ВЕРА ЛИНДЕР

Ещё не время для чудес

ИСТОРИЯ ТРЁХ ПОТЕРЬ
И ОДНОЙ БОЛЬШОЙ НАДЕЖДЫ

Вера Линдер

Ещё не время для чудес

«Автор»
2026

Линдер В.

Ещё не время для чудес / В. Линдер — «Автор», 2026

Три потери беременности за неполные два года. И одна большая надежда, которая так и не погасла.Больничная палата и семь стихотворений, написанных за пару дней. Подарок судьбы среди гор Черногории. Восемь месяцев у океана в Африке и смелость, о которой она даже не подозревала. Муж, который плакал вместе с ней, а потом читал каждую главу этой книги. И маленький пёс с большими ушами, который вытаскивал её на прогулку, когда сил не было совсем.Это не история о том, как всё закончилось хорошо, — автор ещё в пути. Это честная и тёплая книга о том, как пережить горе и не потерять себя, как сохранить нежность в отношениях, когда больно обоим, и как снова и снова находить свет. Вместе с историей — несколько простых и бережных практик, которые помогали автору пройти этот путь, и стихи, написанные в самые трудные дни.Для женщин и мужчин, для тех, кто ждёт, кто потерял, и для тех, кто хочет поддержать близкого человека. Вы не одни.

© Линдер В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Посвящение 6
Пролог. Письмо вам 7
Часть I. До 8
Практика. Портрет себя до 11
Глава 2. Мы 12
Практика. Две правды 14
Часть II. Первая 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Ещё не время для чудес

Ещё не время для чудес
История трёх потерь и одной большой надежды
Вера Линдер

Посвящение

❧

Эта книга для всех, кто однажды узнал горький вкус потери. Для тех, кто так сильно хотел стать мамой или папой и подарить жизнь новому человеку.

Неважно, почему вы этого хотели. Может быть, чтобы оставить свой след на земле. Может быть, внутри было столько нежности, что её хотелось отдать кому-то маленькому и беззащитному. А может быть, однажды вы просто поняли: мы готовы ко всей серьёзности, ко всем бессонным ночам, и мы хотим, чтобы наша любовь обрела живое продолжение.

Каждая из этих причин заслуживает уважения. И каждая заслуживает сочувствия, потому что то, чего вы так ждали, не пришло в ваши руки.

Я знаю это чувство. Эта книга о нём. И о том, что бывает после.

Пролог. Письмо вам

❧

Мне двадцать пять. Я преподаю английский и с детства чувствую, что пришла в этот мир, чтобы помогать людям.

За неполные два года я пережила три потери беременности. Последняя случилась всего за месяц до того, как я начала писать эти строки.

Поэтому эта книга не о том, как всё закончилось хорошо. Я ещё в пути. Она о том, как я снова и снова собирала себя по кусочкам. Как моё тело восстанавливалось и становилось сильнее. Как мы с мужем теряли друг друга в ссорах и снова находили. И как в самые тёмные месяцы в мою жизнь приходили океан, горы, новые друзья и маленький пёс с большими ушами.

Я пишу её для вас. Для каждой женщины и каждого мужчины, кто сейчас держит в руках тест с двумя полосками и боится поверить. Кто лежит в больничной палате. Кто слышит «ну а когда уже?» и улыбается сквозь ком в горле.

Я хочу, чтобы вы узнали в этих страницах себя. И поняли: вы не одни. Ни в своей боли, ни в своей уязвимости.

Читайте так, как вам удобно. Можно по порядку, можно открыть любую главу. Можно откладывать книгу и плакать. После некоторых глав вы найдёте небольшие практики, которые помогали мне. Возьмите то, что откликается, а остальное оставьте.

И помните: после тёмной полосы обязательно бывает светлая. А даже самые мрачные дни таят в себе новые пути.

С любовью — Вера

Часть I. До
Глава 1. Выдумщица

❧

Город моего детства до сих пор остаётся моим любимым местом на земле, сколько бы стран и континентов я ни повидала. Для меня он пахнет лесом, травой, ярким костром и сочными шашлыками. Именно это первым приходит на ум, когда я вспоминаю наши посиделки у бабушки с дедушкой в саду. И их крепкую, беззаветную любовь.

