не чувствовать себя дряхлым, — говорит Дозорец. — Идешь под парусом, над тобой синее небо, чайки носятся, под тобой голубая вода, звук от скольжения доски, а в конце — здоровая физическая усталость недряхлого человека и чувство радости от существования на этом свете».

Счастье Феликса Дозорца состоит из моментов, доступных каждому, — общение с любимыми людьми, жизнь на природе, занятия спортом. В 56 лет Феликс увлекся виндсерфингом и с тех пор занимается регулярно. «Хожение под парусом — довольно серьезная физическая нагрузка, — признается он. — Но удовольствие от процесса мне очень помогает ее выдержать».





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

