18+

# САМОИССЛЕДОВАНИЕ. СОПРОТИВЛЕНИЕ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ.

Книга 1



Динара Сердюченкова

**Динара Сердюченкова**

# Самоисследование. Сопротивление длиною в жизнь. Книга 1

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65960978*
*ISBN 9785005510051*

## Аннотация

Сердюченкова Динара – психолог, преподаватель психологии, аромапсихолог, экон.-математик. Опубликовала 3 научно-исслед. статьи. Две из которых по матметодам в экономике, а третья посвящена пед. инновациям в искусстве. Увлекаюсь литературным творчеством. Опубликовала две пьесы и один парафраз на детскую книгу.С детских лет у меня было 2 интереса: физмат науки и литература. С дошкольного возраста читала детский физмат журнал «Квант». В старших классах познакомилась с книгами по психологии.

# Содержание


Часть 1. 6
Вступление 6
Цель написания этой книги 8
Бабушка махнула рукой 11
отвергнутого ( беглеца) Травма маска 13
Лиз Бурбо «Признаки 5 травм» 17
4-я эмоция 18
Педиатр: 20
Подруги детства 21
Юная модисточка 23
Докторская шапочка 24
Оздоровительный садик 25
Обучение чтению и письму 26
Часть 2. Младшая школа 28
Задачки из «Кванта» 28
Санитарка класса 30
Часть 3. 33
Посадите Лину! 33
Поиграла на свою голову! 34
Выявление сколиоза и освобождение 36
от физкультуры
Лечение у эндокринолога и слёзы на ровном 45
месте

Папины приколы 47
Ты дурак? 49
«Ж…н» или «любовь к искусству» от «простых рабочих парней» 54
Made in «не наше»! 57
Мой темпористический тип 58
Захватывающие исторические примеры: Джордано Бруно, Чокан Валиханов 61
Лина! Не стесняйся! 63
Мальчик тоже любит задачки решать! (Обрати на него внимание!) 64
У-у-у-у! Ведьма! Приворожила (корейская фамилия!) 66
Конец ознакомительного фрагмента. 67

# Самоисследование. Сопротивление длиною в жизнь. Книга 1

Динара Сердюченкова

© Динара Сердюченкова, 2024
ISBN 978-5-0055-1005-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Часть 1.
# Дошкольное детство

## Вступление

Я, Сердюченко Лина Анатольевна, родилась 20 июля 1968 года в г. Усть-Каменогорске Восточно-Казахстанской области в семье служащих. Русская. Официально замужем не была. Имею 2 в/о, репетитор и психолог. Уже написала 3 пьесы.

Росла в семье из 5 человек: отец, мать, бабушка по отцу, я и моя старшая сестра.

Отец, Сердюченко Анатолий Гаврилович, родился 31 мая 1931 года. Русский. Образование – Уральский Политехнический Институт. Долгое время (до пенсионного возраста) работал ведущим инженером на заводе. Умер 7 апреля 2006 года.

Мать, Сердюченко (Жукова) Валентина Фёдоровна, родилась 5 июня 1937 года. Русская. Образование – средне-техническое. В начале трудовой деятельности работала технологом общественного питания. Закончила трудовую деятельность экономистом в финансовом отделе завода. В настоящее время на пенсии.

Бабушка по отцу, Сердюченко Матрёна Константиновна, родилась 20 июля 1897 года. Русская. Образование – 3 класса церковно-приходской школы, всю жизнь была домохозяйкой. Умерла в декабре 1985 года.

Старшая сестра, Сердюченко Тамара Анатольевна, родилась 29 марта 1959 года в г. Новосибирске. Русская. Образование – высшее техническое. В настоящее время работает в частном бизнесе.

# Цель написания этой книги

Разобраться в своём здоровье и в настоящем призвании. Рассказать читателям: как, начитавшись научно-популярных книг психотерапевта и психолога Владимира Львовича Леви, дала согласие на первую госпитализацию в психиатрию, хотя знала, что у меня нервное заболевание.

И из-за того, что во вторую госпитализацию, чтобы не жаловалась на приставания в течение двух семестров в общежитии москвичка-комсорга ЭТФ МЭИ из соседней комнаты, меня залечили до ятрогении. Я стала тяжёлой больной. И пережила в родном г. Усть-Каменогорске Восточно-Казахстанской области несколько очень сложных для меня и моих родителей лет.

Но чудеса случаются!

Заведующим трудовым отделением в Калужской областной психиатрической больницы был очень светлый человек – Арзамасцев Юрий Николаевич! Он верил, что у меня есть потенциал! Рассказывал, что в медицине бывают случаи: один или два раза в жизни тяжёлый психиатрический заскок, а в остальное время – абсолютно нормальный человек! Арзамасцев поощрял моё обучение на психологическом факультете УРАО.

И много лет училась и лечилась одновременно! Старший научный сотрудник НИИ ПЗ при консультации, когда я рас-

сказала про заочное обучение в УРАО, не выдержал и перепутал: «Как долго вы там «лечились?» Вместе посмеялись!

Когда меня научили в трансовом состоянии просить совета у покойных родственничков, я попросила совета у дедушки по отцу – фельдшера, советует ли он мне продолжать его дело. Добавить к знаниям психолога-дефектолога повышение квалификации на клинического психолога? Обратный ответ был необыкновенно приятный! Дедушка меня гладил по голове, а все остальные покойные родственнички зацеловывали! Психофизиолог из Молдавии Алёна Дмитриева, которая научила меня этой технологии, когда я ей об этом рассказала, ответила, что это означает «созвучие энергиям рода».

Рассказать: как смогла исполнить свою мечту, которая была у меня с младшей школы, о математике. Как, посоветовавшись с покойным Сергеем Ивановичем, написала запрос в Министерство образования об экстернате по специальности «Прикладная математика». Прислали на выбор несколько вузов. Но реально обучали только в МЭСИ. Так я получила специальность «Прикладная математика в экономике».

Как в начале 90-х годов мечта о математике получила конкретное направление: хочу получить базовое математическое образование, чтобы разобраться в оригинальной теории афганского академика, математика и философа Мохаммеда Седдика Афгана, написавшего докторскую диссертацию на тему «Теория чисел в философском аспекте и её при-

менение для прогнозирования событий».

Рассказать: как помощь студентам по эконометрике и поступление в экстернат «Прикладная математика в экономике» МЭСИ, так как в других ВУЗах экстернат «Прикладная математика» существовал только на бумаге, перерос в серьёзный интерес к экономико-экономическим предметам. В приложении учебный план экстерната МЭСИ по специальности «Прикладная математика в экономике». И, как оказалось семейные развлечения в праздники, когда я была школьницей – игра в вист, то есть «коммерческие игры», имеют экономико-математическую основу. То, что игра «вист» это – коммерческая, а не азартная игра, я прочитала в книге ещё в школе. И планированием я пыталась заниматься ещё в школе.

