

The book cover features a bright yellow sun in the upper right corner, partially obscured by stylized white clouds with blue outlines. Below the clouds is a blue sea with wavy lines. In the center, a green leaf floats on the water, carrying two red hearts. White bubbles are scattered around the leaf. At the bottom of the cover, there is a decorative border of white circles of various sizes.

Борис Колмаков

**КАПЕЛЬКА
ЖИЗНИ**

**(сказка о здоровом
образе жизни)**

Капелька медленно плыла по течению какой-то реки, ей ещё хотелось очень спать, но вроде бы она проснулась и стала с любопытством наблюдать за происходящим. Рядом с ней плыли такие, как и она, ещё молодые капельки. Были и пожилые, они не разговаривали, и казалось, этому нет конца. Вдруг на одном из перекрёстков кто-то крикнул:

– Молодые капельки! Все ко мне!

Молодых оказалось слишком много, они стали толкаться и пробиваться поближе к кричащему. Она поздоровалась и представилась:

– Я старшая сестричка. Я буду вновь прибывших капелек распределять по рабочим местам, и вы будете ответственно выполнять свои обязанности.

Наша капелька, которой будет посвящена эта сказка, была капелькой крови, которая находится в каждом человеке, в ребенке и во взрослом, у зверей и птиц. Но в данный момент эта капелька, обладающая даром слышать, что говорят люди, жила в одном мальчике и звали его Тима. Может быть, Тима и не знал о присутствии этой одаренной капельки в его организме, но наш рассказ, который передала эта капелька, поможет нам правильно питаться и ещё, распределяя своё время на труд – это значит учебу, отдых, все увлечения и сон.

Но вернемся к нашей капельке, которая получила работу в желудке. Это место, куда попадает пища. Она даже попыталась возразить старшей сестрице, но та ответила: «те, кто начал свою работу в желудке, когда-то станут такими же как и я, и добавила старшей меди-

цинской сестрой. А вы что, сразу захотели же работать в сердце или печени. Да там вас так загоняют, что у вас даже собственного «я» не будет. Все молодые капельки поплыли в сторону желудка.

ЖЕЛУДОК

Это было большое мускулистое тело, в тысячу раз больше капельки. Оно постоянно было в действии. И вдруг, наша особенная капелька услышала откуда-то из вне человеческие слова:

– Вставай, сынок, пора в школу.

Капелька слышала, как где-то льется вода. Наверное, Тима умывается и чистит зубы. Желудок как будто почувствовал предстоящую работу и зашевелился. Женщина пригласила мальчика к столу и добавила:

– Каша манная.

На что Тима ответил:

– Опять каша. Надоела.

Сынок. Вот слушай. Ребенок, который родился, начинает жизнь и питание с манной каши и когда заканчивает жизнь, становится старым и тоже употребляет кашу. Это как ребенок свои первые шаги делает ножками и когда приходит старость, первыми отказывают ноги. Так, что сынок не нарушай законы природы.

– Понял, мама, – ответил Тима и начал есть кашу. Капельки не находились в желудке, а за ним. Они засуетились, начали носиться с основной рекой жизни, брать кислород и носить его к желудку, который уже работал. Наша капелька все что слышала, передавала своим под-

ругам по цеху в желудок. Когда мальчик закончил завтрак, мама сказала:

– Сынок, а теперь давай ложечку рыбьего жира.

– Фу! Не хочу!

– Надо, сынок. Это витамины.

В это время появилась старшая сестра посмотреть работу новых капелек и здесь она узнала, что одна из капелек, а это наша уже знакомая капелька, слышит, что говорят люди. А этим свойством обладают очень редкие организмы.

Она переспросила – что-то мама хочет дать сыну? Рыбий жир? Ложечку?

Старшая сестричка вскрикнула: – я так и знала. Снова рыбий жир. А точнее жир кита, который продается в аптеках. Ой! Какие люди глупые! Человек родился на земле и должен употреблять жир рыб, живущих в реках. Тот жир не расщепляется на частички и просто бесполезен. Не знаю, ведь все просто. Когда летом речная рыба бывает жирной, кишочки рыбы варят, там столько жира, а затем, когда эта уха остынет, её наливают в пластмассовую бутылку и переворачивают. Вода внизу, жир сверху. Воду спускают, открыв пробку. Вот и настоящий жир. Все капельки работали, а старшая сестричка продолжала рассказ. Я как-то жила в другом человеке. А разве это возможно? А с переливанием крови? Ну, скажу сразу, что это очень благородные люди, которые отдают свою кровь, чтобы спасти человека, попавшего в беду. Вот и этот пост старшей сестры я получила в результате переливания крови. Она продолжала:

– У нас одна капелька тоже слышала, что говорят люди. Это редкий дар. А тот человек был мужчиной, и он просил своего сына пить медвежий жир, у него, конечно, свойства лечебные очень большие. Да, вот он упрашивал сына выпить жир медведя и приговаривал, – ты станешь самым сильным, всех поборешь. Вот и сын старался и пил по ложечке раз в день. А про рыбу, что скажешь? Станешь, как рыба? И подытожив, она сказала:

– Я на своем веку поведала много. Уже взрослые люди бездарно убивают себя. Курят, пьют. Вот этот человек пил вино, а оно, попадая в желудок, всасывается с кровью в нас, а мы затем её разносим по всему телу, включая головной мозг, а там уже и до беды не далеко. Да ладно, сами умрут. И мы за их действия погибнем. Не жалеют они себя.

Тем временем мальчик уже бежал в школу, а желудок справился с работой и мирно отдыхал в ожидании, когда на большой перемене будут вновь подкрепляться. Звонок на перемену разбудил капельку, и вновь она услышала разговор двух друзей.

– Ты яблоко очищаешь от кожуры, а я нет.

Тут учительница встряла в разговор и произнесла:

– Правильно. Людям нужна клетчатка. Это грубая пища и она помогает пищеварению, очищает все органы кишечника от шлаков, которые находятся внутри кишечника. Спасибо за разъяснение.

Обедали в школе. Пища понравилась Тиме, но он переборщил и на десерт съел кусок сочного арбуза.

Только Тима не знал, что на последнем уроке будет физкультура.

ЛЕГКИЕ

Старшая сестра сразу заметила капельку, которая обладала даром слышать и как только капелька сообщила, что будет физкультура, старшая сестра ей приказала – ты за мной. Они поплыли снова по потоку, туда, откуда стучал мотор. Проходя этот орган, старшая сестра пояснила – сердце. Мотор - насос, и с какой-то силой их эта река бросила в сторону, где все дышало. Тут они остановились. Старшая сестра позвала всех:

– Девочки, быстрее. У нас физкультура, давайте, хорошо поработайте, чтобы наш мальчик победил. Не забываем переход на второе дыхание.

Она еще долго говорила, наша капелька, которая сказала:

– Они приготовились на старт. Осенний марафон в один километр. Старшая всех отправила на места и сами встали у основного ствола реки, где течет воздух, поступающий в легкие, обогащает кровь кислородом, а далее потоки жизнеобеспечения несут его ко всем органам – ногам и рукам, голове, животу и другим. Тима бежал быстро, судя по воздуху, это был парк. Кроссовки почти беззвучно стучали по асфальту. Однако кричали – давай. Старшая сестра приказала переходить на второе дыхание. Наша капелька подтвердила, что он обогнал уже нескольких. Еще поможем и вдруг все услышали:

– Ура!

Тима прибежал первым. Его поздравляли, а он оправдывался, что мог бы ещё лучше, зря съел кусочек арбуза перед физкультурой. Все это рассказала наша капелька.

Наши герои, старшая сестра и капелька, не уходили с этого органа дыхания. Завтра после урока музыки их хозяин Тима пойдёт на хор. Наша помощь необходима. Старшая сестра все рассказывала как она жила в человеке, который курил. Вот здесь она положила ладонь на легкие:

– Видите, бледно-розовые стенки, а там ужас, прокуренные темно-бурые стенки. Постоянный кашель, от которого мы днем и ночью содрогались. И дым, который сгубил миллионы капелек». Она задумалась, но вдруг громко произнесла: «Завтра мы поработаем в этом здоровом органе дыхания. Поможем открыть все уголки, чтобы наш хозяин дышал полной грудью и был здоров.

Перед хором была распевка. Учитель музыки по нарастающей, брал те ноты, которые звучат из глубины дыхания. Учитель, выделив музыкальные способности Тимы, поставила его солистом. Для подружек капель и старшей сестры это и их заслуга. Они помогали открывать самые дальние уголки организма под названием «легкие».

Пришла зима, и на лыжах наш герой ставил рекорды.