Мой город — это детство. Наша собака и кошки, которых давно уже нет с нами. Совместные обеды и ужины, мамина вкусная еда. И бесконечная борьба с младшей сестрёнкой за право просто посидеть дома, а не выносить мусор и не гулять с собакой.

❧

Я росла выдумщицей и мечтательницей. Любовь к сказкам, мифическим героям и мультфильмам о волшебстве привила мне мама.

Мы с сестрой с нетерпением ждали, когда у нас выпадет очередной молочный зуб. Ведь стоило положить его под подушку, как ночью к нам прилетала фея Бефана и приносила сладости. Моя фантазия работала, как волшебные часы, и методично прорисовывала картинку: вот Бефана протискивается в комнату сквозь узкую щель в окне, вот с огромным трудом открывает дверцу шкафчика, вот прячет сладости под наши с сестрой футболки.

Однажды мама разбудила нас и сказала:

— Девочки, смотрите, Бефана улетает!

И я её увидела. Образ мгновенно нарисовался в голове, и мне правда казалось, что я вижу, как она исчезает за окном.

На следующий день я, конечно же, рассказала обо всём подружке по парте. Она посмеялась и по-доброму назвала меня выдумщицей. Мне не было обидно. Ведь я ею и была.

Я верила не только в зубную фею. Под нашей кроватью жила Морра. А в Деда Мороза я верила аж до восьмого класса. Многие одноклассницы уже встречались с мальчиками, а мне хотелось мастерить домики для фей и верить в чудеса. И как можно дольше не становиться взрослой.

❧

Наверное, во многом это отголоски моей любви к мультфильмам Хаяо Миядзаки. Его волшебные миры заставляют влюбиться в сказку глубоко и надолго.

С ними нас познакомили родители. Тогда ещё были в ходу DVD-проигрыватели, и мама с папой вместе выбирали диски и привозили их нам с сестрой. А вечерами мы садились перед телевизором все вместе и смотрели. Те самые диски до сих пор хранятся у папы на складе.

Помню и сам телевизор, старый, похожий на коробку. Я подходила к нему и тёрлась волосами об экран, чтобы услышать заветный треск. До сих пор удивляюсь, откуда у меня брались такие идеи.

«Унесённые призраками» навсегда стали для меня эталоном мультипликации. Эти сказочные истории, герои с их невероятным упорством и добрыми сердцами, крепкая дружба и нежные романтические линии во многом сформировали мой характер. Эта творческая черта и желание верить в чудо сопровождают меня всю жизнь.

Родители знали об этой любви лучше всех. В одиннадцатом классе они подарили мне книгу «Ходячий замок». Они знали, какое удовольствие мне принесёт её чтение, и не ошиблись.

❧

Я много рисовала. До сих пор помню запах гуаши и мокрых кисточек. Я тщательно промывала их после каждого рисунка, чтобы они служили подольше и не приходилось просить родителей купить новые.

Главными героями моих картин были девочки и мальчики, иногда влюблённые друг в друга. Я рисовала крепкие семьи. И мечтала, что однажды у меня будет своя: такая же большая и дружная, как на моих рисунках.

Тогда я ещё не знала, какой долгой окажется дорога к этой мечте.

❧

Я была очень чувствительным ребёнком: эмпатичным, с обострённым чувством справедливости. Мне хотелось помочь всем и сразу.

Однажды к нам в класс перевели несколько ребят из параллели. Одного мальчика сразу начали унижать за лишний вес. Мне было ужасно мерзко на душе. Хотелось прогнать всех обидчиков и закрыть его собой.

Я никогда не боялась заступаться за слабых и вставать на сторону тех, кого меньше. Мне казалось: если хотя бы один человек встанет на защиту, это изменит всё. Надо мной посмеивались, называли ябедой и «зоозащитницей». Но мне было абсолютно всё равно. Ведь от того мальчика действительно отстали.

Наверное, именно тогда я впервые поняла то, ради чего сегодня пишу эту книгу: когда человеку больно, ему становится легче, если рядом встанет хотя бы один.

Несмотря на насмешки, в классе я не была слабым звеном и пользовалась авторитетом. Только моя показная уверенность рушилась каждый раз, когда я выходила к доске. Щёки заливал румянец, голос дрожал, к горлу подступала тошнота. Я терпеть не могла пристальных взглядов.