Рассказать: что не только в царской России (Институт благородных девиц, математик Софья Ковалевская, физик и химик Мария Склодовская-Кюри), но и в СССР, и в Новой России стремление девушек/женщин к серьёзным научным результатам (даже просто лидерство в изучении физико-математических и естественно-научных дисциплин) вызывает сопротивление со стороны юношей/мужчин.

# Бабушка махнула рукой





Моя мать родила двух дочерей. Старшую сестру в 22 года. Меня в 31 год. Беременность и роды в обоих случаях протекали легко. Как рассказывала мама, меня она родила за 15 минут. И врачи-гинекологи сначала подумали, что она очень молоденькая. Записали, что возраст роженицы – 19 лет.

Когда мама была беременна старшей сестрой, папа пригласил жить в нашу семью бабушку, его мать. Чтобы она помогала растить детей.

Бабушка почти всю жизнь была домохозяйкой. Родила 4 сыновей, двое из которых умерли. Нянчить детей она очень любила. И для неё эта забота была не в тягость!

Когда мама забеременела мною, бабушка надеялась, что

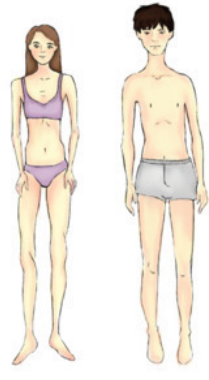
будет внук. Когда я родилась, как рассказывала мама, бабушка посмотрела на меня в коляске, махнула рукой и сказала: «А я так и знала, что будет девочка!»

После рождения я две недели лежала в коляске и совсем не плакала. Бабушка опять махнула рукой и сказала: «Наверно, помрёт!»

Мама со мною новорождённой сидела 3 месяца Потом оставила меня на попечение бабушки, а сама пошла работать.

**отвергнутого ( беглеца) Травма маска**

***Тест***



*При наличии характеристики ставим «+», при отсутствии – ставим «-».*

☐ Тело сжатое, узкое.

☐ Тело создаёт впечатление неукомплектованного, незавершённого (очень маленькая грудь, голова, ягодицы, кроткая шея, лодыжки и пр.)

☐ Левая сторона лица отличается от правой, есть явная

асимметрия.

☐ Плечи сдвинуты вперёд, руки прижаты к телу.

☐ Фигура маленькая, занимающая мало места в пространстве.

☐ Глаза отсутствующие, уходящие из реальности, или маленькие, бегающие от страха.

*На предыдущие вопросы желательно отвечать наблюдающему.*

*Ко 2-му вопросу – один из этих признаков достаточен.*

☐ Отстранённость от материального, вещи и деньги не приносят удовольствие.

☐ Стремление к совершенству, зацикленность на духовном.

☐ Затруднения в сексуальной жизни. Секс – бездуховное явление.

☐ Отказ от сексуальной жизни.

☐ Неприятие, нелюбовь к одному из родителей, вплоть до ненависти.

☐ Частое использование в своей роли слов «никто и ничто»: «Моя мать никто», «Я знаю, что я ничто».

☐ Переходы от стадии великой любви к стадии великой ненависти.

☐ Стремление к уединению.

☐ Стремление быть незаметным в компании или коллективе.

☐ Уверенность, что вас никто не понимает, обидчивость.

☐ Боязнь внимания окружающих из-за стеснения, незнания, как себя вести.

☐ Мало друзей (особенно в школе, в институте).

☐ Неверие в свою ценность, недооценка себя.

☐ Малословие, но если заговорит, то не остановишь.

☐ Боязнь прикосновений.

☐ Трудно сконцентрировать внимание на реальном, в точке «здесь и сейчас».

☐ Скрещивание рук на груди или ног под собой.

☐ Поиск любви родителя одного с ним пола, либо избранного вовне человека.

☐ Страх, что осудят, страх ошибок.

☐ Страх перед публичными выступлениями, аудиториями, экзаменами.

☐ Неверие в чувства других людей, бегство от любви.

☐ Голос слабый, бессильный.

☐ Стремление носить малозаметные, неяркие, ничем не выделяющиеся из окружающих вещи.

☐ Нелюбовь к танцам, движения зажаты, не выразительны.

☐ Стремление делать всё безупречно, что отнимает много времени.

☐ Плохой аппетит, маленькие порции.

☐ Нежелание поправляться, осуждение себя за это.

☐ Нарушение дыхательных функций.

☐ Склонность к диарее.

☐ Частые обмороки, головокружения.
☐ Аритмия – нерегулярность сердечного ритма.
☐ Вы нежеланный ребёнок, появившийся случайно.
☐ Ваши родители ждали ребёнка другого пола.
☐ У вас есть сомнения в праве существования.

# Лиз Бурбо «Признаки 5 травм»

Что касается моей молчаливости первые 2 недели после рождения, это не болезнь. Я родилась с врождённой трудностью в выражении эмоций. Мой психософский тип – «Лао-Цзы». По степени выраженности функций расположение следующее: 1 – Логика, 2 – Воля, 3 – Физика, 4 – Эмоция. Эмоция – результативная функция. Но 4-ю функцию человек воспринимает как «баловство», «пустячок». То есть пока была дошкольницей, были и танцы под гармошку соседа дяди Коли, и концерты для соседских тётенек. Когда стала школьницей, хождение по театральным студиям заканчивалось, как только увеличивались школьные нагрузки.

# 4-я эмоция

Четвёртая результативная функция нуждается в разнообразии и интенсивности эмоционального выражения со стороны других людей, но может обходиться и без оного. Основное для четвёртой функции – это то, чтобы она сама не оказалась надолго вовлечена в процесс. Чтобы минимальные потребности были удовлетворены. Или чтобы Эмоция вступала в ход тогда, когда задача не по силу остальным функциям. По ним возможна некая «самоотверженность». Четвёртую функцию, как и вторую, «не жалко». И если ресурсы по второй словно «не заканчиваются», то по четвёртой это иначе – ей нужна дополнительная мотивация, и, когда она заканчивается, четвёрка затихает. Потребности по четвёртой функции слышны меньше всего. По четвёртой функции легче всего и больше всего хочется соглашаться с волей других и совершенно не хочется оценивать, критиковать, вступать в споры. По достижении результатов четвёрке не хочется, в отличие от вышестоящих, что-то улучшать, продолжать, дорабатывать.

Человеку с четвёртой эмоцией сложно долго сопереживать кому-то, точнее само сопереживание-то доступно, но оно скорее внутри, нет энергии, чтобы его выразить. Ярко проявлять его будто не имеет смысла. Если проявит кто-то другой, то 4Э будет не против. Им интересны чужие эмоции,

и если человек их выражает, не вовлекая в процесс других, то 4Э воспримет без критики, даст выговориться, если это не будет противоречить пожеланиям по другим функциям.

