

СТРАНА ^и МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал

МЫ ИГРАЕМ ПО ПРАВИЛАМ



ПРИОРИТЕТЫ ОПРЕДЕЛЕНЫ

СТАРЕТЬ ПРОСТО НЕКОГДА

ВСТРЕЧА ВСЕЛЕННЫХ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОСТУПНАЯ СРЕДА Приоритеты определены	2
ЧЕРЕЗ ОБЪЕКТИВ Когда вырастают крылья	12
ОТ ПРОЕКТА — К ЗАКОНУ Электронный сертификат — в помощь инвалидам	14
ЖИЗНЬ В СПОРТЕ Мы играем по правилам!	16
ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ БАРЬЕРОВ На равных учиться — на равных трудиться!	22
ОПЫТ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА Дать работу инвалидам	28
ИСТОРИИ Соппротивление материала	34
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ Как общаться человеку с человеком?	40
ЧЕЛОВЕК И ДЕЛО Дизайн, который мы создаем сами	42
ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	46
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ Здорова ли ваша психика?	48
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ Стареть просто некогда	52
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ Встреча Вселенных	58
СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА Свою лучшую картину я еще не написал	64
АДРЕСА МИЛОСЕРДИЯ Под крышей Центра моего	68
ЧУДОТВОРНАЯ Икона «Неупиваемая чаша»	76
СВЯТЫНИ РОССИИ Введенский Владычный монастырь	78
ЗДОРОВЬЕ Гвоздика — ароматный доктор	82
ХОЗЯЮШКА Цеппелины своими руками	84



16



22



52



68

ПРИОРИТЕТЫ ОПРЕДЕЛЕНЫ

«Меняется отношение общества к проблемам инвалидов. Становится более зрелым, гуманным и неравнодушным это отношение. Нарушение прав инвалидов, черствость к ним вызывают справедливое осуждение и неприятие граждан».

В.В.Путин, Президент РФ

На пять лет, до 2025 года, Правительство РФ продлило программу «Доступная среда», направленную на формирование безбарьерной городской среды, предусматривающую доступность для инвалидов приоритетных объектов социальной, транспортной и инженерной инфраструктуры.

Ранее о продлении программы заявил Президент РФ Владимир Путин на встрече с инвалидами и представителями профильных НКО в декабре 2017 года. На той же встрече Президент России дал правительству ряд поручений.

Принято решение о ежегодном проведении, начиная с 2018 года, национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». «Абилимпикс» — это международное движение, которое существует с 1972 года. Сейчас его участниками стали 46 стран. С 2015 года движение развивается в России. К нему уже присоединились 75 субъектов Федерации. За это время проведено 95 региональных и 3 национальных чемпионата. В рамках чемпионатов проводятся соревнования по прикладным и профессиональным компетенциям, востребованным на рынке труда, мастер-классы, семинары, тренинги по развитию различных навыков, ярмарки вакансий.

К участию в движении подключаются ассоциации работодателей, некоммерческие общественные организации, объединения инвалидов.

Но «Абилимпикс» не только определяет лучших по профессии среди людей с инвалидностью. Он расширяет перечень профессиональных возможностей и помогает в трудоустройстве. Так, по итогам чемпионата 2017 года 92 % из числа участников трудоустроены или продолжают обучение на следующем уровне образования.

Органам исполнительной власти субъектов Федерации рекомендуется ежегодно проводить конкурсы профессионального мастерства среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» в регионах.

Расходы, связанные с подготовкой и проведением национального чемпионата, будут финансироваться

в рамках государственной программы «Доступная среда» на 2011–2020 годы. Средства на эти цели предусмотрены в федеральном бюджете на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов.

Еще одно важное изменение коснется телевизионных программ. Правительство внесло в Государственную Думу законопроект, который будет способствовать большей информационной доступности телеканалов для инвалидов по слуху. Речь идет о дополнении Закона РФ «О средствах массовой информации», согласно которому руководители каналов будут обязаны обеспечить доступность для инвалидов по слуху не менее 5 % объема вещания в неделю (без учёта телепрограмм, телепередач, транслируемых в эфире без предварительной записи).