С этим страхом я не справилась до сих пор. И это при том, что я годами выступала на сцене в танцевальном коллективе и даже была солисткой.

❧

Но было бы нечестно рисовать моё детство только светлыми красками.

Атмосфера в нашем доме была переменчивой: белая полоса сменялась чёрной, и так по кругу. Отношения родителей сильно отразились на мне и чуть меньше на младшей сестре. Мы видели многое, чего детям видеть не стоит, и слышали взрослые разговоры, которые не предназначались для наших ушей.

Глубоко погружаться в тёмную сторону своего детства я не хочу. Но и промолчать о ней не могу, ведь не только светлые дни сделали меня той, кто я есть сейчас. Моя сверхчувствительность во многом родом из семейных конфликтов. Но я уверена: мой сильный характер и самостоятельность тоже оттуда. Из того самого хаоса.

И всё же, когда я оглядываюсь назад, я вижу не только чёрные полосы. Я вижу маму, которая будит нас посмотреть на улетающую фею. Папу, который вместе с ней выбирает для нас диски. Вечера, когда мы вчетвером сидим перед стареньким телевизором. Я очень люблю своих родителей и благодарна им за каждую счастливую минуту рядом.

❧

До семнадцати лет нас, детей, было двое. По моим подсчётам, мы с сестрой могли стать старшими сёстрами, ещё когда мне было тринадцать. Но долгие попытки родителей увенчались успехом лишь пять лет спустя.

Наш брат стал долгожданным чудом. Самым потрясающим малышом на свете. Он родился совсем крошечным, недоношенным.

Тогда я впервые увидела, как долго можно ждать чуда. И какой ценой оно иногда приходит.

❧

В двадцать лет я ещё училась в институте и мечтала об одном: наконец съехаться с мужем и построить нашу крепкую семью.

Долгое время мы жили на расстоянии. Сначала учились в разных городах, потом он устроился на работу в Сибирь, и видеться мы могли совсем нечасто. Между нами были тысячи километров, а чувства только крепли.

Учёба не приносила мне никакой радости. Она ни капли не была связана с творчеством, а лекции о государственном управлении нагоняли тоску. Я ждала, когда всё закончится, и мечтала вырваться из этого круга ненавистных занятий. Пару раз даже порывалась уйти. Но разочаровывать родителей не хотелось. Хотелось доказать и им, и себе, что деньги на репетиторов были потрачены не зря.

Да и кем я хочу стать, я тогда совсем не представляла.

Девочка, которая верила в фей, рисовала большие семьи и заступалась за слабых, ещё не знала, куда приведёт её жизнь. Ответ придёт гораздо позже. И совсем не той дорогой, которую я бы выбрала сама.

Практика. Портрет себя до

Прежде чем рассказывать о потерях, я хотела, чтобы вы познакомились с девочкой, которая верила в фею Бефану и рисовала большие дружные семьи. Потому что она никуда не делась. Она до сих пор во мне.

Когда случается беда, кажется, что жизнь разделилась на «до» и «после», а та, прежняя, исчезла навсегда. Эта практика помогает её вспомнить. Не для того, чтобы горевать о ней, а чтобы увидеть: многое из того, что было в вас тогда, остаётся с вами и сейчас.

Что понадобится: 20–30 минут, ручка, эта страница.

Шаг 1. Вспомните себя за год или два до того, как всё началось. Опишите эту себя или этого себя в третьем лице, будто рассказываете о хорошем знакомом: «Она любила… Она мечтала… Она смеялась, когда…»

Шаг 2. Ответьте на вопросы:

- Что делало вас счастливыми в то время?
- Какими тремя словами вас описали бы близкие?
- О чём вы мечтали?
- Чего вы боялись?

Шаг 3. Перечитайте написанное и подчеркните то, что есть в вас и сегодня. Хотя бы одну черту, одну привычку, одну мечту.

Шаг 4. Сохраните эту страницу. Ближе к концу книги мы вернёмся к ней и напишем портрет себя сейчас.

Не оценивайте и не сравнивайте. Здесь нет «лучше» или «хуже». Есть только вы — тогда и сейчас.

