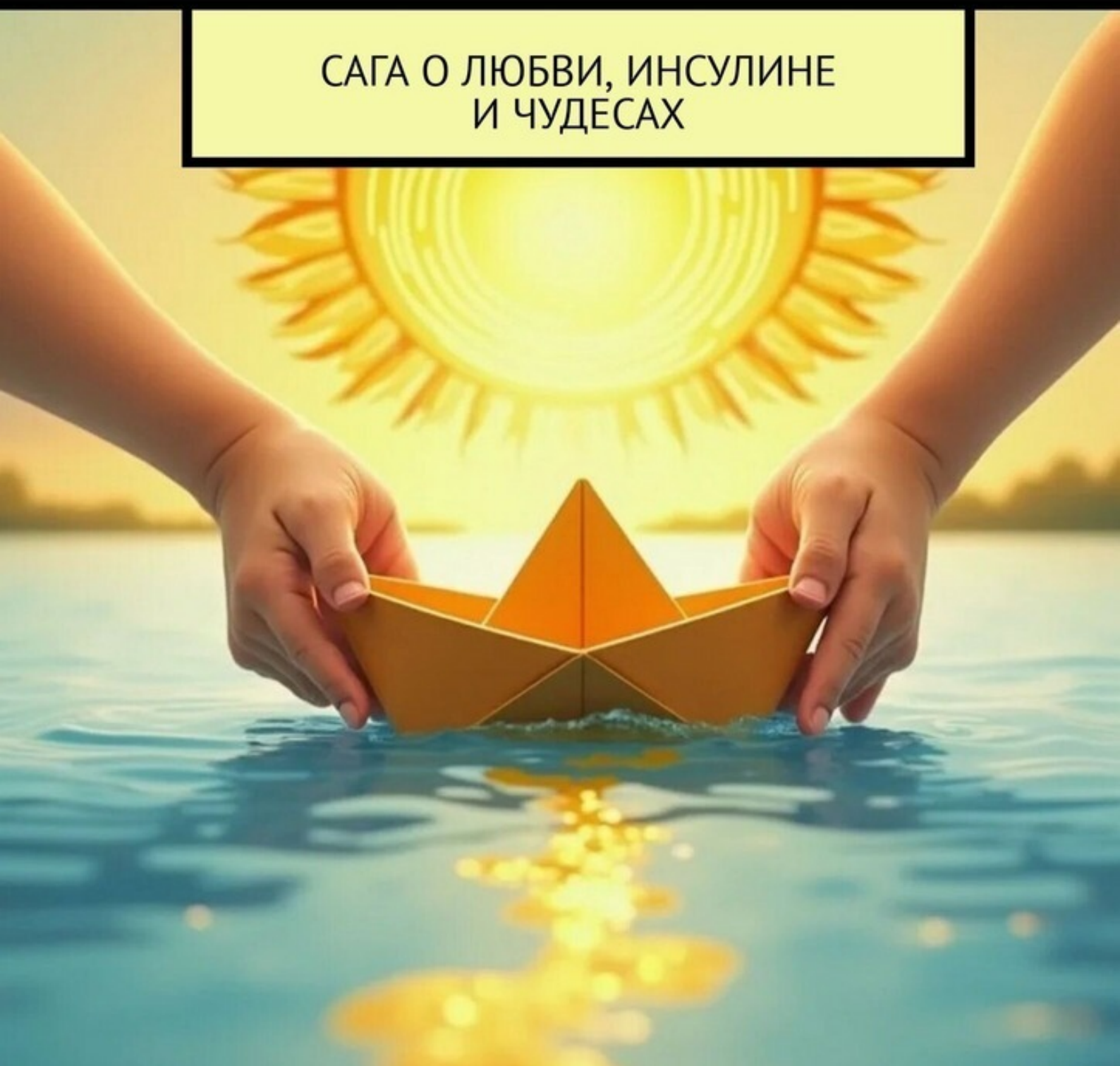


ОЛЬГА ХАРА

Солнце в наших руках

САГА О ЛЮБВИ, ИНСУЛИНЕ
И ЧУДЕСАХ



Ольга Хара

**Солнце в наших руках. Сага
о любви, инсулине и чудесах**

Хара О.