Могут не интересоваться искусством, либо, если какая-то сфера интересует, музыка, к примеру, то предпочтения 4Э будут весьма разнообразны. Человек с 4Э может не любить какую-то музыку, но если она будет играть в его присутствии, то попросить её выключить будет последним, что придёт ему в голову. 4Э могут быть заинтересованы в выставках, театрах и прочем, однако самостоятельную инициативу в этом проявлять будут меньше, чем по другим своим функциям. Хотя активный темпераментный человек может и 4Э ярко реализовывать, порядок приоритетов всё же прослеживается. Четвёрка легко подхватывает уверенную инициативу со стороны других людей. {https://психософия.com/tip/lvfe.html}

# Педиатр: «Зачем вы ребёнка кутаете?»

Родилась я в июле. В моём родном Усть-Каменогорске Восточно-Казахстанской области резко континентальный климат. Зима, когда мне было около полугода, выдалась суровая. И папе пришлось выпрашивать, чтобы я не замёрзла, электропечку у продавщиц в магазине.

Маленькая я была не только тихая, но и слабенькая. Поэтому родители боялись, что я простыну, и настолько меня кутали, что педиатр, когда меня привели к ней на приём, не выдержала и сказала: «Закалять нужно пытаться ребёнка! А не кутать!»

Позднее я прочитала в книге по оздоровлению и физкультуре, что не вытираться после ванны или душа равносильно закаливающим процедурам. И уже давно так делаю.

Когда по настоянию родных я поступила в СДИ, замдекана был опытный преподаватель физкультуры / тренер. Он настаивал, чтобы студентки в любую осеннюю и зимнюю погоду приходили на занятия на свежем воздухе.

# Подруги детства

Из совсем раннего детства я помню, как совсем маленькие играли с одной подружкой в Змеев Горынычев, засунув в трусы скакалку, дразнили большого мальчишку, высовывая языки. Подружка смогла убежать, а меня он пнул, и я разбила коленку. Старшая сестра Тамара потом бегала разбираться и стыдить: «Как не стыдно такому большому связываться с мелкими?»

Потом помню эпизод, что с той же подружкой загулялись дотемна летом. И мамы вышли нас ловить. А мы побежали прямо в руки к мамам.

Про знакомство с другой подружкой она мне рассказывала сама. Ей было 5 лет, а мне 4 года. И моя бабушка, сидя на лавке, сказала ей: «/Девочка! Поиграй с Линочкой!»

Другая моя дворовая подружка серьёзно увлекалась театром и в юношеском возрасте пыталась поступать в театральный ВУЗ. Для меня участие в театральном кружке было просто развлечением, когда много свободного времени. Как только увеличивалась учебная нагрузка, я театральный кружок бросала.

**Тётеньки! Выходите на концерт!**

С той же подружкой, с которой играли в Змея Горыныча, мы давали концерт для тётенек, проживающих в нашем подъезде. Обзванивали/стучали во все квартиры подъезда

с 1-го по 5-й этаж и приглашали на концерт. Репертуар концерта – диалоги «барыни и служанки».

*– Принеси мне подушку.*

*– Все болота обскакала! А лягушки не поймала!*

*– Да, не лягушку! А подушку!*

*– Принесла, барыня!*

(Фото двух подруг сохранилось в фотоальбоме, последней – нет.)

# Юная модисточка



По рассказам родителей, я для моей старшей сестры, с которой разница 9 лет, была «последней куклой». Она не доверяла меня пеленать чужим тётенькам, когда в коляске со мною происходило «мелкое безобразие», и защищала, когда я была дошкольницей, от больших мальчишек.

А ещё она, когда я была дошкольницей, развлекалась, кутая меня в разные тряпки, а потом фотографируя. Я сама была не против.

# Докторская шапочка

Ещё из детских игр помню игру во врача. У меня были докторская шапочка и игрушечный аппарат для прослушивания пульса. Я лечила всех своих кукол.

# Оздоровительный садик

Когда мне было 5 лет, родители решили сдать меня на 1 месяц в оздоровительный садик против туберкулёза, так как у меня было красное манту. Как я помню, привели меня в этот садик. Там стояла девочка с красными и голубыми воздушными шариками. Мне поначалу понравилось. Потом помню, что сижу за обеденным столом. Мне воспитательница говорит: «Съешь хоть печенье с чаем». Потом родителям рассказала нянечка, что я ничего не ем и пыталась убежать из садика. Привезли меня домой. Смерили температуру – 37,5. Бабушка говорит: «Вот до чего ребёнка довели! Температура 37,5».

# Обучение чтению и письму

Чтению и письму меня обучал папа. Запись обучения. Запись обучения есть в аудио и в фото. В 5 лет старшая сестра отвела и записала меня читательницей в школьную библиотеку. Помню, ещё дома были разные книги со сказками, которые я с удовольствием читала.





# Часть 2. Младшая школа

## Задачки из «Кванта»

Помню, что дома было много журналов «Квант», которые читала и решала из них задачи старшая сестра. Я, когда была дошкольницей, решала из них головоломки и задачи для младших школьников.

В 4-ом классе я предложила подружкам, тоже отличницам, зашифрованный текст в журнале «Квант». Если более сложные вещи им решать было неохота, этот текст пошёл на ура! Расшифровывала сначала одна, потом перешло к другой.

Так же в 4-м классе около полугода я была вожатой в первом классе. И тоже предлагала маленьким решать доступные для них головоломки.

**Журнал «Наука и жизнь» и научно-популярные передачи**

Журнал «Наука и жизнь» я начала читать в 8 лет. И, как я помню, прочитала, что невроз – модная болезнь среди интеллигенции. И начала «играть» в модную болезнь.

Когда много лет спустя я стала работать внештатной сотрудницей в Маркетинговом центре «Калуга-Москва», мне поручили опрос на предмет бесплатных лекарств невропато-

логов. Когда я поговорила с невропатологом в одной из лучших в области поликлиник, а потом спустилась в отдел статистики, не сдержалась и сказала:

*– Что-то я не понимаю: кого нужно лечить? Врача? Или её пациентов?*

*– Ну, вы же понимаете, с кем связываетесь?*

Передачу «Очевидное – невероятное» я тоже начала смотреть в возрасте 8 лет. Не все научные термины понимала. Но рассказ о творческом поиске захватывал!

Насчёт передачи «Это вы можете!» точно, когда начала регулярно смотреть, не помню. В старших классах смотрела точно!

# Санитарка класса

Я помню, что склонность к обсессиям у меня началась в дошкольном возрасте. Выражалась она в том, что я постоянно мыла руки по пустяковым поводам. Например, почитала книжку – помыла руки. Ещё склонность к обсессиям выражалась в том, что я считала, сколько я пережёвываю пищу. Потому что учительница начальных классов А Н сказала, что еду нужно пережёвывать 60 раз.

