



Ольга Усачёва

100 ДЕЛ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Ольга Усачёва

100 дел для счастья

«Издательские решения»

Усачёва О.

100 дел для счастья / О. Усачёва — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932708-6

«Сто дел для счастья» — это личная терапия для мам, которая поможет по-новому посмотреть на воспитание мальчиков. Книга показывает, как родители, реализуют свои амбиции за счёт детей, основана на реальных событиях и кричит — давайте любовь, вкладывайте время и любовь в детей. Это самое ценное! Предупреждаем! От книги невозможно оторваться. В каждой главе вы найдёте практические советы, которые помогут ребёнку пополнить копилку счастливых моментов. Читая, вы не сможете сдержать слёз.

ISBN 978-5-44-932708-6

© Усачёва О.

© Издательские решения

Содержание

100 дел, которые надо успеть сделать с детьми	6
1. Рождение мальчика	9
2. Вербное воскресенье	10
3. Слезы радости	11
4. Зубная Фея	12
5. Ягодка моя	13
6. Будь собой	14
7. Принцип сперматозоида	15
8. Воздушный шар	18
9. Раздача листовок и работа в интернете	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

100 дел для счастья

Ольга Усачёва

© Ольга Усачёва, 2019

ISBN 978-5-4493-2708-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

100 дел, которые надо успеть сделать с детьми

*Дело не в том, чтобы в жизни было больше дней!
А главное в том, чтобы в днях было больше жизни!*

Сесилия Сандерс

Приближается лето, а значит три месяца, когда дети будут отдыхать. Детям не нужны 5-звездочные отели, они радуются самым простым вещам: двойной радуге, прогулке на теплоходе, возможности бегать под дождем без зонтика.

Часто в интернете мы встречаем особые списки дел, списки дел радости, нажимаем лайк, делимся с друзьями, а дальше пролистываем, как бы говоря: «Да-да, это непременно нужно сделать. Да-да, неплохо бы всё успеть. Да-да, это сделает меня или моего ребёнка немного счастливее. Да-да, я хочу прожить жизнь и ни о чём не жалеть в конце. Да-да, я хочу наполнить будни счастливыми моментами и воспоминаниями». И что дальше? Прочитали по диагонали и закинули список в дальний угол подсознания в надежде на то, что раз мы это прочитали и отложили в багажник знаний с пометкой «сделай», то вселенная должна все исполнить.

Такой список занятий, составленный AdMe.ru, был и у меня. Список дел, которые наполнят летние дни новыми и эмоциями. Распечатала и подумала, что после таких каникул моим детям точно будет что рассказать и они смогут свободно написать сочинение на тему «Как я провел лето».

Решила не тянуть до того момента, когда дети пойдут в школу и у них наступят каникулы, а периодически заглядывала в него. Вот этот список:

1. Взять корзинку с едой, отправиться в парк и устроить маленький пикник на лужайке. **Да.**
2. Написать свои имена на асфальте яркими цветными мелками и нарисовать к ним картинки.
3. Проехать на велосипеде по уютным и незнакомым уголкам родного города.
4. Лежа на спине, смотреть на облака и придумывать им названия.
5. Из вишен, абрикосов, малины и других ягод приготовить разные пироги, а потом угостить ими друзей и соседей.
6. Устроить конкурс с мыльными пузырями: кто надует самый большой и маленький. **Да.**
7. Сходить на рыбалку. **Да.**
8. Поиграть в бадминтон, волейбол или фрисби на природе. **Да.**
9. На песочном пляже делать рисунки и надписи, собирать ракушки и строить песчаные замки. **Да.**
10. По почте послать бабушке и дедушке красивую открытку с добрыми словами и пожеланиями.
11. Сыграть в игру, кто дальше стрельнет косточкой от вишни.
12. Разуться и побегать босиком по утренней росе. **Да.**
13. Запустить воздушного змея. **Да.**
14. Покататься на катамаране. **Да.**
15. Устроить ночевку в палатке и смотреть на звезды.
16. Загадать желание, когда падает звезда. **Да.**
17. Посадить зернышко или травы на подоконнике или на даче и наблюдать, как они растут. **Да.**