Солнце в наших руках. Сага о любви, инсулине и чудесах /
О. Хара —

Эта книга о подвиге, который совершается ежедневно и ежечасно простой российской семьёй. У дочки проявилось непростое заболевание- сахарный диабет. Можно опустить руки, поддаться хандре и унынию. Семья решила бороться и победила. Для себя она создала другой мир интересный, раскрашенный новыми красками, где радость одолевает боль и заставляет дышать полной грудью.Ещё эту книгу можно сравнить с целебным эликсиром, который поможет многим обрести себя среди моря трудных проблем.

Содержание

Послание для неё	8
Послание для него	9
Вдохновляющие установки новой реальности	10
Терапевтические сказки и рассказы	11
Осколки очень яркой звезды	12
Загадка для детектива	13
Глюкозовое королевство	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Солнце в наших руках

Сага о любви, инсулине и чудесах

Ольга Хара

Иллюстратор Ольга Хара
Редактор М. В. Мосалёв
Корректор М. М. Анохина
Дизайн и вёрстка О. М. Кутузова

© Ольга Хара, 2026
© Ольга Хара, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-8547-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Меня зовут Ольга Хара, и эта книга – часть истории моего сердца.

Я родилась 12 марта 1980 года в Москве, в семье военного лётчика. Моё детство прошло в переездах – от бескрайних степей Казахстана до уютного военного городка в Калужской области, где я и пошла в школу. Этот опыт научил меня быть открытой миру и легко находить общий язык с разными людьми. После школы я поступила в Педагогический университет на филологический факультет, получила специальность учителя английского и немецкого языков. Некоторое время я с радостью делилась знаниями с учениками в школе и лицее, а затем мой путь привёл меня в сферу бизнеса, где я работаю и сейчас.

Но самые главные роли в моей жизни – это роли жены и мамы двоих замечательных детей.

Долгое время я, как и многие, жила в привычном ритме «дом-работа», пока однажды не осознала, что хочу большего – найти свой уникальный путь и голос. Я начала писать стихи и тексты песен, пытаюсь выразить то, что было внутри. Но жизнь готовила для меня главное

испытание и, как оказалось, главное предназначение. Диагноз, поставленный моей дочери, перевернул наш мир. И в один из моментов я понял: диагноз, который звучит так серьёзно, можно превратить в особенное приключение. Моё сердце захотело забрать страх и одиночество из маленьких ладошек и вложить в них волшебный фонарик. Так родилась идея этой книги – моего способа сказать каждому ребёнку и его родителям: «Вы не одни. Ваша особенность – это ваша суперсила, и я расскажу вам, как можно научиться ею управлять».

Эта книга – не о болезни. Она о великой дружбе со своим телом, об ответственности и о том, как стать капитаном собственного удивительного корабля и смело плыть по реке Жизни, полной радости и открытий.

В чём её уникальность? В её сердцебиении. Она написана не просто автором, а мамой, чьё сердце бьётся в унисон с сердцем ребёнка. Она родилась не из каких-либо справочников, а из бессонных ночей, из тихого шёпота ободрения, из маленьких ежедневных побед и слёз, которые видела только я.

Моя книга – это не сухая инструкция, а тёплое объятие. Она говорит на языке любви и прожитого опыта, и в этом её главные правда и свет.



Мой дорогой читатель!

Если эта книга оказалась в ваших руках, скорее всего, наши пути пересеклись не случайно. Возможно, как и я когда-то, вы стоите на пороге новой реальности, в которую вас привёл диагноз вашего ребёнка – сахарный диабет первого типа.

Ещё вчера наша семья жила обычной, беззаботной жизнью. Слово «диабет» было чем-то далёким, абстрактным, чем-то, что случается с другими. Мы и представить не могли, какой переворот ждёт нас впереди, как изменится не только жизнь нашего ребёнка, но и мир каждого из нас.