Точные сроки, объемы финансирования и набор мероприятий продленной программы (2021–2025 годы) будут обсуждаться при подготовке федерального бюджета в соответствующий бюджетный цикл.

С 2019 года из федерального бюджета регионы смогут получить на оснащение реабилитационных центров софинансирование на общую сумму около 400 млн рублей. Кроме того, в Минтруде России планируют проработать такие направления социальной защиты и реабилитации инвалидов, как самостоятельное сопровождаемое проживание, включая учебное (тренировочное) проживание, когда инвалида обучают навыкам самостоятельной жизни.

Еще одно направление госпрограммы — формирование эффективной системы реабилитации и абилитации инвалидов, развитие «ранней помощи» детям-инвалидам. Сейчас оно отрабатывается в пилотных регионах и в 2019–2020 годах предполагается к внедрению в практику во всех субъектах Российской Федерации.

В рамках реализации госпрограммы до конца 2020 года будет выделено более 380 млн рублей на материально-техническое обеспечение учреждений, осуществляющих подготовку инвалидов по адаптивной физической культуре и спорту.



СТОЛИЦА СНИМАЕТ БАРЬЕРЫ

«Город сохранил инвалидам и семьям с детьми-инвалидами льготы по оплате коммунальных услуг независимо от объема их потребления, установил специальные льготы по оплате взносов за капитальный ремонт жилья. Недавно мы с подачи общественных организаций инвалидов приняли решение с 1 января 2018 года в два раза увеличить ежемесячные выплаты.

Например, ежемесячная выплата по уходу за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет или инвалидом с детства в возрасте до 23 лет составила 12 тысяч рублей (в 2017 году — шесть тысяч рублей). Такая же сумма выплачивается на ребенка в возрасте до 18 лет, проживающего в семье, в которой оба или единственный родитель не работают и являются инвалидами I или II группы».

Сергей Собянин, мэр Москвы

Москва становится доступнее для людей с инвалидностью. Сегодня большинство социально значимых объектов (конкретно — 85%) приспособлено для маломобильных граждан.

Совсем недавно появилась новая услуга. Московский метрополитен и Государственный музей — культурный центр «Интеграция» подписали соглашение о том, что работники метрополитена будут сопровождать людей с ограниченными физическими возможностями до музеев, находящихся рядом со станциями метро. Новый вид сервиса позволит людям с инвалидностью посещать музеи не только в составе организованных групп, но и индивидуально, причем в удобное для них время.

Директор ГМИИ имени А.С. Пушкина Марина Лошак надеется, что со временем круг музеев расширится:

— Сейчас все стараются работать в этом направлении, — говорит она. — ГМИИ имени А.С. Пушкина делает многое для того, чтобы музей стал доступным посетителям, имеющим какие-либо ограничения по здоровью. Для гостей организуют специальные экскурсии, готовят сопроводительные программы к каждой выставке. Кроме того, каждая зарубежная экспозиция, в которой принимает участие музей, оснащается тактильными макетами и визуальными гидами для слабослышащих.

Заместитель руководителя Департамента культуры Москвы Владимир Филиппов сообщил, что сервис пока работает в тестовом режиме:

— Сейчас этой услугой могут воспользоваться в среднем 30 человек в день. Цифра небольшая, но мы исходим из того, что каждый обратившийся должен получить качественную услугу. Поэтому хотим на минимальном количестве отточить технологии и подходы.

Услуга предоставляется бесплатно. Для того чтобы ей воспользоваться, нужно заранее подать заявку в Центр обеспечения мобильности пассажиров Московского метрополитена. Сотрудники центра готовы сопроводить одного человека или небольшую группу до Третьяковской галереи, ГМИИ имени А.С. Пушкина, Музея истории Москвы, подождать, пока экскурсия закончится, и проводить обратно.

Пока метрополитен и работники культуры отрабатывают нововведение, уже сейчас москвичи с ограничениями по здоровью могут посетить новую экспозицию. На выставке «Эпоха Рембрандта и Вермеера. Шедевры Лейденской коллекции», открывшейся в ГМИИ имени Пушкина, выставлены три тактильных полотна шедевров живописи для слабовидящих посетителей. Эти полотна воспроизводят картины кисти Рембрандта, Вермеера и Фабрициуса, которые были отобраны вместе с хранителями музея. Для гостей организованы специальные экскурсии и сопроводительные программы.

