

2

Пэт и Алисия Мурхэд, которые шляются по миру

• Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев •

ГОРОД:

Лейк-Эльсинор,
США

ВОЗРАСТ:

81

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ:

Путешествия и прыжки
с парашютом

*В день, когда Пэту Мурхэду исполнилось 80 лет, он поехал на аэродром
и прыгнул с парашютом 80 раз. Подряд, без остановок.*

*Это мероприятие заняло у него 6 часов 34 минуты. «Нельзя перестать прыгать
с парашютом, потому что ты стал старым, — уверен Мурхэд. — Можно стать старым,
потому что ты перестал прыгать с парашютом».*



Впрочем, парашютный спорт не главное увлечение Пэта. Большую часть времени Пэт Мурхэд, которому сейчас 81 год, и его жена Алисия, которой 66, проводят в бесконечных путешествиях, в которые отправляются всегда с одной и той же целью.

Пэт и Алисия познакомились 27 лет назад, когда Пэту было 55 лет, а Алисии — около 40. И с тех пор ездят без остановки. Они объехали уже больше 180 стран и продолжают путешествовать большую часть своего времени.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

По подсчетам Алисии, в прошлом году они провели в поездках 240 дней из 365.

Пэт и Алисия не ведут блог, не снимают фильм и не пишут книгу. Они даже не занимаются гуманитарной помощью. Они путешествуют по одной-единственной причине — им просто очень нравится это делать. И с одной-единственной целью — как можно больше увидеть, как можно больше понять и получить как можно больше впечатлений. Наверное, в этом и есть секрет их счастья и здоровья.

«Люди часто считают, что исполнение их желаний невозможно, и поэтому ничего не делают, — говорит Пэт. — Это неправильно. Нужно мечтать, нужно пытаться, нельзя сдаваться и останавливаться на пути к мечте».

Мурхэды практически никогда не посещают общеизвестных достопримечательностей и не следуют популярным туристическим направлениям.

Вместо этого они забираются в самые необычные места планеты и выбирают страны, которых избегают туристы. Они бродили по Эфиопии, Мали и Буркина-Фасо, изучали жизнь людей в Монголии и Молдавии, исхо-

дили Колумбию, Эквадор, Перу и Чили вдоль и поперек (Пэт даже научился говорить по-испански), а Россию проехали на поезде с запада на восток через все часовые пояса.

В экзотических странах с путешественниками, конечно, может случиться всякое. Однажды в Ливане бомба разорвалась всего в паре кварталов от отеля, в котором они остановились. В Тимбукту Пэт и Алисия чудом разминулись с восставшими туарегами. В Ирландии и Греции они стали свидетелями массовых беспорядков. «Мы не нарываемся на опасности, — поясняет Пэт. — Но иногда оказываемся в сложных ситуациях. Все мои взрослые дети и внуки (а у меня есть даже три правнука) считают, что мы ведем себя довольно бездумно. Тем не менее они нас поддерживают. Вернувшись домой, мы всегда с удовольствием рассказываем им о своих приключениях».

Не то чтобы они были богаты, вовсе нет. Просто они путешествуют очень экономно. Живут в недорогих гостиницах. Летают дешевыми рейсами. Совершенно не ходят по дорогим ресторанам. И соблюдают правило, которое сами называют «правилом трех», —

ни один предмет в багаже не должен присутствовать более чем в трех экземплярах, точнее — в двух, поскольку то, что на тебе, тоже считается. Поэтому Пэт и Алисия легко обходятся небольшим чемоданчиком.

Несмотря на скромные запросы, Мурхэды все равно тратят на путешествия абсолютно все свои деньги.

В свободное от поездок время Пэт руководит парашютным клубом и возглавляет группу SOS (Skydivers Over Sixty — «Парашютисты старше 60»), в которую входит и его жена. Плюс он зарабатывает, прыгая с парашютом на съемках в кино и рекламных роликах.

Ни Пэт, ни Алисия не намерены в обозримом будущем менять свой образ жизни.

«Конечно, наших приключений уже хватило бы на целую книгу, — говорит Пэт. — Но еще полно мест, где мы никогда не бывали. А книгу, может быть, мы в конце концов напишем. Потом. Когда состаримся!»





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Красивое тело Гари Плеера

В 77 лет гольфист Гари Плеер снялся обнаженным для обложки спортивного журнала ESPN. Он сделал это для того, чтобы напомнить людям о важности физических упражнений — в любом возрасте.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Гари Плеер из Южной Африки был звездой профессионального гольфа. Несмотря на то что он завершил свою спортивную карьеру больше 30 лет назад, он уверен: регулярные тренировки — залог здоровья в любом возрасте. Ежедневная программа самого Плеера включает в себя, например, по 1000 (иногда по 1200) приседаний в день. А еще — упражнения на растяжку, занятия с гантелями, тренировку всех групп мышц и ходьбу вверх и вниз по лестнице.

«Многие мои ровесники перестали следить за собой, — поясняет Гари Плеер. — Я хочу показать миру, каким подтянутым можно быть в моем возрасте. Можно просто отказаться стареть».

Плеер уверен, что при правильном питании и регулярных упражнениях можно без проблем прожить не меньше ста лет.

«Нужно продолжать двигаться. Если вы будете сидеть на диване и целыми днями смотреть телевизор, вы умрете», — говорит он.

