

# СТРАНА <sup>и</sup> МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал

## МНЕ БЫ В НЕБО



**ЗА РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ПОЛМИЛЛИОНА ОКОН В МИР  
ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ**



## СОДЕРЖАНИЕ

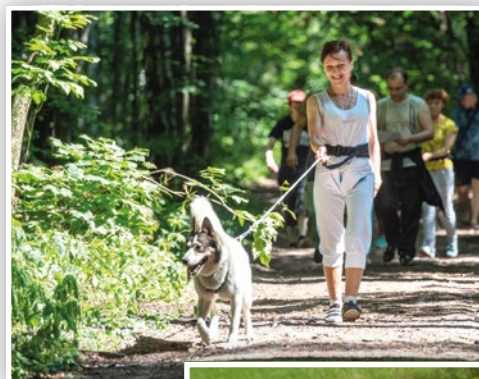
|   |    |
|---|----|
| <b>ДОСТИЖЕНИЯ</b><br>За равные возможности                            | 2  |
| <b>ПАРА-КРЫМ 2018</b><br>Спорт для всех, спорт для каждого            | 9  |
| <b>ФЕСТИВАЛЬ</b><br>Полмиллиона окон в мир                            | 12 |
| <b>ТРУДОУСТРОЙСТВО</b><br>Я б в художники пошел — пусть меня научат   | 16 |
| <b>ВОЛОНТЕРЫ</b><br>Я хочу увидеть другую жизнь                       | 22 |
| <b>МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ</b><br>Команда молодости нашей               | 30 |
| <b>ТЕХНОЛОГИИ</b><br>Путь к полноценной жизни                         | 36 |
| <b>РЕАБИЛИТАЦИЯ</b><br>В гармонии с природой                          | 44 |
| <b>ИСТОРИИ</b><br>Формула здоровой семьи                              | 48 |
| <b>ЭКОЛОГИЯ ДУШИ</b><br>На консультации у психолога                   | 54 |
| <b>ПРЕОДОЛЕНИЕ</b><br>Мне бы в небо                                   | 60 |
| <b>КАК У НИХ</b><br>Мини-отель как дом                                | 66 |
| <b>ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ</b>  | 68 |
| <b>БИЗНЕС: СОЦИАЛЬНЫЙ ВЕКТОР</b><br>Возрождение легендарного промысла | 72 |
| <b>ЧУДОТВОРНАЯ</b><br>Икона «Сорок Севастийских мучеников»            | 76 |
| <b>СВЯТЫНИ РОССИИ</b><br>Коренная пустынь                             | 80 |
| <b>ЗДОРОВЬЕ</b><br>Онкология: спаси себя сам                          | 82 |
| <b>ХОЗЯЮШКА</b><br>Лабардан и другие                                  | 84 |



9



30



44



60



## ЗА РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

В Москве, на территории крупнейшего в мире экспозиционного, музейного и рекреационного комплекса ВДНХ, прошла VIII специализированная выставка для людей с ограниченными возможностями здоровья «ИнваЭкспо. Общество для всех».

Э тот специализированный форум является одной из наиболее значимых площадок, на котором демонстрируются лучшие достижения в области технических средств реабилитации и других специализированных средств для людей с инвалидностью.

Для открытия мероприятия на сцену была приглашена чемпионка Паралимпийских игр по фехтованию Людмила Васильева и творческий коллектив детей и молодежи с нарушением слуха «Ангелы надежды», которые исполнили гимн Российской Федерации.

С приветственным словом выступил председатель оргкомитета выставки, руководитель Всероссийского общества инвалидов Михаил Терентьев, также паралимпийский чемпион.

### УНИКАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Михаил Терентьев зачитал приветствие председателя Правительства Российской Федерации Дмитрия Медведева. В нем отмечалось, что задача власти, биз-

неса и всего нашего общества — создавать необходимые условия для тех, кто каждый день сталкивается с серьезными трудностями, связанными с особенностями здоровья. По мнению Дмитрия Медведева, «ИнваЭкспо. Общество для всех» — это поистине уникальная площадка для решения актуальных вопросов поддержки людей с инвалидностью.

«Недаром у данной специализированной выставки для людей с ограниченными возможностями здоровья столь символическое название, в котором заложена очень важная мысль: вне зависимости от ограничений по здоровью каждый человек должен вести полноценную жизнь. Отрадно, что на ВДНХ представлены наиболее успешные проекты по развитию самой современной инфраструктуры для инвалидов, новейшие средства реабилитации, лучшие отечественные и мировые разработки. Важно, что все поставщики открыты для деловых контактов с государственными заказчиками», — так считает глава Кабинета министров РФ.

Высоко оценил выставку и председатель Фонда социального страхования Российской Федерации Андрей Кигим. Он отметил, что каждый инвалид является стартапом для страны. Это значит, что он представляет собой точку роста общества. Глядя на людей с ограничениями жизнедеятельности, мы видим, как изменилась жизнь в России. За последние годы среда становится все доступнее для маломобильных граждан. Это касается общественного транспорта и многих других сфер.

— Принципиально изменились индивидуальные технические средства реабилитации. Следующий этап — это цифровые возможности. Важно, чтобы как можно больше инвалидов научились пользоваться различными электронными устройствами. Я уверен, что уже в самой ближайшей перспективе в России будет создана общая цифровая доступная среда, которая позволит любому человеку иметь равные возможности. Принципиально важно, что в нашем государстве все это находит поддержку на самом высоком уровне, — отметил Андрей Кигим.

## ИМПУЛЬС ДЛЯ РАБОТЫ

Со своей стороны министр социального развития Московской области Ирина Фаевская подчеркнула, что выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех» дает невероятный импульс для работы:

— Мы с коллегами постоянно ищем, что можно еще применить в наших учреждениях для людей с ограниченными возможностями здоровья. За все годы практически ни один из участников выставки не отказал нам в предоставлении своих товаров и услуг, чтобы





мы могли опробовать их на практике. Ведь важно понять, насколько они эффективны. А потом, убедившись в том, что новинки, действительно, замечательные, мы обычно рекомендуем их своим коллегам в других регионах России. Конечно, это здорово, что мы можем приобретать такие замечательные средства. Это говорит о том, какую важную роль сегодня в нашем обществе играет поддержка инвалидов.

Стенд Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы также был представлен на мероприятии. Заместитель руководителя Департамента Андрей Бесштанько отметил, что Правительство Москвы старается реализовать по максимуму тот потенциал, который предоставляет форум «ИнваЭкспо. Общество для всех».

— Политика российской столицы однозначно социально направленная. Нынешний год стал для нас очередным прорывом в решении многих вопросов, которые касаются, в частности, санаторно-курортного лечения и обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации. Повысился уровень выплат многим льготным категориям граждан. Мы продолжаем активно развивать ведущие инновационные площадки реабилитационного направления. Налажено самое тесное взаимодействие с коллегами

из других регионов Российской Федерации, — рассказал Андрей Бесштанько.

## ЦЕЛАЯ АРМИЯ

Свой стенд на выставке открыл и Паралимпийский комитет России. По словам председателя исполкома этой организации Павла Рожкова, спортсмены-инвалиды посещают выставку «ИнваЭкспо. Общество для всех» с момента ее основания.

— Получается, уже 8 лет. Мы, наверное, тут одни из самых заинтересованных зрителей. Ведь чтобы добиваться высоких результатов, нужно идти в ногу со временем. Так что спортсменам-паралимпийцам без высоких технологий не обойтись! — улыбнулся Павел Рожков.

Председатель Пенсионного фонда РФ Антон Дроздов напомнил, что среди людей старшего возраста также немало инвалидов. По его словам, после присоединения нашей страны к Конвенции ООН по правам инвалидов, по сути, открылась новая страница в истории России. Поддержка людей с инвалидностью поднялась на качественно новый уровень.

— В нашем государстве 12 миллионов инвалидов. Все они получают пенсии и пособия. В следующем



году увеличение размера выплат значительно превысит уровень инфляции. Хочу сказать, что 12 миллионов — это огромный потенциал. Если каждый инвалид будет полноценно вовлечен в общественную жизнь, то вся экономика получит мощнейшую поддержку. Поэтому так важно, чтобы для людей с ограниченными возможностями здоровья создавалось как можно больше рабочих мест. Только совместными усилиями мы сможем сделать Россию еще мощнее и сильнее. Сегодня очень актуальна «цифра», которая открывает все новые возможности. Наш фонд запустил ресурс «Федеральный реестр инвалидов». Ждем, когда будет принят соответствующий закон об обязательном использовании его всеми органами власти, а также налоговой службой. А значит, практически любые вопросы можно будет решать электронно, — подчеркнул Антон Дроздов.

## БЕЗ БАРЬЕРОВ

На мероприятии прошли круглые столы и конференции с участием ведущих российских и иностранных специалистов. Спортивная программа включала адаптивную физкультуру, мастер-классы известных спортсменов, интеграционные виды спорта с участием всех желающих.

В ходе деловой программы производители технических средств реабилитации провели презентацию своей продукции.

Особое внимание участников и гостей выставки привлекли новые модели машин для людей с инвалидностью. На «ИнваЭкспо» впервые показали спецмодификацию Lada Largus и белорусский Юнимобиль.

Тестовые испытания Юнимобилей пока не проводились. Однако идея изобретателей и возможность управления автомобилем инвалидом-колясочником вызвала большой интерес у гостей выставки.

## МАСТЕР-КЛАССЫ СО ВСЕЙ РОССИИ

Приветственное послание к участникам мероприятия прислал также министр труда и социального развития Российской Федерации Максим Топилин. По его мнению, выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех» является «дополнительным стимулом для промышленного и экспериментального производства самых современных средств реабилитации и использования новейших технологий». Много можно было увидеть и на стенде самого министерства. Тут же была оборудована экспозиция образо-







вательных учреждений для инвалидов из различных регионов России. Скажем, Виктория Крылова и Ксения Мелетинская приехали из Ростовской области. Девушки учатся в Новочеркасском технологическом техникуме-интернате Минтруда России. В Москве студентки провели мастер-класс «Профи-стиль», на котором познакомили зрителей с конструированием и моделированием различных швейных изделий из кожи и текстиля.

Вместе со своими ученицами в российскую столицу приехала и директор техникума-интерната Елена Гарбузова. По ее словам, в учреждении учатся 200 детей-инвалидов и ребят с ограничениями по здоровью. Многие из них поступают в вузы, успешно их оканчивают, находят отличную работу. Очень подробно о своем учебном заведении нашему изданию рассказал и руководитель Новокузнецкого государственного гуманитарно-технического колледжа-интерната Минтруда России Николай Агарков.

— У нас учатся 230 детей, которые получают самые различные профессии: компьютерщики, мастера по ремонту бытовой техники, художники и пр. Перечень все время только увеличивается. От Москвы до Новокузнецка почти 4 тысячи километров. Так что пришлось лететь из-за Урала в столицу несколько часов,

но оно того стоило, поскольку выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех» просто феноменальная по своим потенциальным возможностям! — с воодушевлением поведал директор.

## ЧЕТВЕРОНОГИЕ ПОМОЩНИКИ

Немалый интерес посетителей вызвали показательные выступления с лабрадорами и овчарками, которых представили инструкторы Российской школы подготовки собак-проводников. Публика подробно познакомилась с работой этой замечательной организации, которая еще с 1960 года готовит четвероногих помощников для инвалидов по зрению. Заместитель директора по собаководству Наталья Сережкина рассказала нашему изданию о том, что собака-поводырь практически заменяет человеку глаза. Сегодня у незрячих людей нет особых проблем с передвижением в сопровождении собаки-проводника. Благодаря такому помощнику инвалид хорошо ориентируется в пространстве и остается социально активным. И это главное! Ведь могут быть ограничения по здоровью, но нет ограничений человеческого потенциала и возможностей, а наша задача немного помочь и поддержать тех, кто в этом особенно нуждается!



## ЗНАК «ИНВАЛИД»: ГРЯДУТ БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Еще лет десять назад автомобилей со знаком «Инвалид» на российских дорогах было крайне мало. Но введение платных парковок, появление льгот для некоторых категорий граждан (в частности для инвалидов), а также обособленных парковочных мест повлекло за собой появление множества машин с характерным отличительным знаком — инвалидным креслом на желтом фоне. И, как оказалось, он пользуется большим успехом у лжеинвалидов и псевдокалек. Парковочные места для инвалидов заполнили разнообразные машины, не имеющие на это права. Парадокс ситуации заключался в том, что в стране не было ни одного единого документа, регламентирующего появление знака «Инвалид» на автомобиле. Лишь в Правилах дорожного движения указывалось, что на транспортные средства, управляемые инвалидами I и II групп и перевозящие таких инвалидов или детей-инвалидов, может быть установлен опознавательный знак «Инвалид». Купить же его можно было в любом магазине. Чем и пользовались ушлые водители.



В 2016 году с инициативой закрепить знак за определенным человеком-инвалидом, а не автомобилем выступила Комиссия Мосгордумы по социальной политике и трудовым отношениям — именно из-за злоупотреблений, которые выявлялись в связи с использованием данной таблички.

Теперь, с 2019 года, спецзнак разрешат выдавать всем учреждениям медико-социальной экспертизы. Он будет съемным, будет иметь индивидуальный номер и информацию об инвалиде, который, в свою очередь, сможет использовать его на любом автотранспорте, на котором будет совершать поездки.

По закону, на всех парковках не менее 10% мест должны быть выделены для автомобилей инвалидов I, II, III групп или лиц, перевозящих таких инвалидов и детей-инвалидов.

Согласно части 2 статьи 12.19 КоАП, нарушение правил остановки или стоянки транспортных средств в местах, отведенных для остановки или стоянки транспортных средств инвалидов, влечет штраф в размере 5 тысяч рублей. Кроме того, автомобиль эвакуируют на штрафстоянку.



# СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, СПОРТ ДЛЯ КАЖДОГО

Почти полмиллиона человек приехали в начале сентября в Евпаторию, чтобы принять участие во Всероссийском физкультурно-спортивном фестивале людей с инвалидностью «ПАРА-КРЫМ 2018». С 2007 года, когда мероприятие состоялось впервые, круг его участников постоянно расширяется. Так, в нынешнем году в Евпатории был представлен 61 регион России. 110 участников передвигаются на колясках.



Организуют фестиваль общероссийские общественные организации — Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) и Российский спортивный союз инвалидов (РССИ).

— Этот знаковый физкультурно-спортивный фестиваль не первый год проводится в Республике Крым, имеющей замечательные спортивные и культурные традиции в реабилитации людей с инвалидностью, — говорит паралимпийский чемпион, председатель

Всероссийского общества инвалидов, депутат Государственной Думы ФС РФ Михаил Терентьев. — Уверен, что эти несколько дней оставили неизгладимое впечатление в сердцах многих участников, зрителей и всех тех, кто захочет дальше заниматься профессиональным спортом.

По словам депутата, фестиваль уже дал старт карьере некоторых спортсменов в лыжных гонках, легкой атлетике и других видах спорта.

**ЦИТАТА**

**Председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Госдумы Михаил Терентьев:**  
 — У нас есть примеры, когда наш фестиваль давал старт карьере некоторых спортсменов в лыжных гонках, легкой атлетике и других видах спорта... Наше событие знаковое для России, и оно является самым большим, масштабным на территории страны по представительству регионов, по ярким впечатлениям, по тем счастливым лицам, которые мы видим на наших дорожках, трибунах и спортивных аренах.



Проявить свои способности и волю к победе участникам соревнований предстояло в пяти спортивных дисциплинах: дартс, легкая атлетика (дистанции на 100 и 400 метров), настольный теннис, пауэрлифтинг и плавание.

Открыли фестиваль соревнования по настольному теннису, в которых приняли участие 55 спортсменов. 70 мужчин и женщин вышли на дистанцию 100 метров на гравийные дорожки стадиона центра «Эволюция». Открытый бассейн принимал заплывы вольным стилем на 50 м, в которых приняли участие 57 пловцов. В малом зале «Эволюции» проходили соревнования по пауэрлифтингу среди 65 атлетов из 63 регионов, а также спор 89 мастеров дротика

за звание самого меткого участника фестиваля в «Большом раунде».

Стоит отметить, что участников фестиваля не испугала даже пасмурная погода. 28 человек вышли под парусами ВОИ и Российского спортивного союза инвалидов на открытую воду. А смельчаков, которые решили попробовать себя под водой, оказалось 60!

Самые отважные приступили к штурму семиметрового скалодрома. Оценив популярность скалолазания, организаторы решили провести соревнования и по этому виду спорта.

После нелегких физических и психологических нагрузок люди с инвалидностью приобщились к настольным играм: кульбутто, шафлборд, джаколло, новус и корнхолл.





### ЦИТАТА

**Сергей Аксенов, глава Республики Крым:**  
 — Вы те люди, которые показывают, как сила воли и характер могут помочь преодолеть любые трудности. Вы не опустили руки, вы собрались, вы начали заниматься собой. Вы доказали всем, в том числе и нам, здоровым, что человек, когда хочет, может все. Верьте в себя, в свои силы и Россию, которая делает все, чтобы люди имели доступ ко всем без исключения аспектам общественной жизни.

Во время фестиваля прошли мастер-классы по настольным спортивным играм, парусному спорту, скалолазанию, регби на колясках, парадайвингу, фри-дайвингу и созданию бюджетных короткометражных фильмов.

Приветствуя участников фестиваля, глава Республики Крым Сергей Аксенов сказал:

— Вы те люди, которые показывают, как сила воли и характер могут помочь преодолеть любые трудности. Вы не опустили руки, вы собрались, вы начали заниматься собой. Вы доказали всем, в том числе и нам, здоровым, что человек, когда хочет, может все.

К таким словам и добавить нечего.





## ПОЛМИЛЛИОНА ОКОН В МИР

Мы часто сетуем на то, что Интернет заменяет нам живое общение, переписку и встречи с друзьями. Но есть категория людей, для которых он стал самым настоящим окном в большой мир. Кого-то спас от одиночества, а кому-то, без преувеличения, дал крылья. Это я о людях, которым не дано попробовать мир на вкус, увидеть закат или услышать шум морского прибоя. Которые не могут пробежаться босиком по траве и спуститься в снежную долину на горных лыжах.

**Б**ольшинству из них Интернет подарил самую большую роскошь, как говорил Экзюпери: роскошь человеческого общения.

Фестиваль социальных интернет-ресурсов «Мир равных возможностей» прошел в этом году в девятый раз. На участие в конкурсе поступило 474 заявки. Вы только подумайте: почти полмиллиона сайтов для инвалидов и о них!

Причем в нынешнем году к 48 российским регионам присоединились и создатели русскоязычных сайтов из Узбекистана, Республик Беларусь и Молдова.

Конкурс проводился по девяти номинациям: «Вместе мы сможем больше» (интернет-ресурсы Всероссийского общества инвалидов и общественных организаций инвалидов); «Дорога в жизнь» (о профориентации, профессиональном обучении, повышении квалификации, трудоустройстве людей с инвалидностью); «Спорт равных возможностей» (о спорте инвалидов); «Доброта — основа мира» (интернет-ресурсы благотворительных организаций, помогающих людям с инвалидностью); «Открытие года» (интернет-ресурсы, впервые принимающие участие в фестивале);

«Дети как дети» (интернет-ресурсы, посвященные образованию, социальной и медицинской реабилитации детей с инвалидностью); «Жизнь продолжается» (блоги, видеоканалы, личные сайты, домашние страницы, страницы в социальных сетях); «Творческая мастерская» (о творческих успехах людей с инвалидностью); «Есть такая профессия» (интернет-ресурсы специалистов, обучающих людей с инвалидностью).

Девять победителей и 18 лауреатов собрались в парке «Сокольники» на торжественную церемонию награждения. В тот день было особенно хорошо заметно, какие они разные и, вместе с тем, как похожи. Разные — потому что у каждого участника своя судьба и свой путь к признанию. Похожи — потому что всех их объединяет желание преодолеть преграды и сделать этот мир миром равных возможностей.

Победителем в номинации «Дорога в жизнь» стал сайт «Благое дело». Автономная некоммерческая организация «Благое дело» создана в 2005 году и с тех пор помогает инвалидам. Здесь они обучаются ремеслам, становятся востребованными специалистами и получают работу, проходят реабилитацию и занимаются творчеством — театром, музыкой и арт-терапией. Целевая группа — люди со стойкими нарушениями здоровья, особенностями психофизического развития в возрасте от 17 до 60 лет. Через интернет-магазин можно приобрести изделия, созданные руками подопечных «Благого дела»: это сувениры из керамики и дерева, шерсти и фетра, бумажные и швейные композиции.

Своей миссией сотрудники АНО видят, в том числе, самореализацию людей с инвалидностью через реализацию права на труд, обучение и приобщение к общечеловеческому культурному развитию.

На сайте «Благое дело» можно найти множество полезной информации. Большие дела, достойные результаты. Но если вы захотите более подробно познакомиться с самой организацией, вы обнаружите любопытную информацию: «Благое дело» работает в поселке Верх-Нейвинский Свердловской области. Вы когда-нибудь слышали это название? Я — нет.



Так вот, в самом Верх-Нейвинском проживает... 5 тысяч человек! Ближайший населённый пункт находится в четырех километрах — закрытый город Новоуральск. Трудно даже представить, что такой большой во всех смыслах проект возник в таком маленьком поселке. Что, впрочем, лишний раз подтверждает, что при желании раздвинуть границы своего мира не так уж и сложно.

А сколько еще интересных проектов существует в стране!

Так, лауреатом фестиваля стал интернет-ресурс «Туризм для всех» из Курской области. Если «Благое дело» помогает освоить профессию и найти работу, то в Курской области стремятся показать инвалидам и свою страну, и мир, помогая организовать путешествия, поделиться впечатлениями и опытом.

Одним из победителей стал ресурс в Instagramе «Всё о жизни на колясках». Марина Сорочан из Краснодарского края, автор страницы, говорит:

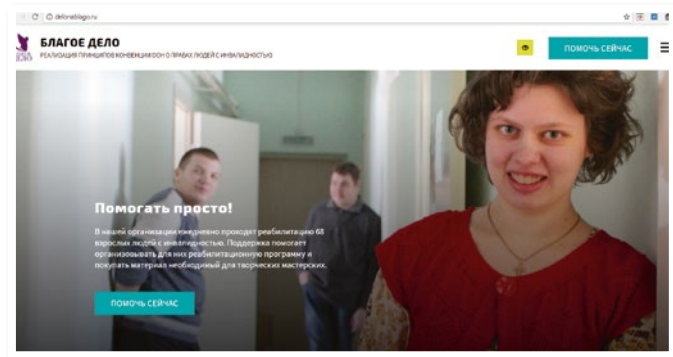
— Благодаря интернет-ресурсам люди узнают больше о жизни инвалидов. И я надеюсь, что когда-нибудь будет общий мир без разделения на здоровых и инвалидов.

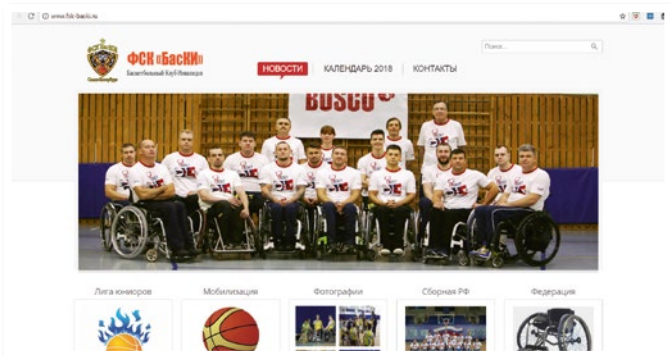
Для большинства участников фестиваля создание сайтов, активная деятельность в интернет-сообществах — это возможность заниматься любимым делом, рассказать о себе и своих друзьях, научиться чему-то самому и научить других.

Победителем в номинации «Открытие года» стал сайт автономной некоммерческой организации «Центр развития социальных и образовательных проектов «АУРА» из Калининградской области. Директор АУРЫ Светлана Нигматуллина рассказывает:

— Для меня важно, что мы можем общаться, рассказывать обо всем, что нас волнует. А вместе мы можем многое. Мы создаем условия, чтобы люди чувствовали себя свободными в пространстве, и помогаем реализовывать их жизненные планы и мечты. Помогать — значит делать то, что человеку не под силу в одиночку, это значит делать вместе с ним, а не вместо него.