СЕРДЦЕ – МОТОР – НАСОС

Это был мощный, постоянно работающий орган.

Попадая в артерии можно было путешествовать по всему телу, что и сделали две подружки, которые были неразлучны. Рассказы старшей сестры были полезны. Она продолжала: «Как-то пожилой человек, каждое утро чувствовал себя плохо, болела голова, а чаще затылок. А это признак давления. Пил таблетки, но не помогало. Он пришел к врачу. Врач воскликнул:

– Да вы можете стать космонавтом!

Вам 50 лет и 120 на 80. Но врач посоветовал ему пить кофе. Для вашего возраста 120 не достаточно, нужно 130-135. Верхнего давления не достаточно, чтобы больше кислорода поступало с кровообращением в голову». А это, капелька, наша работа. Сосуды расширяются, мы кровь переносим из легких в главный жизненноважный орган – голову. А на переменах форточки в классах нужно открывать. За целый день занятий в классах кислород заканчивается. Чтобы восполнить нехватку кислорода в крови, мальчишки и девчонки бегают, ловят кислород, сами того не замечают. Сердце застучало сильно. Старшая сестра обратилась к капельке, что случилось? А он, наш хозяин написал контрольную работу, и сейчас ждет результат, сильно волнуется. И тут сердце медленно стало сбавлять обороты, но просто как мотор. Оказалось, а капелька лично это слышала, он получил пять. Эх, Тима, зачем так беспокоиться? А вот они идут покупать попугайчика в зоомагазин. Взяв в руку птицу, он маме сказал:

– А как у него бьется сердце?

Видно, испугался. Хотя попугайчику, скорее всего

не нравилось, что его кто-то взял в руки. Он начал клевать, слегка пощипывать пальцы, которые его держали. Капелька слышала даже голос птицы. Ходят тут всякие, еще не стал хозяином, а хватает. И не испугался я (переводила слова попугайчика капелька). У нас, у птиц сердце всегда так бьется, маленькое кровообращение. Сестры по крови с этими выводами согласились. Сердце нужно беречь смолоду. А все сердечные болезни от нервов, переживаний. Нужно вести здоровый образ жизни, в школе участвовать во всех культурных мероприятиях, петь, танцевать, заниматься физкультурой для общего развития и здоровья.

ГОЛОВА-НОГИ-НАСМОРК

Тима за успехи в лыжных гонках, в своем классе был представлен на соревнования межшкольные, городские. Он одел все те же ботинки и лыжи, которые его «приводили» к победе. Но на всякий случай мама предложила одеть еще дополнительно шерстяные носки. И когда долго стояли, получали номера, у Тимы стали мерзнуть ноги. Нога была сжата и кровь плохо поступала. Наши знакомые подружки Капелька и старшая сестра быстро поплыли к ноге. Оттуда был получен сигнал. Старшая сестра ругала маму Тимы и приговаривала:

– Разве взрослые не знают, что нога должна быть свободная в обуви, чтобы там ходил воздух?». Все брошенные усилия результатов не давали. И старшая медицинская сестра сказала:

– Простуда и насморк нам обеспечены. Вот какая

маленькая вещь – носки, а делает проблемы в здоровье ребенка.

Тима вновь победил на лыжных гонках, пришел домой и почти сразу же чихнул, а это первый признак простуды. Ноги мят, мыл в теплой воде, вытирал, но к вечеру появился насморк. Две подружки, а они были самые старшие в здоровом организме ребенка, поплыли к голове. Капелька, сделав несколько кругов по головному мозгу, дыхательным и слуховым путям хотела понять очень сложный механизм. Она сказала вслух: «Да, чтобы стать детским доктором, нужно столько знать и учить». Старшая сестра с этим мнением согласилась и добавила: «Наше дело маленькое, но самое главное. Через дыхание кровь обогащается кислородом, которую мы доставляем в каждую клетку организма» и тут капелька обратила внимание на нос.

– А это что? – спросила она старшую сестру

– Это насморк. В голове от простуды, а точнее в головном мозге, появились микробы, чтобы им выйти наружу, они покидают голову через нос. Это сопельки. Жидкость будет течь до тех пор, пока ребенок не выздоровеет, а главное, всегда нужно греть ноги и пить горячий чай с медом, малиной. Наверное, нашим подружкам, которые работают в желудке, сегодня повезет. Попить и вкусить насыщенный чай с медом и малиной.

Розы для мамы.

