



6.00. Подъем – сорок пять секунд!

Мама Лена и папа Павел улыбаются: говорите, как в армии? Круче! Солдату за сорок пять секунд надо всего лишь одеться-обуться. А маме младенцев кроме того согреть чайник, сделать завтрак, приготовить свежие пеленки-простинки, открыть пузырьки с кремами-присыпками... И вот она уже отодвигает кружевную шторку: «А кто у нас проснулся!»

Несмотря на то, что из роддома Лена вернулась всего несколько дней назад, – вот такой подарок Новому году! – все движения, связанные с кормлением-переодеванием-умыванием доведены уже почти до автоматизма. «Иначе будет та-а-ак весело! И большим, и маленьким».

Почему так особенно весело? Во-первых, потому что их трое, во-вторых, крикунов: Арина, Виктория, Тимофей. Именно поэтому и в квартире идеальный порядок, благо фишки цивилизации способствуют. Чтобы был кипяток – щелчки тумблером на чайнике. Чтобы завтрак – черпни мерной ложкой и плесни воды в готовую сухую смесь. Чтобы чистое белье – протяни руку к пачке с подгузниками. Почти все – не сходя с места.

Во-вторых, весело и «не сходя с места» еще и потому, что у Лены и Павла Сидоровых сегодня на шестерых – 28 квадратных метров жилой площади. В деревянном доме барачного типа на трех хозяев в Горбатовке. Без удобств. Под окнами в нескольких десятках метров – железнодорожное полотно: когда ночью один за другим идут грузовые поезда, с полок падают куклы. С другой стороны дома – междугородняя автомобильная трасса. Дом стоит в углу клена, с которого начинается микрорайон.

6.15. Три пузырьки пузыряка детского питания: строго ко времени и четко по норме – медленно пустеют. Те минуты, когда младенец насыщается, – личное мамино время. Лена присаживает

Час у колыбели



вается на диван, стоящий почти вплотную к трем колыбелям. Больше в комнате под названием «зал» ничего не умещается. Рассказывает о семье. С Павлом познакомились в училище «на картошке» в Арзамасском районе. Юноше и девушке дали одно ведро на двоих. Павлу сразу приглянулась девочка из Тоншаева. А когда однажды, посадив любимую на электричку, он не выдержал, поехал вслед за ней на следующем поезде и нашел ее дом, не зная адреса, Лена поняла: это он!

Работать оба пришли на Горьковскую железную дорогу. Лена начинала разъездным кассиром по договору, продавала билеты в автозаводской электричке Доскино – Кустовая. Потом электричку отменили. А Елена родила первую дочь Лизу. Вернулась на дорогу уже дежурной по поезду на станцию Счастливая. Счастливая тоже была недолго. Автозавод снизил погрузку и перестал гонять поезда в ночь. Отменили ночные смены, и Лену перевели дежурной по поезду станции Доскино. Встречает-провождает поезда.

Открывает-закрывает шлагбаум. Следит, чтобы на переезде не застревали автомобили. Хозяйничает в маленьком сине-белом служебном домике на переезде. К этому времени они с Павлом уже купили квартиру в Горбатовке – но, наконец, свою! На большую банк не дал кредит. Они так гордились этой первой собственностью в своей жизни!

Павел выучился на помощника машиниста электровоза и слесаря подвижного состава. Сначала работал в моторвагонном депо в крановом хозяйстве, потом в цехе, где ремонтируют электрички. Сейчас – машинист крана. Два дня через два по двенадцать часов черпает сыпучие грузы.

Случается, после тяжелой смены Павел берет в руки лопату на железнодорожном переезде Доскино. Помогает жене. В ее обязанность входит расчистка железнодорожных путей в районе переезда.

6.30. Термосы, соски, нагрудники, подносы, подушки... Потом простынки, комбинезоны, тампоны, салфетки, памперсы...

Главный наблюдатель священнодействия – крошечный французский бульдог Дана. Кто бы из гостей ни пытался заглянуть в одну из колыбелей, Дана показывает клыки и начинает ворчать: «Не ваше!»

Мама Лена и папа Павел улыбаются: «Охрана!»

В Горбатовке они сели накрепко. Павел рассказывает: подняли в купленной трети дома фундамент, заново выложили осевший угол, починили вываливавшиеся окна, заменили проводку... Потихонечку обживались. Просили Бога лишь об одном: еще ребенка. Их Елизавете двенадцать, и привыкшие жить большой семьей Лена и Павел считали себя сейчас обделенными судьбой только в этом.