Безусловно, каждый из 27 победителей и лауреатов заслуживает отдельного разговора. Но есть среди них





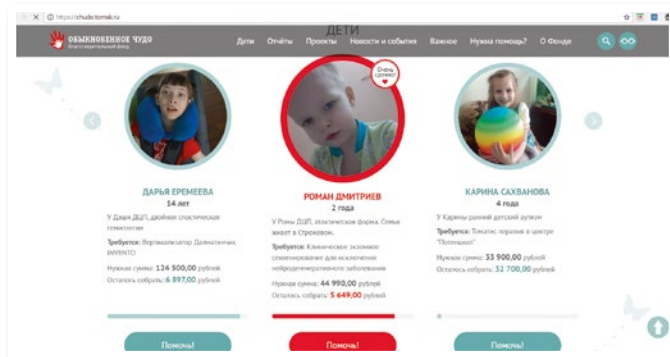
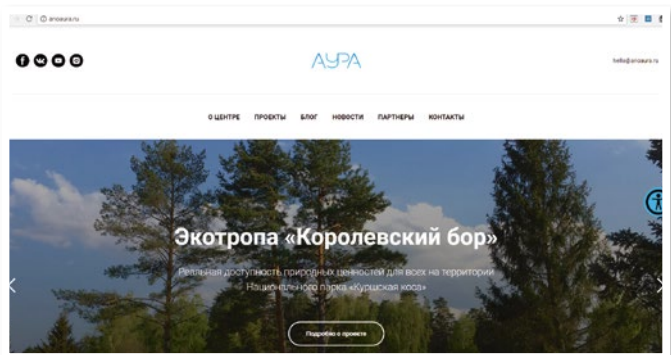
и такие проекты, о которых просто нельзя умолчать! Это, в том числе, сайт Детской следж-хоккейной лиги из Москвы. В июле на базе парка-отеля «Пересвет» в Сергиево-Посадском районе Московской области прошли международные детские сборы команд по следж-хоккею.

Управляющий директор Детской следж-хоккейной лиги Анастасия Барадачева на встрече в Сокольниках рассказала пронзительную историю об одном из юных спортсменов лиги. Мальчик возвращался домой с тренировки. Навстречу ему шел ребенок с мамой, который воскликнул: «Мама, смотри — инвалид!». На что юный следж-хоккеист ответил: «Я не инвалид, я — хоккеист!».

Этот эпизод как нельзя лучше характеризует самоощущение людей с особенностями, которые не хотят замыкаться в четырех стенах. Да что там говорить: они давно уже вышли в большой мир, что так наглядно в очередной раз продемонстрировал фестиваль «Мир равных возможностей».

Председатель оргкомитета фестиваля, председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Госдумы Михаил Терентьев, комментируя для нашего журнала итоги конкурса, сказал:

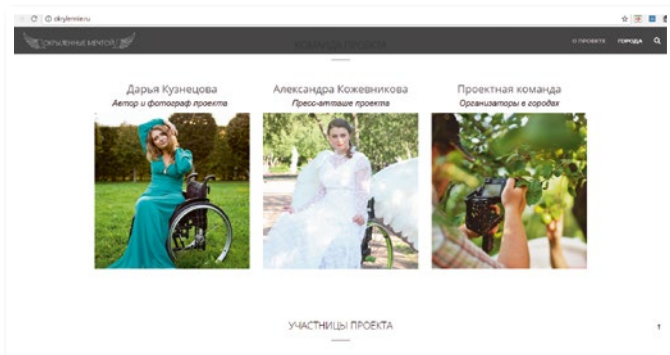
— Наш фестиваль мы проводим с 2010 года, за эти годы на конкурс было подано более 2000 заявок. Их количество год от года только растет, что является подтверждением востребованности конкурса и наградой для организаторов. Участники фестиваля — это люди из разных городов и стран, всевозможных профессий и специальностей, но каждый из них вносит огромный вклад в интеграцию и социализацию людей с инвалид-



ностью, помогая изменить отношение общества к инвалидам. Интернет — это огромное сообщество, где абсолютно любой человек может не только проявить себя, даже не выходя из дома, но и помогать другим людям. Вместе с нашими участниками мы стараемся объединять людей с инвалидностью, поддерживать их и изменять мир к лучшему.

Победителями фестиваля в номинациях стали: «Вместе мы сможем больше» — Всероссийский союз пациентов, Москва (<http://www.patients.ru>); «Дорога в жизнь» — некоммерческая организация «Благое дело», Свердловская область (<http://delonablago.ru>); «Спорт равных возможностей» — физкультурно-спортивный клуб «БасКИ», Санкт-Петербург (<http://www.fsk-baski.ru>); «Доброта — основа мира» — благотворительный фонд «Обыкновенное чудо», Томская область (<https://chudo.tomsk.ru>); «Открытие года» — АУРА, Калининградская область (<http://anoaura.ru>); «Дети как дети» — Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ, Москва (<https://autism-frc.ru>); «Жизнь продолжается» — Всё о жизни на колясках, Краснодарский край ([https://www.instagram.com/mika\\_arm/?hl=it](https://www.instagram.com/mika_arm/?hl=it)); «Творческая мастерская» — всероссийский социальный проект «Окрыленные мечтой», Москва (<http://okrylennie.ru>); «Есть такая профессия» — Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых, Республика Башкортостан (<http://www.brsbs.ru/ru>).

Более подробную информацию вы можете узнать на сайте [www.MIRrv.ru](http://www.MIRrv.ru).





# ИМ ПОКОРИЛИСЬ ВСЕ СТИХИИ

«Юрюзань-2018». Так называется ставший уже традиционным Всероссийский фестиваль по спортивному туризму среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. В этом году он прошел в седьмой раз.

**Н**а этот раз в Салаватский район Башкирии приехали 10 команд. В их составе спортсмены-инвалиды в возрасте от 18 до 60 лет. Представители Кировской, Оренбургской, Тюменской, Челябинской областей, Башкортостана, Татарии, Пермского края соревновались на водной, горной и пешеходной дистанциях, а также на средствах передвижения. В общей сложности в состязаниях приняли участие более 120 спортсменов.

Организаторы фестиваля «Юрюзань-2018» — Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) и Российский спортивный союз инвалидов (РССИ) при содействии Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Федерации спортивного туризма России и Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан.

По замыслу организаторов, фестиваль должен способствовать привлечению людей с инвалидностью к спортивному туризму как активной форме оздоровления и социальной реабилитации.

— Место проведения фестиваля «Юрюзань», где расположены красивейшие горы и курорт «Янган-Тау», протекает река Юрюзань и минеральный источник Кургазак, уже само по себе несет мощный заряд энергии, благотворно влияющий на любого человека. Основная цель нашего фестиваля — привлечь людей с инвалидностью к занятиям спортом, физической активности. Во время соревнований происходит выработка психологической и физической выносливости, укрепляется воля и уверенность в себе. Туризм для людей с инвалидностью — это мощная реабилитация, возможность общения и получения незабываемых эмоций и впечатлений, — говорит первый заместитель председателя ВОИ, президент РССИ Флюр Нурлыгаянов.

Участники соревнований живут в палаточном лагере, где сами готовят пищу на костре. Кроме соревновательной части программа фестиваля включает в себя проведение мастер-классов, круглых столов, семинаров: круглый стол по адаптации спортивной экипировки для туризма и семинар по подготовке судей по спортивному туризму.

Надо сказать, что нынешнее лето выдалось «урожайным» на соревнования. Так, в Рязанской области про-



шел III Международный парашютный фестиваль среди инвалидов HANDI FLY International Challenge-2018.

Лучшим из российских парашютистов стал Владимир Фомин из подмосковной Кубинки. По итогам трех прыжков он показал третий результат в абсолютном зачете и командных соревнованиях.

— От прыжка к прыжку я старался улучшить свои выступления, — рассказал Владимир. — Немного нервничал в ожидании окончательных итогов соревнований. Уж очень судьи, на мой взгляд, долго держали спортсменов в неведении. Счастлив, что в компании таких асов, каковыми являются гости из Франции, мне удалось поддержать честь России.

В рамках фестиваля состоялся круглый стол по проблемам дальнейшего развития парашютного спорта среди инвалидов. В его работе приняли участие первый заместитель председателя Всероссийского общества инвалидов Флюр Нурлыгаянов, генеральный директор Федерации парашютного спорта Франции Жером Давид, директор аэродрома «Крутицы» Виктор Звездочкин, представители французской делегации, отдавшие парашютному спорту инвалидов не один десяток лет.

Представители Франции рассказали о своем изобретении — парашютном комбинезоне для инвалидов, над которым работали в течение четырех лет.

Участникам фестиваля была представлена увлекательная культурная программа, организованная администрацией аэродрома «Крутицы». Завершилась церемония закрытия незабываемым фейерверком, который расцвел ночное июльское небо.

# Я Б В ХУДОЖНИКИ ПОШЕЛ — ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ

Костя берет в руки покрасочный валик и начинает уверенно водить им по фанерной заготовке. На наших глазах рождается фрагмент декорации к спектаклю одного из московских театров. Константин Иевский проходит профессиональную подготовку в Московском художественно-производственном комбинате Росгосцирка по программе «Первый опыт». Этот проект межрегионального общественного благотворительного фонда «Качество жизни» стартовал в столице в третий раз и осуществляется при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



— Мы уже много лет работаем с разными категориями инвалидов, — рассказывает президент фонда «Качество жизни» Мария Кулик. — И в какой-то момент пришло понимание того, что одних разовых акций и мероприятий недостаточно. Нужно делать что-то такое, что поможет людям в дальнейшей жизни. А это — образование и работа. Устроиться на работу человеку с ограниченными возможностями здоровья очень трудно. Даже если у него уже есть образование и не самая тяжелая форма инвалидности, он далеко не всегда может реализоваться.

Причин тому много. Но в фонде стали искать не причины, а способы интеграции особых людей в общество. Когда начали работать с людьми, имеющими ментальные нарушения, увидели, что среди них много талантливых. Однако клеймо, накладываемое психическим заболеванием, сразу отторгает такого человека от нормальной жизни.

— Люди теряют работу, семью, а дальше идет снижение по кругу, — говорит Мария. — А ведь, по статистике ВОЗ, пограничной формой психических расстройств страдает каждый третий. Это и депрессия, и страхи, стрессы. И такие люди вполне работоспособны. Им просто нужно пару недель в году пройти профилактические мероприятия в больнице. Но общество сразу же причисляет их к неполноценным, да еще и средства массовой информации формируют отрицательный образ. К слову, за рубежом есть свой термин для определения людей с пограничными расстройствами: люди со странностями.

Все то, о чем говорит Мария, не просто накладывает клеймо, но реально мешает жить и реализовать себя в профессии. Основная задача фонда — именно помочь в трудоустройстве людям с инвалидностью, в том числе — с ментальными нарушениями. Проблем здесь множество. И, пожалуй, главная состоит в том, что у бизнеса нет стимулов брать на работу инвалидов. Даже таких, которые могут работать практически на равных со здоровыми людьми.

И вот уже третий год фонд «Качество жизни» организует обучение инвалидов разным профессиям с тем, чтобы каждый из них затем имел возможность трудоустройства. Как это работает?

С мая по ноябрь каждый участник программы «Первый опыт» имеет возможность освоить до четырех специальностей. Набирают вначале 70 человек, но реально обучение проходят около ста: кто-то отсеивается в процессе обучения, а кого-то после первой же «пробы» берут на работу.

Вот, к примеру, Константин Иевский. Он пришел на практику в Московский художественно-производственный комбинат Росгосцирка, в экспериментальный



Мария Кулик

цех. Его наставник — художник Игорь Ефремыкин нахвалиться не может своим подопечным:

— Константин не простой исполнитель, он делает топовые вещи. Это настоящий мастер. Он художник, поэт, прозаик, музыкант. И в каждом своем проявлении талантлив.

Не доверять Игорю поводов нет. Он сам — мастер с большой буквы. Много лет проработал в ведущих театрах столицы: МХТ, Театре на Таганке. Для комбината такой человек — настоящая находка.

Мы застали Игоря и Константина в тот момент, когда они готовили декорации к спектаклю в Театре Российской армии.

Константин признается:

— Я работал в библиотеке, в «М-Видео». Но такой душевной теплоты, как здесь, не встречал нигде. Здесь везде живет добро. И я счастлив, что это добро остается со мной, ведь оно передается тому, что я делаю.

Наверное, Константину уже не понадобится изучать еще какие-то специальности. Здесь, на комбинате, он вполне уже свой.

Спрашиваю директора комбината Владимира Гавриловича Ежакова:

— Что для вас послужило главным аргументом, чтобы вы взяли на профобучение таких особых людей с «прицелом» подготовить специалистов для комбината?



Макет декораций для Ледового цирка Санкт-Петербурга  
сделан участниками программы «Первый опыт»



Наталья Гиллих украшает цирковое платье



Директор Московского художественно-производственного комбината Владимир Ежаков



И.о. начальника пошивочного цеха Алексей Медведев

По данным Международной организации труда, среди населения трудоспособного возраста почти 400 млн — инвалиды. Многие из них нигде не работают. Большинство работодателей считают, что люди с инвалидностью не могут производительно работать, прием их на работу влечет за собой множество проблем. По статистике, работающих инвалидов всего лишь 20 % от их общего числа.



Корпорация Эллар, 2016 г.



Фабрика «Парижская коммуна», 2017 г.



Фрейт линк (Пони экспресс), 2016 г.



Типография «Форте принт», 2016 г.



РГБС (библиотека для слепых), 2017 г.

— А чем мы рисковали? — удивляется он моему вопросу. — Мы же знали, на какие специальности их берем. Если есть выбор, то он должен быть у всех, неважно, здоровы люди или нет. Это жизнь. Мы знаем, что фонд работает по многим специальностям. И тогда — почему не мы?

Эх, каждому бы предпринимателю такой подход к «людям со странностями»!

Сегодня на комбинате по программе «Первый опыт» работают четыре человека. Вакансии есть в пошивочном и бутафорском цехах. Штат здесь небольшой, но если практиканты будут справляться с работой, их готовы принять. В пошивочном цехе работают двое. Наталья Гиллих пришла сюда, уже имея навыки шитья и бисероплетения. На наших глазах украшает цирковой костюм стразами. И.о. начальника цеха Алексей Медведев с гордостью показывает уже готовые работы своих новых подопечных.

Комбинат работает по заказам не только цирков, но и театров для всей страны. Работы много, и поэтому лишние руки никогда не помешают. К примеру, если кто-то, как Наталья, возьмется за отделку костюмов, у портного появится больше времени на кройку и шитье.

Да, конечно, не каждый особый человек в результате освоит ту или иную профессию. Но важно, что программа дает им шанс. Каждый по итогам обуче-

ния получает сертификат, рекомендации от фонда «Качество жизни». Кто-то находит рабочее место уже во время практики, а кому-то предстоит выйти на свободный рынок труда.

— Что для вас важнее: трудоустройство или социальная адаптация? — спрашиваю руководителя программы Ларису Стасевич.

— Конечно, трудоустройство. Не так много наших практикантов находят работу. Но есть поворот работодателей к этой проблеме. Многие предприниматели, которые начали работать в проекте, говорят: страшно в это вступить, а потом стереотипы уходят.

За два месяца предприниматели могут оценить, чему удалось научить практикантов, как они относятся к работе, что у них получается. И если человек их устраивает, они могут его пригласить.

Юнусовой за то, что у меня теперь есть возможность каждый день ходить на работу, как все. Спасибо моим наставникам Наталье Воробьевой и Елене Арефьевой за терпение и поддержку, знания и опыт.

Еще один участник проекта Роман Кривошеев говорит:

— Благодаря программе «Первый опыт» у меня появилась возможность попробовать себя в самых разных профессиях и выбрать то занятие, которое мне и интересно, и по силам. Я очень рад, что нашел себе творческую работу — создавать детские деревянные игрушки.

В настоящее время у фонда «Качество жизни» заключены соглашения с 16 предприятиями. Практикантов обучают на производстве ортопедической обуви, они осваивают гостиничный и туристический бизнесы, проходят практику на автомобильном производстве, приобретают навыки аналитической работы в Интер-

---

За 2016-2017 годы в рамках программы «Первый опыт» 33 предприятия (компании) Москвы провели профессиональную подготовку инвалидов в своих стенах, из них 27 — впервые. Участие в программе приняли 224 человека с инвалидностью. Трудоустроены за 2 года 40 % практикантов.

---

А для практикантов, которые сами не в состоянии устроиться на работу по ряду причин: нет образования, не хватает профессиональных навыков и мешает инвалидность — для них это возможность себя проявить, узнать рынок труда, научиться работать на реальном производстве и освоить профессию. И вообще — найти себя. Понять, что тебе эта специальность подходит. И даже если их на работу не берут, они приобретают новые компетенции, у них появляются свои требования. Они становятся другими людьми, и это очень заметно.

Мария Билева — одна из тех, кому программа «Первый опыт» помогла реализовать свои знания и умения. По образованию Мария — психолог со знанием компьютера, и теперь работает в компании «Пони экспресс» оператором по вводу информации в таких программах, как 1С, Excel, Word, Power Point.

— Программа «Первый опыт» дает возможность показать работодателю все, что умеешь, — рассказывает она. — Это реальный шанс сделать так, чтобы в тебе увидели профессионала, а не инвалида. Я благодарна руководителю проекта Ларисе Стасевич и менеджеру трудового сопровождения Нелле

нете, занимаются офисной работой в крупных производственных компаниях, обучаются в мастерской по флористике и декоративному искусству, осваивают полиграфическое производство и сборочные работы мелких изделий и др.

— Пока наши практиканты проходят обучение, и мы, и наставники анализируем результаты их подготовки, — говорит Мария Кулик. — Каждый участник программы пять дней в неделю работает на предприятии и дополнительно проходит тренинги у нас. От фонда с ним работает сопровождающий менеджер. В конце недели подводим итог: смотрим, что идет хорошо, а где есть провалы. И «подтягиваем» конкретное направление. В конце практики у нас уже есть рекомендация для работодателя, такое честное резюме: где человек работал, чему научился, что хорошо получалось, какие проблемы. Это индивидуальная работа. Человек — проект.

Подводя итоги нашему рассказу, можно сказать, что «Первый опыт» помогает обрести не только профессию. Он помогает людям обрести себя. А когда это произошло, шагать по жизни гораздо легче. Даже если ты — особый человек.

# Я ХОЧУ УВИДЕТЬ ДРУГУЮ ЖИЗНЬ

Психоневрологический интернат № 30 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы стал пристанищем для тысячи человек с ментальными нарушениями. Мне довелось познакомиться с некоторыми из них и провести с ними вместе всего пару часов. Но этого вполне хватило, чтобы понять, как мы нужны друг другу.



— А теперь давайте с вами поиграем, знаете, во что? В животных, — говорит Эльмира Шульга, координатор группы волонтеров движения «Даниловцы».

Она раскладывает на столе маленькие картинки с изображениями представителей фауны. На каждом рисунке — название того, кто на нем изображен.

Мои соседи живо реагируют на предложение Эльмиры, тянут руки, кто хочет на время «стать живот-

ным», тому на лоб прикрепляется картинка, причем сам он ее не видит. И теперь, с помощью вопросов и подсказок, он должен отгадать, кого же теперь представляет.

Казалось бы, ничего сложного. Добавим только, что дело происходит в одном из психоневрологических интернатов Москвы, а участники игры — пациенты интерната. Тем не менее, они проявляют и смекалку, и умение осмысливать услышанное. Быстрее или мед-



леннее, угадывают правильный ответ. Заминка вышла только с бегемотом. Впрочем, для наших мест зверь экзотический.

Недавний футбольный чемпионат мира, проходивший в Москве, наглядно продемонстрировал, что такое волонтеры и зачем они нужны. Большая от них польза, сказал бы кот Матроскин. Слово «волонтер» изначально означало «солдат-доброволец», так что в русском языке его известный всем синоним — доброволец. Да и в общественной нашей жизни явление это не новое. Другое дело, что в последнее время оно, словно сильный росток, пускает обильные корни и привлекает в свои ряды все больше сторонников.

Но, пожалуй, особняком в этом движении стоит социальное волонтерство. Одни из ярких его представителей — «Даниловцы», отметившие недавно свое десятилетие.

Чем занимаются социальные волонтеры? Они работают в больницах и сиротских учреждениях, в психоневрологических интернатах, приходят к одиноким, старикам, многодетным, заключенным.

— Мы стремимся организовать именно регулярную работу, а не единоразовые посещения, — говорит руководитель добровольческого движения «Даниловцы» Юрий Белановский. — Мы не замещаем врачей — мы дарим людям внимание и общение. За 10 лет нашей работы социальное волонтерство прочно вошло в нашу жизнь. Сегодня в стране около 100 тысяч коек в специализированных учреждениях, а волонтеров пока всего 10 тысяч. Нужно хотя бы тысяч 75. Кстати, по опросу ВЦИОМ, 68% россиян готовы стать волонтерами.

«Даниловцы» работают с пациентами Российской детской клинической больницы, НИИ нейрохирур-

гии имени Бурденко, детских домов-интернатов для умственно отсталых детей № 24, 28 и 7, детского наркологического диспансера, ФНКЦ имени Дмитрия Рогачева, заключенными детской колонии в Можайске, социального приюта «Зюзино»...

Есть группы, которые кормят бездомных и делают ремонты в квартирах неимущих граждан.

Сегодня «Даниловцы» — единственная волонтерская организация в Москве, которая имеет доступ во все категории «закрытых» учреждений: от психиатрической больницы до интерната для детей-инвалидов.

В 2014 году при движении возникла Школа социального волонтерства, пока единственная в России. Здесь учат, как работать с такими сложными людьми.

Лидия Алексеевская, директор Школы и один из организаторов самого движения, говорит:

— 10 лет назад мы начинали с двух волонтерских групп, а нашими подопечными были дети, находившиеся в нейрохирургическом отделении больницы, и подростки, пристрастившиеся к наркотикам. Первые волонтеры пришли к нам по личным причинам: беда постигла их родственников. И мы поняли, как важно таким людям общение — с ними нужно просто побыть. Сейчас среди нас очень много занятых людей. Но они говорят: «Я много работаю, но я хочу прийти туда, где я нужен».

Психоневрологический интернат № 30 как раз такое место. Здесь очень разные пациенты. Большинство — недееспособные. Путь сюда лежит из специализированных детских домов, где пребывают дети с врожденными заболеваниями, от которых отказались родители. По достижении ими 18 лет их переводят в такие вот интернаты, уже для взрослых.



Игра «Угадай животное»  
(справа Эльмира Шульга)



Лепим зоопарк



Волонтер Николай

За 10 лет членами добровольческого движения «Даниловцы» накоплен огромный опыт работы с разными группами незащищенных наших сограждан. Этот опыт и впечатления вошли в книгу «Искусство быть волонтером». Некоторые фрагменты из нее мы предоставляем вашему вниманию.

Есть и такие, у кого болезнь развилась с возрастом, и их тоже отдели в спецучреждения. Немало людей творческих профессий, в том числе тех, кого сгубил алкоголь.

Здесь нет решеток и закрытых дверей. За исключением двух отделений, где находятся самые тяжелые пациенты, по всей остальной территории можно передвигаться свободно.

#### ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ

«Ожидание встречи с подопечными в больнице после карантина всегда особенно волнует. Но в этот раз оно получилось особенно теплым и радостным. Не успели мы войти, как старшие девочки бросились к нам из своего класса в коридор...

Уже с порога мы узнаем, что теперь в нашем отделении не две, а три группы! Вздохнув, Маша идет в младшую группу делать цветочные букеты из бумаги. Юлия направляется в новую группу разрисовывать деревянных ангелочков и котиков, а я возвращаюсь к старшим девочкам и занимаюсь с ними квиллинговыми открытками.

...А потом вернулась та часть старших, которых до нашего прихода забрали на занятие лепкой. «Вы пришли?! — завопила К. с порога. — Мы вас ждали весь день...» Ждали...

Машу в младшей встретили еще до того, как она вошла в группу. Дети прилипли носами к стеклянной двери и вопили: «Волонтеры!» А потом, как обычно, дружные объятия и бесконечные распросы, куда же мы пропали на целых две недели.