Тима поехал к бабушке в деревню. Лето было в разгаре. Порхали бабочки, летали стрекозы, жужжали

шмели и пчелы. У бабушки аккуратно вдоль тропинки росли белые розы. Каждый раз, проходя мимо или пробегая по тропинке, он ощущал чистый воздух и аромат белых роз. Мама должна вот-вот приехать. У нее сегодня день рождения и Тима думал о подарке, только не знал что подарить. Бабушка, увидев настроение Тимы:

- О чем печали?
- Да вот, мама приедет, а я не знаю, что ей подарить.
- И это все твои тревоги?
- Да
- Возьми содовые ножницы и нарежь такой букет,

какой ты считаешь нужным, чтобы маму обрадовать. Она не знает, что розы у нас посадили недавно, и их не видела. А из твоих рук ей будет очень приятно.

Все это время капелька внимательно слушала, и ей так хотелось полюбоваться розами, что она без спросу, и разрешения сама поплыла к руке. Она еще не знала, какой поступок сделает. Но не будем ее осуждать, а просто скажем:

- Все, что делается, все к лучшему.

Тима взял розу за стебель, не заметив шипа, он почувствовал боль. мгновенно появилась большая капелька крови и она медленно спускалась по стеблю розы. Да, это была наша знакомая капелька крови. Она увидела мальчика Тиму, того мальчика в чьем организме она родилась. Она знала все о его здоровье и теперь, так по-глупому, она его видит и прощается с ним навсегда. Конечно, она видит эти красивые белые розы, видит мир, порхающих бабочек, стрекоз, жужжание шмеля и осы.

Она видит птиц, видит домик бабушки и прощается с любимым ей человеком. Вот и земля, она тоже имеет запах, но уже ничего не видно. Она плачет. Плачет так, что ее услышала старшая медицинская сестра. У нее вдруг открылись такие же способности. Сестра понимает, что больше они никогда уже не встретятся. Она, капелька была лучшей подругой, помощницей и ученицей, но...

Но наша земля так устроена, что все доброе не забывается и доброе так просто не уходит бесследно.

Пока Тима, отложив садовые ножницы, зажал палец ртом, кровь не бежала. Просто было больно и он, сидя на корточках, просто упал от увиденного и широко открыл глаза. На том кусте, с которого он хотел нарезать розы, кончики лепестком покраснели. Он только и смог сказать:

– Вот это. Да! Родители шли по тропинке, а на встречу бежал Тима с букетом белых роз, кончики лепестков у которых были красно-розовые. Мама была удивлена таким сортом роз, но мы-то все знали.

ОТ АВТОРА.

Понять сложный процесс питания, здорового образа жизни человека дано не каждому. Все это люди осознают потом, когда уже поздно исправить полноту от избытка сахара, конфет, мороженого, сладких напитков. Бросить вредные привычки – курить, употреблять алкоголь. В своей жизни мой отец курил. Все что с ним происходило, я просто описать не могу. Это страдание. А он прошел ад Великой Отечественной войны. Был де-

сантником, внешне подтянутый, но кашель и отдышка, и я установил для себя, что курить не буду. Радостей в нашей жизни больше и это должен знать каждый. Написать эту сказку меня подвигло следующее:

– Как-то, оказавшись за границей, я телец по гороскопу и для меня цветы – это, помните, как тореадор ждет разъяренного быка, а он, увидев цветок, умиляется. Да вот однажды я шел в театр в маленьком городе. Возле него продавали цветы. Зрители покупали цветы для артистов. Все брали по одному, и как потом выяснилось, сами себе покупали цветы корзинами, чтобы после спектакля им якобы подносили от поклонников. Их снова вносили и ставили на сцену. Но я стоял напротив продавщицы роз столбом и не мог пошевелиться. Запах не обыкновенный, и глаза мои видели бутоны роз, лилово-сиреневые в белую крапинку, и даже каждая крапинка была не просто белой, а объемной. Я все купил и смотрел не на спектакль, а только на розы. После я с ними расстался, подарив артистам. Но больше я этот сорт никогда, даже на поздравительных открытках не встречал. Что касается «крови», то когда я ходил в больницу к брату, всегда удивлялся, какие есть пышные цветы. А брат говорил, что медицинские сестры, собранную после операции кровь использовали для полива цветов, и так цикл человечества замыкался. Ничто не исчезает бесследно.

Выходные данные.