И это всего лишь небольшая часть работы Правительства Москвы по поддержке людей с инвалидностью.

В 2018 году на создание комфортной городской среды для людей с ограниченными возможностями здоровья выделено 1,2 млрд рублей.

А что такое комфортная городская среда? Это улицы, транспорт, учреждения образования и культуры, жилье, наконец.

Еще совсем недавно автобусы становились непреодолимой преградой для человека на коляске. Сегодня низкопольные автобусы составляют уже 95 % городского автопарка. Подтягиваются к ним и троллейбусы



Одна из подъемных платформ для инвалидов, установленных в подъезде жилого дома в пос. Московский (ТиНАО).

с трамваями. Троллейбусный парк обеспечен низкопольными машинами на 70 %, трамвайный — на 33 %.

Метро тоже обустроивается. 185 составов уже оборудованы местами для инвалидов в колясках. На 422 лестничных спусках установлены пандусы, а 193 станции оборудованы контрастными полосами на крайних ступенях лестничных маршей. Световая и тональная сигнализация закрытия дверей работает в 1433 вагонах, только световая — в 613. 2144 вагона оборудованы информационными (бегущая строка) и наддверными табло.

Также сотрудники Центра обеспечения мобильности пассажиров Московского метрополитена помогают тем, кому трудно ориентироваться в подземке.

В 2013 году заработал портал открытых данных Правительства Москвы — data.mos.ru, где, в том числе, содержится информация о доступности объектов городской инфраструктуры. На карте города эти объекты указаны с подробной информацией о их приспособлении для четырех категорий инвалидов (на креслах-колясках, с поражением опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха).

Тактильная плитка на тротуарах, пешеходные переходы, оборудованные звуковыми светофорами, мы, пожалуй, к ним уже привыкли. Теперь власти взялись за приспособление жилья к нуждам инвалидов. За время действия программы «Доступная среда» в жилых домах установлено более трех тысяч подъемных платформ. Они оборудованы всем необходимым для того, чтобы человек, передвигающийся на коляске, смог самостоятельно покинуть пределы квартиры, а затем вернуться домой.



Правительство Москвы планирует ежегодно устанавливать по 275 подъемников в подъездах жилых домов.

Правительство Москвы планирует ежегодно устанавливать по 275 подобных подъемников в подъездах жилых домов.

Переделывать что-то всегда трудней, чем начинать с нуля. Вот почему в столице задумались над тем, чтобы изначально адаптировать жилые дома к потребностям инвалидов. И такие проекты уже реализуются. Помимо подъемных платформ, здесь предусмотрены нестандартные дверные проемы, а туалеты и ваннные комнаты в квартирах обустроены специализированными приспособлениями, позволяющими инвалидам самостоятельно пользоваться ими.

Монтируют в квартирах и специальные потолочные подъемные системы. Установлено уже около 1,1 тысячи таких систем.

Приспосабливают к нуждам детей-инвалидов образовательные учреждения. Таких детишек в столице 39,5 тысячи. Для того чтобы они могли беспрепятственно учиться в школе или посещать детский сад, устанавливают пандусы и лифты.

А для тех детей, которым необходима помощь специалистов и реабилитация, действует сеть специализированных учреждений. Сегодня в столице действуют восемь комплексных реабилитационно-образовательных центров, подведомственных Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы. Здесь дети учатся и одновременно проходят реабилитацию. Центры оказывают помощь детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями и аутистическими расстройствами.

Для последних разработан проект «Ресурсные классы». Суть проекта в том, что дети учатся в обычных классах, а ресурсные классы — это зона сенсорной разгрузки, где при необходимости они могут заниматься индивидуально.

Детям столичное правительство уделяет особое внимание. Для них перечень льгот с каждым годом увеличивается. И об этом стоит сказать особо.

