

## СМЕХ-КАДР



...Дебаты по бюджету в бундестаге. Министр экономики Гюнтер Рекердт говорит абсолютно серьезно. Но едва он успевает закончить фразу, как у дам и господ, представляющих СДПГ, партию «зеленых», ПДС, начинается приступ неукротимого смеха.

Немцы народ практичный: даже скучающую депутатскую работу они «разбавляют» смехотерапией — пользы ради своего здоровья. Не грех бы и нашим «думцам» додуматься до этого, все полезнее потасовок.

Что же происходит со смеющимися «образцово-показательным» депутатом от партии социал-демократов? Пульс его доходит до 120 ударов в минуту, изменение состояния всех 17 лицевых мышц (для сравнения: чтобы сделать угрюмое лицо, требуется задействовать 43 мышцы. Отсюда вывод: чем больше смеетесь, тем меньше морщины) приводит к охлаждению венозного кровотока в мозге и активизирует в нем вещества, стимулирующие прежде всего его левое полушарие, отвечающее за состояние эйфории.

Биохимические процессы в момент смеха тормозят гормоны стресса — кортизол и адреналин и, напротив, активно вырабатывают приносящие радость морфины и гормоны роста. Как оказалось, в слюне нашего социал-демократа резко возросло содержание иммуноглобулинов — знак того, что повысились защитные силы всего организма. Мало того, смех побуждал организм к выработке эндорфинов, обладающих болеутоляющим действием. Уменьшение напряженности скелетных мышц приводит к состоянию «расслабленного изнеможения». Словом, господин депутат посмеялся не только «от души», но и «от тела».

Смех полезен всем. Он считается бесплатным лекарством от астмы, мигрени, боли в спине и некоторых сексуальных расстройств, благотворно действует на кожу, укрепляет сердце, активизирует кровообращение и снижает кровяное давление. Смех стимулирует пищеварение и сон. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационного тренинга и действует как дополнительная доза витамина С.

Эта любопытная публикация, надеюсь, подвигнет вас относиться к сложностям жизни с достаточной долей юмора, ибо мир выжил потому, что смеялся.

Ждем от вас фотозаписки улыбок в наш «Смех-кадр». В ваших семейных альбомах наверняка найдутся стоп-кадры безудержного веселья родных и близких. Учтите: лучшие получают призы.

## Боль общества

### Сегодня все мы живем трудно. И все же наши трудности ничто по сравнению с каждодневными испытаниями тех, в чьих семьях растет ребенок-инвалид.

Всякий раз, говоря о нашей жизни, мы невольно сравниваемся с Западом, с уровнем жизни в развитых странах. Благо информации об «их» жизни сегодня предостаточно. В первую очередь поражает отношение к детям как к привилегированному классу, и особой заботой окружены дети-инвалиды. Там больной ребенок — не проблема. Недаром те же американцы, повадившиеся усыновлять российских ребятшек, без колебания берут из детских домов даже больных детей. И становятся их на ноги, в буквальном и фигуральном смысле, делая из инвалида полноценного члена общества.

«Там» ухоженные жизнерадостные мамы воспринимают родившегося с пороком ребенка не как кару Божью, а как данность. Такой ребенок, по их мнению, требует еще большей заботы и внимания. Семья учится жить с отпущенным для каждого природой возможностями. «Заграничные» дети не смотрят, как наши, с тоской в окно на играющих здоровых ребятшек, а посещают обычные школы, колледжи, высшие учебные заведения.

Российские женщины, не получая, или почти не получая поддержки от государства и общества, всю свою жизнь плачут над ребенком-инвалидом, коверкая его и свою жизнь. Да и грех осуждать их за это: оказываемая помощь семьям, воспитывающим ребенка-инвалида, скорее чис-

## Подранки

тая формальность. Льготы не могут удовлетворить даже элементарные нужды нездоровых ребятшек. А им нужно намного больше обыкновенного. Ведь кроме одежды, обуви, школьных принадлежностей самая насущная необходимость — лекарства, инвалидные коляски, стоимость которых исчисляется порой сотнями тысяч.

Судя по нынешней социально-экономической ситуации, вряд ли что-то изменится к лучшему в ближайшее время. Да и могут ли ждать родители и растущие больные дети призрачного лучшего завтра? Выход один: надеяться на себя да на поддержку на местах.