Детки в трех группах ждут нас каждый вторник и четверг. Волонтеры здесь очень нужны и важны!»

*Ирина Нуриманова,  
волонтер «Даниловцев»  
(Детская психиатрическая больница № 6).*

Жизнь в интернате насыщена событиями. Есть спортзал, работают кружки, показывают кинофильмы. У многих — свои компьютеры и телевизоры. Как и повсюду, здесь отмечают праздники: готовят выступления, украшают помещения. Систематически организуются экскурсии. Исторический музей, Музей космонавтики, Царицыно, Третьяковская галерея, Музей Победы... Где только не побывали постояльцы интерната!

В интернате есть своя церковь. Это еще одна, уже духовная реабилитация. Каждую субботу проходят богослужения. А вообще церковь открыта каждый день. В субботу и пятницу работает православная школа. Батюшка приходит на Рождество и Пасху, всем дарит подарки, с каждым беседует. И это приносит свои плоды. В последнем крестном ходе участвовало около 200 человек.

У ПНИ-30 немало добровольных помощников. Кроме «Даниловцев», помогают благотворительный фонд поддержки детей с особенностями развития «Я есть», благотворительный фонд «Просто люди», студенты и сотрудники Московского государственного психолого-педагогического университета (ГБОУ ВПО МГППУ).

— Мы приветствуем волонтеров. Это люди, которые пропускают все через себя, — говорит заместитель директора ПНИ-30 по социальной работе Ольга Валерьевна Сергеева. — Они делают то, что очень нужно нашим подопечным: работают с ними индивидуально. Кто-то помогает организовать досуг, кто-то оказывает юридическую помощь, руководители театров предоставляют билеты в театры...

По мнению руководства интерната, для успешной социализации пациентов интерната нужна именно индивидуальная работа. Здесь как раз незаменимы волонтеры.

Ведь многие из тех, кто находится в интернате, в состоянии освоить несложные профессии.

На II Всероссийском чемпионате профессионального мастерства «Абилимпикс» в 2017 году третье место в номинации «Флористика» заняла Анна Косолапченкова, а на III Московском чемпионате «Абилимпикс» в 2018 году победителем в номинации «Бисероплетение» стала Анна Лобачева.

12 получателей социальных услуг трудоустроены на штатные должности в Москве, работают уборщиками, грузчиками, курьерами, поварами, специалистами по уходу в поликлиниках, 57 работают в интернате, 19 учатся в колледже с реальной перспективой после окончания получить работу.

Правда, тут есть еще одна проблема: не все работодатели готовы трудоустроить людей с особенностями развития. А бывает и так, что работодатель готов, а клиент учреждения выражает недовольство. Так случилось с одной из женщин, которая устроилась работать в парикмахерскую. С уборкой справлялась на «отлично». Но клиентам своеобразная внешность уборщицы не понравилась.

— У нас, к сожалению, пока существует пропасть между обычными людьми и людьми с особенностями, — говорит Ольга Валерьевна. — Много сделано за последнее время для интеграции инвалидов в общество. Но мне кажется, что нужно говорить о взаимной интеграции. Чтобы общество было готово их принять. Вот совсем недавно мой знакомый психолог проводил опрос в школе: согласны ли вы, чтобы с вами учились дети-инвалиды? Так вот, 90% детей ответили, что согласны. А 90% родителей ответили: нет. То есть дети толерантны. И у них уже с юности формируется нормальное отношение к детям с особенностями.

Ольга Валерьевна рассказывает, что неприятие особых людей мешает интегрировать инвалидов в обычную жизнь:

#### ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ

«На занятии мы делали вкусные и красивые конфеты из фиников. Мы с детьми извлекали из фиников косточки, а финиковое «мясо» пропускали через ручную мясорубку, потом в финиковую пасту добавляли банановую начинку и крутили вкусные шарики, которые обсыпали кокосовой стружкой или сахарными палочками и шариками. Девочкам это занятие было больше по душе, мальчикам нравилось есть пасту. Было довольно весело. ...Я увидела, что волонтерство – это не когда ты «смирненно отдаешь блага миру», это взаимный обмен. И, мне кажется, очень важно быть не только наставником, но и партнером, быть способным не только объяснять, но и спрашивать у ребенка, как что-то сделать, чтобы ребенок чувствовал, что он тоже может давать, делиться.

Мне было интереснее заниматься с ними тем, чем хочется им, узнавать, что им нравится, что не нравится, и проводить встречи по их заявкам. В том числе, отдавать им самим инициативу, чтобы они под нашим ненавязчивым руководством готовились и проводили занятия на интересующие их темы».

*Анна Мигачева, волонтер «Даниловцев»  
(Детский наркологический центр («Квартал»))*



Принцип социального волонтерства: быть там, где ты нужен. «Даниловцы» в детских домах-интернатах и в онкологической больнице.



Нам 10 лет!  
ДАНИЛОВЦЫ





Юрий Белановский

#### ЦИТАТА

«Очень важно, что для наших подопечных мы «другие», мы люди из обычного мира, мы не вписаны в казенные учреждения. Мы не врачи, не пациенты, не родители (как правило, очень уставшие от тревоги и переживаний), и именно поэтому у нас есть возможность дать детям то, чего им так не хватает, — радость и дружбу».

*Юрий Белановский, руководитель  
добровольческого движения «Даниловцы»*



**ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ**

«Мы стоим возле выхода из метро «Павелецкая» на Новокузнецкой улице. На большом пластиковом раскладном столе — ведра с супом и чаем, хлеб. Подходят двое. У одного лицо опухшее, глаза подзаплыли, нос перебит. «Вот вы ходите сюда к нам. А вам за это добром воздастся!»

— «А что сегодня?» — «Куриный супчик домашний, сами готовили, салатик, чай черный сладкий...» — «О-о-о, супчик куриный! Балуете вы нас!». И такая искренняя радость в голосе! ...Наша волонтерская группа помощи бездомным добровольческого движения «Даниловцы» каждую субботу с двенадцати дня закупает продукты, готовит и пакует скромный горячий ужин для 70 подопечных. С половины седьмого и до девяти мы стоим возле выхода из «Павелецкой» на Новокузнецкой улице. Мы беседуем с нашими подопечными, новеньким раздаем памятки, какую помощь и по каким адресам они могут получить, кормим их горячим, раздаем самые простые, но необходимые предметы гигиены и теплые вещи. Каждый из вас может помочь бездомному человеку прямо сейчас, это очень просто — пожертвовать еду или теплую одежду, или деньги для покупки необходимого, или стать волонтером — готовить с нами, паковать, раздавать, на личном транспорте довезти все необходимое до вокзала... Не быть равнодушным — это проще, чем кажется. Потому что мы — люди. И они — люди. Бездомные ЛЮДИ. А не просто «бездомные». Всякий раз думать и говорить о них «ЛЮДИ» — и вот вы уже не ждете перемен, а сами стали той самой доброй переменой».

*Юлия Гусакова, координатор проекта «Человек — человеку» добровольческого движения «Даниловцы»*

— Нас часто зовут на спектакли и концерты. И мы предупреждаем, что наши люди могут не вовремя засмеяться или закричать. К этому надо быть готовыми, принять это и понять. Но чтобы отношение общества изменилось, нужна очень большая работа.

В этом смысле волонтеры играют еще одну, очень важную роль: своим примером они показывают, что с инвалидами, в том числе ментальными, можно общаться, делиться впечатлениями, разделять их радость, помогать преодолевать трудности. Тогда



*Зам. директора ПНИ Ольга Валерьевна Сергеева и Ольга лепят своих животных*

и твоя жизнь наполняется смыслом. По крайней мере, чем два часа прочавкать попкорном, просматривая очередной тупой фэнтези, куда лучше потратить то же время, находясь рядом с другими людьми. Людьми, которые, быть может, никогда не поймут фэнтези, но зато понимают и ценят твоё внимание, тепло и доброту.

— Мне общение с этими людьми даёт радость, — говорит Эльмира Шульга. — Когда шла на встречу в первый раз, сомневалась: как меня примут, справлюсь ли. Сомнения отпали в первые же пять минут. Как ни парадоксально это звучит, мне комфортно с ними, как будто я оказалась в своей компании. И, честно говоря, получаешь от этого общения в два раза больше, чем отдаешь.

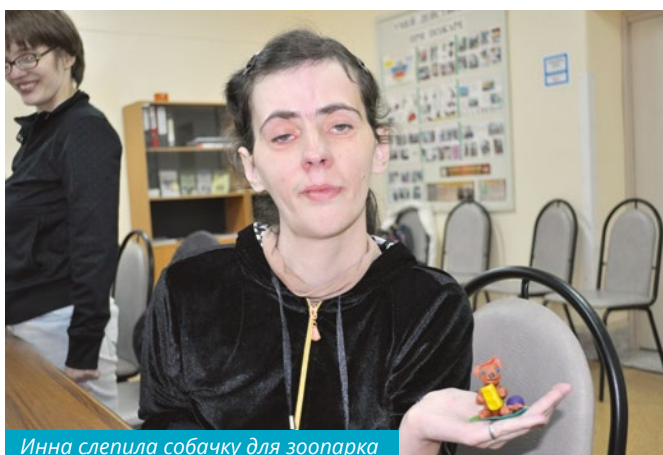
Эльмира рассказывает, как вся группа лепила из пластилина игрушки, а потом снимала с ними мультфильм. При этом сюжет придумывали сами, и по ходу его корректировали.

Директор ГБУ города Москвы «Ресурсный центр по развитию и поддержке волонтерского движения «Мосволонтер» Ирина Юрьевна Швец говорит:

— «Даниловцы» — это драйверы социального волонтерства, которого у нас пока очень мало, к сожалению. Главная проблема: как его организовать? Пока остается недопонимание роли социального волонтерства в медучреждениях. Значит, надо больше о нем рассказывать, показывать удачный опыт. Мы создали проект «Медиашкола», будем готовить ежегодно 70 медиаволонтеров.

Тем временем Общественная палата РФ отметила проект «Даниловцев» «Школа социального волонтерства» как лучший в стране учебный проект для добровольцев.

В 2016 году Комитет общественных связей Правительства Москвы и ресурсный центр «Мосволонтер» признали «Даниловцев» лучшими в номинации «Социальное волонтерство». В 2017 году такое же признание «Даниловцы» получили от Общероссийского народного фронта.



Инна слепила собачку для зоопарка

Конечно, это важно. Но куда важней, наверно, то, что постепенно расширяется круг вовлеченных в волонтерское движение. На ту встречу в ПНИ-30 пришли два молодых человека: Николай Левит и Евгений Тархов. Оба программисты. Но если Николай — уже опытный волонтер, то для Евгения здесь все пока внове. Но когда я спросила, почему они здесь, один из них сказал: «Я хочу увидеть другой мир».

Я подумала тогда: как это важно, чтобы не только мы, но и эти люди с ментальными нарушениями увидели другой мир. Из двух половинок и сложится общая картина.



## ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ

«Колючая проволока, заборы, окна, люди с автоматами и собакой. Очень похоже на декорации телевизионного сериала, наверно, потому нет никакого страха или дискомфорта. ...Но вот мы внутри. Оставляем все ненужные здесь вещи: ключи, зарядки, телефоны. Через проходную пускают по трое. Атмосфера напряжения и казарменного порядка начинает заполнять окружающее пространство.

...Самое сильное и тяжелое впечатление — это то, что ты пришел к детям. К детям, которые жаждут внимания, которые готовы рисовать, клеить, красить, да что угодно, лишь бы к ним приезжали! В то же время это ребята, которые творили невообразимые вещи и которые, как мне кажется, в большинстве своем не раскаиваются. Я не знаю, можно ли реабилитировать преступника, но действительно ли люди, совершившие зло, собранные в одном месте, исправятся? И понимают ли они, почему и зачем нужно исправляться?

Мне кажется, это вопросы в духе «Быть или не быть?». Дело абсолютно в другом: посетив колонию, я поняла, насколько ценна человеческая жизнь. Насколько ценно то, что ты сейчас имеешь, насколько ценна твоя свобода! У меня нет иллюзий насчет исправления ребят: они за забором, за которым свои порядки, своя система ценностей. А помощь волонтеров заключается в том, чтобы открыть им их сильные стороны, помочь творить и позволить выговориться. Мне говорили, что эти ребята туповаты, безынициативны и грубы...

Но мой собственный опыт говорит о другом! Мы творили, мы старались представить себя супергероями или суперзлодеями, не было ни одной похожей маски, было много цвета! Отдельную благодарность я хочу высказать сопровождавшему нас воспитателю: это огромный труд, и было очень приятно видеть, что к ребятам относятся, как к детям, несмотря на их форму, бритые головы и карточки с фотографией и номером статьи... Приеду ли еще раз? Думаю, да! Зачем? Да потому что...»

*Анастасия Коломина, волонтер «Даниловцев»  
(Можайская исправительная колония для несовершеннолетних)*



## КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

В марте нынешнего года по инициативе мэра Москвы Сергея Собянина в столице стартовал проект «Московское долголетие». Сегодня здесь трудно найти пенсионера, который бы о нем не слышал.

**М**осквичи сами по себе — люди активные и мобильные. Однако не секрет, что с возрастом ритм жизни меняется, и далеко не всем под силу становится ездить на экскурсии, путешествовать, а уж тем более научиться чему-то новому. Так что не будет преувеличением сказать, что проект «Московское долголетие» буквально распахнул для пожилых жителей столицы двери в новую жизнь.

Как заявляют создатели проекта, он предназначен для тех москвичей старшего поколения, которые хотят вести активный образ жизни и использовать все возможности города для самореализации. Спортивные секции, языковые классы и компьютерные курсы, танцевальные кружки и мастер-классы... Любой пожилой москвич может выбрать занятие по душе. И за всем этим не надо ехать на другой конец



города — занятия проходят в каждом районе и при этом бесплатно.

За полгода существования проекта к нему присоединилось более 115 тысяч человек. Только курсы обучения компьютерной грамотности прошли уже свыше 30 тысяч пенсионеров.

И что интересно. На горячую линию «Московского долголетия» за это время позвонили более 50 тысяч человек. 90 процентов звонков содержат положительные оценки проекта. Но кроме благодарностей, москвичи еще и высказывают свои предложения.

— Нам дано поручение расширить проект, и мы вместе с членами Общественного совета «Московского долголетия» будем думать над тем, какие возможности есть у города с учетом пожеланий горожан, — говорит руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. — Дело в том, что мы составляли проект таким образом, чтобы площадки для его реализации имелись в каждом районе, в шаговой доступности для москвичей. Чтобы расширить программу, нам нужно проанализировать имеющиеся возможности и создать новые площадки во всех административных округах.

В Департаменте не скрывают, что ближайшие задачи проекта непосредственно увязаны с решением задачи увеличения продолжительности жизни россиян.

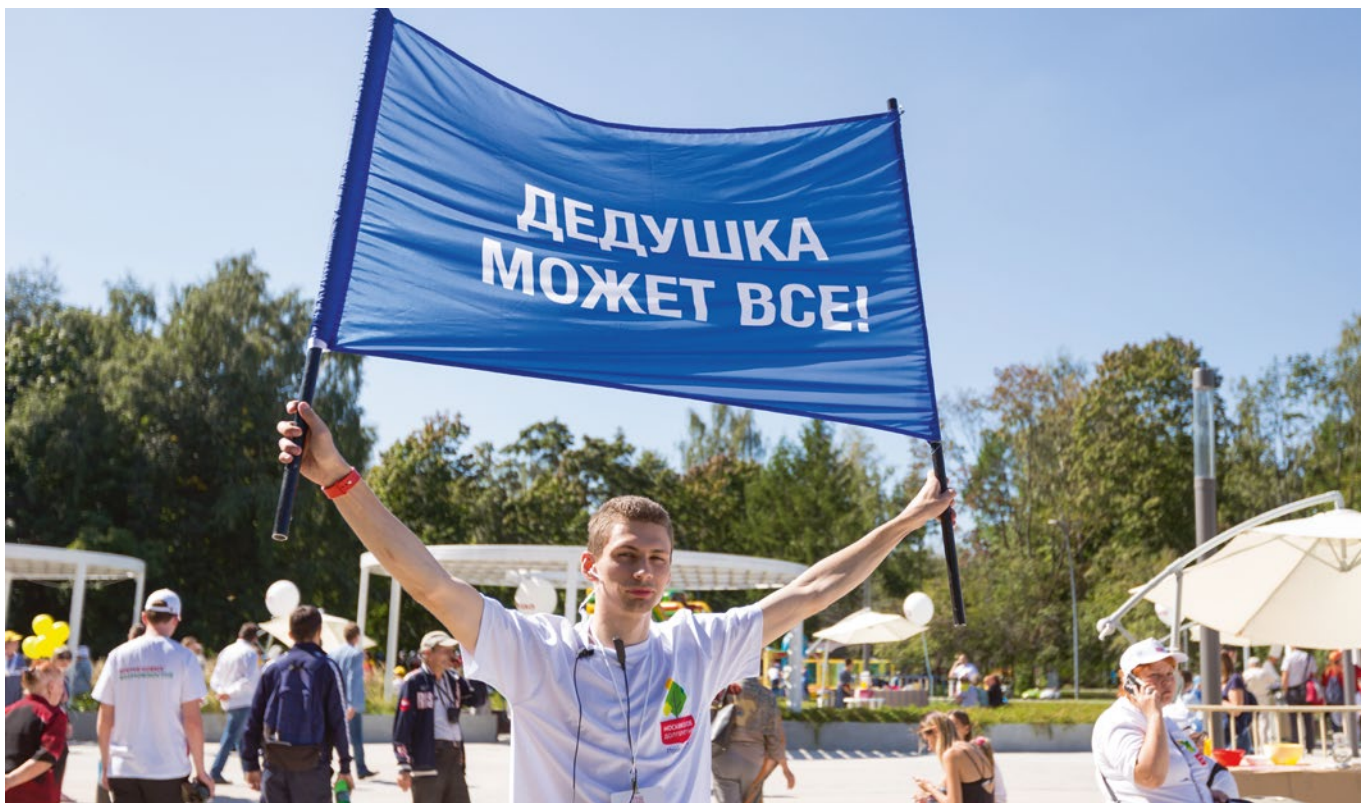
По словам Владимира Петросяна, на рост продолжительности жизни влияет изменение городской среды, развитие здравоохранения, уровень социальной защиты москвичей и в том числе общественное сознание: «В Москве за последние четыре года продолжительность жизни выросла до 78 лет. Президент России Владимир Путин поставил задачу к 2030 году увеличить продолжительность жизни в целом по России до 80 лет. В столице мы планируем решить эту задачу за четыре года».

Качество жизни пожилых москвичей и в самом деле заметно улучшилось. В последние пять лет смертность от инфарктов миокарда снизилась в пять раз, а госпитальная смертность от инсульта — в два раза. А это означает, что огромное количество людей могут полноценно реализовать себя в жизни.

Член Общественного совета «Московского долголетия», руководитель и ведущая телепрограмм «Здоровье» и «Жить здорово!», доктор медицинских наук профессор Елена Малышева приводит такие данные: за последние пять лет количество эндопротезов (искусственных суставов), которые поставили москвичам, выросло в 21 раз:

— Вы можете себе представить? Эти люди не лежат дома, не мучают себя и своих близких. Они активны, они хотят и могут приносить пользу, могут учиться и работать. Именно поэтому и появился проект





«Московское долголетие». Для нашего мегаполиса это важно потому, что у нас больше трех миллионов человек достигли пенсионного возраста. Московское правительство заботится о них.

Итак, в «Московском долголетии» три главных направления: творчество, спорт и обучение. В творческой лаборатории люди старшего возраста могут заниматься пением и танцами, обучаться тонкостям художественно-прикладного искусства. В рамках спортивного направления для участников организованы занятия по скандинавской ходьбе, спортивной гимнастике и отдельный курс «Здорово жить», где можно узнать, как правильно питаться и следить за своим здоровьем.

Отдельное направление — образовательное. Как известно, люди, занимающиеся умственным трудом, реже страдают деменцией. Пользуются популярностью иностранные языки и компьютерные курсы.

Кстати, многие записываются сразу в несколько кружков и секций.

А для тех, кто хочет публично продемонстрировать свои способности, есть городские фестивали. Например, «Московская СуперБабушка», «СуперДедушка Москвы».

Очередной конкурс для супердедушек прошел в конце августа в парке «Кузьминки». Представителям всех округов столицы предстояло проявить свои способности в нескольких конкурсах. Участники в возрасте от 60 до 75 лет соревновались в танцевальном и кулинар-

ном искусстве, умении управлять лодкой и мастерить. А поддержать конкурсантов в сфере вокала были приглашены участники проекта «Песни нашего века».

Но и это еще не всё! СуперДедушки вместе с группами поддержки должны были сплести косу из пшеничных колосьев. При этом каждый округ плел свою часть на время, а затем все одиннадцать элементов были сплетены в одну общую косу. Длина ее составила 1177 метров, что стало новым рекордом, и было официально зафиксировано представителем «Книги рекордов России» Владиславом Копыловым.

На протяжении всего соревновательного дня участников подбадривала народная артистка РСФСР, известный диктор Анна Шатилова.

— В нашем городе люди дольше стали жить, много одиноких людей, — считает Анна Шатилова. — Некоторые не могут справиться со своим настроением, они скушают, смотрят в окно, родных у них не осталось или они далеко... Нужно помочь тем, кто в таком положении и еще не может найти себя.

«СуперДедушка Москвы-2018» подтвердил, что если пожилыми людьми заниматься, то они откроют в себе самые разные таланты и смогут жить интересно.

По итогам конкурса были определены: «Самый мастеровой дедушка» Сергей Вагнер, «Дедушка-интеллектуал» Леонид Чудновский, «Самый элегантный дедушка» Шамиль Хамидуллин, «Лучший дедушка-кулинар» Виктор Устинкин, «Лучший дедушка-блогер» Александр Лапин.





На переднем плане — СуперДедушка-2018 Сергей Ларионов



А «СуперДедушкой Москвы-2018» стал представитель ТИНАО Сергей Ларионов.

После того как отшумели овации и страсти болельщиков немного улеглись, Сергей Викторович признался, что самым трудным для него стал танцевальный конкурс:

— Я человек военный и привык ходить с левой ноги, а тут надо было начинать с правой.

Но в целом конкурсы для победителя особых хлопот не доставили. Судите сами. Профессиональный военный, имеющий музыкальное образование, прекрасно играет на гитаре и аккордеоне.

— А кулинарный конкурс? — спрашиваю.

— Никаких проблем, — отвечает Сергей Викторович.

— Что, и щи можете сварить?

— Легко! Мы на конкурсе военных туристов выходили на поляну и за 20 минут должны были приготовить обед, невзирая на погоду: дождь или снег. Я всегда на первое делал щи из свежей капусты, на второе гречневую кашу с домашней тушенкой, а на третье — кисель из черной смородины, которую собирал в своем саду.

В наш разговор включается директор ЦСО «Троицкий» Ольга Феофановна Антонова:

— Сергей Викторович у нас — самый активный человек. Огромную работу ведет в округе. Руководит объединением «Патриот» в Марушкинском поселении. Занимается военными реконструкциями, и ежегодно 7 ноября участвует в ретропарадах на Красной площади. Для нашей молодежи и ветеранов органи-



Ольга Грачева награждает победителей

зует поездки к воинским мемориалам в Белоруссии, Польше и Германии. К 70-летию встречи на Эльбе войск Красной Армии и антигитлеровской коалиции организовал участие наших представителей в реконструкции тех событий.

У Сергея Викторовича сын и двое внуков.

— 9 Мая я их одеваю в военную форму, и мы всей семьей участвуем во всех памятных мероприятиях, — говорит Ларионов.

В семье «СуперДедушки Москвы-2018» двое кандидатов наук: глава семьи — по технической части, а супруга Жанна Васильевна — по филологической. Вместе они уже 40 лет. И пока дедушка поддерживает во внуках интерес к истории и музыкальные таланты, бабушка помогает писать сочинения по литературе.

Когда встречаешься с такими самодостаточными людьми, как Ларионов, всегда хочется узнать, каков их секрет такой полноценной, счастливой жизни. В ответ Сергей Викторович смеется: «Я везунчик». А потом задумывается на минуту и отвечает:

— Я всегда говорю: всем хорошим, что есть во мне, я обязан родителям, армии и жене.