«Это очень умная болезнь», – сказали нам врачи. И это не тот случай, когда можно просто дать таблетку и забыть. Нам, родителям, предстояло стать для своего ребёнка и медиками, и диетологами, и психологами. Признаюсь, в тот момент почва ушла из-под ног. Бесконечные вопросы: «За что?» и «Почему?» – эхом отдавались в пустоте, не находя ответа. Казалось, что впереди лишь череда запретов и уныние.

Но именно в этот момент я осознала простую истину: настроение в нашей семье задаём мы, родители. Наша сила, наша вера и наш настрой – это тот фундамент, на котором строится здоровье и счастье нашего ребёнка. Мы – команда, и от слаженности нашей игры зависит победа.

Я безмерно благодарна нашей системе здравоохранения за медицинскую поддержку, за помощь врачей и обеспечение всем необходимым. Но я также поняла, что никто не пройдёт за нас наш путь к принятию и внутренней гармонии. «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». И я решила действовать.

По образованию я педагог, а в душе – поэт. Я всегда верила в силу слова и в то, что любовь способна творить чудеса. Эту книгу я написала в первую очередь для своей дочери, чтобы она знала: что бы ни случилось, мы всегда рядом. Мы её опора, её тихая гавань.

«Сага про семью Орловых» – это наша история, основанная на реальных событиях. Конечно, имена и некоторые детали изменены, но чувства, переживания и открытия – самые настоящие. В каждую строчку, в каждое стихотворение я вложила не только свою душу, но и непоколебимую веру в то, что счастье и выздоровление возможно вопреки всему.

Пусть эта книга станет поддержкой и для Вас. Пусть наши дети, а также родители, столкнувшись с трудностями, не перестают верить в чудеса. Пусть они учатся жить по-новому, с улыбкой встречая каждый день, пока лучшие умы человечества ищут лекарство.

Я от всего сердца желаю вам и вашим семьям здоровья, безграничного терпения, всепобеждающей любви и благополучия. Пусть солнце всегда светит для вас ярко, а ваш путь будет освещён светом надежды!

Послание для неё

Здравствуй, моя хорошая, моя маленькая и смелая девочка!

Я – это ты, только немного старше. Я пишу тебе из твоего будущего, и хочу, чтобы ты знала: там, впереди, всё будет хорошо. Даже лучше, чем ты можешь себе представить.

Сейчас тебе страшно и немного одиноко. Этот новый диагноз кажется огромной тёмной тучей, которая заслонила солнце. Я помню это чувство. Помню уколы, подсчёты и мысли о том, что теперь всё будет по-другому. И знаешь что? Ты права, будет по-другому. Но «по-другому» – не значит «плохо».

Эта болезнь научит тебя быть сильной. Ты станешь такой внимательной к себе, какой не была никогда раньше. Ты научишься слушать своё тело, заботиться о нём. Ты станешь настоящим воином, который каждый день одерживает маленькие, но очень важные победы.

Не бойся, ты не останешься одна. Рядом будут мама и папа, которые любят тебя больше всего на свете. Появятся новые друзья, которые будут ценить тебя за твою доброту, смех и отвагу, а не за цифры на глюкометре.

Ты будешь так же бегать, смеяться, есть вкусняшки (просто научишься делать это правильно), влюбляться, путешествовать и исполнять свои самые заветные мечты. Диабет – это не приговор, это просто особенность, часть твоей жизни, но не вся твоя жизнь.

Ты вырастешь и станешь удивительной женщиной. Сильной, мудрой и очень счастливой.

И однажды, оглянувшись назад, ты улыбнёшься той девятилетней девочке и скажешь ей спасибо за то, что она не сдалась.

Обнимаю тебя крепко-крепко через время. Ты справишься. Я в тебя верю.

*С любовью,
Ты из будущего.*

Послание для него

Привет, дружище!