18. Попробовать десять видов мороженого и определить самое вкусное.
19. Встретить восход солнца и полюбоваться закатом.
20. Побегать под теплым летним дождем. **Да.**
21. Сделать зарядку на природе. **Да.**
22. Сходить на концерт или в кинотеатр под открытым небом.
23. Начать утро с завтрака на открытой террасе летнего кафе. **Да.**
24. Надуть матрас и отправиться в увлекательное путешествие вдоль берега.
25. Пожарить картошку в углях и съесть. А черными пальцами подрисовать усы, бороду, брови и т. д.
26. Кормить булкой уточек или других птиц. **Да.**
27. Делать из травинки «петуха» или «курочку» и играть в «Угадайку». **Да.**
28. Попробовать пять новых экзотических фруктов.
29. Устроить стрельбу из водяных пистолетов или пластиковых бутылок с дыркой в крышке. **Да.**
30. Лежа на полу, играть в слова и города.
31. Собрать в лесу землянику, чернику, малину, сварить из них варенье и законсервировать в нем воспоминания о лете.
32. Устроить фотопрогулку. Взять с собой забавные аксессуары и отправиться по любимым местам в городе или, наоборот, туда, где ни разу не были. **Да.**
33. Научиться «лунной походке».
34. Около фонтанов в солнечную погоду считать радуги.
35. Прочитать вместе десять новых книг. **Да.**
36. Отправиться всей семьей на утреннюю пробежку по парку.
37. Обновить гардероб: сделать шорты из старых джинсов, разрисовать специальным маркером кеды, покрасить футболки.
38. Лежать в гамаке или шезлонге и строить планы на будущее лето. **Да.**
39. Отправиться на однодневную экскурсию на теплоходе или «Омике».
40. Сделать смешные фото с туристическими достопримечательностями города.
41. Научиться что-то делать своими руками: лепить из глины, освоить карвинг или рисование в технике эбру. **Да.**
42. Сделать новые прически. **Да.**
43. Покататься верхом на лошадях. **Да.**
44. Отправиться на экскурсию в соседний город. **Да.**
45. Облиться водой из садового шланга. **Да.**
46. Съесть самый большой и сладкий арбуз. **Да.**
47. Сходить на мастер-класс по игре на необычных музыкальных инструментах: африканских барабанах, варгане или диджериду.
48. Сделать бумажные кораблики и пускать их по реке. **Да.**
49. Распечатать лучшие фотографии, оформить в рамочки и развесить по квартире. **Да.**
50. Сделать домашний лимонад или смузи. **Да.**
51. Покататься на коньках на крытом катке.

Через пару лет я достала список и прокрыжила. Обычно подобные списки дел, или to-do-листы, у меня выполняются на 10—20%.

На 10% сбывается, если написала и забыла.

И на 20% – если написала и приложила усилия, чтобы сделать. А этот список, к моему удивлению, оказался прокрыженным на 50%. То есть больше половины запланированных дел, которые стала называть «делами счастья», мы выполнили, и напротив каждого пункта поста-

вила гордое «ДА». Из пятидесяти одного пункта этого списка у нас вышло двадцать восемь «ДА».

«Как много мы ещё не сделали...» подумала я, и решила дополнить этот список своими делами счастья, которыми мы будем наполнять жизнь старшего ребёнка (тогда ещё он был у меня один). Сейчас знаю, что у старшего сына свой список, а у младшего будет свой. Список дел счастья вашего малыша может быть разным. У нас он свой, у вашего малыша будет свой. Я пишу про список дел для мальчиков в возрасте до десяти лет, потому что опыта воспитания девочек и детей другого возраста у меня пока нет. Надеюсь, у нас всё впереди. В этой книге делюсь идеями, способами их достижения, инсайтами, открытиями, которые меня посещали в процессе написания книги. Она посвящена моему сыну Ромке, всем мальчикам в возрасте от семи до десяти лет и их мамам. Жизнь Ромы оказалась не так длинна, как планировали. У нас вышло сделать только сто дел. Двадцать восемь дел счастья из списка ADME и семьдесят два дела счастья моего ребёнка.

Сто дел, которые надо успеть сделать с детьми. Большинство из них вы успеете сделать уже этим летом. Наши (28+72) 100 дел счастья. Вот что из этого вышло

1. Рождение мальчика

Мир сияет новым светом каждый раз, когда в него приходит ребенок. Я родила. Ещё до твоего рождения я любила тебя. Всё произошло не так, как показывают в фильмах. Мальчика забрали в реанимацию, к груди не прикладывали. Ты не дышал. Меня перевели в палату, где я легла напротив окна. Начался ливень длиною в ночь – плакала Природа. Я смотрела в окно и молилась. Тогда ещё сильно верила в Бога и просила: «Господи, если суждено быть, – пусть будет здоровым».

Остального не помню. Помню, что ощутила силу материнской молитвы. У мальчика не было имени, мы не определились. К утру пришёл реаниматолог, вызвал меня в коридор, чтоб на других мамочек страх не наводит. Роман Романович сказал, что ребёнок в тяжёлом состоянии в реанимации, прогнозов не даём. Единственный мой вопрос был: «Есть ли родовые травмы?»

– «Малыш родился без травм, но долго находился без кислорода. Когда родился, не дышал. Сейчас гипоксия и асфиксия, по шкале Апгар родился четырёхбалльным.»