Ваши записи:

Глава 2. Мы

❧

Впервые я увидела его ещё в школе. Он учился в старших классах, и для меня он был тем самым Эдвардом Калленом из «Сумерек»: загадочным, привлекательным и совершенно недосягаемым. Разница в два года тогда казалась пропастью. Где я, а где он? Так мысль об отношениях с ним и отошла на второй план, затерявшись среди прочих девчачьих фантазий.

Но прошло несколько лет, и парень из старшей школы, уже студент третьего курса, решил попытать удачу.

Летом 2019 года мы несколько раз пересеклись и как-то незаметно начали влюбляться друг в друга. Ему было чуть больше двадцати, а мне вот-вот должно было исполниться восемнадцать. Я до сих пор помню те дни: приятное волнение перед каждой встречей, неожиданные для меня самой чувства, ежедневное общение и нескончаемый поток внимания, какого я никогда раньше не получала.

❧

Наше первое свидание не было первой встречей. Но именно тот вечер стал первым днём наших отношений, и я запомнила его надолго.

Мы встретились у моей первой школы. Сначала я заметила воротничок светло-розового поло, торчащий из-под тёмно-синего пуловера. Мы оба неловко улыбнулись, щёки у обоих вспыхнули, и мы смущённо хихикнули. Обнялись и побрели куда глаза глядят.

Маршрут той прогулки я уже не вспомню. Зато прекрасно помню его аромат, что-то из коллекции Lacoste. До сих пор шучу про себя, что именно этот запах меня и приворожил.

Мы много смеялись. Шутили глупые шутки, понятные только нам двоим, и с каждой притягивались друг к другу всё сильнее.

Мы проходили мимо раскидистого дерева, которое уже понемногу начинало желтеть, когда я почувствовала, как он украдкой взял меня за руку. Так мы и гуляли весь вечер, переплетя пальцы. Не скажу, что мне было совсем уж уютно: такая близость была для меня впервые. Непривычно, волнительно и очень приятно.

❧

Закончился вечер на крыше одного из самых высоких домов нашего маленького городка. Мы сидели обнявшись и смотрели вниз: на разноцветные машины, неспешно ползущие по улицам, на город, раскинувшийся до самого горизонта.

И тут он сказал то, чего до этого не говорил мне ни один мальчик:

— Представь, сколько всего нас ждёт. Дети, внуки, путешествия…

Я опешила. Мне было трудно поверить, что молодой парень на первом свидании всерьёз думает о таком.

Сейчас эти слова звучат для меня пророчески. С того вечера прошло семь лет, а его мечта никуда не делась. Только теперь мы мечтаем об этом вдвоём.

❧

Четыре года мы любили друг друга на расстоянии. А в 2023-м я наконец окончила институт, и мы съехались.

Тогда же я устроилась на работу в хорошую компанию и почувствовала под ногами твёрдую почву. Финансовая стабильность, общий быт, с которым мы отлично справлялись вдвоём. Казалось, мы готовы. И я впервые сказала мужу, что хочу стать мамой.

Но он отнёсся к этому скептически. Сказал, что без собственной квартиры и определённого заработка боится делать такой шаг. Что пока не готов к такой ответственности.

Сейчас я думаю, что дело было не только в квартире и деньгах. Мне кажется, он считал себя слишком молодым и просто не был готов к таким кардинальным переменам. И я его пони-

маю. Мечтать на крыше о детях и внуках «когда-нибудь» — одно. А услышать «давай сейчас» — совсем другое.

Тогда я ещё не знала, что моя работа совсем не моя. Это я поняла намного позже. После потери в моей жизни случилось много перемен, и одна из них привела меня к языкам. Сегодня я преподаю и искренне люблю своё дело. Иногда я думаю: может быть, без тех потрясений ничего этого бы и не было. Но об этом позже.

❧

В том же 2023 году, спустя четыре года отношений, мы поженились. В самом романтичном городе России, Санкт-Петербурге. Свадьба была камерной: только родители и наши сёстры. Весь день и вечер были волшебными. Но таинство этого дня я сохраню в своём сердце. Пусть хотя бы что-то в этой книге останется только нашим.