Это я – ты, только взрослый. Я смотрю на тебя сейчас, на твои сбитые коленки, взъерошенные волосы и немного испуганные глаза, и моё сердце сжимается от нежности. Я знаю, что тебе только что сказали страшные и непонятные слова. Про какой-то «диабет». Врачи, уколы, цифры, запреты... Мир, который был таким простым и понятным, вдруг стал сложным и немного враждебным. Тебе кажется, что у тебя что-то сломалось, и теперь ты «не такой, как все».

Так вот, слушай меня внимательно, это самый главный секрет, который я хочу тебе рассказать. Ты – не сломался. Ты стал особенным. Тебе выдали не болезнь, а суперспособность. Да-да, не удивляйся! Тебе предстоит научиться чувствовать своё тело так, как никто другой. Ты будешь понимать его язык, его шёпот и его просьбы. Этот «недуг» сделает тебя невероятно сильным, дисциплинированным и мудрым не по годам.

Знаю, сейчас будет непросто. Будут уколы, которые не хочется делать, и еда, которую придётся считать. Иногда ты будешь злиться, что другим ребятам можно съесть целый торт, а тебе – нет. Злись, это нормально! Но знай, что всё это – лишь тренировка. Ты, как настоящий рыцарь, учишься владеть своим телом, своим мечом и щитом.

А теперь загляни в будущее. Я хочу, чтобы ты увидел меня. Я сильный. Я здоровый. Я поднимаю тяжести, о которых ты и мечтать не можешь. Я бегаю марафоны. Я путешествую по миру и пробую разную еду (да, я научился с этим справляться!). Я люблю и меня любят. Я живу полной, яркой, насыщенной жизнью! И всё это – благодаря той силе воли, которую ты начнёшь ковать в себе прямо сейчас, в свои шесть лет.

Твой диабет не станет твоей тюрьмой. Он станет твоим учителем. Он научит тебя ответственности, заботе о себе и умению радоваться простым вещам. Ты справишься, слышишь? Ты справишься со всем. Ты сильнее, чем ты думаешь.

Так что вытри слёзы, мой маленький герой. Впереди тебя ждёт потрясающая жизнь, полная приключений. А этот диагноз – просто первая глава в твоей книге о том, как стать настоящим, сильным мужчиной.

Крепко обнимаю тебя через время. Твой друг, который в тебя верит.

Ты из будущего.

Вдохновляющие установки новой реальности

1. Поздравляю! Тебя только что приняли в секретную школу магии здоровья. Глюкометр – это твой детектор волшебства!
2. Теперь ты официально – Повелитель Сахара! Ни одна конфетка не скроется от твоего зоркого взгляда.
3. Каждый укол – это заряд суперсилы! Ты становишься быстрее, умнее и... немного щекотливее!
4. Твой инсулин – это эликсир энергии. Прямо как в видеоиграх, только по-настоящему!
5. Ты теперь как шпион на секретном задании: миссия «Идеальный сахар»! Агентурное имя – Сладкий Ниндзя.
6. Говорят, единороги питаются радугой, а ты – сбалансированной едой. Кажется, у тебя с ними много общего!
7. Твой глюкометр иногда показывает смешные цифры? Просто он пытается пошутить! Покажи ему язык в ответ.
8. Ты не просто считаешь углеводы, ты разгадываешь секретный код еды! Шерлок Холмс бы тобой гордился.
9. Если бы за смелость давали медали, у тебя бы уже была целая комната, увешанная золотом!
10. Помни: ты настолько крут, что твоему организму нужен личный пульт управления. И он у тебя есть!
11. Диабет выбрал тебя, потому что знал, что только настоящий герой справится с такой важной миссией.
12. Теперь у тебя есть официальный повод просить полезные вкусняшки в любое время. Используй эту суперспособность с умом!
13. Твой палец после прокола – это волшебная кнопка. Нажимая на неё, ты активируешь режим «Супергерой».
14. Думай о своей помпе (если она есть) как о маленьком дружелюбном роботе-помощнике, который всегда с тобой.
15. Ты теперь эксперт по еде! Скоро сможешь давать кулинарные советы даже шеф-поварам.
16. Каждое утро, когда ты измеряешь сахар, ты как будто здороваешься с солнышком внутри себя.
17. Если жизнь подкидывает тебе лимоны, сделай лимонад без сахара! Он самый вкусный и модный.
18. Ты – ходячая энциклопедия здоровья. Другие дети будут спрашивать у тебя совета, вот увидишь!
19. Чудеса случаются с теми, кто в них верит. А ещё с теми, кто вовремя делает укол и вкусно кушает!
20. Улыбнись! Твоя улыбка – это самое лучшее лекарство, и у неё нет побочных эффектов. Кроме хорошего настроения у всех вокруг!