- Детям с ограниченными возможностями здоровья предоставлено право бесплатно обучаться в школах искусств, а также посещать музеи, выставочные залы, зоопарки, находящиеся в ведении Правительства Москвы.

- Родители детей-инвалидов освобождены от платы за содержание в государственных дошкольных образовательных учреждениях.

- За счет средств городского бюджета учащиеся первых — одиннадцатых классов, имеющие инвалидность, могут получать двухразовое горячее питание.

- Дети-инвалиды в возрасте до 18 лет, их родители (опекуны, попечители), а также один из родителей инвалида с детства в возрасте до 23 лет имеют право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта, кроме такси. Этим правом могут воспользоваться и люди, сопровождающие ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

- Из городского бюджета детям-инвалидам (от четырех до 18 лет включительно) оплачивается реабилитация в здравницах Черноморского побережья. В поездке каждого ребенка сопровождает его законный представитель.

- До 23 лет детям-инвалидам и инвалидам с детства доступны бесплатные занятия спортом. Услуга предоставляется в учреждениях, которые входят в городскую государственную систему физической культуры и спорта, а также в некоторых коммерческих организациях.

- По заключению врачей дети-инвалиды до трех лет бесплатно получают продукты детского питания. В их числе молоко, кефир, творог, фруктовые соки и пюре, а также молочные смеси.

- Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют право на бесплатное зубопротезирование, кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики.

- Детей-инвалидов с сахарным диабетом первого типа Департамент здравоохранения обеспечивает дозаторами инсулина (помпами).

Детям столичное правительство уделяет особое внимание.
Для них перечень льгот с каждым годом увеличивается.

МАРШРУТЫ БЕЗ ПРЕГРАД

О реализации программы «Доступная среда» в Московской области рассказывает Андрей Голубев, председатель Комитета Московской областной Думы по вопросам охраны здоровья, труда и социальной политики.



— **Андрей Алексеевич, по итогам 2017 года Московская область вошла в тройку лидеров среди субъектов Российской Федерации по качеству жизни в регионе. А как обстоят дела с качеством жизни инвалидов?**

— Разумеется, задача властей региона — создать комфортные и качественные условия для жизни в Подмосковье для всех граждан. В том числе и для людей с ограниченными возможностями здоровья. Тем более что на сегодняшний день разные группы инвалидности имеют 469 тысяч наших сограждан (6 % от общей численности населения области). Чуть более 62 тысяч человек из них в первую очередь нуждаются в создании доступной среды. Это около 10 тысяч инвалидов-колясочников, более 11 тысяч инвалидов по зрению, более 15 тысяч инвалидов по слуху и 26 тысяч с проблемами опорно-двигательного аппарата.

В Подмосковье пятый год реализуется программа «Доступная среда», основной задачей которой является повышение доступности приоритетных объектов и услуг для инвалидов. В бюджете на её реализацию предусмотрено выделить более 3,9 млрд рублей.

Мы уже достигли целевого показателя программы по доле доступных для инвалидов и других маломобильных групп населения приоритетных объектов социальной, транспортной, инженерной инфраструктуры. Для них сегодня доступно уже более 55 % всех объектов региона.

— **Что конкретно делается в муниципалитетах Подмосковья в рамках программы «Доступная среда»?**

— Прежде всего, стоит сказать о том, что по инициативе губернатора Московской области А. Ю. Воробьева



Во время выездного заседания Комитета Мособлдумы по вопросам охраны здоровья, труда и социальной политики в Люберцах депутаты проинспектировали ряд объектов. Многофункциональный центр соответствует всем стандартам программы «Доступная среда»: сделан пандус, установлены таблички со шрифтом Брайля, где указаны наименование учреждения и режим работы. Депутат Владимир Вшивцев нажал кнопку вызова для помощи инвалиду.



в регионе создается всеобъемлющая сеть маршрутов для инвалидов с привязкой к конкретной территории. Каждому конкретному инвалиду гарантированно обеспечивается доступ по отработанным маршрутам к учреждениям здравоохранения, культуры, спорта, образования, к магазинам, общественному транспорту, учреждениям соцобслуживания, бытовым услугам, парковкам и пр. Всего должно быть создано 2589 маршрутов, в том числе для 1333 колясочников, 190 слепых, 1066 инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Сегодня уже составлено 1584 маршрута.