О ребёнке мы говорили ещё до свадьбы, а пробовать начали сразу после.

Тогда я не знала, что по-настоящему, всем сердцем, муж захочет стать папой позже. Его изменят годы тщетных попыток и потерь. Думаю, именно после первой потери в нём проснулось искреннее желание быть отцом. А наши отношения с годами станут намного крепче и осознаннее.

❧

Месяцы ожидания чуда слились в бесконечный поток разочарований. Тест за тестом. Одна полоска, снова одна полоска. С каждым разом я становилась всё раздражённее и всё чаще сетовала на жизнь.

Почему у одних дети появляются будто сами собой, даже когда их никто не ждёт? А у нас, взрослых и ответственных, с хорошим достатком, без вредных привычек, ничего?

Я обещала себе быть в этой книге честной, поэтому не стану прятать эти мысли. Если вы когда-нибудь думали так же, с вами всё в порядке. Это говорит не злость. Это говорит боль.

А ещё были вопросы знакомых: «Ну а когда уже?» Они раздражали и мешали нормально жить. И не давали самого главного: перестать винить себя за то, что ничего не получается.

И всё это время в голове крутилась одна и та же мысль. Я прокручивала её снова и снова, днём и ночью:

А что, если мне никогда не стать мамой? Как вообще можно прожить счастливую жизнь без детей?

Тогда у меня не было ответа. Поискам этого ответа и посвящена вся эта книга.

Практика. Две правды

Когда я впервые сказала мужу, что хочу ребёнка, а он ответил «я пока не готов», мне стало страшно. Я боялась, что он не захочет никогда.

Но в паре живут два человека. И у каждого своя правда. Моя правда была в том, что я готова. Его — в том, что ему страшно. Обе правды были настоящими. И ни одна не означала, что кто-то любит меньше.

Эта практика для тех, чьё желание пока не совпадает с желанием партнёра. И для тех, кто когда-то через это прошёл и до сих пор носит в себе обиду.

Что понадобится: лист, разделённый вертикальной линией на две половины. 30 минут.

Шаг 1. В левой колонке напишите: *«Моя правда»*. Что вы чувствуете, чего хотите, чего боитесь? Пишите честно, от первого лица.

Шаг 2. В правой колонке напишите: *«Его (её) правда»*. Попробуйте описать, что чувствует ваш партнёр. Не то, что вы о нём думаете, а то, что, по вашему мнению, происходит у него внутри. Какие у него страхи? Что для него важно?

Шаг 3. Посмотрите на обе колонки. Найдите хотя бы одну вещь, которая совпадает. Чаще всего она есть: «мы оба хотим, чтобы у ребёнка всё было хорошо», «мы оба боимся ошибиться», «мы оба хотим быть вместе».

Шаг 4. Если готовы, покажите правую колонку партнёру и спросите: *«Я правильно тебя понимаю?»* Не спорьте с ответом. Просто послушайте.

Разные желания не делают пару слабее. Слабее её делает тишина, в которой каждый остаётся со своей правдой один.

Часть II. Первая
Глава 3. Две полоски

❧

После свадьбы мы были уверены, что всё случится быстро. Но «тот самый» момент не наступал ни через месяц, ни через полгода, ни через год. Прошло больше года, прежде чем всё изменилось.

В декабре 2024-го, когда мне было двадцать три, я почувствовала: что-то не так. Нет, не так. Что-то *иначе*.

Сначала пришла сонливость, тягучая, как мёд. Я могла уснуть посреди дня, посреди фразы. Настроение раскачивалось, как лодка в шторм: то смех, то слёзы, и без всякой причины. Но сильнее всего меня потрясла тошнота. Такая, что по утрам я не могла заставить себя встать с кровати.

Мир вдруг стал пахнуть по-другому. Все запахи казались чужими и неприятными. Я чуяла курицу, даже если она пахла совсем чуть-чуть. А родной запах мужа, в который я столько раз утыкалась носом, вдруг стал инопланетным. Чужим. Мне хотелось только тишины и одиночества.

И тело. Оно менялось с самого начала: грудь набухла и отяжелела, ныла поясница, тянуло внизу живота. Тело словно шептало мне о чём-то, и я не могла перестать прислушиваться.