Терапевтические сказки и рассказы



Осколки очень яркой звезды

В одном доме, залитом солнечным светом, жили брат и сестра, Миша и Лена. Миша был старшим, быстрым и громким, как летняя гроза. Лена была младшей, тихой и мечтательной, как утренний туман. Они были похожи, как две капли воды, и так же не похожи, как огонь и лёд. И они всё время ссорились.

Они спорили из-за всего на свете: чей сейчас черёд выбирать мультик, кто будет сидеть у окна в машине, кто съел последний персик. Их ссоры, словно острые осколки, ранили тишину в доме и оставляли царапины на сердцах родителей. Мама часто вздыхала, глядя на них: «Вы же самые родные друг для друга, как две половинки одного целого. Почему вы не можете жить дружно?». Но они не слышали. Миша считал Лену плаксой и ябедой, а Лена видела в Мише задиру, который вечно её дразнит.

Однажды солнце в их доме будто бы померкло. После долгих визитов к врачам Лене поставили диагноз – сахарный диабет. Это слово, незнакомое и страшное, ворвалось в их жизнь, как холодный ветер. Мир Лены перевернулся. Вместо конфет – строгий счёт. Вместо беззаботных игр – уколы и постоянные замеры сахара. Её смех стал тише, а в глазах поселилась тень, которую Миша никогда раньше не видел.

Сначала он по привычке злился. Злился, что теперь всё внимание родителей было приковано к Лене, что в доме стало тихо и грустно. Но однажды вечером он проходил мимо её комнаты и увидел, как сестра сидит на кровати, сжавшись в комочек. Маленькие пальчики дрожали, пытаясь сделать укол, а по щекам катились крупные, беззвучные слёзы. Она не плакала навзрыд, как раньше, когда он отбирал у неё куклу. Это были слёзы бессилия и одиночества.

В этот момент что-то внутри Миши, твёрдое и колючее, треснуло и рассыпалось в пыль. Он вдруг увидел не вредную сестрёнку, а крошечного, испуганного человечка, которому было очень больно и страшно. Он понял, что все их прошлые ссоры были пылью, пустяком по сравнению с этой настоящей бедой. И впервые в жизни ему стало стыдно.

Не говоря ни слова, он вошёл в комнату, сел рядом и просто взял её маленькую холодную ладошку в свою. Лена подняла на него удивлённые, заплаканные глаза.

«Давай вместе, – тихо сказал Миша. – Ты мне покажешь, как, а я помогу. Я буду твоим рыцарем-оруженосцем».

С того дня всё изменилось. Миша стал её тенью, её защитником. Он выучил все таблицы хлебных единиц и помогал ей считать еду. Он напоминал ей про замеры и превращал уколы в «укус храброго комарика». Если дети во дворе задавали бестактные вопросы, он вставал перед ней, как скала, и говорил: «Моя сестра – супергерой, она просто по-другому заряжает свою энергию». Он придумывал для них игры, в которые можно было играть без беготни, и читал ей книги, когда у неё не было сил.

Родители смотрели на них со слезами на глазах, но теперь это были слёзы радости. Болезнь, которая грозила забрать у них покой, подарила им нечто бесценное – любовь и дружбу их детей. Лена больше не боялась. Она знала, что у неё есть самый лучший друг на свете, её брат. А Миша понял, что быть старшим – это не значит быть главным, это значит быть опорой.