...Конкурс завершился, а в аллеях парка еще долго не смолкали горячие обсуждения, то тут, то там мелькали кепки и майки с надписями «СуперДедушка Москвы-2018», а детишки несли в руках колоски пшеницы. И не оставалось никаких сомнений в том, что в этот день был сделан еще один шаг на пути к активному долголетию.



# ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ



В Научно-практическом центре медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецовой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы сосредоточены самые современные и высокотехнологичные методы реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Нам удалось увидеть, как работают специалисты Центра и пообщаться с его посетителями.

Центр медико-социальной реабилитации инвалидов был создан в 2004 году по инициативе Людмилы Ивановны Швецовой для проведения реабилитации молодых людей, ставших инвалидами вследствие заболеваний или травм.

— Почему ставку сделали именно на молодежь? — спрашиваю директора Центра Светлану Альбертовну Воловец.

— Дело в том, что чем моложе человек, тем выше у него реабилитационный потенциал. Оказалось, что у нас очень много людей в возрасте до 35 лет с поражением опорно-двигательного аппарата. По данным единого городского регистра лиц с ограничением жизнедеятельности, в Москве насчитывается 38 тысяч человек. Именно эта категория и составляет основную часть пациентов нашего Центра. И как ни печально, у большинства молодых людей, теперь вынужденных передвигаться на инвалидных колясках или со специальными приспособлениями, инвалидность связана с различного рода травмами, полученными по неосторожности.

Мы оказываем реабилитационную помощь не только взрослым, но и детям. Наша задача — создать технологическую цепочку сопровождения пациента с момента выявления заболевания или получения травмы до полной социальной адаптации, то есть возврата к полноценной жизни. Я не говорю о том, что мы гарантированно поставим человека на ноги, мы не волшебники, но помочь человеку научиться полноценно жить с имеющимися у него ограничениями по состоянию здоровья, быть активным, полезным обществу, целеустремленным, мы, безусловно, можем.

Сегодня взрослое отделение Центра насчитывает несколько структурных подразделений. Это стационар, отделение нестационарной реабилитации и мобильные бригады. По тому же принципу выстроена структура оказания помощи и в детском отделении.

Мобильные бригады призваны приблизить реабилитационные услуги к месту проживания человека. Взрослым такие услуги оказываются на дому, а детям — на площадках (в ЦСО, поликлиниках), которые формируются в каждом административном округе и работают в течение месяца. Таким образом, за год охватываются все 11 округов Москвы.





Тренажер для верхней конечности «PABLO» (Матвей Л.)



«Вихревые ванны» принимает Настя Т.



Аппарат ReoGo для функциональной терапии верхних конечностей, разработки крупных суставов руки, улучшения координации движений



Мастер по техническому обслуживанию инвалидных колясок Игорь Фролов



Комната психологической разгрузки





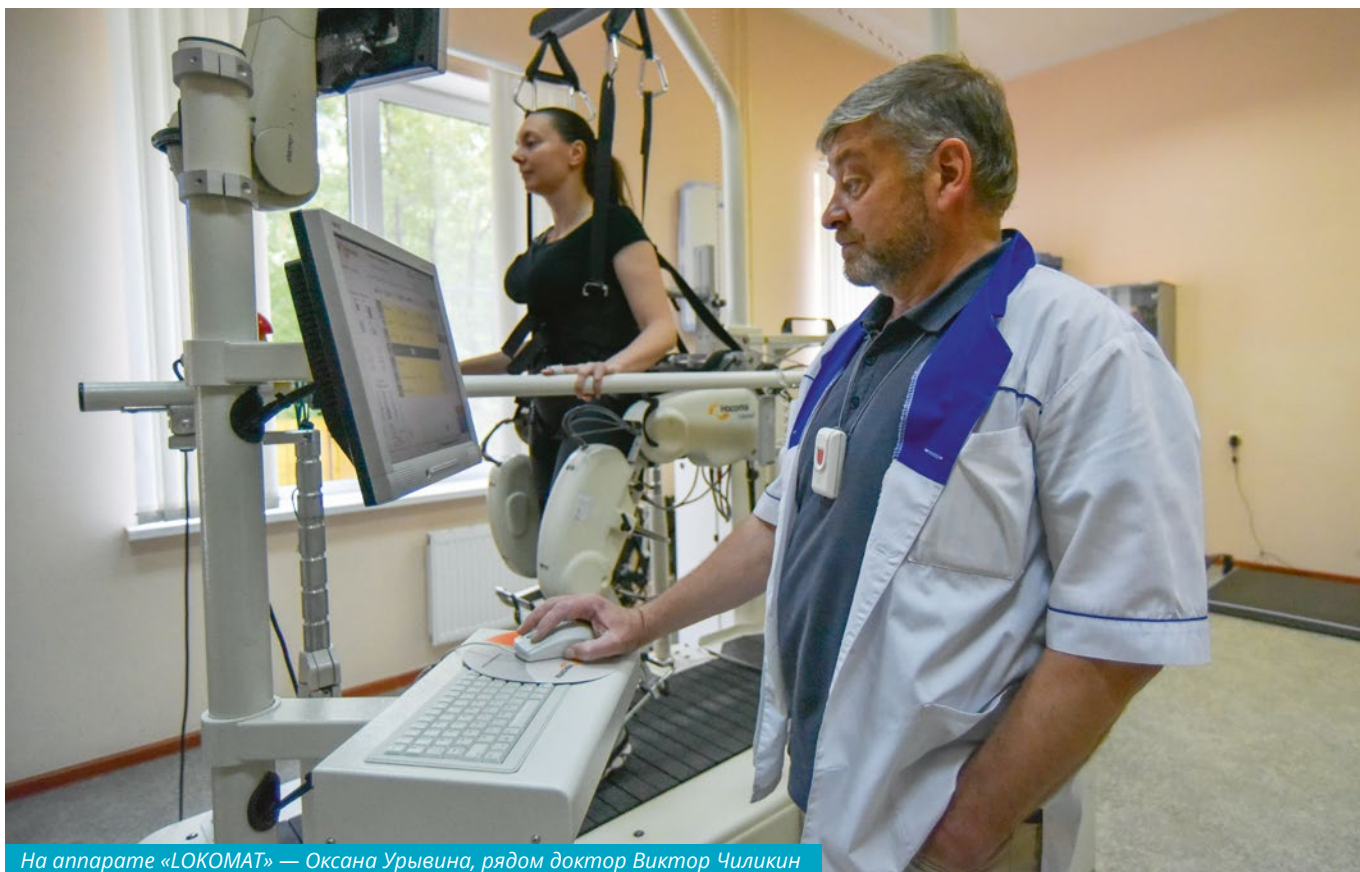
Есть еще одно принципиальное отличие Центра имени Швецовой от других реабилитационных учреждений. Здесь объединили медицинскую и социальную реабилитацию.

— Нельзя строить реабилитационный процесс только на чем-то одном, — поясняет Светлана Альбертовна. — Если мы восстановили движение в руке, то обязательно должны вложить в нее ложку, ручку, научить обслуживать себя. Нужно восстановить не только движение, но и функцию. И оба эти направления должны идти параллельно. Поэтому у нас есть отделение, которое занимается лечением, и отделение социальной реабилитации, где мы восстанавливаем бытовые навыки.

В программе медицинской реабилитации широко применяются высокотехнологичные методики с использованием роботизированных тренажеров с биологической обратной связью: вертикализатор с интегрированным ортопедическим устройством EriGo, предназначенный для эффективной и безопасной активизации лежачих пациентов. Принцип действия следующий: пациента укладывают на кушетку и фиксируют. Затем кушетка переводится в вертикальное положение, и аппарат начинает работу по восстановлению функций мышц нижних конечностей.

Следующим этапом на пути к восстановлению функции ходьбы служат тренировочные занятия на





На аппарате «ЛОКОМАТ» — Оксана Урывина, рядом доктор Виктор Чиликин

тренажере Lokomat, который помогает выработать правильный двигательный стереотип во время ходьбы. Для тренировки равновесия, улучшения устойчивости и рисунка ходьбы предназначен Tutor. А в прошлом году Правительство Москвы закупило для ведущих московских центров отечественные инновационные роботизированные тренажеры-экзоскелеты «Экзоатлет» для разработки навыков самостоятельного передвижения, и Центр имени Л.И. Швецовой стал ресурсным координационным и научно-методическим плацдармом в области внедрения в реабилитационную практику экзоскелетов. В результате проведенных в Центре научных исследований создана методика, позволяющая максимально эффективно использовать инновационную технологию. В 70% случаев классическая методика применялась в сочетании с функциональной электростимуляцией, что значительно повысило эффективность проводимых занятий. Разработанная Центром методика защищена патентом Российской Федерации.

Кроме того, в Центре имени Л.И. Швецовой практикуются более 30 методов физиолечения: тепло-, электро- и водолечение, магнит, лазер, программы по адаптивной физкультуре.

...Оксану Урывину мы застали за тренировкой на тренажере Lokomat. Занятие длится 30–40 минут. Со стороны кажется, что пациенту не надо прилагать никаких усилий — его ноги сгибает и разгибает аппарат.

Однако это ошибочное впечатление. Оксана признается, что «ходить» трудно:

— Я устаю, но мне все равно нравится. Я попросила, чтобы меня опустили пониже — хочу чувствовать под ногами опору.

Тренажер регулируется по высоте: можно ходить по полу, как Оксана, а можно «висеть» и только имитировать ходьбу. Каждые три минуты состояние пациента контролирует врач. Невролог Виктор Иванович Чиликин показывает монитор, на котором отражаются все необходимые данные.

Поскольку среди реабилитантов немало детей и подростков, в Центре подумали и о том, как сделать лечебный процесс не только эффективным, но и интересным для ребят. Игровые моменты включены во многие занятия, связанные с разработкой двигательных функций верхних и нижних конечностей. И тогда ребенок не просто повторяет какие-то упражнения, а принимает участие в увлекательном действии. Вот, например, уникальный в своем роде спортивный адаптивный иппотренажер Fortis, который выглядит, как настоящая симпатичная лошадка, и Света К. чувствует себя заправской наездницей, «управляя» ею, в то время как происходит серьезная работа по совершенствованию координации движений.

Для восстановления бытовых навыков у взрослых пациентов в Центре создана самая настоящая



Лечебная механотерапия в бассейне. Елене Д. помогает методист ЛФК Ю. Скрылева

квартира. Здесь все приспособлено для людей с нарушениями функции движения. В ванной комнате — регулируемая по высоте сантехника. Шкафы и полки в других комнатах и на кухне расположены так, чтобы удобно было достать нужную вещь. Вся мебель сделана на микролифтах и управляется с помощью пульта. Есть даже специальные столовые приборы и посуда, которые крепятся к поверхности стола, облегчая выполнение учебной задачи.

В этой квартире мы попали на занятие по кулинарии. Пациент Центра Дмитрий Борисов готовил салат. Диагноз Дмитрия — ДЦП — не стал причиной его затворничества, Дима учится в вузе, стремится к самостоятельности. Мама, Марина Владимировна, считает такие бытовые занятия очень полезными для восстановления навыков самообслуживания.

— К нам нередко приходят подростки — инвалиды с детства, которые не могут сделать самых обычных вещей: положить белье в стиральную машину или приготовить самую простую еду, — рассказывает Светлана Альбертовна. — И вовсе не потому, что у них нет потенциала для такого рода действий, а потому, что родители окружают их гиперопекой, не понимая, что тем самым вредят детям, лишая их возможности развивать жизнеспособные навыки. Некоторые считают, что таким навыкам учиться не нужно. Но само собой это не придет. Болезнь — не приговор,

а ежедневная и трудная работа над собой, которая при старательном ее выполнении обязательно даст положительный результат. Вот почему в штате Центра есть инструктор по труду Эдуард Миронов, который помогает пациентам получать необходимый опыт. Кстати, сам Эдуард — инвалид первой группы, и он не единственный сотрудник Центра, который передвигается на коляске. Мастер по обучению компьютерной грамоте Игорь Грудкин, оператор ЭВМ Евгений Антипов, а также мастер по техническому обслуживанию инвалидных колясок Игорь Фролов, — все они служащие Центра имени Л. И. Швецовой, несмотря на инвалидность.

— Когда проходил здесь курс реабилитации, меня попросили что-то починить, — вспоминает Игорь Фролов. — А через полгода позвонили и пригласили на работу, с тех пор уже прошло пять лет.

— Очень важна реабилитация в первый год после травмы, — говорит С. А. Воловец. — Человек должен понять, что жизнь не закончилась, она просто стала другой. Что получение инвалидности не влияет на его человеческий статус и отношение окружающих, у него равные права со всеми остальными людьми и большие возможности для самосовершенствования.

Конечно, одного месяца мало, чтобы человек стал уверенным в себе. Но мы даем поддержку, платформу, с которой можно двигаться вперед. Предоставляем



Света К. с удовольствием занимается на иппотренажере «FORTIS»



В палате № 205 установлены потолочные конструкции для транспортировки пациентов

необходимую информацию для дальнейших самостоятельных шагов — где можно учиться, к кому обратиться по поводу трудоустройства, где получить юридическую консультацию и т. д., а вот будет она использоваться или нет, зависит уже от человека.

Большое внимание в Центре уделяется социокультурной реабилитации. Пациенты посещают концерты, экскурсии, принимают участие в конкурсах, праздничных и спортивных мероприятиях, в организации которых помогают коллеги из Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Но какие бы прекрасные специалисты не работали в учреждении, какие бы современные технологии здесь не применялись, любая реабилитация может быть успешной только при поддержке семьи. С родственниками пациентов работают психологи Центра. Создана «Школа для родителей», а также программа «На жизненном пути ты не один». Членам семьи помогают освоить навыки ухода за инвалидом, учат пользоваться техническими средствами реабилитации. А главное, дают рекомендации, как правильно строить отношения, чтобы инвалидность не стала причиной разлада в семье.

Формы сопровождения семей с детьми-инвалидами сегодня совершенствуются. По поручению президента России разработана концепция развития ранней помощи в РФ до 2020 года. С 2017 года пилот-



Лечебную гимнастику с Андреем Т. проводит инструктор Алёна Раченкова

ный проект реализуется в Свердловской области и Пермском крае. Москва осуществляет такую программу самостоятельно. Директор Центра Светлана Альбертовна Воловец входит в рабочую группу Минтруда России по реализации программы, основная цель которой — оказание семейно-ориентированной медико-социальной и психолого-педагогической помощи детям, имеющим такие патологии, которые в дальнейшем, как правило, приводят к отклонениям в психическом или физическом развитии. В рамках программы ребенок с родителями 2–3 раза в неделю приезжает в Центр, где проходит коррекционные занятия и оздоравливающие процедуры. В связи со сложностями транспортного передвижения по Москве решили организовать проект по дистанционному сопровождению таких детей, и в квартирах 50 московских семей установили веб-камеры для занятий специалистами Центра с детьми с нарушением развития.

А в планах — создать филиал детского отделения, где будут применяться самые результативные отечественные и мировые практики для реабилитации детей младшего возраста. Правительство Москвы уже выделило здание, сейчас в нем ведутся ремонтные работы, а значит, совсем скоро еще больше ребятшек смогут пройти комплексную реабилитацию и получить шансы на полноценную жизнь.



Алёна Ч. приступает к занятиям



## В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Сокольники встретили прохладой. Жаркий августовский день только начинал разгораться, когда в хаски-парк «Большое Приключение» приехала группа пациентов из психоневрологического интерната № 32. Приветливые хаски из своих вольеров внимательно наблюдали за экскурсией и приветствовали посетителей радостным лаем. Ну, конечно, они уже понимали, что гости приехали к ним и в скором времени их ждет не только общение с новыми знакомыми, но и прогулка с ними по территории парка.

**Х**аски-парк открылся в Сокольниках в декабре прошлого года. А началась история пять лет назад, когда по инициативе фонда «Клуб «Приключение» полярника Дмитрия Шпаро на две недели в Москву из Карелии приехали северные ездовые собаки для работы в реабилитационной программе «По пути с хаски», участниками которой стали воспитанники коррекционных школ и молодые инвалиды. Проект поддержал Департамент труда и социальной защиты

населения города Москвы, и программа стала ежегодной. А теперь, развивая ее идеи, открылась площадка для всех желающих.

Вообще-то, фонд «Клуб «Приключение» многие годы организует разнообразные приключенческие программы для детей и подростков. А через детские лагеря «Большое Приключение» в Карелии и Краснодарском крае ежегодно проходят более двух с половиной тысяч детей. «Приключение» по душе может

выбрать практически каждый: и лыжник, и велосипедист, и байдарочник, и пешеход. Есть и семейные программы.

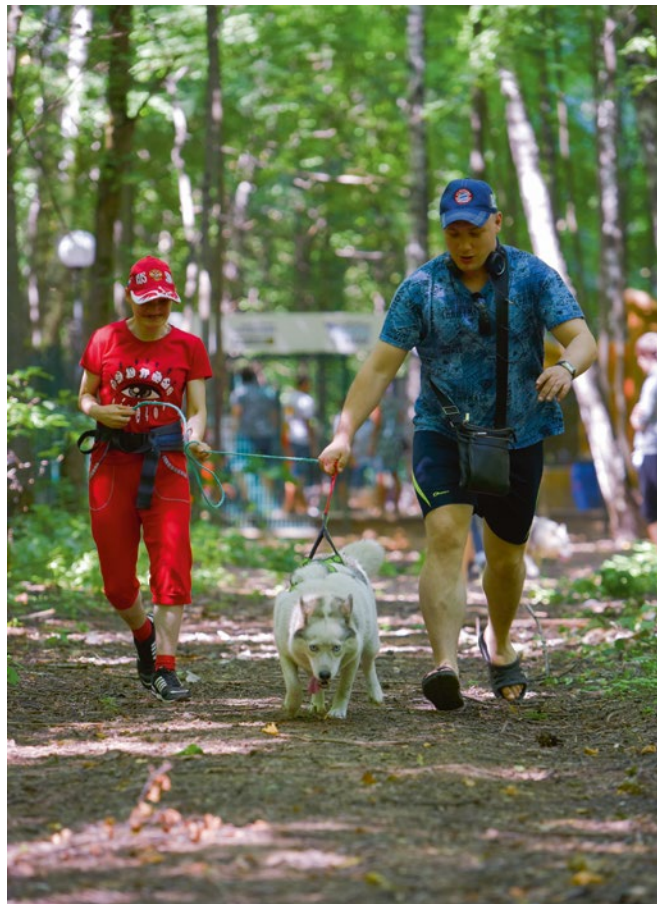
Одно из важнейших направлений деятельности фонда — работа с людьми, имеющими ограничения по здоровью. Она началась с момента его создания в 1989 году. И нет ничего удивительного в том, что программа «По пути с хаски» прежде всего была адресована инвалидам. Начинали как раз в Карелии: когда в 2000 году создавали лагерь «Большое Приключение», одними из первых туда приехали ученики Центра образования для слабослышащих ребятишек из Зеленограда. Затем по Карелии путешествовали слабовидящие дети, потом — с ДЦП и с ментальными заболеваниями.

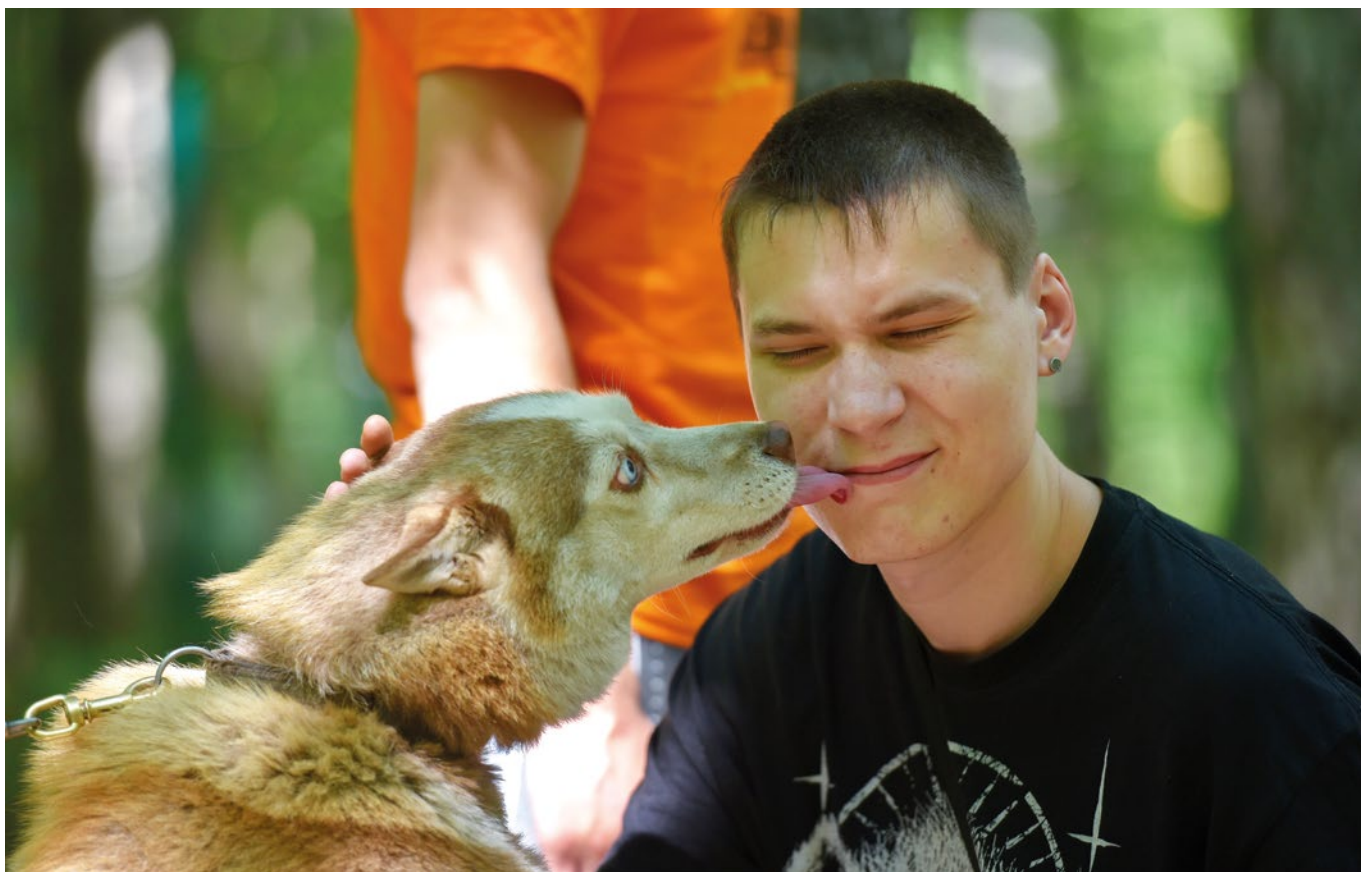
— Это была инициатива Дмитрия Игоревича Шпаро, — рассказывает руководитель программы «По пути с хаски» Владимир Родионов. — Мы увидели, что дети с особенностями развития более замотивированы, чем обычные ребята. А наша программа не развлекательная, она в первую очередь познавательная. Мы рассказываем о породе «хаски», знакомим с условиями жизни и особенностями быта на Крайнем Севере. У нас есть палатка, такая же, как на настоящей полярной станции, полярное оборудование. Мы показываем ребятам карту звездного неба, рассказываем, какие на ней можно увидеть созвездия, как узнать, где находится Полярная звезда и почему она так важна.

Сегодня в Сокольниках живут 16 взрослых собак и шестеро щенков. Кроме хаски, есть чукотские ездовые. Хаски известны своей дружелюбностью. Ученые говорят, что у этой породы отсутствует ген агрессивности, что эта собака привязана не просто к человеку, но к людям вообще. А еще хаски обладают высочайшим интеллектом. И они очень красивые, с карими или голубыми глазами, бывает, и с разными: один карий, другой голубой. Словом, их обязательно надо увидеть.

20 человек, которые приехали в этот день из ПНИ № 32, около четырех часов пропитывались знаниями о жизни народов Крайнего Севера, учились плести амулеты, запоминали расположение созвездий, изучали строение чума и яранги, разглядывали тотем с изображениями волка, собаки и совы. А потом внимательно слушали рассказ инструктора о том, как устроена собачья упряжка, и запоминали команды, которые каюр подает собакам. Последнее очень пригодилось, когда группы вышли с собаками на прогулку.