Мне всё стало понятно.

Ты выжил. И это самое главное! Я поняла, что ты мне подарил шанс стать мамой. И возможно, я смогу дать шанс побыть ребёнком. Это чудо любви, неопиcуемый дар!

Назвали тебя Романом в честь доктора-реаниматолога. Узнав о значении имени, я обрадовалась вдвойне. Имя очень важно, оно должно обладать историей, которой бы гордился ребёнок. Роман в переводе означает «здоровый, крепкий». Насколько же оно подходит для такого ценного подарка от Бога.

Рождение для ребенка – это гроза, ураган, непреодолимая стихия. А он сам – тот, кто терпит кораблекрушение, поглощаемый стремительным приливом ощущений, которые он не умеет распознать. Он нуждается в помощи и защите. Кто лучше всего это сделает? Конечно, мать. У нас, к сожалению, обнимашки случились на седьмой день, когда Ромку перевели из реанимации. В уютной простоте первых дней после рождения ребёнка мы снова видим, то волшебство ощущений когда два человека живут лишь друг для друга. Остались позади долгие месяцы ожидания рождения ребенка, и наступило время больших забот и радостей!

Рождение ребенка – яркое событие в жизни любой семьи. Для ребенка этот день – начало огромного и непредсказуемого пути, исключительно индивидуального, а для родителей и родственников – это продолжение их рода, смена поколений... Родителей ждет счастливая и трудная работа – растить человека.

Это самое большое счастье в жизни женщины – рождение ребёнка! Дар Божий. Первая встреча-миг! Помимо обнимашек, в момент первого знакомства с ребенком нужно тихо и ласково поздороваться, назвать по имени, попытаться поймать его взгляд и нежно, аккуратно погладить малыша по спинке, ножкам, ручкам. Желаю вам, чтобы эта близость прошла с вами через всю жизнь. Это главное дело вашей жизни! И это первое «дело счастья» вашего малыша!

2. Вербное воскресенье

Первая встреча в реанимации со слезами. Ты почувствовал меня и тоже заплакал. Врач-реаниматолог, Роман Романович, запретил мне плакать в реанимации, сказал – ваш ребёнок всё чувствует. Берегите молоко. Я больше не плакала, но молоко так и не пришло. Сцеживала, что было, и относила – пенициллиновый флакончик. Знаю, что медсёстры улыбались, когда я приносила 15—20 мл.

Есть такое поверье, что в Вербное воскресенье нужно отхлестать друг друга вербой. Постучишь по телу веточкой вербы – будет здоровье целый год... Считается, что эти веточки в течение всего года будут защищать дома от пожаров и наводнений, а их хозяев – от бедности, болезней и невзгод. Веточкам вербы приписываются в этот день целебные свойства. И если поставить ветки у изголовья постели, то это убережет человека, особенно детей, от болезней в течение года.

Во вторую нашу встречу я втихаря от медперсонала в реанимацию притащила жёлтую пушистую освящённую вербу. Побила тебя вербочкой, сынок, за что меня отругали врачи. Ведь я нарушила правила.

Когда я вышла из реанимационного отделения, медсёстры попросили и их «отлупить». Моя вера в Бога и благополучное развитие ребёнка тогда была очень сильной. Твой мозг справился с тяжёлым состоянием нехватки кислорода. Врачи говорили об общей слабости организма, а я этого не замечала. Знала, что ты сильный, крепкий! Ведь именно так имя Роман переводится с латыни. Врачи, вера в Бога, вера в значение имени, а может быть освящённая верба помогли и нас перевели в детское отделение. Теперь каждый год мы вместе ходим в храм в Вербное воскресенье. А в 2016-ом году, когда Роме было восемь лет и поставили страшный диагноз АЛД¹ этот праздник мы встречали в Российской Детской Клинической Больнице (РДКБ). В Москве самая красивая верба, какую я видела в своей жизни. В 2017-ом году я ходила в храм в станице, где мы сейчас живём. С Даниилом. А Ромка остался дома – ему уже было тяжело ходить.

Прошло десять лет с тех пор, когда я впервые чудила вербой. В 2018-ом, когда Ромка перестал ходить и я не пошла в Храм, первый раз в жизни мы остались без вербы. Вера ослабла. В Бога и в чудодейственную вербу. Сил идти в Храм не было. Но эта жёлтая яркая веточка, пронесённая мной в реанимацию, осталась в памяти у меня и у Ромки на наши счастливые почти десять лет и стала нашей традицией. Нашим делом счастья!