Друзья удивлялись: «Да ты что, Пашка! Оставь свои проекты! Ты одну-то вырасти. Смотри, какая жизнь непростая. Ни жилья, ни образования, ни здоровья твоим детям государство уже «за так» не прибавит...»

А у Павла душа болела лишь за любимую женщину. Нет-нет, да склонялась она в задумчивости над сундучком со старыми погрешками.

И вдруг в конце весны у детского прилавка его Леночка взяла в руки голубые и розовые ползунки. Павел тогда замер за колонной, горячо молясь, чтобы жена донесла штанишки до кассы.

6.45. Стытая и переодетая в новые праздничные комбинезоны тройня на маминых руках сосредоточенно разглядывает солнечный блик на хрустальной вазе. Но глазки уже слипаются. И через пару минут все трое сладко посапывают в своих качалках.

О том, что Елена скоро опять станет мамой, причем не единственного ребенка, сказал первый же забор крови. Есть такой анализ на специфические гормоны – он подтверждает факт зарождения плода. И чем выше уровень этого гормона, тем больше вероятность, что малыш родится не один.



А когда пришло время сделать обязательную ультразвуковую диагностику, в железнодорожной поликлинике родителей обрадовали: тройня!

Истомленные многолетним ожиданием прибавления, они об этом никому не говорили. Даже старшая Елизавета узнала про тройню, когда они с папой уже отправились к маме в роддом. Вспоминает, что была озадачена: столько сразу прибавится народу! Как заработать всем на еду? Куда положить спать?

Павел и сам, ожидая возвращения жены и тройни из роддома, так и эдак делил свои 28 квадратов на шестерых. Рисовал в воображении еще три подвесные спальные места над едва умещающейся в простенке кровати Лизы.

И вдруг звонок с работы: Горьковская железная дорога выделяет трехкомнатную служебную квартиру.

Ключи от квартиры Павел Сидоров получил на так называемом «поездном совещании», на которое раз в неделю собираются все «генералы» Горьковской магистрали. Вручил их крановщику начальнику дороги Анатолию Лесуну. Поздравляя многодетного папу, Анатолий Федорович напомнил, что перепись населения России 1991 года зафиксировала 40 миллионов детей, а нынешняя цифра – меньше 25 миллионов.

А вот самые бурные аплодисменты – хотите верить, хотите нет – вызвала заключительная фраза Анатолия Лесуна: разменявший четвертый десяток Павел Сидоров стал студентом заочного отделения Московского института инженеров железнодорожного транспорта. Первую сессию сдал лучше многих. А как иначе – теперь многодетный папа должен быть примером дочерям и сыну. Вот она какая жизнь – мы рожаем детей, которые в свою очередь заставляют нас держать высокую планку.

Анна ЖАДОБОВА

заяц!

друг друга образов. Только вместо красок в ее руках был ... песок.

На сцене большой стол. Его прозрачная столешница и есть «холст», на который Инга наносит изображение. Интерактивная «песочница» проецирует контуры изображения на огромный экран. А рисует художник руками. Над картиной они как руки музыканта: то нежные переборы арфистки, то короткие отчетливые виолончельные тремоло, то порхающее легато пианиста... С той лишь разницей, что этими движениями художник рассыпает по стеклу мелкий речной песок.

Грациозная ладонь на миг взлетает над полотном и зачерпывает горстку песка с краю. И вот уже из горсти, как из кратера, течет линия-струя. Чуткая ладонь повинуется художнику беспрекословно. Попробуйте, не отрывая карандаша, нарисовать хотя бы одну ветку! А здесь в несколько секунд на холме вырастет целое дерево. Проснувшаяся планета заполняется цветами и птицами. И в центре Земли метаморфоза: девочка-женщина. Плавное движение ладони внутри песчаного круга, и вот уже видно, что прародительница мира вот-вот станет мамой. И главное чудо света – рождение ребенка. Он уже стоит в колыбели, и его образ постепенно влетает в звездный хоровод Вселенной.

– Сегодня мои картины рассказывали о главных ценностях человечества: о счастье, семье, материнстве, – сказала художник песочной анимации Инга Буданова. – О том, чтобы дети всегда были с мамами. Чтобы на планете был мир. Это суть сюжетов, которые мы отработываем и с детьми на занятиях в нашей «Песочнице». Рисую песочком, дети дышат,

расслабляются. Они выплескивают из подсознания на поверхность свои внутренние переживания, страхи... А педагог одним-двумя штрихами умеет направить любое переживание, любую агрессию в миролюбивое русло. Наши занятия – в некотором роде целебная психотерапия.