Но до прогулки всех ждало, пожалуй, самое важное в этой программе: непосредственное общение с животными в вольере. Каждая собака старалась привлечь к себе внимание новых посетителей. Хаски приветствовали гостей воем (кинологи хаски-парка говорят, что так они поют песни), прыжками и почти что





танцами, охотно позволяли себя обнимать и гладить и, похоже, внимательно слушали, о чем им говорят. А как позировали перед фотокамерой!

— Представляете, меня собака поцеловала! — не скрывала восторга Лидия. — Сама ко мне подошла. Это незабываемо! Раньше я боялась собак, а теперь не боюсь.

— При непосредственном общении начинаешь чувствовать собаку. Это общение создает какую-то природную гармонию, — делится впечатлениями Павел.

Выяснилось, что некоторые экскурсанты уже имеют опыт общения с хаски.

— Я был в Карелии и общался с хаски, — рассказывает Михаил. — Ездил в упряжке по снегу. Команды все выучил, и здесь мне уже было проще.

Владимир, которому тоже довелось прокатиться в санях с хаски, на мой вопрос, сможет ли он быть каюром, отвечает без тени сомнения:

— Да! Хочу еще раз сюда приехать.

Зимой в программе «По пути с хаски» предусмотрено катание в собачьей упряжке. Летом его заменяет прогулка. При этом участники должны пройти по определенному маршруту, найти маячки и отметить их на карте. Вот когда пригодились выученные команды для собак!

Наиболее полно общие впечатления от программы выразил Николай:





— Больше всего понравилось общение с собаками: и в вольере, и на прогулке. С хаски первый раз общаюсь.

— Трудно было?

— Да нет. Команды выучили. «Бу!» — назад, стоять, «Хай!» — вперед. Ещё «Джи!» — направо. Здесь очень понравилось.

— Что еще, кроме собак, понравилось?

— Программа познавательная.

— Что-то было новое для вас здесь?

— Всё! Плетение амулетика, рассказ о палатках, о том, как люди живут. Не жалею, что поехал сюда.

По мнению психолога ПНИ № 32 Елены Лагутиной, такие поездки очень важны:

— Они эмоционально заряжают проживающих пансионата. Не часто они получают такой заряд, особенно от животных. Общение с животными влияет не только на эмоциональное состояние, но и на физическое. Ведь это непосредственный контакт с природой.

И хотя различные поездки и экскурсии сотрудники ПНИ № 32 проводят для своих подопечных каждый месяц, от желающих участвовать в них отбоя нет.

— Стараемся возить всех по очереди, чтобы не обижались, — говорит Елена.

Все поездки освещаются в СМИ, соцсетях, на сайте интерната. И, конечно, каждый раз у всех — масса впечатлений и фотографий.



Руководитель проекта Владимир Родионов

Пожалуй, трудно переоценить роль, которую играет в судьбах людей с особенностями здоровья программа «По пути с хаски». Ведь она дает им возможность прикоснуться к миру живой природы, почувствовать тепло и неповторимость этого мира, испытать необычные эмоции. И, возможно, это одна из самых эффективных форм реабилитации.



## ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ

О том, что вы пришли в гости к многодетной семье, лучше всего скажут выстроившиеся в прихожей в ряд многочисленные пары детской обуви. В семье Бастрыкиных первой нас встречает двенадцатилетняя Дуня. Правда, она должна бы быть на тренировке, но осталась дома из-за небольшой травмы. Кроме нее, дома только мама — Наталья Викторовна. Остальные члены семьи кто на работе, кто на тренировке, кто на отдыхе. Застать семейство Бастрыкиных в полном составе оказалось задачей не из простых.

Самый младший — четырехлетний Виктор в этот момент находился в санатории. Как говорит Наташа, «отправили на неделю, чтобы просто так дома не сидеть». И, быть может, это ключевые слова для понимания семейного уклада: здесь никто «просто так» дома не сидит.

Глава семьи — Александр Викторович — профессионально занимается футболом. Старший сын — Дмитрий двадцати шести лет — тоже в спорте, работает футбольным арбитром. Погодки Евдокия и Серафима большую часть своего времени проводят на тренировках по спортивной гимнастике в зале ЦСКА. И даже младший Виктор уже два года (!) посещает футбольные тренировки. Наталья Викторовна когда-то занималась фигурным катанием. Сегодня, признается, не до катания. Недавно стала куратором Пресненского района в общественной организации многодетных семей Москвы. Помогает организовать досуг, находит благотворителей для помощи таким семьям.

— Без спорта вы не мыслите жизни своей семьи?

— Конечно, нет, — отвечает Александр. — Другого пути у нас нет.

Формулировка показалась мне жесткой, и я попросила главу семьи пояснить свою мысль.

— Во-первых, спорт — это здоровый образ жизни, — поясняет он. — Во-вторых, спорт закаляет характер, развивает кругозор. Это поездки на соревнования и турниры, изучение языков, новые знакомства... Конечно, дети сами будут решать, кем стать. Но основа все-таки — спорт.

— Спорт развивает дисциплину, самоорганизованность, — дополняет Наташа. — Но если для мальчишек

мне было понятно, что выбрать, то для девочек я не сразу определилась. Помог случай: отдыхали вместе с семьей, в которой дочери занимались гимнастикой. И мы отдали своих в спортивную гимнастику, для того чтобы были заняты, чтобы фигура была, здоровье... А тренер их заметила, у них стало получаться — они выносливые, работоспособные.

Сегодня Дуня и Сима по семь часов ежедневно проводят в гимнастическом зале. Занимаются у заслуженного тренера России Ольги Эдуардовны Сикорро.

Симе сейчас одиннадцать. Самое время определиться с будущей профессией. И родители, и тренер считают, что у нее неплохие перспективы в гимнастике. Сама она на вопрос, кем хочет стать, отвечает: «Хореографом». Ответ может показаться странным лишь на первый взгляд. Дело в том, что хореографы работают и со спортсменами. Таким спортивным хореографом и хочет стать Сима.

Казалось бы, будущее Дуни тоже определено. Тем более что в 14 лет уже можно будет выполнить норму мастера спорта. В том, что Дуня с этой задачей справится, тренер не сомневается. Однако не так давно Дуня стала заниматься в кинолаборатории, где учат не только сниматься, но и снимать, параллельно осваивая навыки монтажа и режиссуры. Дунино внимание привлекла Московская театральная школа при театре Олега Табакова. Туда принимают выпускников девятого класса со всей страны.

Наташа не скрывает своего восхищения атмосферой в этом коллективе:

— Там совсем другая молодежь. Все вежливые, уважительные, увлеченные.



2017 г.



Кубки Дуни и Симы (2016–2018 гг.)



Виктор с мячом — с двух лет



Наталья с первенцем Димой. 1992 г.



Наталья с Димой. Одесса. 1997 г.



Дима и верный друг семьи Буч. Москва. 1998 г.

А Дуня, успев попробовать себя в роли актрисы, в выборе все же пока затрудняется: «Я буду и актрисой, и тренером».

Летом нынешнего года девочки снова, как и в прошлом году, получили от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы путевки в Словению. Так столичное правительство поощряет талантливых детей, проявивших себя в учебе, творчестве и спорте. Курорт знаменит не только своими термальными источниками, но и расположенной неподалеку оленьей фермой. Поездка туда — самое яркое впечатление для девчат, и они наперебой рассказывают, как кормили оленей.

Удается ли отдыхать всей семьей? Когда как. В этом году не получилось, а в прошлом ездили и в Турцию, и в Грецию. Но как бы ни были заняты все члены этой дружной семьи, по вечерам они собираются вместе, и день не заканчивается, пока не обсудят все последние новости.

Неужели здесь никогда не бывает разногласий, мелких конфликтов? На этот вопрос отвечают, не сговариваясь, Наташа и Александр вместе: нет.

— Мы очень хорошо понимаем друг друга, — поясняет Александр. — И если кто-то неправ, он возьмет паузу и извинится.

Александр считает, что детей надо воспитывать строго:

— Я не терплю недисциплинированности, неаккуратности, неряшливости. Знаете, есть такое выражение: «Порядок бьет класс». Ты можешь быть мастером в своем деле, тебе бог может дать талант, но если ты неаккуратен, неисполнителен, не организован, то даже с большим талантом ты ничего не добьешься.

Дима как старший опекает девочек, они, в свою очередь, Виктора. Глава семейства признается, что, когда приходилось уезжать с малышом на неделю, дети вполне справились и с домашними делами, и с учебой, и с тренировками. «Дима очень ответственный», — говорит Александр.

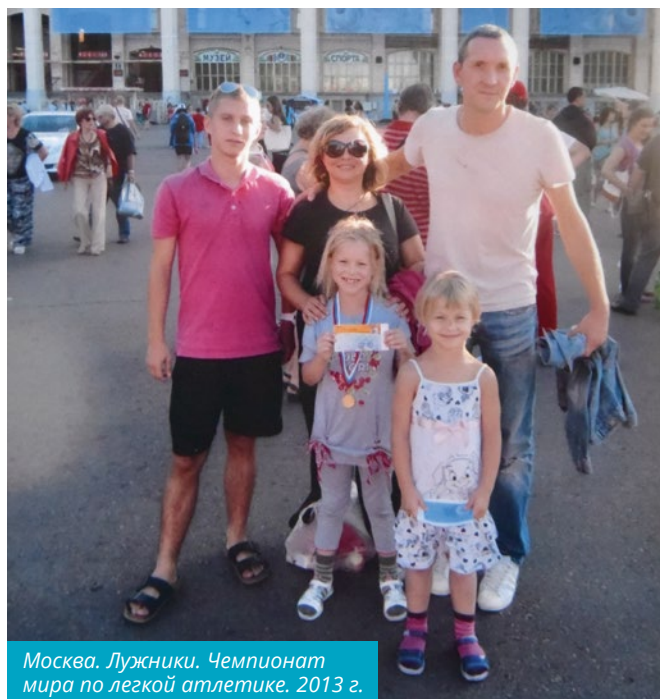
Дуне нравится быть хозяйкой на кухне. Просыпается утром и готовит на всех завтрак. Каша и яичница — уже пройденный этап. Недавно освоила печенье с творогом. Но, наверно, все-таки самый большой кулинар в семье это... папа.

— Я сегодня по своему рецепту приготовил хинкали, — с гордостью рассказывает Александр. — Тесто приготовил из саvoyской капусты, а для начинки сделал фарш с рисом и приправами. Многие кулинарные блюда осваивал сам. Беляши умею готовить. Сейчас я уже профессионал.

— Саша — молодец! — подхватывает Наташа и кладет на стол руки с каким-то необычным маникюром. — Мне Саша не разрешает посуду мыть и полы. Маникюр не облезает, даже в салоне удивляются.



Коктебель. 1998 г.



Москва. Лужники. Чемпионат мира по легкой атлетике. 2013 г.

Летом нынешнего года девочки снова, как и в прошлом году, получили от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы путевки в Словению. Так столичное правительство поощряет талантливых детей, проявивших себя в учебе, творчестве и спорте.



Москва. 2013 г.



Выступление сестер Бастрыкиных в Словении. 2018 г.



Смотришь на Бастрыкиных, и не покидает ощущение какой-то особой сплоченности их семьи, тонкого душевного взаимопонимания. Такое обычно рождается после многих лет семейной жизни. Но на самом деле Наташа и Александр вместе всего 13 лет. История их любви складывалась совсем не просто.

...Они встретились в 1986 году, когда обоим было по 15 лет. В пионерском лагере, где Наташа проводила смену, а Сашу пригласил приятель для участия в футбольном матче — он уже тогда играл в «Спартаке» за сборную Москвы. Это была спартакиада четырех лагерей. Наташа заняла первое место по шахматам, а команда, которой помогал Саша, выиграла футбольный турнир.

Саша провел в лагере две недели. Они гуляли, танцевали, целовались. А потом он уехал. Смена закончилась. Все вернулись по домам. Наташа ждала, когда Саша позвонит. Но он не звонил.

Жизнь тем временем шла своим чередом. Наташа окончила школу, мечтала стать врачом, но с первой попытки в медицинский не поступила. Пошла работать санитаркой. И через год ее приняли на подготовительное отделение. Она работала в одном из самых современных отделений больницы МПС № 4 имени Семашко, одновременно училась.

Вышла замуж, родился Дима. В медицину она не вернулась — непростые девяностые годы прошлого



века вынуждали искать что-то более надежное. Тем более что и с мужем вскоре развелась, осталась одна с маленьким ребенком на руках. Помогать было некому. Так Наташа оказалась в бизнесе.

И вот однажды она приехала на склад, чтобы забрать партию спортивной одежды. Уже забрала товар, но вернулась за бутсами для сына.

— Стою и чувствую, что кто-то смотрит мне в спину, — вспоминает она. — Оборачиваюсь, стоит молодой человек и смотрит на меня. Спрашиваю: вы хотите со мной познакомиться? А он отвечает: мы с вами уже знакомы.

Так они встретились в 2005 году, почти через двадцать лет после первого знакомства. У Саши тоже уже был опыт одного брака, и тоже неудачный. Вот как тут не поверить в провидение и в то, что две половинки должны обязательно встретиться?

Первое, что спросила тогда Наташа у Александра: почему он не позвонил в том далеком 1986 году? Он сказал: стеснялся.

Они так долго шли друг к другу, что теперь дорожат каждой минутой, проведенной вместе. Быть может, у них есть универсальный рецепт семейного счастья?

— Терпение, самопожертвование, — говорит Александр. — В семье надо себя отдавать и не ждать ничего взамен. Это служение своим близким, от которого получаешь радость.





# НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



Екатерина Иголина,  
психолог ГБУ «Московская служба психологической  
помощи населению» Департамента труда  
и социальной защиты населения города Москвы

*Хочу попросить у вас совета в очень деликатном вопросе. Дело в том, что со мной на одной лестничной площадке живет инвалид-колясочник. Лифт у нас маленький, а этаж — пятый. Никаких специальных приспособлений для инвалидов нет. Так что выбраться из дома моему соседу непросто.*

*Иногда к нему приезжают друзья и родственники и не просто гуляют с ним, но и увозят на дачу. Но это бывает редко, а ему, понятное дело, хочется и пообщаться, и на свет божий выйти. Я помогаю ему спускаться, когда есть такая возможность.*

*Но начал замечать, что теперь мой сосед просто подкарауливает меня, чтобы я спустил его на коляске во двор. Немного, видно, охотников коляску таскать, да и нелегкая она, прямо скажем. Но я тоже не Шварценеггер, мне это дело больших усилий стоит.*

*Посоветуйте, как повести себя, чтобы и человека не обидеть, и вместе с тем дать ему понять, чтобы не рассчитывал на меня одного? Отказать прямо в лоб? Боюсь, обидится. Но и нянькой ему я быть не могу. Буду рад, если поможете.*

**Владимир, Нижний Новгород**

Здравствуйтесь, Владимир!

Очень приятно читать письмо неравнодушного к чужой беде человека — увы, сейчас подобное поведение становится редкостью. Но, конечно же, это вовсе не означает, что оказанная Вами несколько раз достаточно серьезная помощь обязывает Вас это делать и впредь.

Насколько можно понять из письма, ваш сосед — человек одинокий? В том смысле, что проживает один. Скорее всего, в этом случае ему должна оказываться социальная помощь: он может обратиться за ней

и в различные благотворительные, волонтерские организации, патронажные службы. Существуют и частные, нанятые сиделки или помощники.

Однако, учитывая состояние его здоровья, более чем вероятно, что ему сложно это сделать. Именно поэтому Вам бы имело смысл поговорить на эту тему не с ним самим, а с его друзьями и родственниками, которые его регулярно навещают. Вот здесь никаких неудобств испытывать не надо — скажите напрямую, что переживаете за соседа, видите, как ему трудно без прогулок, помогаете выезжать, но Вам это делать физически тяжело. Ведь бывает, что люди попросту не догадываются о самых обыкновенных вещах, потому что сами никогда не попадали в подобную ситуацию.





---

Хочу рассказать вам о своей бабушке, чтобы вы помогли понять, что с ней происходит. Я учусь в восьмом классе, у меня есть сестра, которой 8 лет. Живем мы все вместе: родители, мы и бабушка.

Мы привыкли, что бабушка всегда дома, всегда покормит, поможет с уборкой в квартире. А в последнее время она все чаще стала уходить из дома. Говорит, что посещает ЦСО, что там у них жизнь интересная. Я, честно, не знаю, что может быть интересного у таких стариков, как она. Но она говорит, что они там занимаются фитнесом, поют и даже ставят спектакли. Я стал замечать, что она как-то загордилась даже, ее уже не интересуют наши дела, все рассказывает про свои. То газету принесет, радуется, что о них написали, то в youtube пялится все время, свои танцы ищет.

Я потом посмотрел в Интернете, прочитал про программы активного долголетия. И бабушка стала проводить очень много времени, наверно, как раз в этом самом активном долголетии. Это, конечно, все хорошо, но мы потеряли своего любимого родного человека, свою бабулечку.

Мне кажется, что в ее возрасте надо больше быть с семьей, а не бегать по танцам и кружкам. Подскажите, как вернуть бабушку в семью?

**Кирилл, Москва**

Здравствуй, Кирилл! Во-первых, если Вы пишете о том, что бабушка — Ваш любимый родной человек, бабулечка, то отзывайтесь, пожалуйста, о ней уважительно, без грубости и фамильярности. А во-вторых, зачем именно Вам нужна бабушка дома, давайте по-честному?

Зачастую за желанием иметь близкого, родного человека «рядом» скрывается банальное желание его помощи и участия в твоих собственных делах. Другими словами: чтобы он занимался не своими, а твоими делами. Скорее всего, именно так бабушка и поступала до недавнего времени? То есть, откровенно говоря, была прислугой. А тут ни с того ни с сего наконец-то собой занялась!

Скажите, пожалуйста, а Вы пожертвовали бы интересными встречами с друзьями, любимым хобби, походом в кино на долгожданный фильм ради того, чтобы остаться с бабушкой? Посидеть с ней, поговорить, послушать её воспоминания о молодости, посочувствовать ее жалобам на жизненные трудности и лому в коленках по вечерам? Вряд ли... А ведь от того, насколько ей интересна её жизнь, насколько она полна различными занятиями, увлечениями и общением, напрямую зависит её долголетие и ... её помощь и поддержка Вам и всей семье.

Дай Бог, Кирилл, чтобы Ваша бабушка как можно дольше бегала и радовалась, рассказывала взахлёб о достижениях ЦСО и своих собственных, светилась



счастьем и энергией. Потому что именно у такой бабулечки обязательно найдётся время, а главное — желание, порадовать любящих и внимательных к ней внучат вкусеньким, заштопать им втайне от родителей порванные джинсы, прибрать за проспавшими школьниками кровать. А вот у болезненной, недовольной и уставшей от одиночества и безразличия близких пожилой женщины такого желания и возможностей нет и не будет. Так что рекомендую: учитесь не только искренне радоваться за бабушку и осваивать приемы самообслуживания, но и понимать, что значат родные люди в нашей жизни, какова их роль. Желаю удачи!

---

*В последнее время в наших школах стали проводить так называемые уроки доброты. На них детям рассказывают об инвалидах, о том, как они живут, учатся и работают. Все чаще слышится слово «толерантность».*

*В школе, где учится мой сын, есть и такие дети, ведь в последние годы делается очень много для того, чтобы детишки с ограничениями в здоровье могли общаться со своими ровесниками, обучаясь с ними вместе. Я заметила, что сын постепенно привык к тому, что рядом есть «особые» дети и, как бы сказать, перестал замечать, что они не такие, как он. Они дружат, помогают друг другу. И я вижу, как сын становится добрее и внимательнее даже по отношению к нам.*

*Мне кажется, что такие уроки доброты нужны всем, а не только детям. Почему бы не организовать их в компаниях и учреждениях? Я думаю, что информация о людях с ограниченными возможностями была бы полезна всем. Мы тогда бы знали, как им помочь. А то иногда просто не знаешь, как подойти к такому чело-*

веку, чтобы не обидеть его. Может, ему неприятно мое внимание? Однажды при мне девушка на инвалидной коляске пыталась надеть теплую кофточку и как-то так это трудно делала, что я начала суетиться и помогать ей. На что она довольно резко сказала: «Я сама!» И я решила, что обидела ее...

Но в то же время как не помочь, если человек не может что-то сделать сам? Мне кажется, это сродни равнодушию или человеческой черствости. Может быть, есть какие-то правила поведения в отношении к людям с ограниченными возможностями здоровья?

**Маша, Екатеринбург**

Здравствуй, Маша!

Полностью согласна со всем, что Вы написали, и спасибо Вам за такое отношение к, увы, проблеме. Что же до правил поведения, о которых Вы упоминаете в завершение письма, то вряд ли о них стоит даже писать. Ведь основное, чем мы руководствуемся по отношению к другим людям, — это человечность, участие, неравнодушие, внимание, забота, милосердие, сочувствие. Именно эти качества движут нами, когда мы делаем что-то для нуждающихся в этом людей. Мы слушаем своё сердце, повинемся порыву души — а разве можно это как-то закрепить правилами? Каждый тут (если мы говорим об искреннем желании) делает то, на что способен.

Некоторые способны жертвовать достаточно крупные суммы на благотворительность, а другим непросто из своего скудного бюджета выкроить и пару сотен рублей, но они это делают. Кто-то может помочь спустить по лестнице инвалидную коляску, а другому это не под силу. Однако захватить пакет молока для малоподвижного соседа он способен. Или газету свежую занести и пол подмести. А то и вовсе просто посидеть и выпить чаю с одиноким человеком. Согласитесь, в какие-то рамки подобное загнать сложно.



Прекрасно, если Вы хотите, можете и помогаете другим людям. Но самое главное — помнить и о другой стороне оказания помощи. Речь о готовности, а то и вовсе необходимости в ней того человека, которому вы хотите помочь. А узнать об этом проще простого — нужно спросить его самого! «Девушка, позвольте, я помогу?», «Извините, вам помочь?», «Нужна ли вам моя помощь?», «Могу ли я быть вам полезна?», «Давайте я придержу дверь» и даже «Вам сейчас плохо? Нужно что-то сделать?».

Предлагать свою помощь нужно максимально спокойно, доброжелательно. Спокойно стоит отнестись и к отказу — да, он не всегда может быть вежливым и корректным. Но не принимайте это на свой счёт: человеку, скорее всего, больно, ему может быть неловко, а то и стыдно за свою беспомощность. В такие моменты раздражение и агрессия относятся к его собственным чувствам, а не к Вашему появлению поблизости. Тем не менее, не настаивайте, не убеждайте его в искренности и действенности своих услуг — отнеситесь уважительно к его желанию. Ведь так или иначе это своего рода вмешательство в его личное пространство.

*Ехала в метро. В одном конце вагона скопилась небольшая группа хорошо одетых молодых людей. Они разговаривали на языке жестов. Глядя друг на друга, они быстро и почти одновременно жестикнули, улыбались. Такие были позитивные, что-то друг другу рассказывали и были невероятно довольны. Я поняла что это — глухие, т.е. инвалиды по слуху. Так было интересно на них смотреть: они говорят, но никто не знает, о чем. Мне захотелось изучить этот способ общения глухих, хотя сама я здоровая. Есть ли какие-то курсы или школы по обучению сурдопереводу? Могу ли я потом работать сурдопереводчиком? Или им могут работать только глухие?*

**Валентина, Санкт-Петербург**

Здравствуй, Валентина!

Сурдопереводчики — очень востребованные и при этом достаточно редкие специалисты. Это совсем «молодая» профессия — полноценной специальностью её в нашей стране признали лишь в 90-х годах. О том, где ей обучиться в вашем городе, вы можете узнать в Интернете, на сайтах, посвященных образованию. Можно обратиться и во Всероссийское общество глухих — наверняка там подскажут, где найти информацию. Как правило, это действительно специализированные курсы в профильных центрах образования. Так что, скорее всего, обучиться сурдопереводу и работать сурдопереводчиком у Вас получится!