На комбинате при благотворительном фонде «Металлург» работает специальная комиссия по оказанию помощи семьям металлургов, имеющих ребенка-инвалида. И таких оказалось более 500. Нельзя сказать, что здесь свернули горы и сделали всех ребятшек здоровыми. Для этого слишком мало возможностей. Но нет и равнодушия или формального подхода к проблемам таких семей. Только в этом году восемь детей-инвалидов прошли курс лечения в Москве, налажена связь с третьей городской детской больницей, где лечатся дети с нарушениями здоровья. Находят понимание и в профсоюзном комитете АО ММК, который ежегодно выделяет оздоровительные путевки.

До недавнего времени семьям, имеющим ребенка-инвалида, единовременная материнская помощь не превышала 450 тысяч рублей. Этим денег хватало разве что на до-

рогу в один конец. Сейчас правлением фонда принято решение увеличить ее до двух миллионов. Это потребует немалых затрат, и перед комиссией встала задача более тщательного подхода к оказанию адресной помощи нуждающимся.

Штатным работникам детской комиссии, возглавляемой инспектором Л. Некеровой, было бы не под силу решать многочисленные проблемы семей, в которых растет ребенок-инвалид. Но, к счастью, всегда находятся неравнодушные люди, которые живут по принципу: беда не бывает чужой. Имея на руках своего больного ребенка, эти мамы находят время и желание посетить другие семьи, выявлять их нужды, организовывать встречи, праздники, выезды детей на природу.

На последнем собрании актива женщины решили сделать опрос, какая обувь и одежда нужна ребяткам. Этот перечень будет передан в магазин «Ветеран» как руководство к действию. Такая же связь, считают они, должна быть налажена и со специализированным продуктовым магазином «Милосердие». Хорошо, что семьи металлургов, в которых растет ребенок-инвалид, имеют возможность покупать в нем вещи по более дешевым ценам. Но нужно, чтобы магазин обеспечивал специальными продуктами, необходимыми, к примеру, диабетикам.

От родителей-активистов поступил запрос: нельзя ли в новом социально-реабилитационном центре комбината лечить и детей-инвалидов? Вопрос этот, сказал директор

благотворительного фонда «Металлург» В. Владимирцев, прорабатывается, и, скорее всего, решится положительно. Валентин Александрович также обнадёжил матерей, что будет решена проблема со слуховыми аппаратами и инвалидными колясками. «Нам постоянно нужны деньги», — сказал Владимирцев. — Даже то, чтобы использовать реабилитационный центр для лечения ребятшек, потребуются дополнительные средства на оплату медперсонала. Мы — общественная организация, и возможности наши во многом определяются средствами, которые выделяют на благотворительность коллективные члены фонда, спонсоры, добровольные жертвователи. Надеемся и впредь получать от них поддержку».

Как сообщил В. Владимирцев, за годы работы с семьями, имеющими детей-инвалидов, благотворительный фонд «Металлург» ни разу не обращался к городским властям. А ведь эта проблема прежде всего государственная. Существует специальная программа «Дети-инвалиды», утвержденная президентом. Необходимо полнее использовать эту возможность. И подвизки уже есть. Группа родителей обращалась к новому мэру города В. Анкипунову с вопросом необходимости центра реабилитации для детей-инвалидов и получили обнадеживающий ответ. Организация центра планируется на будущий год. Это будет целый комплекс: детский сад, школа, лечебное учреждение. Дай-то Бог!

Дети-инвалиды — не ошибка природы. Это мы, взрослые, расплачиваемся за свои ошибки здоровьем детей. Вольно или невольно мы виноваты перед ними — за отравленный воздух, изгаженную землю, грязную воду. Давайте вместе и исправлять эти ошибки, хотя бы своим участием в жизни больных ребятшек.

Н. БАРИНОВА.

## А с нами вот что происходит

Еду как-то в трамвае. Вошедшая в вагон бабуся попросила молодого пассажира уступить ей место. «Да ты что, бабушка, я сам, как черт, устал — целый день на базаре мандулил. Ноги гудят!» — взорвался молодец. Бабуся умолкла. Слава Богу, нашлась добрая душа, посадила старушку. А уступившей самой побольше пятидесяти будет. У бабули слезы выступили на глазах. Не знаю только от чего: от хамства или доброты.

Зашел в продовольственный купить булку хлеба. Слышу от соседнего прилавка хриловатый голос деда: — Слышь, дочка, в какую цену нынче колбаса? — Ты ослеп что ли, дед? Цены — в витрине. Стоит дед и молчит. Вмешался мужчина, вежливо и деликатно сделал крикливой продавщице замечание: — Вам, милая, не за прилавком стоять, а быкам хвосты крутить. И то, если доверят, потому что животные, как и люди, ласку любят.