Каждый год уже много веков подряд церковь распахивает двери каждому, кто верит в спасение. Вербное воскресенье – праздник, символизирующий силу веры, ее возрождение. Много красивых и интересных традиций хранит Вербное воскресенье. Сделайте эту традицию делом счастья! И пусть ваша сила веры не иссякнет, как иссякла моя в этом году. В следующем году вновь пойду в храм святить вербу.

¹ адренолейкодистрофия

3. Слёзы радости

Рождение ребёнка – это единственное свидание вслепую, на котором ты можешь быть уверена... что встретишь Любовь своей жизни? Эти первые эмоции от встречи с ребёнком ни с чем не сравнить. Но как сохранить моменты радости и моменты роста ребёнка?

Первый массажик, который я делала тебе в отделении неврологии, был спустя десять дней после твоего рождения. До этого мы жили отдельно – ты в реанимации, я в палате. Это было страшно: быть без малыша в палате, когда все остальные мамочки – каждая со своим счастливым «свёрточком».

Плакать мне запретили. Я сцеживала молоко, относила его. Ходила на встречу с тобой утром и вечером. В палате, где я лежала, родились близнецы. Я пришлась к месту: помогала мамочке близнецов по очереди мыть попки. Они кушали и какали, кушали и какали. И так двадцать четыре часа! Но всё равно было досадно, ведь я-то в палате совсем без малыша, а у соседки – сразу двое.

Когда нас перевели в детскую неврологию, ты казался мне обычным ребёнком. Хотя врачи утверждали, что ты ещё слаб. Это была наша первая настоящая встреча. Раскрыла одеяло, положила на пеленальный столик и стою рыдаю над тобой. Делаю массаж ножек и, стоя над тобой, плачу. От счастья!

С нами в палате лежали Валя с сыном Валеркой. У Валерки букет: порок сердца, волчья пасть, ДЦП. И они уже пять месяцев живут в больнице. «Бедный Валерка», – подумала я тогда. Мученик.

Валя спросила:
– Чё ревьешь?
– От счастья, – говорю.

Она ответила: «Вот ду-у-ры! Одна худеет и жрёт сало. Другая от счастья ревьёт». Я даже предположить не могла, что через девять лет у нас будут серьёзные проблемы со здоровьем как когда-то у Валерки. А тогда я была счастлива!

Дело счастья: делайте массажик своим малышам! И не стесняйтесь плакать от счастья! Это станет чудным воспоминанием на долгие годы! Вашим совместным делом счастья. И обязательно сделайте фото ножек в ладошках! У нас такое фото есть во всех ракурсах. Ножки в моих ладошках, маленькие ножки в ладонях деда, ножки в ладонях моего брата. У всех ладоней свои линии и отличительные черты! И такие розовенькие маленькие ножки!

Признайтесь: кто хранит бирочки из роддома, которые привязывали маме и новорожденному? У меня такие есть. А ещё я храню прядь волос, которую срезала на годик. Не могу точно объяснить, зачем мне это. Наверное, для того, чтобы сохранить частицу тех мгновений, которые уже не повторятся. Сохраните на память бирочку и первую прядь.

4. Зубная Фея

Я чётко помню первые зубки – их было сразу четыре. Ожидание прорезывания первых зубов у малышей для родителей всегда процесс крайне волнующий и связанный с массой вопросов: когда уже появится первый зуб, будет ли ребенку неприятно во время прорезывания или сколько молочных зубов должно быть у ребенка вообще и когда они появятся все? Конечно, я каждый день трогала дёсны пальцем.

Это забавное первое фото, где у тебя торчат два крупных, как у зайчика, верхних зуба и чуть поменьше нижних. Четыре первых молочных зуба! Я не помню бессонных ночей по поводу появления зубов. Помню, как они начали выпадать в семь лет.

Родители вместе с подрастающими детьми проходят этап выпадения молочных зубов. Этот период, когда передних зубов уже нет, и наши всё ещё малыши улыбаются трогательно и смешно, запечатлен на многочисленных детских фото. «Беззубая» улыбка – разве это не самое милое зрелище!?

Почти все дети легко и весело относятся к смене молочных зубов на постоянные. Хотя когда выпадает первый зуб, они могут встревожиться и раскапризничаться. Но уже потом, когда зубы начинают «сыпаться», охотно помогают им расстаться с «насиженным местом», хвастаются потерей перед товарищами и ждут, когда же начнет шататься следующий, чтобы отдать его Зубной фее за подарочек.

Зубная фея – сказочный персонаж, традиционный для англоязычных стран. Зубная фея, как гласит легенда, даёт ребёнку небольшую сумму денег (или подарок) вместо выпавшего у ребёнка молочного зуба и положенного под подушку. Сказку о Зубной фее и мышонке Пересе придумал испанский писатель Луис Колома для 8-летнего короля Альфонсо XIII, когда тот потерял первый молочный зуб. С тех пор Зубная фея является очень популярным персонажем среди детей такого возраста.