Как я помню, мама рассказала А Н, что я считаю, когда пережёвываю пищу. И А Н решила меня назначить санитаркой класса. Обязанности санитарки класса заключались в том, чтобы проверять у детей, чистые ли руки, подстрижены ли ногти, чистые ли белые полоски под ногтями.

Фото дедушки по отцовской линии,
всю жизнь проработавшего фельдшером.

**Добродушный С из 3-го подъезда – мамина радость!**

Как рассказывала мама, С родился на один день раньше меня. И выписались они с его матерью из роддома вместе. Мама С не захотела терпеть пьянство мужа и развелась. Первые воспоминания: стройная брюнетка мать ведёт С в 1-й класс. С был добрым и послушным ребёнком. Многие женщины хотели бы иметь такого сына.

Хотя в младших классах он, катаясь по перилам, ломал и руку, и ногу. И из-за этого получал больничный. Меня по-

сылала к С учительница начальных классов А Н рассказать, что задали на дом. И объяснить, если что-то непонятно.

А так С действительно был маминой радостью! Мог не только самостоятельно сделать уроки, но и помочь по хозяйству: в уборке и готовке.

**Лина! Мы с тобой в одной звёздочке!**

**Приходи на день рождения!**

И опять про санитарку класса. Я помню, что братья-погодки, проживающие этажом ниже, нашли где-то значок «Юный санитар» и хотели его мне подарить. Я стеснялась его брать и убежала от них. Потом они позвонили к нам домой и сказали маме, что хотят подарить мне этот значок. Мама сказала спасибо и передала значок мне.

Потом, когда И, старшему из братьев, исполнилось 10 лет, он позвонил к нам и сказал: «Лина! Мы с тобой в одном классе! В одной звёздочке, в одном подъезде! Мне сегодня исполнилось 10 лет! Приходи ко мне на день рождения!» И я подарила И на день рождения книгу о рыбках с красивыми картинками.



# Часть 3.
# Средние классы. Отрочество

## Посадите Лину!
## Ей нельзя долго стоять!

В 4-м классе, когда учительницы истории и директрисы не было в классе, наш класс баловался. Когда учительница пришла, она наказала весь класс – заставила стоять до звонка. Я почувствовала, что задыхаюсь, стала поворачивать шею. Одна девочка заметила, что я побледнела, и попросила меня посадить. Сказала: «Посадите Сердюченко! Ей нельзя долго стоять!»

После этого, когда весь класс наказывали и опять заставляли стоять, девочки просили меня посадить. А мальчишки орали: «Что, особенная?» И я плакала.

# Поиграла на свою голову!

Родительское собрание перед новогодними каникулами в 5-м классе решили провести вместе с детьми, постыдить за плохое поведение в присутствии родителей.

Потом детей отправили играть на школьный двор, а родителей оставили для продолжения беседы.

Была длинная декабрьская ночь. И уже темно.

Девочки держались отдельно стайкой.

А мальчишки решили поиграть на газоне. И я (на свою голову) решила поучаствовать в мальчишеских играх! Села на упавшего на снег мальчика, дёрнула его за чуб. И сказала: «Сдавайся!»

Откуда же я знала, что они потом год-полтора будут таскать мне этого мальчишку на парту, чтобы посмотреть, что я с ним буду делать. Мальчишка был сам не против! И на друзей не обижался!

А мне было стыдно участвовать в их «тараканьих играх». И я плакала! («Бешенными тараканами» называла моя старшая сестра своих сыновей примерно в этом возрасте. Этимология этого названия, что стайное поведение опережает интеллектуальное развитие!)

Также предупреждаю своих читателей, что 3 февраля 2021 года я приняла мусульманство. Так как в этой религии наиболее целомудренные отношения между мужчинами

и женщинами.

# Выявление сколиоза и освобождение от физкультуры



В 5-ом классе в школу приходила врач лечебной физкультуры проверять детей на искривление позвоночника. И у меня выявили сколиоз. По этой причине мне дали освобождение от физкультуры. И я по 9 класс включительно ходила в физкультурный диспансер заниматься лечебной физкультурой.

Перед моим 10-ым классом в физкультурном диспансере поменялся врач. У нового врача были другие взгляды на то,

что можно, а что нельзя сколиозникам. Поэтому освобождение от физкультуры он мне давать не захотел.

Выше моё фото в школьном возрасте. Искривление позвоночника у меня присутствует до сих пор.

**Мои врождённые физкультурные особенности**

Так получилось, что я не боюсь высоты, то есть не боюсь лазать по канату и прыгать в высоту. Имею хорошие способности по прыжкам в высоту и бегу на длинные дистанции. Но эстафетные дистанции, то есть спринтерские, – слабое звено! Поэтому в эстафетные команды на уроках физкультуры меня принимали неохотно.

И эта особенность не признаки депрессии! Я сама по себе такая – инертная, меланхоличная.

**Почему они бегут так быстро?**

С удовольствием читала я интервью с талантливыми спортсменами, которые публиковал в ШЖ Денис Мисюля. Герои этих материалов рассказывают о себе, своём пути в спорт и своём пути в спорте. Но не я одна, наверное, читая эти интервью, задавалась вопросом: «Чем эти люди отличаются от нас, простых смертных?» Волей и работоспособностью? Или тем, что им дано от природы? А если дано, то чего и сколько?

Возьмём для примера один из древнейших видов спорта – бег на короткие дистанции. Для древних греков это был бег на 1 стадий (192,7 м). Для современных легкоатлетов – на дистанции до 400 м.

Для краткости говорить буду лишь о мужском спринте на 100 м. Рекорды в этой области изменялись следующим образом. Первый официально зарегистрированный рекорд на стометровке отмечен на Стокгольмской олимпиаде в 1912 году – 10,6 с (Д. Липпинкотт, США). В 1930 году рекордом оказался результат П. Уильямса (Канада) – 10,3 с. Легендарное выступление Джесси Оуэнса (США) на Берлинской олимпиаде 1936 года подарило миру достижение в 10,2 с. Лишь в 1956 году этот рекорд был побит В. Уильямсом (США) – 10,1 с. В 1968 году был преодолен рубеж в 10 секунд – на олимпиаде в Мехико Дж. Хайнс (США) прошёл стометровку за 9,95 с. Этот результат улучшил в 1983 году К. Смит (США) – 9,93 с. Нынешний рекорд принадлежит ямайскому спортсмену Асафе Пауэллу – 9,77 с. Такой результат этот спортсмен показывал на трёх соревнованиях: в Афинах в 2005 году, в Гейтсхэде и Цюрихе в 2006 году.