Пилотными в реализации проекта стали четыре муниципалитета: городской округ Люберцы, Одинцовский, Раменский и Сергиево-Посадский муниципальные районы. На его реализацию из областного бюджета выделили 5,7 млрд рублей.

Наш Комитет недавно провёл выездное заседание в Люберцах, которые позже всех вошли в проект. Маршрутизация «доступной среды» реализуется там успешно. Член нашего комитета Владимир Сергеевич Вшивцев, герой Афганской войны, инвалид по зрению, дал положительную оценку тому, что уже сделано. Для нас, конечно, самым важным критерием служит то, как реагируют на изменения представители областных организаций ВОИ и ВОС. А опыт пилотных муниципалитетов будет распространён на весь регион.

— **Андрей Алексеевич, это пилотные, «экспериментальные» районы, а что происходит в остальных муниципалитетах?**

— В целом по области для инвалидов доступны 55 % объектов. И почти во всех муниципалитетах этот показатель ровный. Более того, в регионе эффективность работы глав муниципалитетов оценивается, в том числе, и по критерию доступности приоритетных объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения.

В 2017 году общий объем финансирования муниципальных образований Московской области по подпрограмме «Доступная среда на сферу образования, спорта и культуры» составил 85 млн рублей.

В 2017 году в Московской области на средства областного бюджета выполнены работы по созданию «доступной среды» в 237 муниципальных и областных учреждениях. 96 из них — учреждения здравоохранения, 33 — объекты соцобслуживания, 38 — учреждения культуры, 24 — спорта.

В 2017 году девяти муниципальным образованиям выделена на условиях софинансирования федеральная субсидия на объекты образования, спорта и культуры. Три муниципалитета (Клин, Раменский, Талдомский)

получили субсидию на объекты образования, спорта и культуры. Еще три (Сергиев-Посад, Люберцы, Дубна) — на объекты спорта и культуры. И, наконец, еще три муниципалитета (Долгопрудный, Шатура, Кашира) получили субсидию на объекты образования и спорта.

На выделенные денежные средства установлены пандусы, подъемники, звукоусилители для слабослышащих, тактильные таблички и другое оборудование. В учреждения образования закуплено коррекционно-развивающее оборудование (кабинет логопеда, психолога).

Свыше 700 учреждений культуры в Подмосковье с начала 2017 года стали доступными для посещения лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Уделяется большое внимание доступности для инвалидов общественного транспорта. Масштабность работ характеризуют цифры — из 102 разноуровневых железнодорожных переходов на территории Подмосковья 41 оборудуют пандусами для инвалидов в ближайшее время.

В 2018 году для Подмосковья закупят 1758 пассажирских автобусов, большая часть из которых оснащена подъемниками для инвалидов-колясочников.

Как видим, для улучшения качества жизни людей с инвалидностью делается немало. Но и сделать ещё предстоит очень много.

ФАКТЫ

Только в 2017 году в Подмосковье было адаптировано для инвалидов:

- 454 объекта дорожно-транспортной инфраструктуры;
- 260 подъездов;
- 184 дворовые территории;
- 47 объектов социальной инфраструктуры.

В Лобне усовершенствовали систему доступности для маломобильных групп населения социальных объектов. В Доме культуры «Луговая» установлен лестничный подъемник для инвалидов, оборудована сантехническая комната. В центральной библиотеке установлен пандус для передвижения детских и инвалидных колясок.

Раменское пассажирское автотранспортное предприятие – одно из самых молодых в Московской области. Недавно парк ПАТП пополнился 36 автобусами разного класса. Все они оборудованы подъемными системами для колясок, позволяющими подняться в салон людям с ограниченными возможностями здоровья.

«СО-ГЛАСИЕ» РАССЧИТЫВАЕТ НА АКТИВИСТОВ

20 февраля 2018 года в Москве произошло событие, которое в среде людей, так или иначе связанных с проблемами инвалидности, восприняли ни много ни мало как эпохальное. Да-да, вы не ошиблись. В этот день была учреждена Ассоциация лиц с нарушением слуха и зрения и организаций, оказывающих им поддержку. Она получила название «Со-гласие».