Как же мы будем жить дальше? Что же это за коммуналка, в которой мы грыземся друг с другом? Что же с нами происходит? Как детей своих воспитываем? На каких примерах?

Заглянул я в свою душу, вспомнил детство. На родителей своих не гневаюсь, потому что помню только их доброту. Ни подзатыльников, ни ремня испытать не до-

велось. Не святым рос, не панькой — озорничал, с ребятами в огороде лазил. Помнится, жила в нашей деревне вдова, муж которой погиб на фронте. Залезли мы к ней как-то за репой да морковью. Не столько нарвали, сколько грядки истоптали. Назавтра приходит соседка к нам в дом с жалобой. Матушка моя в слезы, Христом Богом прощенья просит. Ушла соседка, а мама, как сейчас помню, сказала: «Ваня, сынок, не делай людям зла. А если тебе кто зло сделает, отвечай на него добром. Запомни, дитячко, мои слова: добро сильнее зла, оно переберет».

Так и стараюсь всю жизнь поступать, совет материнский и сегодня исполняю. Никогда не ношу камня за пазухой. А еще такие слова матушки моей помнятся: «Сынок, чтобы тебя услышали, говори спокойно, тихо. Не кричи, не бранись, не фыркорбай и руки не распускай. Тогда каждый тебя поймет. Жизнь коротка, зачем тратить ее на брань».

У нас как привыкли: трудный ребенок — школа виновата, учительница. Нет, в первую очередь виноваты мы, родители. На детей своих, подчас, у нас времени не хватает. А задумываемся об этом, когда становимся бабушками да дедушками. И отдаем всю свою любовь, ласку, тепло и заботу внукам. То, что не додали детям. Задумайтесь над этим, нынешние папы и мамы. Вы в ответе за будущее.

Иван ЧЕЦКИЙ.

## Мечты, мечты...

### Вот бы поменяться с депутатом

Знаете, как я устаю — нет сил. Бывают моменты, когда мечтаешь: уснуть бы и не проснуться. Мне страшно жить, страшно за детей. Засыпаю и встаю утром с одной мыслью: чем их кормить, на что купить обувь, как расплатиться с долгами?

Живу честно, продать нечего, да и не умею продавать. Живу сиюминутными вопросами: как набрать денег, чтобы свозить ребенка на опера-

цию? А как с остальными детьми — с кем оставить их?

Как на грех сломался телевизор, ни мультики, ни сказки, ни «Тропиканку», ни новости посмотреть. Телевизор старый, в магазинах для него деталей уже не продают. Да и купить не на что. Нервы на пределе, к тому же сама болею после травмы. Получу инвалидные за ребенка, раздам долги, и снова заниматься. Не

могу ни детям, ни себе что-нибудь выписать из газет.

Приходили за Починка подписи собирать. Все к власти рвется, много обещают, а поди, попроси его помочь, на дверь укажут. Вот бы хоть на месяц-другой поменяться: их зарплата плюс депутатские на наши денежки. Или детям бы телевизор подарить. Вот бы радости им было!

А вдруг... Если что — адрес в редакцию.

БОГДАНОВА.

## Семья и школа

### Не пирожок за пяточок

Сегодня в школьной столовой обедает лишь каждый второй ученик — многие родители не в состоянии оплачивать обеды.

Но те, кто все-таки питается в школе, не могут пожаловаться на обслуживание. Недавняя проверка показала, что большинство школьных столовых работают в соответствии с правилами и нормами. Контроль за их работой осуществляют медработники, директора школ.

Благодаря миллиардному кредиту местных властей, в школьные завтраки заложено на хранение около двух тысяч тонн картофелея, 150 тонн овощей.

### Со стихами и гармошкой

В детском саду № 156 недавно состоялся поэтический вечер.

На встречу с ребятками пришел магнитогорский поэт-песенник Михаил Хуторманов. Дети с искренним восторгом слушали стихи о зверюшках, игрушках. Но особенно им понравилась песня «Русская гармошка» на стихи Михаила Борисовича. В исполнении педагогов детского сада И.Латкиной, О.Белишко, Л.Гаранец. Юный «критик» Андрей К. заметил после вечера, что все ему понравилось, вот только настоящей русской гармошки он никогда не видел. К его мнению присоединились и другие. Поэтому музыкальные работники детского сада решили в следующий раз пригласить настоящего гармониста.