Я не дождалась мужа с работы. Сделала тест и расплакалась от счастья. Две полоски. Яркие, розовые, настоящие.

Но сразу я не поверила. Насупив брови и покусывая нижнюю губу, я снова и снова перечитывала инструкцию, будто где-то мелким шрифтом мог прятаться подвох. Сомнения развеял только электронный тест. На маленьком экране светилось: «Беременна 1–2 недели».

Тогда я ничего не знала о выкидышах. О замерших беременностях. О том, что первые недели самые хрупкие. Поэтому на радостях я сразу позвонила мужу, не дождавшись вечера. А потом рассказала маме, родным, подругам. Всем.

Сейчас я понимаю, что иначе и быть не могло. Я была счастлива, и мне хотелось, чтобы счастливы были все.

❧

Я звонила мужу в слезах, захлёбываясь от счастья. А в ответ не услышала бурной реакции. Он был в шоке, но в тихом, глубоком. Мне даже показалось, что он чувствовал это заранее и просто молчал.

Мы попрощались, а через пару минут телефон коротко вздрогнул. Сообщение:

«А кто там, парень?»

Я улыбнулась экрану и написала: «Мне кажется, там девочка».

Ответ пришёл почти сразу: «Ну ладно, на хоккей пойдёт».

Вот он весь, мой муж. Шутник, который прячет большие чувства за маленькими шутками.

❧

С этого дня в наших отношениях начались самые большие перемены.

Вечером муж вернулся домой воодушевлённым, взволнованным, и с порога заговорил о том, что нужно срочно проверить здоровье малыша и исключить все генетические проблемы. Конечно, думать об этом было рано: эмбрион был ещё совсем крошечным. Но я смотрела на него и понимала: так он заботится. Так он уже любит.

А примерно через неделю случилось то, что удивило меня больше всего. Муж скупил десятки книг классической литературы и на ближайшие три месяца ушёл в настоящий книжный запой. Я не выдержала и спросила:

— С чего это ты вдруг так ударился в книги?

Он совершенно серьёзно ответил, что хочет перенять опыт героев и стать мудрее. Ведь впереди его ждёт воспитание маленького человека.

Я была поражена. Тот самый мужчина, который когда-то говорил, что не готов, теперь готовился к отцовству по страницам классиков. Я и не знала, насколько глубоко он умеет мыслить и как ответственно подходит к самому важному. Его запой оказался заразным: вслед за ним за книги взялась и я.

❧

Близкие встретили новость с теплом и трепетом. Звонили, горячо поздравляли, радовались вместе с нами. А моя тётя всё поняла ещё до того, как ей рассказали: увидев моё новое фото в соцсетях, она тут же спросила, не беременна ли я. Срок был крошечный, ничего ещё не было видно. Я до сих пор удивляюсь женской интуиции.

Но больше всего мне запомнилась реакция подруги из университета. Она никогда не хотела детей, а если честно, даже немного их недолюбливала. И вот я рассказываю ей о малыше и вижу, как её глаза блестят от слёз. Это были слёзы счастья. За меня. В тот момент я почувствовала, как сильно и искренне она меня любит.

Тогда я ещё не знала, что совсем скоро именно она станет моей опорой. Что её слова будут греть мне душу и спасать от жуткой тревоги за будущее.

❧

Сколько я себя помню, я мечтала о девочке. И у неё всегда было имя, светлое и тёплое, от которого внутри всё замирает. Я храню его только в своём сердце.

Я мечтаю о ней до сих пор. И верю, что в нужное время она осветит нашу жизнь лучами тепла и счастья.

Но в ту первую беременность имя было единственным, о чём я позволяла себе фантазировать. Потому что я боялась. Боялась с самого первого дня.

У этого страха была своя история. Моя мама пережила пять потерь беременности, а может, и больше. И только спустя несколько лет, через огромные усилия, на свет появился мой младший братик. Но и эти роды едва не стоили маме жизни: она потеряла много крови, и её экстренно госпитализировали на вертолёте. Мама буквально выкарабкалась с того света.

Эта часть нашей семейной истории оставила во мне неизгладимый след. Где-то глубоко внутри поселилось знание: так бывает. Это может случиться и со мной. Этот страх потом подтвердился трижды.

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.