Директором Ассоциации «Со-гласие» избрана Елена Гелескул, руководитель программы «Региональное развитие» благотворительного фонда «Со-единение». К ней мы и обратились с вопросом: почему так важно создание Ассоциации и чем она будет заниматься?

— Дело в том, что до сих пор у слепоглухих людей не было своей общероссийской организации, какая есть, например, у слепых или глухих, — говорит Елена. — Другой важный момент и не менее важное отличие от других сообществ инвалидов состоит в том, что мы делаем ставку на активность самих участников Ассоциации. Иными словами, члены «Со-гласия» намерены стать не пассивными получателями каких-то социальных льгот и покорными ожидателями того счастливого момента, когда на них обратит внимание государство. Напротив, они будут генераторами идей и инициаторами внесения важных изменений в существующие программы реабилитации.

Участники сами будут выстраивать диалог с местными органами власти в регионах, отстаивать свои права, инициировать и реализовывать проекты помощи, направленные на улучшение качества жизни слепоглухих во всех её сферах. Не менее важно и то, что поддерживать их в этом будут родные и близкие.

По словам Елены Гелескул, задача Ассоциации — вырастить активных граждан. Впрочем, само создание Ассоциации состоялось не без участия таких активистов. И, кстати, отличие Ассоциации от многих других организаций состоит в том, что в нее входят как юридические, так и физические лица.

— Есть регионы, в которых пока нет отделений благотворительного фонда «Со-единение», но есть активные люди, — говорит Елена. — Они вошли в Ассоциацию, и мы надеемся, что с их помощью вскоре там будут созданы ее отделения.

В общем собрании приняли участие 200 делегатов и представителей российских организаций слепоглу-



хих: ОСПСГ «Эльвира», БАНО «Ушер-Форум», НМООИ «Ассоциация «Интеграция» и МБОО «Сообщество семей слепоглухих», фонд поддержки слепоглухих «Со-единение». Участники утвердили устав и избрали Совет Ассоциации, в который вошли как слепоглухие, так и зрячеслышащие люди.

В общей сложности в новой Ассоциации представлен 41 регион России.

Теперь необходимо зарегистрировать организацию. А затем — начать разработку приоритетных проектов.

Например, одна из актуальных проблем, которую предстоит решить вместе со специалистами Министерства труда и социальной защиты РФ, — проработать механизм предоставления услуг тифлосурдоперевода. До сих пор существовала норма, по которой инвалиды могли рассчитывать на услуги сурдопереводчика в объеме 40 часов в год. С 1 января нынешнего года для тотально слепых инвалидов объем увеличен до 240 часов, а для остальных — до 84 часов в год. Однако механизм предоставления услуг пока не отлажен. Членам Ассоциации предстоит изучить информацию в регионах: какова потребность в данной услуге, где и в каких объемах она предоставляется (или не предоставляется).

Так что Совету Ассоциации, избранному 20 февраля, уже есть над чем работать.

КОГДА ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ

Их пятеро. Они стоят, взявшись за руки, на залитой солнцем дорожке, словно остановившись на миг в стремительном беге. Они смеются. Папа, мама и трое детишек. И словами не передать то ощущение счастья, которое исходит от них даже с фотографии. Я сказала: «они стоят». Я не ошиблась, хотя мама сидит в инвалидной коляске.



Эта фотография Натальи Rogoznikовой из Миасса — одна из работ, представленных на открывшейся в конце февраля в Женеве фотовыставке «Когда крылья важнее. Преодолевая стереотипы».

Знаменательно, что выставка проходит на полях 37 сессии Совета ООН по правам человека. Авторы работ как профессионалы, так и любители.

Открыл выставку министр иностранных дел России Сергей Лавров:

— В эти дни во Дворце Наций обсуждался доклад Российской Федерации о выполнении положений Конвенции о правах инвалидов. За шесть лет с момента ее ратификации удалось добиться значительных результатов. В российское законодательство включены положения о безбарьерной среде, инклюзивности, разумном приспособлении,

обеспечении прав инвалидов в двадцати сферах — от образования и культуры до занятости и спорта.