Они так и остались грозой и туманом, огнём и льдом. Но теперь они знали, что представляют собой частички одной, очень яркой звезды. И только вместе они могут светить по-настоящему.

Загадка для детектива

Тимур был обычным двенадцатилетним парнем, чья жизнь до недавнего времени состояла из трёх китов: футбол, видеоигры и бабушкины пирожки. Но месяц назад в его мир вторгся новый, незванный гость – сахарный диабет первого типа. Жизнь превратилась в расписание: уколы инсулина по часам, взвешивание еды и постоянные замеры сахара с помощью глюкометра, который Тимур прозвал «Шерифом». Этот «Шериф» строго следил за порядком в его крови, и парню это сильно не нравилось. Он чувствовал себя не капитаном футбольной команды, а каким-то подопытным в лаборатории.

Всё изменилось в один туманный осенний день. Из старинной кулинарной книги его бабушки, настоящего семейного сокровища, пропала самая ценная страница – рецепт её фирменного яблочного пирога. Это был не просто рецепт, а легенда. Бабушка утверждала, что прапрадеду его подарил один известный французский кондитер. Пропажа была катастрофой, тем более что на носу был ежегодный городской конкурс выпечки, где бабушка всегда брала главный приз. Она была в отчаянии.

Полиция лишь развела руками. «Мальчик, это же просто бумажка», – сказал уставший лейтенант. Но Тимур видел слёзы в глазах бабушки и решил взять дело в свои руки. Он достал блокнот, нацепил воображаемую шляпу сыщика и объявил: «Начинаю расследование!». Первым делом он осмотрел «место преступления» – кухню. Никаких следов взлома. Вор был своим. Круг подозреваемых сузился до обитателей их большого дома: мама, папа, старшая сестра Лена и вечно голодный кот Барсик. Барсика он отмёл сразу – тот предпочитал «Вискас», а не пергамент.

Тимур начал с допросов. Мама и папа находились на работе, у них было алиби. Сестра Лена вела себя подозрительно. Она недавно увлеклась выпечкой и постоянно просила у бабушки этот рецепт, но та отвечала: «Секрет фирмы!». Лена клялась, что ничего не брала, но Тимур заметил на её пальце едва заметное пятнышко корицы. «Улика номер один», – записал он в блокнот. Но этого было мало.

Расследование зашло в тупик. Тимур сидел на кухне, чувствуя, как падает настроение и... сахар в крови. Он почувствовал лёгкую дрожь – гипогликемия. Пора было подкрепиться. Он достал свой «набор суперагента»: глюкометр, яблоко и орехи. Пока он жевал яблоко, его взгляд упал на мусорное ведро. Среди очистков он заметил фантик от шоколадного батончика, который ел вчера вечером. И тут его осенило. Он вспомнил, что вчера, поздно ночью, когда он спускался на кухню за соком, чтобы поднять сахар, он слышал какой-то шорох. Тогда он не придал этому значения, но сейчас... Это была зацепка!

Он решил провести следственный эксперимент. Дождавшись ночи, он устроил засаду. Часы пробили полночь. Тишина. Вдруг на кухне скрипнула половица. Тимур затаил дыхание. В лунном свете он увидел тень, которая прокралась к столу, где лежала кулинарная книга. Это была... бабушка! Она аккуратно достала из-под скатерти ту самую пропавшую страницу и вложила её обратно в книгу. Тимур вышел из укрытия: «Бабушка? Но зачем?».

Бабушка вздохнула и всё рассказала. Она не хотела участвовать в конкурсе в этом году. После того, как Тимур поставили диагноз, она очень переживала, что он больше не сможет есть её знаменитый пирог. «Я не знала, как сделать его таким же вкусным, но без сахара, – призналась она, вытирая слёзы. – И я испугалась, что расстрою тебя, если испеку пирог, который тебе нельзя. Вот и придумала эту историю с пропажей». Пятнышко корицы на пальце Лены оказалось случайностью – она просто помогала бабушке перебирать специи.