Понятно, этот список неполный, здесь не отражена драматическая борьба за сотые доли секунды, развернувшаяся в 80—90-е годы прошлого века. Но и без этого понятно, что речь идёт о предельно возможной для человека скорости, о грани человеческих возможностей. Хотя, надо отметить, что профессионалы, наблюдавшие за бегом Пауэлла, говорили: у него явно есть резерв скорости. Кроме того, на Олимпиаде в Токио (1964) при беге в эстафете 4×100 у замыкающего Б. Хайеса была зафиксирована вообще скорость исключительная – 8,9 с! Но это – эстафета, спринтер бежал

с «разогретыми» мышцами. «Полёт» Билла Хайеса произвёл на зрителей грандиозное впечатление. От спортсмена ждали спринтерских свершений (но он сделал карьеру в американском футболе).

Меж тем обычный молодой человек, например, собравшийся поступать в вуз, где на вступительных экзаменах необходимо продемонстрировать свою физподготовку, на отлично должен пробежать стометровку за 13,6 с, на хорошо – за 14,2 (данные – с сайта одного из специализированных вузов). Чуете разницу?!

Но почему же гении спринта в состоянии бегать так быстро? Этим же вопросом в момент своего зарождения задалась и наука о спорте. Очевидно, что для достижения наивысших результатов необходимо научное обеспечение – на современные рекорды работают педагогика, медицина, психофизиология, биохимия, биофизика. Поиском ответов на заглавный вопрос и занималась, по сути, эта самая комплексная наука о спорте. Вернее не на заглавный: учёные искали ответ на вопрос: почему некоторые люди могут бежать очень быстро? А практики добивались от теоретиков ответа на другой вопрос: как сделать, чтобы такие люди бежали ещё быстрее? Об этом подробно писали в журнале «Химия и жизнь» М. З. Залесский («Марафон». 1983, №5; «Спринт». 1983. №7) и А. С. Мозжухин («Что может человек». 1982, №9).

Занимаясь поисками ответа на первый вопрос, учёные довольно скоро выяснили, что практически всё зависит

от врождённых свойств конкретного человеческого организма. И рост, вес, характер здесь ни при чём. Значимо другое. Например, для скорости бегуна многое определяют частота и длина шагов. Врождённым является такое свойство, как частота шагов при беге в полную силу, а длина, зависимая от длины и силы ножных мышц и их способности к напряжению-расслаблению – свойство не врождённое.

Врождённое свойство – структура мышц. Если в них больше быстрых волокон, обладающих большой мощностью, но тратящих энергию почти мгновенно – бегуну суждена карьера спринтера. Если преобладают медленные – бегать ему марафонские дистанции. У выдающихся марафонцев в мышцах медленные волокна составляют 80—90%. Предполагается, что именно большим количеством быстрых волокон в мышцах обусловлены преимущества в беге на короткие дистанции и прыжках спортсменов – жителей Западной Африки и их потомков – афроамериканцев.

Врождённое свойство – время реакции, интервал между сигналом и началом действия. Первым пробежавший стометровку за 10 секунд Армин Хари, которого постоянно обвиняли в фальстартах, на самом деле обладал феноменальной реакцией на выстрел стартера – на 0,05—0,07 с опережал соперников! Бегал Хари в конце 50-х – начале 60-х годов, технические возможности контрольной аппаратуры сейчас не дали бы обвинить этого замечательного спринтера в нечестности.

Врождённым свойством является ёмкость и мощность энергетических механизмов. Чтобы разобраться в этом моменте, читателю придётся припомнить школьный курс биологии и химии. Энергию мышцы получают при расщеплении аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) на аденозиндифосфорную кислоту (АДФ) и неорганический фосфат. АТФ организм может получать из трёх источников: при расщеплении креатинфосфата (КФ), при гликолизе (расщепление глюкозы до молочной кислоты), при кислородном окислении. Для спринта более всего важен первый источник, энергии из него как раз хватает на стремительный 10-секундный бег. Гликолиз – это поставщик энергии на более длительные траты, но включается спустя 30—100 секунд после начала бега. Кислородное окисление начинает работать лишь спустя несколько минут после старта, а это для спринта значения уже не имеет.

В 1922 году англичанин А. Хилл получил Нобелевскую премию за открытие явления скрытого теплообразования в мышцах, а немец О. Мейергоф – за открытие законов регуляции поглощения кислорода мышцей и образования в ней молочной кислоты. В 1931 году академик В. А. Энгельгардт открыл ключевое явление в энергетике живой клетки: образование АТФ за счёт энергии процессов биологического окисления (американец венгерского происхождения А. Сент-Дьерди, тоже «нобелевец», исследовал энергетику мышц, механизмы мышечного сокращения, но это уже со-

бытия 40-х гг.). А в 1936 году на Олимпиаде в Берлине совершает свой подвиг Джесси Оуэнс.

Я вижу в этом перечислении дат и событий свидетельства высоты человеческого духа одного порядка. Научный гений вооружил спортсменов и тренеров научным знанием. Гениальный спортсмен, обладавший, кроме способностей и навыков, волей к победе и бойцовским характером, в фашистской Германии, сделавшей тогда расизм государственной идеологией, одержал великую победу – и над соперниками-спринтерами, и над врагами-расистами.

Итак, они, эти гении спринта, такими родились. Зачем же они тренируются? Тренеры и тренировки нужны для того, чтобы спортсмены с наибольшей отдачей использовали то, что получено от природы. Под руководством тренеров и в ходе тренировок спринтеры усваивают научно обоснованную технику бега. Например, в современном беге устранены лишние движения – подпрыгивание и раскачивание. Ещё одна задача тренеров – добиться ритмичного бега своего подопечного, чтобы длина шага каждой ноги была одинаковой. Тренировками достигается умение спортсмена чередовать напряжение в фазе отталкивания с расслаблением в фазе полёта.

В связи с этим интересен опыт В. Борзова. На тренировках при беге с максимальной скоростью он держал во рту бумажную трубочку, задачей было не смять её. Таким образом, Борзов тренировал умение при напряжении сил бежать

со спокойным выражением лица – иначе напряжение мимических мышц передаётся мышцам верхнего плечевого пояса и далее, в конечном итоге сковывает движение и укорачивает длину шага.

Тренировки направлены и на выработку наилучшей стратегии прохождения дистанции. Притом эта стратегия опять же должна быть разработана с учётом особенностей конкретного спортсмена. Своё значение имеют и мотивация в достижении высоких результатов, обучение приёмам мобилизации организма в момент соревнований. Словом, не зря едят хлеб тренеры.

Спортсмены продолжают стремиться к достижению рекордов. Тот же Асафа Пауэлл говорит о намерении преодолеть стометровку за 9 секунд. Возможно это? Безусловно, есть предел человеческих возможностей. Учёные полагают, что нынешние достижения – это и есть предел. Дальнейшие рекорды невозможны без ускорения физиологических процессов – что, в свою очередь, оказывается невозможным и для спортсменов без применения специальных препаратов. В то же время мы наблюдаем, как прогнозы 20-летней давности оказываются отвергнутыми нынешней действительностью. Поживём – увидим!