О том, как преодолевают барьеры в прямом и переносном смысле люди с инвалидностью, рассказывают фотографии. Это жизнь в самых разных ее проявлениях. Минуты радости, труда, общения. То, что мы ценим больше всего на свете.

— Мы поощряем инициативы по вовлечению инвалидов в творческие и спортивные проекты, включая горные лыжи и скалолазание, поддерживаем организацию для них художественных мастер-классов, музыкальных уроков, театральных постановок, — подчеркнул Сергей Лавров. — Один из таких спектаклей был показан здесь, во Дворце Наций, в ноябре прошлого года в рамках Форума по бизнесу и правам человека.



Выставка организована постоянным представительством РФ при Отделении ООН и других международных организациях в Женеве, международным благотворительным фондом «Подари любовь миру», Всероссийским обществом инвалидов, Союзом фотохудожников России и компанией «Сахалин Энерджи».

По словам организаторов, проект, с одной стороны, поддерживает стремление людей с особенностями здоровья реализовать себя в работе, творчестве и спорте. С другой — помогает вовлекать российский бизнес в продвижение и обеспечение их прав.

Так, компания «Сахалин Энерджи» более двадцати лет осуществляет масштабные и последовательные инвестиции в социальную сферу. Особое внимание здесь уделяют программам, направленным на социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья.

— Для социально ответственного бизнеса важно не только уважать права человека, особенно уязвимых групп населения, к которым относятся люди с ограниченными возможностями здоровья, но и продвигать эти права, — говорит начальник отдела социальной деятельности компании «Сахалин Энерджи» Наталья Гончар.

Одна из фотографий иллюстрирует реализацию проекта «Доступный спорт», который поддерживает «Сахалин Энерджи». Для спорткомплекса города Корсакова, расположенного на юге Сахалина, приобретен подъемник, позволяющий опускать человека с ограниченными

возможностями здоровья в бассейн и поднимать его из воды.

Ни одна из фоторабот, представленных на выставке, не может оставить равнодушным. Но есть такие, от которых просто захватывает дух. Это фоторепортаж о прыжках с парашютом, совершенных людьми с проблемами опорно-двигательного аппарата в рамках пилотного реабилитационного проекта «НебоТерапия».

Елена Волохова, президент международного благотворительного фонда «Подари любовь миру», пережила ампутацию руки и ноги после автомобильной аварии в 2011 году. Это не помешало ей совершить более 50 прыжков с парашютом.

А проект «НебоТерапия» получил поддержку Президента РФ Владимира Путина в виде гранта на проведение летом этого года межрегионального фестиваля по прыжкам с парашютом для людей с инвалидностью.

Фотовыставка «Когда крылья важнее. Преодолевая стереотипы» заставляет задуматься о том, мимо чего мы зачастую пробегаем второпях, хотя именно в этом, быть может, и состоит смысл бытия: о силе духа, об умении услышать тех, кто рядом с тобой, о преданности и любви, наконец.

В середине марта выставка вернулась в Россию. Найдите время — посмотрите на запечатленное время. И у вас непременно вырастут крылья.



ЭЛЕКТРОННЫЙ СЕРТИФИКАТ — В ПОМОЩЬ ИНВАЛИДАМ

Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации предлагает внести поправки в законодательство, позволяющие внедрить еще один механизм обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации и услугами (ТСР) путем предоставления электронного сертификата на отдельные виды изделий.

На сегодняшний день в стране в технических средствах реабилитации нуждаются около 16 млн человек. За последние семь лет расходы федерального бюджета на ТСР увеличились в 2,5 раза и составляют 32,8 млрд руб. На практике это означает почти стопроцентное удовлетворение нужд инвалидов в ТСР; если быть предельно точным — 98 %.