Обычно ребёнок, у которого выпал молочный зуб, кладёт его вечером под подушку. Утром он находит монетку или подарок вместо зуба. Реже ребёнок кладёт зуб в стакан воды около кровати. Утром вместо зуба обнаруживается монета. Вот здорово!

Так Зубная фея помогает компенсировать боль или неприятности, которыми сопровождается потеря зуба. Кроме того, ребёнок привыкает следить за собой и учиться самостоятельности. Также считается, что ритуал зубной феи помогает детям понять разницу между реальностью и воображением.

Дело счастья: обязательно запечатлейте на камеру ребёнка с первым выпавшим молочным зубом. Чтобы он смеялся! Фото, где Ромка держит выпавший молочный зуб, – неотразимо!

5. Ягодка моя

У вас были моменты, когда вы сравниваете детей с вкусными фруктами? Сладкая гроздь винограда размером с ребёнка. Или большой сочный арбуз, как живот беременной. Или малинка, надетая на каждый пальчик. Или ребёнок в костюме вишни, арбуза, яблока и других фруктов, как в рекламе сока. Где дети изображают фрукты и читают короткие смешные стишки.

- Я спелое наливное яблоко, вот кто я!
- Я слива лиловая, спелая, садовая!
- А я абрикос, на юге рос!
- А я томат! Вместе мы – фруктовый сад!
- Подружиться каждый рад, вместе мы как виноград.

Сейчас я многие моменты помню по фото. Их я распечатываю. У нас есть кадр, когда мой папа держит Ромку, а я держу гроздь винограда почти с его рост. Рома родился с ростом пятьдесят один сантиметр, и, когда мы отмечали полтора месяца, папа привёз виноград – огромную гроздь сантиметров тридцать.

На фото рядом с тобой, Ромка, я держу виноград размером от твоих плечиков до пяток. Сама гроздь винограда выглядит аппетитно, а вкус просто божественный. Самый крупный виноград имеет грозди длиной больше двадцати шести сантиметров и вес, превышающий один килограмм. Очень сладкий, без тени кислоты.

Сами по себе виноградные гроздья – это очень красиво. Виноград как он есть: без прикрас и во всей своей естественной красоте. И малыш как он есть – во весь рост!

Такой спелый, с медово-желтым отливом. До сих пор через фото чувствую эту нектарную сладость его ягод. И сладость этого момента, когда мы под попку с моим папой держим в одной руке Ромку, в другой – гроздь винограда с его рост.

Обязательно фотографируйте ребёнка с фруктами. Так ребёнок их лучше запомнит. Есть много загадок на фруктовую тему:

- «Красненька матрёшка, беленько сердечко» (малина).
- «Чёрненька, маленюка, сладенька, ребятам миленька» (черника).
- «На лесной поляне красуется Татьяна: алый сарафан, белые крапинки» (земляника).

А вы, конечно, долго будете наслаждаться вкусом сладких, как фрукты, моментов. Такая вот метафора. А если фрукты больших размеров – это впечатляет, будет потом что друзьям показать. Как рыбаки с большой рыбой, так виноградари с большой гроздью.

Мой Ромка был, как гроздь винограда. Или мой живот был, как арбуз. А сами малыши – это ягодки ещё те. Я думаю, было бы прикольно, если бы в Новый год они были все не в костюмах снежинок и зайчиков, а в костюмах тех самых ягод и фруктов из рекламы фруктового сока

6. Будь собой

«Личности всегда приходится бороться, чтобы не быть раздавленной массой. Если вы попробуете это, вы часто будете одиноки и иногда вам будет страшно. Но никакая цена не слишком высока за привилегию обладать собой.» Ницше

В июне, когда тебе было полтора годика, а мне двадцать девять, мы ушли гулять вдвоём в парк. Помню, как меня все достали и я в свой день рождения отключила все телефоны и пошла в отчаянии с тобой гулять в горпарк. Знакомым и родителям отправила смс: «Знаю, что вы меня любите и будете поздравлять, но я хочу побыть сегодня наедине с собой и день рождения отмечать не буду».

Это такой шок для всех был: как это я не собираюсь отмечать день рождения в кругу семьи по традиции? Это мой день рождения – как хочу, так и отмечаю. Хочу – не отмечаю. Зачем я должна всем улыбаться и делать вид, что мне хорошо, если мне плохо?

Это был момент после суда, когда я проходила через ужасный процесс развода, боролась за алименты и детское пособие. И меня полили грязью, обозвали «тварью, мразью, проституткой и маромойкой». Узнала много нового о себе. Думала, хуже быть не может! Как я ошибалась!