Автор: Люба Мельник

Источник: https://shkolazhizni.ru/sport/articles/7942/

© Shkolazhizni.ru

#

В 6-м классе в медкабинет плохой школы пришёл врач лечебной физкультуры проверять детей на наличие искривления позвоночника. У меня обнаружили сколиоз и рекомендовали ходить на лечебную физкультуру в физкультурный диспансер. В 6-м классе я совмещала занятия лечебной физкультурой с уроками физкультуры в обычной школе. И мне даже предлагала тренерша, которая пришла на урок физкультуры отбирать способных девочек, заниматься в группе лёгкой атлетики. Я пошла спрашивать разрешения у врача лечебной физкультуры. Она мне не разрешила. Далее со второго полугодия 6-го класса до 10-го класса у меня было освобождение от физкультуры по причине сколиоза.

Перед 10-м классом в физкультурном диспансере поменялся врач. У нового врача были другие взгляды на лечение сколиозников. Поэтому освобождение от физкультуры он мне давать не захотел.

# Лечение у эндокринолога и слёзы на ровном месте



В 5-м классе в школу пришёл проверять детей на предмет заболевания щитовидной железы врач-эндокринолог. У меня обнаружили тиреотоксикоз 3—4 степени (повышенную функцию щитовидной железы). Назначили лечение в специализированном эндокринологическом центре. И, как потом оказалось, таблетки в этом центре мне назначали неправильно. Этот тиоредин ещё больше усиливал повышенную функцию щитовидной железы.

То, что у меня проблемы со щитовидкой, было ясно ещё в начале 5-го класса. Я стала плакать ни из-за чего, на ровном месте.

Мальчишки заметили эту мою проблему. И стали изде-

ваться и ржать (особенно на уроках математики, где я была лидером по знаниям и трудолюбию).

К сожалению, бесполезно делать запрос в Усть-Каменогорск, в эндокринологический центр. Так как, скорее всего, мою карточку выбросили в 90-е. Поэтому даю выше мои подростковые фото.

# Папины приколы

Как я не просила и не умоляла папу в 5—6-х классах перевести меня в хорошую школу, так как, кроме меня, никто математику не учит, одноклассници списывают у меня математику, а потом ржут всем классом, когда я выхожу к доске, – реакции не было никакой.

Когда я, став взрослой, очередной раз ему это высказала, он не выдержал и ответил:

*– Хватит кричать! Ты же худющая была до невозможности! Мы же знали, что ты всё делаешь в последний момент! Мало того что тебя ветром качает, так ещё будешь опаздывать в эту хорошую школу, перебегать дорогу, попадёшь под машину!*

Ну и, собственно, о папиных приколах!

Он и на работе так прикалывался и над работягами подшефного цеха, чтобы слушались. Мог съехидничать и в компании инженеров из управления.

Уже в средних классах стало ясно, что я инертная.

И папа в ответ на «Я не успела»:

*– А неуспевающие потому и называются неуспевающими, что не успевают!*

Несколько раз в школе мне приходилось засиживаться за задачами до утра (часов до 5:00), чтобы разобраться и чтобы не попало от папы.

Кроме того, вместо того чтобы заметить, что я инертная, учительница предложить никакой компенсации этой проблемы не смогла. Хотя было ясно, что ни кассиром, ни бухгалтером мне лучше не устраиваться.

Понятно, что при моих трудолюбии и дотошности меня нужно было уже в средних классах школы ориентировать на решение сложных задач. Но такую мою особенность (психософский тип – ведущая функция 1-я Логика), что моя 1-я Логика результативная и что мне нужны личные успехи, а не советчики, учителя в плохой школе 8-летке не в состоянии были понять!

Мало того что и школьную программу не очень знает, а обратишься со сложными задачами из «Кванта» – получаешь ответ:

*– А давай я мальчиков после школы оставлю, и ты вместе с ними порешаешь?*

Дело не в том, что я не умею общаться! У меня были подруги из дворовой компании, приятели-соседи. А именно в важности профессиональной направленности.

Именно из-за низкого профессионализма учительницы математики меня и перевели в соседнюю школу 10-летку.

# Ты дурак? Выгоды не понимаешь? Она отличница!

В 7-м классе мне за одну парту подсадили «списывателя» Е. Т. А он вместо того, чтобы обрадоваться, устроил истерику: «Она некрасивая!» Другие парни пытались ему объяснить выгоду сидения со мной за одной партой: «Ты дурак? Выгоды не понимаешь? Она отличница!» А он всё равно плакал и истерил.

Дружбы у меня с ним не получилось совсем! Он обзывался и бил меня ни за что! Просто потому, что «рожей не вышла»! Пинал. Отбирал портфель и заносил его в мужской туалет. И был уверен, что я, несмотря на откровенно хамское поведение, обязана помогать ему по учёбе!

Я не выдержала и пожаловалась маме. Она пришла в школу и пыталась с ним разобраться, добиться, чтобы его наказали. Но её жалобу спустили на тормозах.

В конце 7-го класса всем давали для решения задачи переводного экзамена для троечников по математике. У меня этих решений получилась целая тетрадка. И опять же её отобрал этот неумный ТЕ. И даже спасибо не было сказано! Ни мне, ни моей матери!

Лучше бы я эту тетрадку отдала девочке! Л. Я.! Её про-

стые родители научили быть благодарной! Она бы всем знакомым рассказала: «Какая добрая и хорошая девочка, отличница! И тетрадку подарила! И решение всех сложных задач объяснила!»

Ссылка на расчёт долга по репетиторству с накруткой сложных процентов за давность лет ТЕ и его матери:

**Воспоминания про моих бывших одноклассничков**

Счёт неинтеллигентной матери моего бывшего одноклассника из плохой школы 8-милетки, об обидах на которого рассказано выше:

Ещё раз повторю:

1) парень этот мне никакой не друг и не приятель;

2) мне его подсадили в добровольно-принудительном порядке, чтобы списывал физико-математические предметы;

3) а вместо того, чтобы быть благодарным, он устроил истерику: «Она некрасивая!»;

4) его неинтеллигентная мать не научила говорить: «Спасибо за помощь»;

5) и сама его неинтеллигентная мать не сказала моей матери: «Спасибо за помощь вашей девочке! Мой без её помощи был бы двоечником последним!»;

6) парень этот считал, что я ему должна решать всё, а он мне вообще ничего не должен! И вместо благодарности я получала оскорбления и пинки!

Я созвонилась с женщиной, занимающейся репетиторством школьников по математике. И спросила:

*– Сколько стоит объяснить один вариант переводного экзамена по математике за 8-й класс (7-й класс – по-старому), если ребёнок троечник?*

*– Если знания и способности слабые, то 3 часа и более.*

*– А сколько у вас стоит час занятий?*

*– 500 рублей.*

Я уточнила в интернете, сколько даётся обычно вариантов переводного экзамена за 8-й класс. Даётся обычно 5 вариантов.