# СЧАСТЬЕ ВЕРЫ

— Я встречу вас у метро, а то вы заблудитесь, — сказала мне по телефону Вера Федоровна.

Интонация, с которой прозвучали эти слова, не подразумевала дискуссии. И совсем не вязалась с тем, что я пока знала о Вере Владимирской. Впрочем, знала я немного: то, что ей 81 год и что в раннем детстве она стала инвалидом.



Встреча с однокурсниками в 2013 г. Слева направо: В. Голубовская, В. Владимирская, С. Волкова, один из основателей лапароскопической хирургии, профессор А. Балалыкин, А. Лукьяненко.

Однако, встретившись с ней и наблюдая, как уверенно она ведет меня через несколько пешеходных переходов к своей машине, а затем — как не менее уверенно управляет ею, я поняла: передо мной — человек незаурядный.

...Об этом поколении говорят: дети войны. На их долю выпали страдания, которых не должно быть у ребенка. Это не потеря игрушки и не обида от отнятого совка в песочнице. Это — оккупация, бегство от наступавшего врага, случайное счастливое спасение от уже наставленного автомата и — взрыв, навсегда искалечивший тело очаровательной хрупкой девушки.

В 1941 году Вере было пять лет, она жила в деревне Семлёво Смоленской области, которую немцы оккупировали. В 1943 году уже отступавшие фашисты не только расстреливали людей, они уничтожали целиком деревни: сгоняли жителей в одну избу и поджигали.

— Не знаю, как получилось так, что избу, куда нас согнали, они не успели запереть, — говорит Вера Федоровна. — Наверно, торопились. Нас, детей, посадили на печь, мы уснули. А утром проснулись, смотрим, на полу лежат солдаты, и на пилотках у них — красные звездочки. Ночью пришли наши.



Вера в юности

— В деревне уцелела только эта изба, — продолжает Вера Федоровна. — Когда немцы уходили, они обычно минировали колодцы, поля, кладбища. На одну из таких мин нарвалась я, когда собирала щавель. Мама на руках отнесла меня в санчасть, которая сопровождала наши войска. Хирург хотел ампутировать мне обе ноги, но мама не дала. Так одну ногу мне загипсовали целиком, но она осталась изуродованной. Вторую ногу ампутировали на уровне голени.



На практических занятиях в мединституте (Вера — крайняя справа)

Вера хорошо помнит, как в санчасти носилки стояли в три яруса, ее окружали раненые бойцы, как она отказывалась есть, потому что гипс сковывал ее тело почти до шеи, а есть лежа она не умела, и тогда солдаты наливали ей в кружку вино («может, потому и выжила»).

А потом — долгая дорога на санитарном поезде в Москву. Ехали месяц, поскольку пропускали военные эшелоны. Во время остановок легко раненные солдаты собирали ягоды и приносили Вере. Не случайно по приезде в Москву она никак не хотела с ними расставаться, и когда девочке сказали, что ее повезут в детскую больницу, она горько заплакала.

Позже она поймет, что уже в те годы не ощущала себя ребенком.

На операции, лечение и протезирование в Русаковской детской больнице ушло несколько лет. В 1945 году в больнице появилась учительница, которая освободилась из Освенцима, и стала приносить Вере книги. Так девочка пристрастилась к чтению.

Смоленщина за годы войны была практически выжжена. Негде жить, нечего есть. Детей увозили в другие регионы. А Веру в 1948 году забрала мать. Годы войны, череда операций лишили Веру возможности нормально учиться. В 12 лет она пошла... в четвертый класс! Чтобы учиться в школе (пятый, шестой и седьмой классы), Вера жила на частной квартире. Домой на каникулы шла пешком по бездорожью 15 километров. Однажды председатель колхоза, увидев, как она идет, посадил ее одну на своего коня, который сам знал дорогу и довез ее до поселка.

Потом — снова больница, на сей раз — областная, где врачи снова колдовали над ее ногами. Вера попросила, чтобы к ней прикрепили учителей из ближайшей школы. С их помощью за два года пребывания в больнице Вера окончила восьмой и девятый классы, а затем в деревне Семлёво под Вязьмой — и десятый.

Несмотря на все пережитое, словно ему вопреки, она рано поняла: надо учиться! И, получив аттестат, решила идти в вуз. Первая же попытка оказалась неудачной: с такой инвалидностью в мединститут, на хирургию не брали.

Тогда в райисполкоме Вере посоветовали пойти в пединститут, обещали помочь потом с работой. Она подала документы на физико-математическое отделение Смоленского пединститута, но не добрала баллов. Тем не менее, ее приняли.

— Проучилась я там год и бросила, — вспоминает Вера Федоровна сегодня. — Почему? Понимаете, я практически выросла в хирургии и хотела стать хирургом. Не могла представить, что есть другая жизнь... Я хотела пересадить себе ноги. Стала писать во все медицинские институты, в большинстве получала отказы. Мне писали, что институтские кафедры

очень разбросаны территориально, и мне трудно будет добираться до них.

Наконец, долгожданное согласие было получено — оно пришло из Одесского мединститута. Вера поехала в Одессу, прошла медкомиссию, но и тут не добрала баллов. Устроилась работать на завод, а на следующий год снова подала документы, на лечебный факультет. Вторая попытка увенчалась успехом.

Все-таки поразительно, насколько самостоятельным было поколение, пережившее войну! Казалось бы, тот далекий подрыв на mine должен был навсегда поставить крест на ее жизни. Но девочка, проведшая детство в больницах и госпиталях, получившая среднее образование урывками, привыкшая к отказам в поступлении в вуз, с трудом передвигавшаяся на искалеченных ногах, продолжала упорно идти к своей цели.

...Окрыленная долгожданной победой, Вера с необыкновенным рвением накинулась на учебу.

— Мне казалось, что вот наконец-то я вышла на широкую светлую дорогу, на которой я смогу многое сделать, — говорит она. — Я просто расцвела от счастья!

И, наверно, не случайно именно в этот момент в институте появился юноша, о котором говорили, что он хочет заниматься научными исследованиями по иммунологии. Вера, не оставлявшая мыслей о пересадке ног, обратилась к нему без обиняков: надо решить проблему несовместимости тканей. «Давай заниматься этим вместе», — сказала она ему тогда. Сейчас Вера хохочет над своим тогдашним поступком.

Но именно так она познакомилась со своим будущим мужем — Михаилом Владимирским. Вместе они «грызли гранит науки» в библиотеке, читали одни и те же книжки...

После окончания вуза Вера и Михаил вернулись в родные края: она — в Смоленскую область, он — на Украину. Вера с головой погрузилась во врачебные будни. Работала и в поликлинике, и в стационаре. Идею пересадки ног пришлось оставить. А Михаил через три года приехал в Москву заниматься наукой — иммунологией.

Но, видно, запала ему в душу девушка, хотевшая пересадить себе ноги. И однажды он появился на пороге Вериного дома. С тех пор они вместе. Вырастили дочь Елизавету, которая пошла по родительским стопам и стала хирургом. У них двое внуков: Василий и Степан.

Как знать, кем бы стала Вера Федоровна, если б не война! Сама она говорит, что всегда любила возиться с техникой. И вот эта ее техническая жилка, кстати, очень пригодилась в жизни. Она возилась со своей мотоколяской лучше иного автомеханика. На смену пришел «Запорожец». С ним, говорит, было легче, потом — «Жигули», сейчас ездит на современной



Вера с братом мужа Николаем

машине с автоматической коробкой передач и удобным ручным управлением.

А сколько приходилось подстраивать под себя протезы, и говорить не приходится: слишком сложный у нее случай. Со временем Веру Федоровну начали мучить боли в спине, ей стало тяжело выполнять определенные операции. Но хуже всего было то, что протез перестал обеспечивать устойчивость при ходьбе.

— Решила, что пора пересаживаться на коляску, — говорит Вера Федоровна. — Но друзья стали убеждать, что сейчас появились современные технологии, которые выручают в самых тяжелых случаях. Тогда я села за компьютер и стала искать, где мне могут помочь. Так нашла центр Армена Саркисяна.

Однако и специалисты протезно-ортопедического предприятия ООО «СПТМ-орто М», куда обратилась Вера Федоровна, решение нашли не сразу. Что нужно сделать, было понятно, а вот как? Тем не менее поиск увенчался успехом, и в феврале Вера Федоровна получила новый протез. Теперь радуется, что может ходить без посторонней помощи.

...Она всегда хотела, чтобы ее воспринимали прежде всего как личность, а не как инвалида. Возможно, это и определило ее судьбу.

— Я считаю, что я счастливый человек, — признается она сегодня.

# МНЕ БЫ В НЕБО



На этих фотографиях поражает все: распахнутые, будто для объятия, руки; глаза, искрящиеся счастьем, и улыбки, таящие загадку и красоту. Поначалу даже не замечаешь, что парящие в чистом небе люди чем-то отличаются от тебя и, лишь присмотревшись, понимаешь, что летят они на парашюте вместе с инструктором и что есть у каждого из них какая-то физическая особенность.

Э то фотографии одного из проектов благотворительного фонда «Подари Любовь Миру», который называется «Мне бы в небо». Фонд создан три года назад. Его учредили две женщины: Елена Волохова и Марина Волкова. Я спросила Марину Волкову, как родилась эта идея — летать?

— Моего мужа друг как-то пригласил полетать на дельталете. А три года назад мы с Леной приехали на летное поле посмотреть, как это выглядит. И ребята говорят в шутку Лене: «Давай тебя прокатим. Только протез у тебя не отвалится?» Лена обрадовалась, говорит, что с протезом ничего не будет. Ее подняли в воздух. Ей понравилось, и она стала летать.

К тому времени Марина Волкова уже несколько лет занималась благотворительностью. Но ее не покидало ощущение, что материальная помощь — лишь одна сторона дела. Ведь даже самый современный протез не заменит полноценной реабилитации. Иными словами, человек, лишившийся руки или ноги, должен жить нормальной жизнью.

Говорят, не бывает ничего случайного. Так что Елена Волохова и Марина Волкова обязательно должны были встретиться. Марина вспоминает, что с момента их знакомства произошло какое-то единение. И тогда они решили объединить свои усилия и вместе реализовать свои идеи.

Первые полеты на дельталете совпали со временем регистрации фонда. Елена тогда сказала: «Теперь, когда говорят про безграничные возможности, я понимаю, что это такое».

Так родилась идея приглашать людей с инвалидностью, которые никуда дальше своей квартиры не выйдут, на летное поле. Через год от дельталета перешли к парашюту. Поразительно, как такой экстремальный вид спорта раскрепостил людей! В фонде мне рассказали о женщине, которая 20 (!) лет скрывала свою инвалидность, работала документоведом. И вот однажды решила на прыжок. Сегодня ее не узнать. Она перестала стесняться, начала носить мини-юбку. И даже сменила профессию: занялась разработкой моделей одежды для людей с инвалидностью.

Сегодня проект «Мне бы в небо» шагнул далеко за пределы столицы.

— В прошлом году нас поддержало Министерство социальной защиты Московской области, — рассказывает Марина. — За счет этого нам удалось организовать фестиваль, в котором приняло участие более двух тысяч человек. Приехали люди из Санкт-Петербурга, Архангельска, Ярославля, Владимира. И все говорили: мы тоже хотим прыгать! Стали думать, как организовать дело в регионах. Разработали проект, выиграли президентский грант. На местах опираемся





Татьяна Иванова, капитан российской сборной по волейболу сидя, и старший тандем-инструктор клуба «Аэроклассика», пилот-инструктор самолёта Ан-2 Али Ибрагимов



на общественные организации. В этом году провели мероприятия в Крыму, Санкт-Петербурге, Краснодаре.

Для инвалидов прыжки бесплатны. Стоит отметить, что к работе с ними привлекаются опытные инструкторы. Кроме того, каждый желающий должен пройти медицинское обследование: надо проверить сердце, артериальное и глазное давление. Инвалидам с ДЦП разрешен только дельталет.

В июле на аэродроме «Ватулино» в Рузском районе Московской области собрались пять участниц женской сборной России по волейболу сидя. Они прыгнули с парашютом с высоты в 4000 метров. Накануне мероприятия девушки стали чемпионками мира, победив в финале сборную США.

Чемпионка Светлана Чуракова прыгает с парашютом уже второй год. «Небо влюбилось в себя, таких ощущений, как свободный полет и отрыв от земли, никогда и нигде больше не почувствуешь», — говорит Светлана.

— Сначала безумно страшно, а потом так здорово, когда страхи улетают. Это самое крутое, что было у меня в жизни! — делится эмоциями Любовь Пермьякова из сборной России.

— Небо и земля — два разных мира, они существуют вместе и параллельно. В небе свобода, а на земле обязанности, — отмечает Юлия Шанскова. — Кто не прыгал — прыгайте, иначе будете жалеть об этом всю жизнь. Удивляюсь, почему я не сделала этого раньше.





В слетах под названием «Неботерапия» участвуют не только инвалиды. И это важно. Границы между людьми стираются, а это, пожалуй, один из самых важных итогов реабилитации.

— У нас все проекты рассчитаны на всех, — говорят учредители фонда. — Мы не делим людей на категории. Хотя, конечно, в первую очередь, помогаем людям с ампутациями.

У каждого из тех, кто без преувеличения находит себя под крылом фонда «Подари Любовь Миру», своя история. Есть инвалиды с детства, есть те, кто попал в аварию, немало жертв таких заболеваний, как диабет или онкология. Здесь с самого начала сделали ставку на объединение людей. Отсюда и название фонда.

— Мы дарим любовь, — говорит Марина Волкова. — Меня часто спрашивают: что мне дает работа в фонде? Я вижу счастье в глазах этих людей, и мне радостно, мне хочется поделиться этим счастьем. И, поверьте, у многих совершенно здоровых людей, которые приходят к нам в фонд, после общения с инвалидами начинает меняться система ценностей. Радость не от того, что ты купишь себе дорогую вещь, а от того, что смог подарить радость другому.

— Мне хочется делиться этими эмоциями, показать всем, как много мы можем, — вторит ей Елена Волохова.

Сегодня Елена — известный человек, который смог после страшной аварии остаться активной и увлечь своим энтузиазмом многих других.







«Крышечка мира»

У фонда еще немало проектов. Один из них — «Сказка в каждом из нас». Фото- и видеопостановки по сказкам с участием инвалидов — тоже один из вариантов реабилитации. В процессе съемок люди раскрепощаются. Уже отснято 17 сказок. Посмотреть их можно не только на сайте фонда, но и в youtube, на выставках, которые проходят в реабилитационных центрах и парках Москвы.

Здесь поняли: когда люди видят красоту, они не обращают внимания на инвалидность. Это подтвердила и фотовыставка «Когда крылья важнее», организованная по инициативе фонда и прошедшая при поддержке МИД РФ в начале этого года в Женеве.

В рамках экологического проекта «Крышечка мира» его участники собирают крышки от пластиковых бутылок. Из них выложили карту мира и собор Васи-

лия Блаженного. Педагог-психолог Катя Антипьева из Наро-Фоминска организовала сбор крышек сразу в нескольких пунктах города: в местном отделении ВОИ, спортивном клубе, реабилитационном центре.

— Думаем, какую картину выложить, — делится она.

Кроме того, Катя участвовала в постановке сказки «Русалочка». Думает и о прыжках с парашютом.

В ближайших планах фонда развитие не только проекта «Мне бы в небо», но и «Сказка в каждом из нас». У фонда много заявок из разных регионов России, сотрудников просят приехать и показать. Общество начинает видеть и понимать красоту во всей ее полноте. Можно сказать, что подарить любовь миру — вполне выполнимая задача.

Фото Ольги Шуть

# МИНИ-ОТЕЛЬ КАК ДОМ

Лето нынешнего года выдалось урожайным на события. Взять хотя бы футбольный чемпионат! И akurat в ту пору, когда в Москве и других футбольных городах России кипели нешуточные спортивные страсти, в столицу приехала Четти Умарино — основательница итальянской сети мини-отелей, предназначенных для людей с инвалидностью.



**В** нашу страну Четти прибыла по приглашению благотворительного фонда «Творческое объединение «Круг» (БФ ТОК), чтобы поделиться опытом.

Давайте на минуту задумаемся: каких только вариантов размещения путешественников, командировочных и отдыхающих сегодня ни предлагает бизнес! Здесь и суперлюксы, и скромные хостелы, и семейные номера, и свадебные. Но часто ли мы встречали отели, рассчитанные на людей, чьи возможности передвижения и самообслуживания ограничены? Думаю, положительно ответить на этот вопрос сможет далеко не каждый.

И потому Четти Умарино — здесь, в Москве, рассказывает о своем опыте.

Она начинала свой карьерный рост с должности горничной на 300 номеров, а сегодня руководит сетью бутик-отелей, готовит специалистов туристической индустрии. Но все же главным проектом считает сеть мини-отелей V&B Like your Home в Италии. Like your Home означает «Как у себя дома», а буквы V&B говорят о том, что отели работают по принципу bed&breakfast — «постель и завтрак».

Мини-отелями, то есть гостиницами «Как у себя дома», управляют люди с инвалидностью или особыми потребностями (например, аллергики, пожилые люди) при помощи членов семьи, родителей, братьев и сестер. Они предлагают разместиться у них туристам с такими же запросами.

Как правило, обе стороны остаются довольны. Все чувствуют себя комфортно, несмотря ни на какие ограничения. Ведь главный принцип в работе Четти Умарино с людьми с ограниченными возможностями — превращать недостатки в достоинства.

V&B Like your Home означает не только «доступный туризм», но и, прежде всего, «чувствительный туризм», направленный на повышение качества жизни и благоприятие полной социальной интеграции людей с ограниченными физическими возможностями, где главные ценности — внимание, чувствительность, уважение и культура.

При этом все отельеры проходят серьезную предварительную подготовку, обучаясь по программе, разработанной Четти Умарино.

Главный принцип Like your Home, ради чего все и создавалось: люди с инвалидностью из объекта

помощи превращаются в самостоятельных предпринимателей, обеспечивающих свое трудоустройство и саморазвитие. Четти считает: «Если ты не можешь двинуться в сторону мира, то пусть весь мир придет к тебе в дом».

Проект Четти Умарино уже получил признание в Италии, даже несмотря на то, что ей долго пришлось преодолевать общественный скепсис. За полтора года, что существует проект, уже открыто 16 мини-отелей в окрестностях Неаполя.

Любопытно познакомиться, как родоначальница столь важного дела формулирует основные принципы сети Like your Home.

1. Оптимизация жилья и приспособлений, используемых людьми с инвалидностью, чтобы туристы, имеющие ту же форму инвалидности или ту же особую потребность, могли найти в гостевом доме все необходимое для своих специфических потребностей (например: будильники для глухих, завтраки для аллергиков или больных целиакией, прием людей с ментальными нарушениями и т.д.).

2. Интеграция молодых людей с инвалидностью, которые не могут найти работу, в общество, в большой мир. Многие из них, получив образование, словно исчезают, инклюзии в мире работы почти не существует.

3. Трудоустройство людей с инвалидностью и особыми потребностями в сфере туризма при помощи самозанятости и дистанционной работы.

4. Развитие «чувствительного туризма», *turismo sensibile*. Принимающая сторона и гость знают об особенностях друг друга и относятся друг другу с эмпатией, вниманием, уважением и культурой.

В керамической мастерской фонда ТОК, где работают люди с сенсорными и ментальными нарушениями, итальянская гостья встретила мам детей с инвалидностью. Они участвуют в проекте фонда «Семья принимает семью»: московская семья, где есть инвалиды, принимает у себя дома семью из другого региона с похожими проблемами.

Трудно переоценить важность деловых контактов с Четти Умарино для сотрудников БФ ТОК. Не так давно здесь начали обучение гостиничному делу молодых людей, которые живут в психоневрологических интернатах Москвы. В планах Фонда — открыть гостевой дом, где будут останавливаться путешественники с разными формами инвалидности. Принимать их, заботиться о них будут люди с ментальными нарушениями.

Четти Умарино выступила также с лекцией «Первая сеть В&В под управлением людей с инвалидностью или особыми потребностями» в Московском государственном институте индустрии туризма имени Ю.А. Сенкевича.



A detailed photograph of a classic living room. In the foreground, a wooden coffee table holds a stack of books. To the left, a white sofa is partially visible. In the center, a large wooden fireplace with a brick interior has a fire burning. Above the mantel are decorative items including a clock and vases. To the right, a framed portrait hangs on the wall. In the background, a built-in bookshelf is filled with books, and a wicker basket of logs sits on the floor. The room is lit by a lamp on a side table and the fire.

# Литературная гостиная



Константин Иевский родился в 1983 году. Окончил библиотечный колледж по специальности «библиотекарь». В настоящее время проходит практику по программе «Первый опыт», которую реализует межрегиональный общественный благотворительный фонд «Качество жизни» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Константин работает в экспериментальных мастерских Московского художественно-производственного комбината Росгосцирка.

Увлекается музыкой: играет на кларнете и саксофоне. Пишет стихи и прозу, рисует. Мы предлагаем вам познакомиться с некоторыми его произведениями.

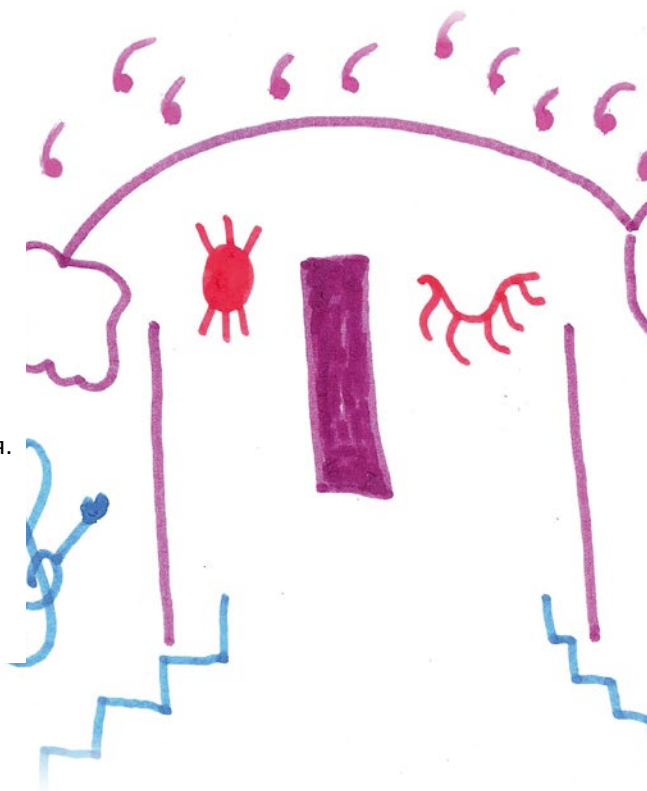
### ГРУСТНЫЙ МОТИВ

Будем, будем  
Звать людей,  
Чтобы осень  
Грела день.

В вечер тишь,  
И смолкли звуки.  
Как по нотам  
В миг разлуки.

Пронеся крыло,  
Улетают птицы.  
Это все равно,  
Что водой напиться.

Миг с тобой —  
Брошено в огонь.  
Чуткое тепло  
И любви покой.



### ШЕПОТ НОЧИ

Я от боли  
Пьян тоской  
Словно роли  
Площадной.

Свет в оконце,  
Милый мой,  
Бьет почище  
В выходной.

Сам усталый  
День прошел,  
Как в бокалы  
Дождь немой.

Только пряный  
Околдован вечер.  
Сад кудрявый  
Прячет встречи.

Без начала мне  
Отойти в иное.  
Поле колосится  
Пьяною тоскою.



### СИЯНИЕ ЗВЕЗДЫ

Там, где ночь  
выступает,  
Туманы неся,  
Звезду провожая.

Там опять одинок  
Месяц мерцает,  
Словно алый цветок  
Страны долгожданной.

Я томлюсь по тебе,  
И молитвы не надо.  
Тьма уводит меня  
Мечтою крылатой.

Весь небосвод —  
Круженье миров.  
Только где-то любовь  
Расколола агаты.

Там опять в вышине  
Градус ответов,  
Словно я одинок —  
Мироздание где-то.



### НАЧАЛО ЖИЗНИ

Начинаю сказ  
Брошенных затей,  
Будто выбрав час  
Скошенных полей.

Утро промелькнет  
И настанет день,  
Радостный для нас,  
Венчанных вдвоем.