Сейчас я вспоминаю, насколько мы тогда с Ромкой хорошо погуляли — покатались на качелях и «покупались» в ванне с разноцветными шарами. Это были счастливые моменты. Хоть они и совпали с моментами отчаяния и депрессии, связанные с конфликтами и семьёй Роминоного биологического отца. Всё познаётся в сравнении.

Тогда меня Ромка научил быть собой. Помог мне в этот момент стать вновь собой. После того как я наревелась и мы нагулялись, мы вместе окунулись в детский большой бассейн, наполненный разноцветными пластиковыми шарами. Я поняла, что дети способны воссоздать наш собственный мир.

Это такой кинестетический кайф!!! И для него – окунуться с головой в шары. И для меня – поплавать в них и впасть в детство. Сияющие Ромины глаза в разноцветном бассейне и в руках шары. Ладонки, снятые на камеру в момент жонглирования шарами, чуть смазаны. Тем лучше – это передаёт миг. Миг счастья после отчаяния. День, когда я вновь стала собой.

Я не ношу больше масок. Устала их каждый раз с кровью отдирать от лица. Я не играю ролей. Их было слишком много в моей жизни. Я просто хочу быть собой.

Дело счастья: будьте собой, другие роли уже заняты², учите этому детей. Не отнимайте у них детство и возможность быть собой. Быть детьми. Таким был Ромка до болезни. Всегда жизнерадостный, простой. Всегда был собой.

² известная цитата Оскар Уальда

7. Принцип сперматозоида

В мой тридцатилетний юбилей я устроила праздник. Обычно к юбилеям я готовила сценарий и праздничную программу с костюмами, шутками, танцами и тостами. Тогда, в день своего тридцатилетия, я вышла из темноты в чёрном плаще и рассказала о том, как я родилась.

Про принцип сперматозоида. Всем гостям, а их было двадцать, я рассказала, как победила среди ста сорок девяти миллионов сперматозоидов, чем в очередной раз удивила своих родителей.

Сущность принципа сперматозоида от автора одноимённой книги Михаила Литвака дословно:

«Прежде всего, я хочу поздравить вас с большой победой в сумасшедшей гонке, в которой было пятьдесят миллионов конкурентов (по некоторым данным, их было сто пятьдесят миллионов). Это была довольно массовая гонка, которой в дальнейшей вашей жизни у вас, я думаю, уже не было. Я вижу удивление в ваших глазах. Это вы просто подзабыли! Сейчас я вам напомню. Победу эту вы одержали в день вашего зачатия, когда ваш папа выпустил во влагалище вашей мамы сто пятьдесят миллионов клеток. Одной из них были вы. Были вы тогда еще очень маленькой, но чрезвычайно подвижной клеткой, которую ученые называют сперматозоидом. Старт этой гонке дал ваш отец, когда выбросил во влагалище вашей мамы вас вместе с вашими братьями и сестрами. Думаю, у него в это время было хорошее настроение, а скорее всего, отличное настроение, которое сексологи называют оргазмом. Он даже, может быть, был в этот момент доволен так, как доволен был Бог, когда создавал Землю.

Перед вами была задача соединиться с одной-единственной яйцеклеткой, которая располагалась на финише вашего пути. И как же вам трудно тогда было!

Вначале необходимо было выбрать правильное направление. Ведь матка, в которую вы попали, имеет две трубы, две дороги. Но только одна из них была правильной, ибо в организме вашей матери была только одна яйцеклетка, которая созрела к этому времени и ждала вас. Она не пассивно ждала вас. Она тоже по трубам двигалась к вам. И тут вы справились, сообразили и выбрали правильную дорогу!

Кроме того, была масса препятствий. Вас все время пытались сбить с цели дубинки реснитчатого эпителия (в трубах матки имеется реснитчатый эпителий, реснички которого движутся против движения сперматозоида, не допуская его к яйцеклетке и в то же время указывая, в каком направлении ему следует двигаться. Если в результате какой-либо болезни движения ресничек парализуются, то бег сперматозоидов теряет целенаправленный характер, а у женщины развивается бесплодие). Реснички реснитчатого эпителия были ростом с вас, но у них не было головы. Они слепо выполняли команду центра. Выгонять все то, что попало в трубы. Думаю, что лично против вас они ничего не имели. Более того, они служили вам хорошую службу, задерживая ваших конкурентов в пути. Хотя сами они этого не осознавали. Кстати, многие из людей в процессе жизни пытаются избавиться от своей головы и превращаются в реснитчатый эпителий, слепо выполняя волю авторитета, которому поклоняются. Я лично и сейчас стараюсь как-то обойти этот реснитчатый эпителий. Иначе можно потерять свою цель и перестать выполнять свою программу, а это уже смерти подобно.