А продолжит интернет-портал

Отвечая на вопросы корреспондента и обращаясь к читателям газеты «Здравствуйте, люди!», генеральный директор интернет-компании ГИПОРТ.РФ Андрей Лиходеев выразил благодарность всем, кто счел возможным принять участие в благотворительной акции.

– Мы постарались сегодня собрать нижегородцев, которые неравнодушны к проблемам детей, кто хотел бы оказать посильную помощь ребятам, живущим в детских домах, – сказал Андрей Лиходеев. – Пришли и бизнесмены, и

чиновники, и простые граждане. Хотя, должен признаться, что мы рассчитывали на большее количество гостей. Пригласительных билетов было разослано много. Однако аукцион состоялся. Что же касается поделок, изготовленных руками сирот, их раскупили на ура, и департамент социальной политики сказал нам, что готов предоставить новые. Мы сфотографируем их и выставим у себя на интернет-портале. Все записанное сегодня на видео мы саккумулируем и разошлем по детским домам. Видеоролик действительно получит каждый ребенок – автор той или иной работы. И это не просто новогодний подарок. Уверен, что судьбу сироты больше меняют не подарки и праздники, а реальные шаги в становлении его человеческого качества. Надеюсь, что наши инициативы станут вкладом в содержательное общение детей с миром, помогут им адаптироваться к жизни вне стен детского дома. Что же касается детей с серьезными медицинскими диагнозами, то им реально нужны средства на оперативное вмешательство и реабилитацию. Эту задачу сегодня мы тоже успешно решали.

Анна ЖАДОБОВА



• От души о душе На вопросы отвечает врач-психотерапевт Екатерина Мисевич



Со мной приключилась странная история. Переходил дорогу, замешкался, машина затормозила, что называется, перед самым носом. Водитель выскочил в ярости. Мне эти секунды показались даже прикольными. Но через несколько дней я снова в этом месте стал переходить дорогу, и что-то «перещелкнуло». Я понял: боюсь! У светофора замер и пристроился к бабушке. Стыдно. Понимаю, что глупость, но после Нового года мне опять идти по тому адресу.

Тимофей, 23 года

Тимофей, ваша вегетативная нервная система ответила на стресс, а точнее, на психотравму, полученную в результате маленького, как вам вначале показалось, дорожного происшествия, но оказавшего весьма значимой. Вы подсознательно начали избегать подобных ситуаций, оказались как бы в плену у своего состояния. Такие последствия психотравмы – довольно распространенное явление. У человека появляется страх оказаться в неловком положении, потерять сознание, попасть в ситуацию, когда невозможно получить помощь... Скажите себе, что собой носил кратковременный характер. Осознайте это. Происшедшее совсем скоро изгладится из памяти. А пока, если вам так легче, пройдитесь через дорогу с бабушкой. Можете даже деликатно взять старушку под руку – она будет счастлива.

Внешне я крепок и привлекателен. В одежде выгляжу, можно сказать, красавцем. Однако близкие знают один мой физический недостаток. И это мешает мне познакомиться с хорошей девушкой. Пару лет назад мне показалось, что новая девушка все знает, и реально стало плохо. Сжалось сердце. Дрожь, какая-то внутренняя тряска, стало не хватать дыхания. Терапевт потом сказала: ты здоров! Мама ругает: возьми себя в руки! А я с тех пор, как только понимаю, что снова влюбился, испытываю те же ощущения.

Сергей, 19 лет

Сергей, это похоже на паническую атаку. Неконтролируемый приступ страха, сопровождающийся резким ухудшением самочувствия. В такой ситуации защитные механизмы личности не справляются со своей задачей, происходит сбой, «разладка» систем адаптации и регуляции центральной нервной системы. Почти каждый человек из тех, у кого возникает паническое расстройство, полагает, что только у него такая проблема. На самом деле распространенность панического расстройства составляет почти 5 населения, а стертые формы наблюдаются почти у 10 популяции. То есть каждый десятый человек на земле в той или иной мере знаком с паническими атаками. До обращения к врачу можно самостоятельно использовать некоторые психологические приемы, направленные на снижение уровня тревоги, и фитопрепараты – лекарственные травы, обладающие успокаивающим действием. Однако лично вам я бы хотела сказать вот что: женщина по натуре своей сострадательна. Так ее внутренне устроила природа, какова бы ни была внешняя мишра. Не бойтесь себя! Вы достойны высокого чувства.