Мир пока извне  
Штопает каприз  
Белых облаков,  
Большекрылых птиц.

Улиц и церквей,  
Лета, холодов  
Не приснится мне  
Но уже готов.

Взять тебя к себе,  
Чтобы, уцелев,  
Видеть на плече  
Музыку миров.







## СТАНСЫ

Т.В.

Через время нить  
Схватывает землю,  
Словно позабыть  
Жизнь не терпит.

Брошенных обид  
В разговоры.  
Целых будней лет  
Брошенных в раздоры.

От тебя плечом  
Белых кораблей  
В рейде нипочем  
Я люблю сильней.

Но звезда звезде  
Будут света лить,  
Словно горячо  
Жизнь прожить...



Рисунки автора



## ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДАРНОГО ПРОМЫСЛА

Когда в 2009 году Валерий Солонбеков пришел в заброшенные цеха Конаковского фаянсового завода, его взору предстала масштабная картина разрушения. Замерзшая канализация, разбитые окна и двери. Ни света, ни тепла. Трудно было даже представить, что совсем недавно (по историческим меркам, конечно) здесь трудились пять с половиной тысяч человек, и работали они в три смены. А изделия со штемпелем «ЗиК», что расшифровывалось как «Завод имени Калинина», можно было встретить едва ли не в каждой семье и в каждом заведении общепита.

**В**прочем, в России последнего времени можно найти не одно такое предприятие. Насмешка истории в том, что производство в Конаково приказало долго жить незадолго до своего двухсотлетия. Юбилей отпраздновать не пришлось.

Сегодня на руинах некогда мощного предприятия Валерий Солонбеков создал производственную ком-

панию «Конаковский фаянс». Из 34-х тысяч квадратных метров производственных площадей удалось найти... 500, чтобы разместить на них кое-какое оборудование и два десятка умельцев: шесть художников и около 15 мастеров.

Вы, наверно, уже подумали, что Валерий Солонбеков — сам из числа этих мастеров. А вот и нет! Пред-

приниматель, занимавшийся строительным бизнесом, некоторое время работал заместителем главы администрации Тверской области. Так почему — именно фаянс?

— Я хотел показать, что малым бизнесом заниматься можно, — говорит Валерий Викторович. — Там, где есть хотя бы электричество, уже можно что-то налаживать. Фаянс в Конаково производили 200 лет. Свою продукцию завод поставлял более чем в 100 стран. Это было рентабельное производство. А сегодня на прилавках магазинов — сплошь китайская продукция. Обидно! Собрал оставшихся художников и мастеров, чтобы с ними вместе возродить школу.

Так человек, который никогда не имел никакого отношения к фаянсу, возродил его производство. Хотя, быть может, о полном возрождении пока говорить рано. Тем не менее, если в 2009 году мастера пришли, так сказать, на выжженную землю, то в июле нынешнего года в Конаково был торжественно открыт многофункциональный производственно-туристический центр «Конаковский фаянс».

Четыре года Валерий Викторович искал землю для строительства центра. Предпринимательский опыт подсказывал ему, что нужно ориентироваться не только на производство уникальных изделий. Ведь сам процесс изготовления конаковского фаянса уникален. Это ручная работа. И почему бы не показать всем желающим, как рождаются шедевры?

Так возникла идея создания производственно-туристического центра.

— Здесь половину площадей занимает производство, вторую половину — выставочный зал, — рассказывает Солонбеков. — Плюс зона мастер-классов, где наши специалисты показывают посетителям, как создается фаянс. Рядом — кафе. Мы сделали ставку на познавательный туризм. Не секрет, что в последние годы спрос на него растет. Людям уже неинтересно просто поехать на пикник или посмотреть на природные красоты. Они хотят узнавать новое и попробовать себя в новом качестве. А у нас в Тверской области очень много баз отдыха, куда приезжают семьями. Так что уже сейчас спрос на экскурсии к нам превышает предложение.

Тут необходимо сказать, что, возможно, идея Валерия Викторовича так и осталась бы нереализованной, если бы не поддержка фонда региональных социальных программ «Наше будущее». В 2017 году проект Солонбекова стал победителем Всероссийского конкурса проектов «Социальный предприниматель», проводимого Фондом, и получил 10 миллионов рублей в качестве беспроцентного займа сроком на семь лет.

...Конаково расположилось на волжском берегу Иваньковского водохранилища. Места красивейшие!





Валерий Солонбеков

Наверно, самой природой эта территория предназначена для рождения такого неповторимого промысла, каким и стало производство фаянса. Так что проект Солонбекова имеет все шансы на успех. Уже в сентябре мастерские переедут в новое здание. Сейчас Валерий Викторович активно работает вместе с Министерством туризма Тверской области и московскими туроператорами. В планах — создание собственной туристической компании. А как вам нравится идея открыть филиал музея Конаковского фаянса?

По подсчетам Солонбекова, в течение семи лет можно создать около 50 дополнительных рабочих мест.

— Технология производства фаянса основана на ручной работе, — говорит Валерий Викторович. — Значит, в каждое произведение вложена душа человека, его талант. Эта искорка божья подарит тепло тому, кто возьмет в руки изделие наших мастеров.

История о том, как стараниями неравнодушного человека началось возрождение старинного промысла, к счастью, не единственная в современной России.

Социальное предпринимательство, о котором всерьез заговорили всего несколько лет назад, очень быстро набирает обороты.

На прошедшем в июле в Москве форуме «Я меняю мир», организованном фондом «Наше будущее», собралось более 150 участников из регионов России.



Девять социальных предпринимателей из разных городов России поделились вдохновляющими историями о проектах, которые не только приносят доход, но и делают жизнь людей лучше.

Наталья Никитина рассказала о том, как возродила старинный рецепт коломенской пастилы и разработала одноименный бренд, превративший Коломну из провинциального города в крупный туристический центр. Антон Кучумов поведал, как три обычных студента создали новую уличную культуру, возродили интерес к бесплатным тренировкам и благодаря проекту «WorkOut — фитнес городских улиц» привлекли под свои знамена сотни тысяч последователей.

— В социальном бизнесе очень важно общение с опытными предпринимателями, которые могут поделиться своими историями успеха и рассказать, как грамотно построить деятельность компании, чтобы она приносила пользу людям, — говорит исполнительный директор фонда «Наше будущее» Юлия Жигулина.

За одиннадцать лет работы Фонда в рамках Всероссийского конкурса «Социальный предприниматель» поддержаны 228 проектов из 56 регионов на общую сумму 556,4 млн рублей. Финансирование выделяется в виде беспроцентных целевых займов.

За вклад в развитие и продвижение социального предпринимательства Фонд вручает премию «Импульс

добра», предоставляет социальным предпринимателям консалтинговую и информационную поддержку, ведет информационно-аналитический портал «Новый бизнес: социальное предпринимательство» [www.nb-forum.ru](http://www.nb-forum.ru), разрабатывает образовательные программы и законодательные инициативы в области социального предпринимательства.

В 2013 году по инициативе Фонда запущен проект «Больше, чем покупка!», нацеленный на предоставление социальным предпринимателям доступа в широкий ритейл. Продажа товаров социальных предпринимателей в рамках проекта «Больше, чем покупка!» осуществляется на конкурсной основе.

С 2014 года работает Лаборатория социального предпринимательства, которая внедряет различные формы обучения социальному бизнесу, включая вебинары, тематические курсы и программы дополнительного образования. Лабораторией проведено более 150 образовательных вебинаров с социальными предпринимателями, международными и российскими экспертами.

Так что у социального предпринимательства весьма неплохие перспективы. И, как знать, быть может, еще не одно предприятие возродится из пепла благодаря таким подвижникам, как Валерий Солонбеков и его коллеги.

# ИКОНА «СОРОК СЕВАСТИЙСКИХ МУЧЕНИКОВ»

Когда нужно проявить стойкость и мужество, чтобы перенести все, что выпадает на долю, верующие просят помощи у иконы «Сорок Севастийских мучеников», которая есть во многих храмах по всему миру.



**И**кона изображает полуобнаженных воинов разного возраста, стоящих в ледяной воде и обхвативших себя руками от холода. Они стоят на ледяном озере — нагие. Одни поддерживают других, некоторые пробуют хоть как-то спастись от мороза, их фигуры изображены в динамике. В стороне изображена

фигура воина, вбегающего в открытую дверь, но лица его не видно. И это не случайно: этот человек — предатель. Также на иконе мы видим образ Спасителя, который благословляющим жестом осеняет святых.

Итак, что же за история изображена на иконе?

В 313 году римский правитель святой Константин Великий издал Миланский эдикт, согласно которому христианам разрешалась свобода вероисповедания и они уравнивались в правах с язычниками. Однако в Римской империи был и другой правитель Ликий, убежденный язычник, который в своей части империи решил искоренить христианство.

В то время в армянском городе Севастии одним из военачальников был ревностный сторонник язычества Агриколай. Под его началом была дружина из сорока каппадокийцев, храбрых воинов, которые вышли победителями из многих сражений. Все они были христианами. Когда воины отказались принести жертву языческим богам, Агриколай заключил их в темницу. Воины предали усердной молитве и однажды ночью услышали глас: «Претерпевший до конца, тот спасен будет».

На следующее утро воинов вновь привели к Агриколаю. На этот раз язычник пустил в ход лесть. Он стал восхвалять их мужество, молодость и силу и снова предложил им отречься от Христа и тем снискать себе честь и расположение самого императора. Снова услышав отказ, Агриколай велел заковать воинов. Однако старший из них, Кирион, сказал: «Император не давал тебе права налагать на нас оковы». Агриколай смутился и приказал отвести воинов в темницу без оков.

Через семь дней в Севастию прибыл знатный сановник Лисий и устроил суд над воинами. Святые твердо отвечали: «Возьми не только наше воинское звание, но и жизни наши, для нас нет ничего дороже Христа Бога». Тогда Лисий велел побить святых мучеников камнями. Но камни летели мимо цели, камень, брошенный Лисием, попал в лицо Агриколаю. Мучители поняли, что святых ограждает какая-то невидимая сила. В темнице воины провели ночь в молитве и снова услышали утешающий их голос Господа: «Верующий в Меня, если и умрет, оживет.

Держайте и не страшитесь, ибо восприимете венцы нетленные».

На следующий день суд перед мучителем и допрос повторился, воины же остались непреклонны.

Стояла зима, был сильный мороз. Святых воинов раздели, повели к озеру, находившемуся недалеко от города, и поставили под стражей на льду на всю ночь. Чтобы сломить волю мучеников, неподалеку на берегу растопили баню.

В первом часу ночи, когда холод стал нестерпимым, один из воинов не выдержал и бросился бегом к бане, но едва он переступил порог, как упал замертво.

В третьем часу ночи Господь послал отраду мученикам: неожиданно стало светло, лед растаял, и вода в озере стала теплой. Все стражники спали, бодрствовал только один по имени Аглаий. Взглянув на озеро, он увидел, что над головой каждого мученика появился светлый венец. Аглаий насчитал тридцать девять венцов и понял, что бежавший воин лишился своего венца.

Тогда Аглаий разбудил остальных стражников, сбросил с себя одежду и сказал им: «И я — христианин!» — присоединился к мученикам.

Наутро истязатели с удивлением увидели, что мученики живы, а их стражник Аглаий вместе с ними прославляет Христа. Тогда воинов вывели из воды и перебили им голени. Во время этой мучительной казни мать самого юного из воинов, Мелитона, убеждала сына не страшиться и претерпеть все до конца. Тела мучеников положили на колесницы и повезли на сожжение.

Юный Мелитон еще дышал, и его оставили лежать на земле. Тогда мать подняла сына и на своих плечах понесла его вслед за колесницей. Когда Мелитон испустил последний вздох, мать положила его на колесницу рядом с телами его святых сподвижников. Тела святых были сожжены на костре, а обуглившиеся кости брошены в воду, чтобы христиане не собрали их.

Спустя три дня мученики явились во сне блаженному Петру, епископу Севастий-

скому, и повелели ему предать погребению их останки. Епископ с несколькими клириками ночью собрал останки славных мучеников и с честью похоронил их.

Имена мучеников сохранились: Кирион, Кандид, Домн, Исихий, Ираклий, Смарагд, Евноик, Уалент (Валент), Вивиан, Клавдий, Приск, Феодул, Евтихий, Иоанн, Ксанфий, Илиан, Сисиний, Ангий, Аетий, Флавий, Акакий, Екдикий (Екдит), Лисимах, Александр, Илий, Горгоний, Феофил, Дометтиан, Гаий, Леонтий, Афанасий, Кирилл, Сакердон, Николай, Уалерий (Валерий), Филоктимон, Севериан, Худион, Мелитон и Аглаий.

Икона сорока святых, замученных язычниками, пользуется особым почитанием. В их честь возводились храмы по всему миру. Один такой храм находится по левую сторону Храма Гроба Господня в Иерусалиме; в Москве им посвящена Сорокосвятская церковь, возведенная в 1645 году напротив Новоспасского монастыря.

В православном сознании эти святые воины всегда почитались как небесные покровители русского воинства. Мужественное стояние в вере и верность воинскому долгу — вот те качества, которые необходимы защитникам Отечества во все времена.

Наиболее часто православные верующие люди преклоняются перед этим чудотворным изображением, взывая о помощи в различных ситуациях. Когда нужно обрести стойкость, способность достойно преодолевать беды, возникшие на жизненном пути человека, и когда, кажется, нет уже сил, чтобы бороться с тяжелыми испытаниями. Молитва Севастийским мученикам способна помочь сохранить или даже вернуть утраченную веру; поможет справиться с нехваткой душевной стойкости и убежденности в своей правоте.

В день памяти воинов-мучеников 22 марта, приходящийся на Великий пост, служат Литургию, а верующим дозволяется ослабление поста. Издавна крестьяне пекли к этому празднику булочки-жаво-

ронки, поддерживается эта традиция и в наши дни.

### **МОЛИТВА 40 МУЧЕНИКАМ СЕВАСТИЙСКИМ ЗВУЧИТ ТАК:**

О святии славнии страстоносцы Христовы четыредесяте, во граде Севастии Христа ради мужественно пострадавшии, чрез огонь бо и воду проидосте, и яко друзи Христовы в покой Небеснаго Царствия вшедше, имате велие дерзновение ко Пресвятей Троице ходатайствовати о роде христианском: наипаче же о святую память вашу, и с верою и любовью вас призывающих.

Испросите у всецедраго Бога прощение согрешений наших и жития нашего исправление, да в покаянии и нелицемерной любви друг ко другу поживше, со дерзновением предстанем страшному судищу Христову, и вашим предстательством одесную праведнаго Судии предстанем.

Ей, угодницы Божии, будьте нам защитницы от всех враг видимых и невидимых, да под кровом святых ваших молитв избавимся от всех бед, зол и напастей до последнего дне жизни нашея, и тако прославим великое и достопоклоняемое имя вседетельныя Троицы, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

#### **СПРАВКА**

**Изображения и мощи Святых можно найти в следующих храмах:**

- в Спасской слободе в Соборе сорока Севастийских мучеников (Патриаршее подворье, город Москва) находится ковчег с частицей мощей страдальцев;
- церковь в Троицком монастыре в Тюмени;
- храм в Псковской области в городе Печоры.





## СТАТЬ БЛИЖЕ К СЕМЬЯМ

В Северном административном округе Москвы с начала нынешнего года действует программа «Вместе к нормализации жизни». Ее инициатором выступил благотворительный фонд «САРОВ». Реализация стала возможной за счет гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**В** рамках программы более 120 семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью, в возрасте от 2 до 7 лет, получают адресную комплексную помощь в реабилитации и социализации на принципах сопровождения.

На базе ГБУЗ МО «Психоневрологическая больница для детей с поражением ЦНС с нарушением психики» открыта площадка Службы сопровождения семьи и ребенка (СССР) и организована работа «в одно окно». В междисциплинарную команду службы вошли коррекционные педагоги (логопед, дефектолог), семейный психолог, координатор, методисты, специалисты медицинского профиля.

Было решено максимально приблизить профессиональную помощь к месту жительства таких семей. Служба начала оказывать адресную помощь в решении психолого-педагогических, социальных, медицинских и других проблем семей, воспитывающих ребенка с особенностями развития.

Специалисты фонда стремятся максимально помочь родителям и взрослым членам семьи самостоятельно адаптироваться к меняющейся социальной ситуации.

С этой целью состоялся первый семинар для родителей с детьми с ОВЗ и инвалидностью на тему «Эмоциональные и поведенческие расстройства детей дошкольного возраста». В выездных консультациях приняли участие специалисты Службы сопровождения семьи и ребенка, организаторы социальной программы «Вместе к нормализации жизни». Мероприятие прошло на базе Государственного бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям «Диалог» (ГБУ ЦСПСиД «Диалог»).

Как известно, важнейшее место в жизни любого ребенка занимает психологический комфорт. Главная



задача родителей на начальном этапе создать соответствующие возможностям малыша условия для его развития, а также принять объективные ограничения ребенка с ОВЗ. Тема семинара с элементами тренинга «Эмоциональные и поведенческие расстройства детей дошкольного возраста» была выбрана в связи с возрастающим количеством вопросов родителей по этому направлению.

— Участниками семинара стали 16 родителей, имеющих детей с ОВЗ/инвалидностью. Дефектологи и психологи обучали родителей методам коррекции и приемам профилактики детской агрессивности, возникающей чаще всего как восполнение того или иного дефицита. Родители сочиняли «сказки-воспиталки», осваивали игры «Ящик с обидами», «Крикни громче», проработали методику «Традиция». «Приобретение навыков взаимодействия с детской тревожностью и агрессией, безусловно, поможет оздоровлению эмоциональной жизни семей», — поделилась впечатлениями руководитель программы «Вместе к нормализации жизни» Марьяна Соколова.



## КОРЕННАЯ ПУСТЫНЬ

Курская Коренная Рождества Пресвятой Богородицы Пустынь — один из самых известных в центральной России мужских монастырей. Возник он на месте обретения иконы Божией Матери «Знамение».

**М**онастырь расположен над высоким песчаным берегом реки Тускарь в поселке Свобода, в 30 километрах от города Курска. Он основан в 1597 году по указу царя и великого князя Фёдора Иоанновича.

Явление чудотворного образа Знамения Божией Матери последовало во время страшного татарского ига. Вот как описывает это событие одна из старинных рукописей:

«В 6803 году от сотворения мира, а от Рождества Христова в 1295 году, 8 сентября, случилось одному благочестивому мужу прийти ради прибытка своего в лес, которым поросли окрестности города Курска, по его разорении, и по Божью смотрению увидел он близ реки Тускори в полугоре, у корня большого дерева, лежащую ниц Икону, которую лишь только поднял от земли, как тотчас же из того места проистек источник воды».

Икону мужчина поставил в дупле дерева, а затем с товарищами срубил часовню и перенес икону туда.

Источник существует и по сей день. К слову, название пустыни — Коренная — произошло от места обретения иконы на корне дерева.

Жители Рыльска в конце XIII — начале XIV века не раз переносили икону в свой город и ставили в церкви, но икона каждый раз оказывалась на месте, где была найдена. Тогда здесь соорудили более просторную и прочную часовню. Паломников становилось с каждым годом все больше, потому что от иконы исходили многие благодатные знамения и совершались исцеления.

В период татаро-монгольского ига в часовне некоторое время совершал богослужения рыльский священник Боголюб. Однако вскоре он был взят в плен, часовня сожжена, а чудотворная икона рассечена на две части и заброшена. После того как Боголюб был выкуплен из плена, он вернулся на место явления иконы, и там, в кустах цветов, обрел рассеченные ее части. И вот свершилось новое чудо! Обе части иконы, сложенные Боголюбом вместе, так крепко соединились, что на ней не осталось следов раздвоения, а на этом месте выступила роса.

Наслышавшись о чудесных исцелениях, исходивших от Коренной иконы Божией Матери, царь Фёдор Иоаннович велел принести ее в Москву. А в 1597 году, после указа о создании мужского монастыря на месте

обретения иконы, ее препроводили из Москвы вместе с «царским иждивением» на построение пустыни.

В истории монастыря и чудотворной иконы немало горестных и радостных страниц. Так, в 1601–1603 годах Россию поразил страшный голод. Плодородные земли не давали урожая нигде, кроме Курской земли. Она снабжала хлебом не только своих жителей, но и Москву. В сознании людей это прямо связывалось с чудотворной иконой; в благодарность ей царь Борис пожаловал Коренной пустыни денежную казну, ризы, свечи, ладан, иконы, колокола и книги.

В XVIII веке, при Екатерине II, тысячи русских монастырей прекратили свое существование. У Коренной пустыни были отобраны и Богородицкий лес, и луга, сады и огороды, мельница, пчельник, все наружные постройки. В обители не хватало самой необходимой утвари, храмы требовали ремонта. Коренная пустынь стала приходить в упадок.

С одним из чудес, явленных Коренной иконой, связано исцеление мальчика Прохора Мошнина (будущего преподобного Серафима Саровского), которое, как считается, повлияло и на дальнейшую судьбу самого монастыря.

В июне 1767 года тяжелобольному девятилетнему Прохору явилась Божия Мать и сказала, что Сама придет и исцелит его, о чем Прохор поведал своей матери, Агафье Фатеевне. На следующий день крестный ход из Знаменского Курского монастыря из-за сильного ливня изменил направление и пошел через усадьбу Мошниных. Агафья Фатеевна вынесла мальчика во двор, попросила пронести над ним Коренную икону и дала сыну приложиться к ней. После этого он стал выздоравливать.

В 20-летнем возрасте Прохор ушел в Саровский монастырь, и, может быть, не случайно духовное возрождение Курской Коренной пустыни началось именно от Саровского монастыря.

В 1792 году Синод прислал в настоятели для Коренной пустыни Саровского иеромонаха Илария. А в 1799 году настоятелем Коренной пустыни стал иеромонах Макарий (Каменецкий). С его приходом обитель возвратила многие земли и угодья, отнятые в 1764-м.

Уже в XIX веке были построены и освящены новые храмы, заработал монастырский кирпичный завод, производивший 300 тысяч штук кирпича в год.

В 1825 году церковь «Живоносного источника» была обновлена. В центре её, перед алтарем, находился огороженный железной решеткой колодец. Южные двери храма выходили на небольшой дворик, на западной стороне которого покатошь обсечена и вымощена камнем; неподалеку сквозь проделанное в камне отверстие можно было увидеть корень того самого вяза,

у которого была найдена чудотворная икона Знамения Божией Матери.

Очередная суровая година началась для обители в 1918 году. Монастырь лишается права юридического лица, а в 1922 году согласно Декрету ВЦИК 16 февраля 1922 года состоялось изъятие монастырских ценностей. В октябре 1923-го пустынь была закрыта, а многочисленная братия распущена. Все строения разрушили.

На месте храма Рождества Богородицы в тридцатые годы соорудили фонтан, украшенный фигурами гипсовых медведей. Здесь разместился санаторий «Свобода», а после Великой Отечественной войны в уцелевших монастырских зданиях организовали ремесленное училище.

Очередное возрождение Коренной пустыни началось 7 августа 1989 года, когда ее возвратили Курской епархии. 15 августа, после 66 лет забвения, состоялась первая служба на месте, где стоял величественный храм обители во имя Рождества Пресвятой Богородицы.

Были восстановлены колокольня над Святыми вратами и монастырская трапезная. На месте когда-то разрушенного воссоздан главный соборный храм Рождества Пресвятой Богородицы. Отличительной особенностью его является фарфоровый иконостас, выполненный екатеринбургскими мастерами.

На территории Коренной пустыни находится более шестнадцати святых источников, исцеляющих от разных недугов. Как и прежде, святая вода живоносных источников Коренной пустыни дает силы и укрепляет в вере православных людей.



Курская Коренная икона Божией Матери

# ОНКОЛОГИЯ: СПАСИ СЕБЯ САМ!

Ученые всего мира бьют тревогу: каждый год онкологические заболевания уносят не менее 300 тысяч жизней только в России. В течение следующих 5–7 лет, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, смертность из-за онкологических заболеваний займет первое место в мире в причинах смертей (сейчас на первом месте сердечно-сосудистые заболевания).