Итак, нельзя было останавливаться и на долю секунды. Кстати, вы не пробивали эти препятствия, а обходили их. И правильно делали. Те, кто старался пробивать и бороться

с ресничками, кричать что-то вроде «Чего вы толкаетесь! Людей, что ли, не видели!?» и перевоспитывать, теряли время. Вы это понимали и не связывались с обидчиками, хотя у вас было соответствующее мощное подрывное устройство. Но его можно было использовать только один раз. Вы уклонялись от их ударов и шли и шли, а точнее, мчались к заветной цели. Те, кто вязывался в ненужные споры, имели печальную судьбу.

И только в последний момент, тогда, когда следовало протаранить оболочку яйцеклетки, чтобы соединиться с ее генетическим аппаратом, вы стали таранить ее. Таранили вы ее вместе со своими братьями и сестрами, пока не пробили маленький лаз. Но только вам одному (-ой) удалось пролезть (таковы условия гонки), после чего это отверстие сразу же закрылось. Это была бескомпромиссная гонка не на жизнь, а на смерть!

Второе место вас не устраивало. Это все равно, что 100-миллионное. И вы выиграли эту гонку! А ваши 149999999 братьев и сестер погибли, потому что где-то зазевались, не смогли уклониться от удара, стали спорить с обидчиками или израсходовали свой заряд. Несколько десятков миллионов братьев и сестер вы уже «узробили». Но я вас не осуждаю. Другого выхода у вас не было.

Вы же соединились со своей любимой и попали в рай! Можно было, наконец, спокойно вздохнуть. Но отдыхать было некогда. Когда вы с яйцеклеткой воссоединились, сразу нужно было осуществлять программу, которая в вас была заложена, программу превращения желудка в дуб, программу превращения клетки в человека.

Это было в день вашего зачатия. Да, вы попали в Рай, т. е. в матку. Почему это место можно было назвать Раем? Только потому, что там не нужно было заниматься снабжением. Все строительные материалы поступали к вам в готовом очищенном и самом удобном виде, как на самой хорошей стройке. Не нужно было иметь складов. Как только вы использовали поданный вам кирпич, так сразу появлялся новый.

Но работать по созданию самого себя было просто необходимо. Как только вы прекратили бы эту работу, Рай без всяких предварительных бесед, нотаций и увещеваний начал бы выдавливать вас из себя. Ни в деканат, ни на педсовет, ни в профком для воспитательной работы вас бы не вызывали. Вы это великолепно понимали и все девять месяцев, которые вы прожили в Раю материнской утробы, работали, работали и работали по созданию самого себя. Опасностей не было, но вы со своей парой (теперь это уже единое целое) не бездельничали, а готовились к дальнейшей жизни. Вы начали делиться. Вас стало два, потом четыре, потом восемь, потом шестнадцать и так далее. Вначале вы все были практически одинаковы и делали одно и то же.

А когда вас стало много, вы начали распределять между собой полномочия. Стали формироваться различные органы. Кто-то стал лепить себя для охоты, кто-то из себя сделал склад и решил заниматься переработкой добытого. Сложился и командный пункт – головной мозг.

И хотя все клетки имели одинаковые возможности, но никто друг с другом не спорил. Каждая выполняла те функции, которые на нее возложило ее место. Клетки кожи стали обучаться делать прочные мозоли, а клетки глаза – формировать его роговицу. Наконец, вас можно было выпускать на свет Божий.

Вы не хотели выходить из этого Рая, но вас вытолкнули, и вы вышли на белый свет с криком возмущения. Но назад дороги не было! Покричали, покричали, расправили легкие и начали дышать. Пришлось как-то жить. Но привычка делать все наоборот, та привычка,

которая у вас была, когда вы были сперматозоидом, осталась. Именно она позволила вам остаться самим собой.»

Вот так вышла из темноты в чёрном длинном, до пят, атласном плаще с капюшоном и прочитала полностью этот текст. Загадочно! Заменяя слово «вы» на слово, которое указывала, что речь идёт обо мне. Сейчас так смешно, когда вспоминаю лица моих родителей. Родители мои родом из Советского Союза, где «не было секса». И тут я с таким длинным опусом в качестве первого тоста в свой тридцатилетний юбилей. И смех и грех!

Таким способом я выразила мысль о том, как важно быть собой, и о том, что ты уже победитель! Ты, кому суждено появиться на свет и выпал лотерейный билет под названием жизнь!

Отдельное место в этом сценарии было отведено моему сыну: песня, слайд-шоу и праздничный детский выход моего маленького мальчика.

Это было весело и искромётно. Мы установили горку из бокалов. Тогда ещё такое было в редкость, и пришлось пирамиду из бокалов сооружать самим. Она у нас не раз заваливалась. Но в итоге мы всё-таки начали мой юбилей с шампанского, которое лилось рекой через бокалы по горке-пирамиде. Вернее, это не река была, а аккуратная струйка. Всё же мы боялись, что горка опять рухнет, и подстраховались!