Далее простые расчёты:

500 * 3 * 5 = 7 500

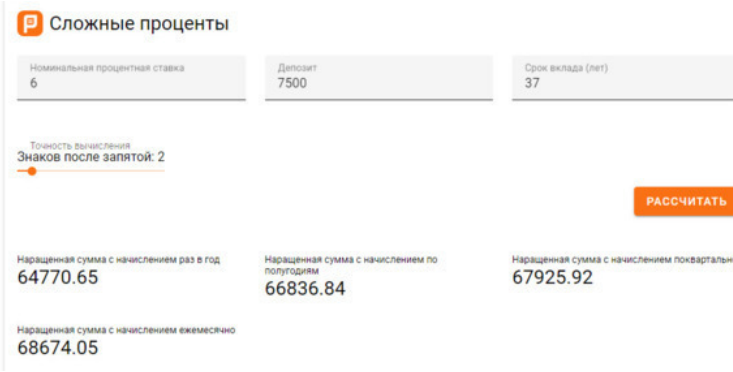
Далее, так как это было в 1982 году, посчитала: сколько лет прошло? 2019 – 1982 = 37 лет.

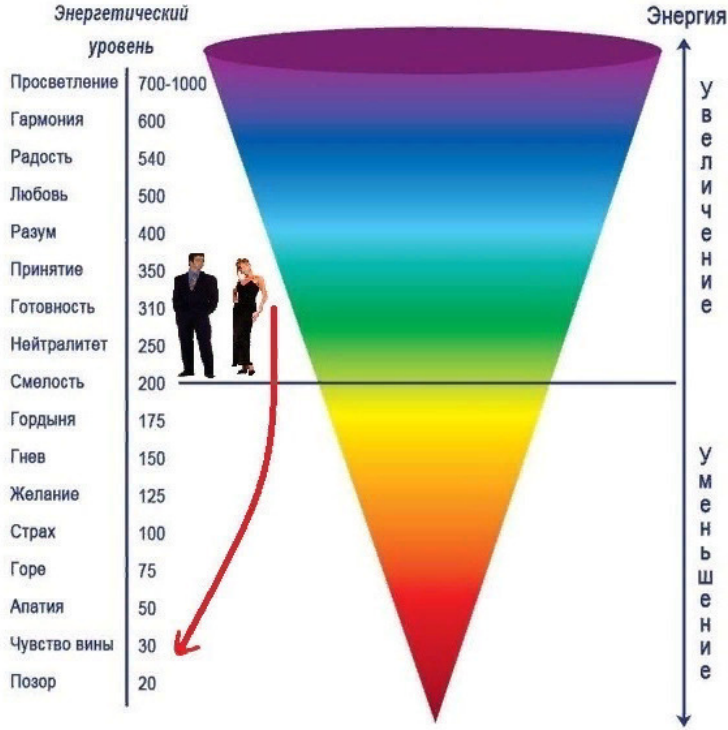
Теперь считаем сложные проценты, как в банке, за давность не оплаченного долга.

Ещё дополнительно мотив этого парня (кроме «Она некрасивая!»). Я так понимаю, что мать его воспитывала одна и работала где-то в торговле. Она старалась его одеть и покупать ему вещи помоднее! Например, у него первого в классе появился портфель типа дипломат, который потом стал очень модным среди школьников.

Видимо, тут следующий мотив: «Меня мамка так красиво и модно одевает, а всё равно все дураком-двоечником считают! А у очкариты внешность средняя, а все училки считают её очень умной! Обидно! Мамка хочет мною гордиться! А я позор для неё!» То есть тут столкновение самой нижней

шкалы «позор» у этого парня и шкалы «разум» у меня.




Энергетический уровень
Энергия
Просветление 700-1000
Гармония 600
Радость 540
Любовь 500
Разум 400
Принятие 350
Готовность 310
Нейтралитет 250
Смелость 200
Гордыня 175
Гнев 150
Желание 125
Страх 100
Горе 75
Апатия 50
Чувство вины 30
Позор 20
Увеличение
Уменьшение

# «Ж…н» или «любовь к искусству» от «простых рабочих парней»

Воспитание хорошего музыкального и художественного вкуса является неотъемлемой частью развития детей и подростков, обучающихся в средней школе.

Пластинки с записью оперетты «Сильва», которые были в нашей семье, сколько я себя помню. Мама продала коллекционеру старых раритетных вещей после смерти отца.

Многих моих подруг родители для всестороннего развития записывали в музыкальную школу. Хотя не всем хватало терпения её окончить.

Мои родители при воспитании меня и старшей сестры делали упор на развитие физико-математических способностей и чтение классической русской и зарубежной литературы.

Пластинки мне тоже разрешалось покупать какие захочу.

Папа по праздникам и в компании любил попеть песни из классического репертуара знаменитых певцов. И его хвалили за красивый голос и слух.

Родители моего покойного Сергея Ивановича постарались в развитии слуха и музыкальных способностей обоих своих сыновей. Старший брат В. И. окончил музыкальную школу и ушёл с последнего курса музыкального училища, поступив в вуз военного профиля. Сергея Ивановича учили

основам игры на аккордеоне практиканты из музыкального училища. И Сергей Иванович всю жизнь собирал песенники. Когда мы с ним познакомились, у него их уже было большое количество. Во время знакомства с Сергеем Ивановичем они со старшим братом решили купить синтезатор, поставив его на клавиши уже надоевшего пианино.

И, собственно, о «ж… не от „простых рабочих парней“». Я не помню точно: было это в 6-м или 7-м классе? Эти «простые рабочие парни» уверены, что раз меня недобросовестные медики сделали тяжёлой больной, то они мне пара! Я знаю, что они наврали, что у них были способности к физ.–мат. наукам, а я сильно блатная!

А теперь об «интересности» проведения с ними свободного времени!

«Двое записных хулиганов», ставших впоследствии «простыми рабочими парнями», мало того что очень мало читали – вот эпизод из кабинета для уроков пения. В кабинете стоит пианино, а «простые рабочие парни» вместо трепета перед музыкальным инструментом играют в «ж… на». То есть извлекают звуки не с помощью пальцев, а пятыми точками, в простонародье именуемыми ж… ми. Таким образом «извлекал звуки» инициатор жалоб на меня В. Д. и его друган С. В.

А теперь цитата из Булата Окуджавы, которую «простые рабочие парни» наверняка не помнят:

Не доступны подобные вещи из искусства для «простых

рабочих парней»! Поэтому мне с «простыми рабочими парнями», играющими в «ж… на», проводить свободное время было неинтересно!