**С**татистика безжалостна. Злокачественными опухолями в 2000 году в мире заболели 10 млн человек, а умерли около 8 млн человек. В 2015 году число заболевших увеличилось в два раза, а умерли около 13 млн.

По данным специалистов, одна треть всех случаев раковых заболеваний связана с четырьмя ведущими факторами риска: курение, питание и вес, употребление алкоголя, недостаточная физическая нагрузка.

А значит, мы сами можем многое сделать для того, чтобы свести к минимуму риск онкологического заболевания. Об этом говорит руководитель Всемирного фонда исследований рака Сэм Хегги в интервью BBC News. По его словам, каждый человек может снизить риск развития онкологических болезней на 30–40 % путем простых изменений образа жизни:

- включая в рацион питания больше фруктов и овощей;
- регулярно выполняя физические упражнения;
- контролируя собственный вес.

В первую очередь поговорим о питании. В наш рацион для профилактики рака должны входить следующие продукты: помидоры, зеленый чай, ягоды, чеснок, лук, имбирь, капуста, бобовые, грецкие орехи, оливковое масло, черный шоколад с содержанием какао более 70 %.

Многие сорта капусты обладают блокирующими свойствами в отношении генов, которые провоцируют развитие онкологических процессов. Брокколи содержит сульфорафан. Данное природное соединение способно

защитить от рака и служит профилактике рецидивов некоторых видов онкологических патологий.

Употребление чеснока и лука повышает иммунитет и уменьшает риск развития рака.

Очень полезны помидоры, ведь они содержат пигмент, который активно борется с онкологией.

Черника, гранат, малина, клубника препятствуют разрастанию опухоли, усиливают защитные силы организма и насыщают его полезными веществами. Черника не только снижает вероятность развития онкологических патологий. Употребляя в пищу всего одну чашку черники в неделю, можно сократить риск диабета на 23 %.

Виноград темных сортов, зеленый чай с лимоном — прекрасные средства для профилактики онкологических заболеваний. Апельсины, лимоны и грейпфруты помогают активно бороться с тяжелым недугом.

Современная наука не устает подтверждать верность старой пословицы: «Одно яблоко в день заменяет врача». Популярный, демократичный фрукт содержит мощные антиоксиданты и фитонутриенты, которые помогают подавить воспаление и распространение злокачественных опухолей.

Кроме того, в данном фрукте много пищевых волокон, способных снижать уровень холестерина. Выбирайте отечественные яблоки, потому что они не проходят специальную обработку химическими веществами.

Грецкие орехи, растительные масла содержат витамин Е, препятствующий возникновению рака.

Употребление таких специй, как куркума и имбирь, способствует снижению воспалительных и злокачественных процессов.

Бобовые содержат фитоэстрогены и белки в большом количестве, поэтому их можно употреблять в диетическом питании вместо мяса.

Полезные продукты для профилактики рака — гречка, редька, морковь. Активное использование зелени (укроп, сельдерей, петрушка, салат) значительно улучшает функционирование организма.

Особо следует сказать о кофе. Кофе — один из признанных природных продуктов-антиоксидантов. Он помогает снизить риск развития злокачественных новообразований молочной железы, кожи и печени, эффективен для профилактики глиомы головного мозга.

Хороши для диеты овсяная и рисовая каши, овощные супы, парное мясо.

Говядина должна употребляться не более 2 раз в неделю, а консервированные, копченые продукты, сливочное масло, маргарин — через неделю.

Врачи советуют исключить из рациона продукты, «питающие» раковые клетки. Вот их перечень.

Сахар (белый и коричневый). Хлеб. Особенно белые булочки, вся выпечка из магазина, белый рис, сильно проваренные макароны. Картофель и особенно картофельное пюре. Кукурузные и другие виды хрустящих хлопьев. Варенье, сиропы, джемы. Газировка, промышленные соки. Алкоголь вне приема пищи, особенно крепкий. Маргарин и гидрогенизированные жиры. Промышленные молочные продукты (от коров, которые питались кукурузой и соей). Картофель фри, чипсы, пицца, хот-доги и прочий фаст-фуд. Красное мясо, кожа птицы, яйца (если кур, свиней и коров растили на кукурузе и сое, кололи гормонами и антибиотиками). Кожура магазинных овощей и фруктов (в ней накапливаются пестициды). Вода из пластиковых бутылок, которые нагревались на солнце.

С питанием разобрались. Но где же еще нас подстерегает опасность? Присмотримся к средствам бытовой химии. За последние десятилетия мы привыкли к порошкам, гелям, жидкостям и спреям, которые «моментально» очищают предметы домашнего обихода. И вряд ли сегодня кому-то придет в голову стирать белье хозяйственным мылом.

Но вот эксперты составили список предметов бытовой химии, которые способны вызвать рак.

Освежители воздуха. Содержат фталаты — канцерогены, которые оказывают серьезное негативное влияние на ваше репродуктивное здоровье.

Ароматические свечи могут содержать токсины и канцерогены. Чтобы проверить свечи, возьмите лист бумаги и попробуйте нарисовать на нем фитилем прямую линию. Если она не проявилась, ваш фитиль — из свинца.

Пластмассовые занавески для душа могут содержать поливинилхлорид (PVC), который выпускает ядовитые канцерогенные соединения. Используйте занавески из натурального хлопка: это наиболее безопасный вариант. Или поставьте, наконец, стеклянную занавеску!

Химикаты для удаления тяжелых пятен на ковре могут вызывать рак легких. В большинстве из них главное действующее вещество — перхлорэтилен, или тетрахлорэтилен. Другой опасный элемент — нафталин. Он увеличивает вероятность развития рака горла и рака легких.

В сухих чистящих средствах часто содержатся тетрахлорэтилен или перхлорэтилен. Оба — канцерогены.

Не используйте мыло и косметические продукты с антибактериальным эффектом. Они содержат много канцерогенных ингредиентов. Например, триколсан, запрещенный в странах ЕС.

Не применяйте смягчители, они очень токсичны.

Вы можете резонно возразить: а что же тогда можно применять для ухода за домом?

Первым и незаменимым продуктом, который успешно заменит бытовую химию, является уксус. Он безупречно справится с накипью, налетом, жиром и даже с желтыми потеками на унитазе, а также очистит поверхности домашних вещей и придаст им блеск.

Помощник в доме номер два — пищевая сода. Убирает жир, налет и грязь на фарфоровых, стеклянных и серебряных поверхностях, устраняет плохой запах.

Соль чистит, отбеливает, устраняет желтые пятна, смягчает ткани.

Лимонная кислота идеально снимает накипь.

Отбелить и дезинфицировать поможет перекись водорода.

Отполировать мебель можно с помощью пчелиного воска.

Устранить засор в унитазе или раковине поможет раствор уксуса и соды. Можно воспользоваться солью. Возьмите большую горсть соли, засыпьте в проблемную трубу, залейте небольшим количеством горячей воды и оставьте на некоторое время, после чего прочистите потоком горячей воды.

Помыть посуду можно в мыльном или содовом растворе. Но помощник номер один — это горчичный порошок.

Подводя итог, можно сказать, что позитивный факт заключается в том, что, соблюдая некоторые рекомендации и простые правила, можно значительно скорректировать риски. Правильное питание и образ жизни, своевременное обращение к врачам — вот два столпа, на которых базируется здоровье современного человека.

# ЛАБАРДАН И ДРУГИЕ



*Завтрак у вас, господа, хорош...  
Я доволен, я доволен.  
... Лабардан! Лабардан!  
Н.В. Гоголь. «Ревизор»*

Так чем же, собственно, был так доволен герой гоголевской пьесы Хлестаков? В свое время лабарданом называли блюда, приготовленные из посоленной в бочках трески.

О пользе рыбных блюд знает, наверное, каждая хозяйка. Но в приготовлении их есть свои секреты. О них увлекательно рассказал знаменитый историк, геральдист и крупнейший историк русской кулинарии Вильям Васильевич Похлебкин.

Надеемся, что его советы по приготовлению рыбных блюд помогут вам сделать их настоящим произведением кулинарного искусства.

Начнем с того, что для варки рыбы, в отличие от мяса, достаточно четверти часа, во всяком случае не более 20–25 минут.

Нежность и «водянистость» рыбного мяса диктуют также необходимость использовать невысокую температуру при тепловой обработке, и для этого кипятить (варить) рыбу надо не под крышкой, а в открытой кастрюле или жарить не полностью прикрытой.

Для сохранения естественного вкуса рыбы ее лучше отваривать, а не жарить (кроме сельдевых и скумбриевых) с добавлением соли, пряностей, вина, при насыщении отвара крахмалистыми веществами, например концентрированным картофельным отваром.

В отличие от мяса рыба, по крайней мере, некоторые ее пресноводные виды, превосходно подходят для запекания целиком, в чешуе, без всякого потрошения, лишь обильно посыпанными солью поверх чешуи. В таком панцире рыбу можно выдерживать в духовке по 20–30 минут с каждой стороны. Лучше всего для запекания годится крупночешуйчатая плоская рыба — лещи, подлещики. Менее всего пригодна для запекания морская рыба.

Уже в IX веке было создано классическое русское национальное рыбное блюдо — караси, жаренные вместе с чешуей в сметане с луком. Это блюдо, к сожалению, столь редкое ныне, дает наилучшее представление о кулинарном такте и вкусе древних русских кулинаров.

Наконец, в отличие от мяса рыба не годится для тушения — на нее плохо действуют и усиление давления, и длительная варка.

И последнее — рыба не нуждается в вымачивании. Традиция вымачивания рыбы возникла в XIX веке, когда на русский стол стали поступать некоторые виды морской рыбы, внешне похожие на речную, — треска и навага. Треска поступала из Голландии тушками, полуразделанная, с кожей, в бочках и была крепко засолена испанской солью. Такая соль не въедалась в мышечную ткань рыбы, а оседала на коже, облекая каждую тушку словно панцирем, предохранявшим рыбу от порчи.

Естественно, такую треску, которая носила название «лабардан», необходимо было перед кулинарной обработкой отмыть от излишней соли, но не вымачивать. Однако привычка не отмывать, обтирая, а просто помещать на время тушку в кастрюлю с водой, чтобы она «сама» освободилась от излишней соли, создала у малограмотных поваров неверное представление о «вымачивании» лабардана.

Русская, а за ней и международная кулинария выработали для рыбы особый прием — так называемое филирование. С целью удаления костей и разделки рыбы на удобные для еды порции вынимают осевую кость, реберные крупные кости, удаляют мелкие кости, заметные при выполнении филирования. Измельчение производят обычным ножом, вручную. Затем кусочки рыбного филе перемешивают с рубленным луком, петрушкой, укропом, а также взбитым яйцом (при желании) и формируют в брикет, который панируют мукой и обвязывают марлей или бязью. Отваренное в таком виде филе представляет собой монолитное, красивого белого цвета рыбное вареное мясо с приятным ароматом рыбы и пряностей. Такой способ приготовления рыбы, совершенно не применимый к мясу, называется тельным, а само блюдо — тельное, то есть похожее на тело.

Тельную обработку можно производить с любым видом рыбы, речной и морской.

Однако в чем же состоит различие этих двух видов рыбного сырья — речной и морской рыбы?



Основное отличие морской рыбы от речной заключается в том, что не все ее части съедобны или могут применяться как пищевой материал. В пресноводной рыбе практически съедобно все, за исключением внутренностей. И русские кулинары-практики настолько привыкли к этому, что не могли буквально взять в толк, что у некоторых видов морской рыбы необходимо удалять чуть ли не половину (а то и более) ее массы, прежде чем начинать кулинарную обработку.

У пресноводной рыбы, особенно у мелкой — карасей, окуньков, ершей, красноперки, никогда не удаляется голова. Она у них очень маленькая, но в ней есть вкусные хрящевые части, ценимые за то, что с ними получается наваристая ароматная уха, что они дают сок при жарении, а в сочетании со сметаной — хорошую подливку. Все это издавна побуждало русских кулинаров сохранять рыбы головы и, удалив только жабры, целиком подвергать рыбу тепловой обработке. Играло при этом роль и чисто эстетическое чувство, стремление сделать блюдо красивым. У некоторых видов рыб, например у красной рыбы и судаков, голову отделяли специально для использования ее в ухе или в иных рыбных супах (супы с головизной).

Однако у морской рыбы голова и вся передняя часть тела представляют собой большую, самую тяжелую по массе и крупную по объему часть рыбы, как правило, несъедобную, плохо пахнущую, содержащую вредные вещества. Эта часть вместе с внутренностями и плавниками должна быть удалена таким образом, чтобы сок из нее и желчь не попали на остальную часть рыбы. Только в этом случае разделка морской рыбы может быть признана правильной.

Если же оставлять от морской рыбы лишь несомненно съедобную часть, то есть чистое филе, то с ним можно поступать точно так же, как и с пресноводной рыбой: отваривать, жарить в панировке, использовать в уху, рыбные супы, делать тельное, фритировать в кляре.

*(По страницам книги В.В. Похлебкина «Занимательная кулинария»)*



И. ИЛЬФ, Е. ПЕТРОВ

# КАК СОЗДАВАЛСЯ РОБИНЗОН

В редакции иллюстрированного двухдекадника «Приключенческое дело» ощущалась нехватка художественных произведений, способных привлечь внимание молодежного читателя.

Были кое-какие произведения, но все не то. Слишком много было в них слюнявой серьезности. Сказать правду, они омрачали душу молодежного читателя, не приковывали. А редактору хотелось именно приковать. В конце концов, решили заказать роман с продолжением.

Редакционный скороход помчался с повесткой к писателю Молдаванцеву, и уже на другой день Молдаванцев сидел на купеческом диване в кабинете редактора.

— Вы понимаете, — втолковывал редактор, — это должно быть занимательно, свежо, полно интересных приключений. В общем, это должен быть советский Робинзон Крузо. Так, чтобы читатель не мог оторваться.



— Робинзон — это можно, — кратко сказал писатель. — Только не просто Робинзон, а советский Робинзон.

— Какой же еще! Не румынский!

Писатель был неразговорчив. Сразу было видно, что это человек дела.

И, действительно, роман поспел к условленному сроку. Молдаванцев не слишком отклонился от великого подлинника. Робинзон так Робинзон.

Советский юноша терпит кораблекрушение. Волна выносит его на необитаемый остров. Он один, беззащитный, перед лицом могучей природы. Его окружают опасности: звери, лианы, предстоящий дождливый период. Но советский Робинзон, полный энергии, преодолевает все препятствия, казавшиеся непреодолимыми. И через три года советская экспедиция находит его, находит в расцвете сил. Он победил природу, выстроил домик, окружил его зеленым кольцом огородов, развел кроликов, сшил себе толстовку из обезьяньих хвостов и научил попугая будить себя по утрам словами: «Внимание! Сбросьте одеяло, сбросьте одеяло! Начинаем утреннюю гимнастику!»

— Очень хорошо, — сказал редактор, — а про кроликов просто великолепно. Вполне своевременно. Но, вы знаете, мне не совсем ясна основная мысль произведения.

— Борьба человека с природой, — с обычной краткостью сообщил Молдаванцев.

— Да, но нет ничего советского.

— А попугай? Ведь он у меня заменяет радио. Опытный передатчик.

— Попугай — это хорошо. И кольцо огородов хорошо. Но не чувствуется советской общественности. Где, например, местком? Руководящая роль профсоюза?

Молдаванцев вдруг заволновался. Как только он почувствовал, что роман могут не взять, неразговорчивость его мигом исчезла. Он стал красноречив.

— Откуда же местком? Ведь остров необитаемый?

— Да, совершенно верно, необитаемый. Но местком должен быть. Я не художник слова, но на вашем месте я бы ввел. Как советский элемент.

— Но ведь весь сюжет построен на том, что остров необита...

Тут Молдаванцев случайно посмотрел в глаза редактора и запнулся. Глаза были такие весенние, такая там чувствовалась мартовская пустота и синева, что он решил пойти на компромисс.



— А ведь вы правы, — сказал он, подымая палец. — Конечно. Как это я сразу не сообразил? Спасаются от кораблекрушения двое: наш Робинзон и председатель месткома.

— И еще два освобожденных члена, — холодно сказал редактор.

— Ой! — пискнул Молдаванцев.

— Ничего не ой. Два освобожденных, ну и одна активистка, сборщица членских взносов.

— Зачем же еще сборщица? У кого она будет собирать членские взносы?

— А у Робинзона.

— У Робинзона может собирать взносы председатель. Ничего ему не сделается.

— Вот тут вы ошибаетесь, товарищ Молдаванцев. Это абсолютно недопустимо. Председатель месткома не должен размениваться на мелочи и бегать собирать взносы. Мы боремся с этим. Он должен заниматься серьезной руководящей работой.

— Тогда можно и сборщицу, — покорился Молдаванцев. — Это даже хорошо. Она выйдет замуж за председателя или за того же Робинзона. Все-таки веселей будет читать.

— Не стоит. Не скатывайтесь в бульварщину, в нездоровую эротику. Пусть она себе собирает свои членские взносы и хранит их в несгораемом шкафу.

Молдаванцев заерзал на диване.

— Позвольте, несгораемый шкаф не может быть на необитаемом острове!

Редактор призадумался.

— Стойте, стойте, — сказал он, — у вас там в первой главе есть чудесное место. Вместе с Робинзоном и членами месткома волна выбрасывает на берег разные вещи...

— Топор, карабин, бусоль, бочку рома и бутылку с противцинготным средством, — торжественно перечислил писатель.

— Ром вычеркните, — быстро сказал редактор, — и потом, что это за бутылка с противцинготным средством? Кому это нужно? Лучше бутылку чернил! И обязательно несгораемый шкаф.

— Дался вам этот шкаф! Членские взносы можно отлично хранить в дупле баобаба. Кто их там украдет?

— Как кто? А Робинзон? А председатель месткома? А освобожденные члены? А лавочная комиссия?

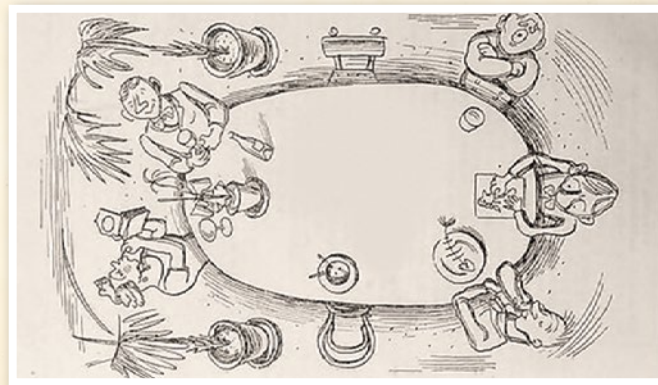
— Разве она тоже спаслась? — трусливо спросил Молдаванцев.

— Спаслась.

Наступило молчание.

— Может быть, и стол для заседаний выбросила волна?! — ехидно спросил автор.

— Не-пре-мен-но! Надо же создать людям условия для работы. Ну, там графин с водой, колокольчик, ска-



терть. Скатерть пусть волна выбросит какую угодно. Можно красную, можно зеленую. Я не стесняю художественного творчества. Но вот, голубчик, что нужно сделать в первую очередь — это показать массу. Широкие слои трудящихся.

— Волна не может выбросить массу, — заупрямился Молдаванцев. — Это идет вразрез с сюжетом. Подумайте! Волна вдруг выбрасывает на берег несколько десятков тысяч человек! Ведь это курам на смех.

— Кстати, небольшое количество здорового, бодрого, жизнерадостного смеха, — вставил редактор, — никогда не помешает.

— Нет! Волна этого не может сделать.

— Почему волна? — удивился вдруг редактор.

— А как же иначе масса попадет на остров? Ведь остров необитаемый?!

— Кто вам сказал, что он необитаемый? Вы меня что-то путаете. Все ясно. Существует остров, лучше даже полуостров. Так оно спокойнее. И там происходит ряд интересных, свежих, интересных приключений. Ведется профработа, иногда недостаточно ведется. Активистка вскрывает ряд неполадок, ну хоть бы в области собирания членских взносов. Ей помогают широкие слои. И раскаявшийся председатель. Под конец можно дать общее собрание. Это получится очень эффектно именно в художественном отношении. Ну и все.

— А Робинзон? — пролепетал Молдаванцев.

— Да. Хорошо, что вы мне напомнили. Робинзон меня смущает. Выбросьте его совсем. Нелепая, ничем не оправданная фигура нытика.

— Теперь все понятно, — сказал Молдаванцев громким голосом, — завтра будет готово.

— Ну, всего. Творите. Кстати, у вас в начале романа происходит кораблекрушение. Знаете, не надо кораблекрушения. Пусть будет без кораблекрушения. Так будет интересней. Правильно? Ну и хорошо. Будьте здоровы!

Оставшись один, редактор радостно засмеялся.

— Наконец-то, — сказал он, — у меня будет настоящее приключенческое и притом вполне художественное произведение.

1932 г.

# СТРАНА и МЫ вместе

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Над номером работали: Юлия Обухова, Ая Сидоренко, Влад Волков, Николай Антипов, Татьяна Сосенкова

Фото на обложке: участники проекта «Неботерапия-2018» вместе с инструкторами (см. стр. 60)

#### **Адрес редакции:**

129281, г. Москва,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 32, корп. 2  
Тел.: 8-495-470-64-60  
8-926-246-53-17  
8-926-213-50-91

e-mail: [strana\\_mi@mail.ru](mailto:strana_mi@mail.ru)  
Наш сайт: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)

Журнал зарегистрирован  
в Федеральной службе по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия  
ПИ № ФС77-25000

Журнал издается при поддержке Департамента труда  
и социальной защиты населения города Москвы

Номер подготовлен  
при поддержке Федерального агентства  
по печати и массовым  
коммуникациям

При перепечатке статей  
и фотоматериалов ссылка на журнал  
обязательна

Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются

Тираж 3000 экз.

**Желающие приобрести любой номер  
нашего журнала могут обратиться  
в редакцию по телефонам:  
8-495-470-64-60;  
8-926-246-53-17.**

**E-mail: [strana\\_mi@mail.ru](mailto:strana_mi@mail.ru)  
Наш сайт: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)**

#### **ЛИСТОПАД**

*Лес, точно терем расписной,  
Лиловый, золотой, багряный,  
Веселой, пестрою стеной  
Стоит над светлою поляной.  
Березы желтою резьбой  
Блестят в лазури голубой,  
Как вышки, елочки темнеют,  
А между кленами синеют  
То там, то здесь в листве сквозной  
Просветы в небо, что оконца.  
Лес пахнет дубом и сосной,  
За лето высох он от солнца,  
И Осень тихою вдовой  
Вступает в пестрый терем свой...*

*Иван Бунин*



## Сильные духом

В августе Всероссийское общество инвалидов отметило свое тридцатилетие. Совсем небольшой юбилей в историческом измерении. Но как много сделано за эти годы!

ВОИ взяло под свое крыло около двух миллионов человек. У каждого из них — своя неповторимая судьба, но всех объединяет то, что они опровергли понятие «ограниченные» возможности, сделав их безграничными.

Сегодня ВОИ не просто стоит на страже интересов инвалидов — общество целенаправленно участвует в решении их проблем, выходит с инициативами на государственный уровень и добивается реального улучшения их жизни. Об этом свидетельствует, в том числе, и продление государственной программы «Доступная среда» до 2025 года.

Благодаря активной позиции ВОИ ушли в прошлое времена изоляции людей с инвалидностью. Сегодня они такие же равноправные участники гражданской и общественной жизни, как и все остальные жители страны.

Дорогие наши, сильные духом соотечественники! Поздравляем вас с возрастом расцвета! Желаем вам с каждым годом открывать новые горизонты и покорять новые вершины! Пусть в вашей жизни будет больше верных друзей, настоящей любви, тепла и радости общения!

Со своей стороны заверяем вас: коллектив журнала «Страна и мы: мы вместе» будет и впредь идти с вами рука об руку, освещать самые яркие события, поддерживать ваши инициативы и рассказывать о них на страницах журнала.



МОСКОВСКОЕ  
долголетие

Проект Мэра

## Здоровым быть – активно жить!

24 августа 2018 года в парке «Кузьминки» был установлен уникальный рекорд. Участники конкурса «СуперДедушка-2018» вместе с группами поддержки сплели косу из пшеничных колосьев длиной 1177 метров. Достижение официально зарегистрировано в «Книге рекордов России».