Каждому гостю я подготовила слайд-шоу, песню и отдельное конкурсное задание. Рома вышел под «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам», я его усадила на коленку, и мы вместе пели под классное слайд-шоу с нашими совместными фотографиями. Рома слегка стеснялся, потом, как обычно, разошёлся, и часть вечера приходилось его отгонять от казённого микрофона, музыкального центра и DVD. Ещё тот любитель техники, застолий и праздников! Сейчас я юбилей не отмечаю. Быть может, когда-то вернусь к ним.

Дело счастья: празднуйте юбилей. Взрослые, детские, совместные. Готовьте программу, чтобы событие запомнилось, а не осталось в памяти как очередное застолье с поеданием салатов. Помните, что когда-то вы победили в гонке из сто пятидесяти миллионов. Вы победитель! Ваш ребёнок – победитель! Празднуйте это каждый год!

8. Воздушный шар

*Я улетаю на большом воздушном шаре, Куда не знаю, зачем не знаю,
Свою мечту я там найду и потеряю, Свою заветную мечту-у-у..Мистера
Кредо помните?*

Помню твои первые самостоятельные шаги. Да, поздновато по меркам других, в год и четыре. Но это были уверенные шаги от лавочки до лавочки и полные счастья твои и мои глаза. Ты побежал. А потом – за воздушными шарами. К воздушному шару! В сентябре две тысячи десятого года, когда ты уже разговаривал и ходил мы пошли на День города. Ты с восторгом смотрел на салют и сказал мне, что хочешь полетать на воздушном шаре. Я первый раз в жизни увидела воздушный шар в нашем небольшом городке. Летательный аппарат, использующий в качестве топлива газ более лёгкий, чем воздух. Тогда мне было двадцать девять. Жалею, что тогда не прокатились. Больше воздушных шаров я не видела. Сейчас мне тридцать семь. Воздушный шар пока несбывшаяся мечта, которая появилась откуда-то из детства.

В «Волшебнике Изумрудного города» Александра Волкова Гудвин прилетает в Волшебную страну на воздушном шаре. В «Приключениях Незнайки и его друзей» Николая Носова главные персонажи прилетают из Цветочного города в Зелёный город на воздушном шаре.

Ты обожал познавательный мультик «Фиксики». Особенно серию про воздушный шар. Дим Димыч случайно разбил лампочку у себя в комнате мячом. Симка и Нолик решили полететь на воздушном шаре менять лампочку... Ты Знал всё про братьев Монгольфье, которые создали воздушный шар.

И конечно, в нашей жизни было много простых воздушных детских шаров. Латексных, ярких, надутых гелием. Шары нам приносили в больницу, когда только выписывали из роддома. Они были на каждый твой день рождения. Шары были в РДКБ, когда тебе Ромик исполнилось восемь лет. Мы их раздали всем детям отделения. Позже, через два года, восемнадцатого июля две тысячи восемнадцатого года я бы тоже хотела запустить их в небо... но не смогла выбрать цвет шаров без тебя...

Как-то, когда ты уже не видел, ты заказал воздушный шар голубого цвета, и я привязала этот большой голубой воздушный шар к твоей ручке и рассказывала, какого он цвета и что написано на этом шарике. И сейчас, на обложке книги ты держишь именно тот голубой большой шар и смотришь в небо. А на голубой футболочке написано «Самый обаятельный и привлекательный». Когда мы делали это фото – ты уже не мог распознать цвет шара и цвет неба. Какая же Ромка у нас получилась красивая обложка для книги!

Когда тебе исполнилось девять лет, уже не работала одна сторона твоего тела. В девятый день рождения мы посадили тебя в центр стола на кресло и к ручке привязали охапку разноцветных ярких гелиевых воздушных шаров. Ты не видел ни шаров, ни наших слёз, но был счастлив!

Дело счастья: пусть в вашей жизни будет много воздушных шаров! Каждый праздник радуйте себя и своих детей ими. Расскажите про настоящий воздушный шар, на котором можно полететь. Посмотрите вместе «Фиксики» и почитайте «Незнайку», где они приле-

тают на воздушном шаре. И, конечно, если будет возможность, организуйте совместный полёт на воздушном шаре!

9. Раздача листовок и работа в интернете

Казалось, ты всегда был со мной рядом. Мне скучно было сидеть в песочнице. И я брала прогулочную коляску и раздавала по пути каталоги и листовки. Раздача рекламных листовок на улице особенно популярна в больших городах. Получив флаер из рук промоутера, человек бегло его просматривает.

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.