Тимур был тронут до глубины души. Он обнял бабушку. «Ба, но это же не проблема! Это... задачка! Как в детективе!». В ту ночь они не спали. Тимур, вооружившись знаниями от своего врача-эндокринолога и таблицами из интернета, стал главным консультантом. Они

вместе колдовали над рецептом: заменили обычную муку на цельнозерновую, сахар – на натуральный подсластитель, добавили больше яблок и корицы для аромата. Тимур своим

«Шерифом» -глюкометром проверял, как новый пирог повлияет на его сахар, съев крошечный кусочек. Это была настоящая командная работа, круче любого расследования.

На конкурсе их новый «диа-пирог» произвёл фурор. Он был не таким приторно-сладким, как у конкурентов, но его пряный аромат и нежный вкус покорили жюри. Они выиграли! Но главной победой для Тимура было не это. Он понял, что диабет – это не приговор и не ограничение. Это просто другие правила игры. И в этой игре он не жертва, а главный стратег, детектив, который каждый день решает интересные задачки. А его глюкометр – не «Шериф», а верный напарник, помогающий держать всё под контролем. С того дня Тимур больше не скучал по старой жизни. Ведь его новая жизнь оказалась куда более захватывающим приключением.

Глюкозовое королевство

Жила-была на свете девочка Мила. Была она не робкого десятка: с тарзанки прыгала смелее мальчишек, а соседского кота Ваську учила хорошим манерам с упорством, достойным лучшего применения. Но однажды приключилась с ней история, да не простая, а медицинская. Доктор, человек в очках и с умным видом, сообщил Миле и её маме, что отныне она – Хранительница Сахарного Баланса, и вручил ей волшебные артефакты: Глюкометр-Предсказатель и Инсулиновую Шпагу-Невидимку. А ещё прописал диету, от которой даже кот Васька сочувственно мяукнул.

Мила поначалу приуныла. Быть Хранительницей оказалось скучно. Никаких тебе драконов, только замеры, уколы и каша без сахара. Однажды вечером, сидя на кровати и с тоской глядя на Глюкометр-Предсказатель, который показывал какие-то заумные цифры, Мила вздохнула так горько, что приборчик вдруг засветился, зажужжал и произнёс скрипучим голосом: «Тревога! Тревога! Дисбаланс в Глюкозовом Королевстве! Королеву Инсулину похитил коварный Гипогликемический Туман!».

Мила и глазом моргнуть не успела, как её комната растворилась, и она очутилась на тропинке из овсяного печенья, посреди удивительной страны. Вокруг росли карамельные деревья (которые, увы, были строго на сахарозаменителе), а в молочной реке плавали зефирные лебеди. Но всё вокруг было каким-то блёклым и унылым.

«Куда это я попала?» – спросила Мила у пролетавшего мимо шмеля размером с хороший арбуз.

«Ж-ж-жуть! В Глюкозовое Королевство, конечно! – прожужжал шмель. – У нас беда! Без Королевы Инсулины все жители-клеточки сидят голодные и без сил, потому что хитрый Сахар-Проказник не может попасть к ним в домики и болтается без дела, устраивая беспорядки!».

Мила поняла, что дело серьёзное. Она же Хранительница! Нужно спасти королеву. Но как? Тропинка разделилась на три. Тут из-за куста из шпината (тоже, видимо, диетического) выскочили её верные друзья: тот самый кот Васька, который здесь почему-то ходил на задних лапах и носил монокль, и плюшевый медведь Потап, оживший и ставший ростом с саму Милу.

«Мадемуазель, без паники! – промурлыкал Васька, поправляя монокль. – Я, Василий де Мурр, эксперт по поиску неприятностей. А это – сэр Поттапиус, специалист по крепким объятиям и здравому смыслу. Мы с вами!».

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.