Музыкант играл на скрипке, я в глаза ему глядел,
Я не то чтоб любопытствовал – я по небу летел.
Я не то чтобы от скуки, я надеялся понять,
Как умеют эти руки эти звуки извлекать…

# Made in «не наше»!

Мне бы было совсем непереносимо из-за оскорблений ни за что ТЕ, если бы не парочка весёлых ребят на парте сзади: М. Г. и Д. Н. Шутки их были совсем не обидные! Я сама над. ними смеялась! Так один раз они подсунули мне за галстук бумажку с надписью «Made in „не наше“». Обнаружила я эту бумажку только на следующем уроке. И сама вместе с ними посмеялась! Они тоже были моими «списывателями». Учительница математики задавала номера задач: если кто-то успеет все их решить до конца урока, то получит пять. Решала я, а эта весёлая парочка у меня списывала.

Д. Н. и сейчас у меня в друзьях! После армии окончил медучилище. И работает в медицине.

# Мой темпористический тип

В приложенных иллюстрациях есть скан из моего блокнота с прогнозом будущих открытий. Этот блокнот относится к раннему отрочеству. И списанный прогноз подтверждает, что я родилась с сильной функцией «будущее» по темпористике и рассеянной по природе, так как функция «настоящее» стоит в моём темпористическом типе на последнем месте. Поэтому как только я в 1-м классе начала носить очки, они у меня начали «теряться», как у старушки. Покойный Сергей Иванович предлагал, чтобы облегчить поиски, прикрепить к ним приборчик, который бы откликался на хлопки.

Я по этому же поводу несколько раз предупреждала мать, что куркума, из-за моей рассеянности, мне положена пожизненно.

*Книга по психологии (про темпераменты),*
*прочитанная в 5-м классе*

(Из книги „2000 г." А. Дорбовского)

Английский учёный и писатель фантаст А. Кларк сделал прогноз относительно последовательности научно-технических открытий.

1990 г. Энергия синтеза ядер. Кибернетические организмы.

2000 г. Искусственный разум. Замедление времени, усиление восприятия времени.

2010 г. Телесенсорные устройства. Управление погодой.

2020 г. Управляемое наследственность. Ядерные катализаторы. Роботы.

2030 г. Добыча полезных ископаемых в космосе.

2040 г. Превращение элементов. Разумные животные.

2050 г. Управление гравитацией.

2060 г. Искривление времени и пространства.

2070 г. Субсветовые скорости. Управление климатом.

2080 г. Машинный разум, превосходящий человеческий.

2090 г. Мировой мозг.

Телепортация материи. Бессмертие.

2100 Астроинженерная техника

V

Моя душа, вдоль земли
греховной
Мятежным силам отдавайся в путь
Ты изловишь от недуга

Кем стать, каким стать.

Культура поведения.

1„ Воля, характер, деятельность." Ф. Н. Бноблин.

# Захватывающие исторические примеры: Джордано Бруно, Чокан Валиханов




Вообще-то, читать учебники истории мне не нравилось. Для меня интереснее читать художественный текст. Или текст, написанный в виде комиксов.

Больше всего мне нравилось изучать исторические примеры о героизме во имя науки или во имя родины!

Поэтому мне и запоминались великие учёные средних ве-

ков, которые шли из-за своего открытия на костёр!

До сих пор помню фильм о казахском учёном и просветителе Чокане Валихане. И недавно частично пересматривала его запись в интернете.

Из просмотра в детстве фильма про Чохана Валиханова врезалась в память фраза из этого фильма:

«И скажет тогда на могиле Чохана великий учёный Григорий Потанин:

– Мы сделали всё, что с тобой начертали!»

С детства собираю в домашней библиотеке биографии русских и советских учёных. В биографиях учёных-женщин написано: как непросто женщинам заниматься наукой. И эта проблема, к сожалению, осталась в наш век феминизма!

Далее цитирую ведущего специалиста по теории творчества мирового уровня, лучшего ученика основателя ТРИЗ Генриха Саулловича Альтшуллера – Викентьева Игоря Леонардовича: «Одарённые женщины часто имеют конфликты из-за успехов в профессии с мужчинами».

# Лина! Не стесняйся! Расскажи правду – ребята наглеют, пользуются, что ты очень слабая физически!

В 7-м классе новый классный руководитель, учительница литературы У С У решила помочь девочкам поставить на место мальчишек, чтобы не наглели, не пользовались физической слабостью девочек!

Н А училась средне, но была лидером среди девочек. Она и другие девочки мне говорили: «Лина! Не стесняйся! Расскажи правду – ребята наглеют, пользуются, что ты очень слабая физически!»

Две девочки пожаловались, что мальчишки наглеют, пользуются их добродушием и мягкостью характера.

А я так и не решилась. Хотя весь класс знал, что у меня освобождение от физкультуры и повышенная функция щитовидной железы, из-за которой я плачу на ровном месте.

# Мальчик тоже любит задачки решать! (Обрати на него внимание!)

Учителя поняли, что, если не помочь мне наладить отношения с одноклассничками, я попрошу родителей перевести меня в школу получше. А и так все понимают, что хорошие школы восьмилетками не делают.

Они решили подружить меня с комсоргом школы и отличником В. М. У него была тоже пятёрка по математике. Но на решение сложных задач не хватало усидчивости. И он больше гулял с остальными детьми. Не усердствовал, как я. По причине подросткового кризиса до него не доходило, что, чтобы понравиться девочке, нужно предложить ей какую-нибудь помощь или поддержку. Поэтому, чтобы я обратила на него внимание, срывал уроки математики вместе с хулиганьём.

На очередном школьном собрании присутствовала завуч школы. И она рассказала, что В. М. во время урока математики выкрикнул, что тоже мог бы решить задачу, решение которой пишу на доске я.

Учителя надеялись, что моя мама скажет мне: «Дружи с этим мальчиком! Мальчик тоже любит задачки решать! Занимайтесь вместе!»

И вопрос дисциплины на уроках решится сам собой: В будет защищать меня от хулиганья!

А фактически (что до учителей не дошло!) они сказали, что любимый парень мне завидует! Невозможны длительные любовные отношения, построенные на зависти! Любимыми нужно восхищаться! Потому что они одарены в той сфере, в которой вы беспомощны! Или ждать от любимого заботы и поддержки, как от старшего брата. Это я видела в отношениях между родителями.

# У-у-у-у! Ведьма! Приворожила (корейская фамилия!)

Когда ещё был жив покойный Сергей Иванович, я работала внештатницей в Маркетинговом центре «Калуга-Москва», распространяла очень большие анкеты «Стиль жизни». После звонка в одну из квартир услышала пьяный голос за дверью:» Уууу! Ведьма! Приворожила (корейская фамилия!) Мне с этим мальчиком дружить было стыдно, хотя у него был талант к рисованию. И рисовал он постоянно. Но выражаться культурно не умел. В каждом предложении русский матерный! И у него были очень жёсткие волосы на голове. Парикмахер сказала, что «проволоку» не стрижёт. И потом я вычитала, такие жёсткие волосы – признак, что человек тонких эмоций не понимает!

# 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.