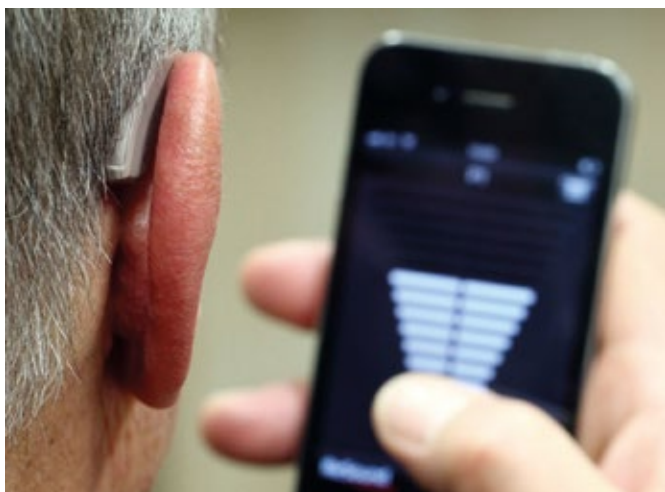
Так почему же возникла потребность в электронном сертификате? Дело в том, что действующий механизм обеспечения инвалидов ТСР не вполне совершенен. Фонд социального страхования, на который возложена обязанность обеспечения техническими средствами реабилитации, может предоставить собственно сами средства, а может и компенсировать их приобретение инвалидом.

В первом случае процедура иногда затягивается на срок до 40 дней. Во втором — человек может ждать компенсации за приобретенное ТСР и вовсе два месяца. И — что важно — размер компенсации всегда оказывается меньше реальной стоимости покупки.

Так что сегодня главная задача — разработать механизм, который позволит ликвидировать эти недостатки.

Инициаторы идеи предполагают, что сертификат будет работать следующим образом. Он позволит человеку, не затрачивая собственных денег, выбрать наиболее подходящее средство реабилитации из тех, которые ему рекомендует медико-социальная экспертиза и предусматривает индивидуальная программа реабилитации.

Главное достоинство такого сертификата — возможность самостоятельного выбора ТСР и производителя.



Это важно, поскольку всегда есть какие-то индивидуальные особенности, по которым техническое средство может не подойти. Расширяется возможность поиска подходящего варианта.

Кроме того, человеку не придется вкладывать личные средства на приобретение ТСР. В данном случае расходы берет на себя государство. Просто надо понимать, что все это не может произойти одновременно — на внедрение электронного сертификата повсеместно потребуется какое-то время.

Какие технические средства реабилитации смогут приобретать с помощью электронного сертификата люди с ограниченными возможностями здоровья? На первых порах речь идет о медицинских измерительных приборах с речевым сопровождением, телевизорах и телефонах с возможностью текстового дублирования информации. Список таких изделий в дальнейшем может быть расширен и до колясок и протезов.

В законопроекте, который разрабатывает Минтруд России, должно быть предусмотрено, что электронный сертификат на покупку ТСР будет иметь определенную стоимость.

С появлением каталога ТСР, формировать который станут Минпромторг России, Минтруд России и ФСС, будет актуализирован как сам перечень ТСР, так и стоимость электронного сертификата.

Сейчас государство выделяет на обеспечение инвалидов техническими средствами реабилитации 32 млрд руб. Стратегия развития реабилитационной индустрии предусматривает довести эту цифру до 56 млрд руб. к 2025 году. Если выбирать продукцию, которая укладывается в потолок, определенный в сертификате, то доля государственного покрытия будет составлять 100%. А если потребитель захочет купить более дорогостоящую продукцию с повышенными качествами, то сумма, которую должно платить государство, идет в зачет, а инвалид может доплатить и купить интересующую его модель.



Мы попросили заместителя председателя Комитета Государственной Думы по труду, социальной политике и делам ветеранов, председателя Всероссийского общества инвалидов Михаила Терентьева прокомментировать перспективы внедрения электронного сертификата.

— Предполагается, что законопроект будет внесен Минтрудом России в этом году. Пилотные проекты электронного сертификата из регионального перечня уже были реализованы в Москве, Московской области и в Ханты-Мансийске.

Электронный сертификат придаст новый импульс развитию индустрии технических средств реабилитации. С одной стороны, эта новая система позволит человеку выбирать изделия и производителей. С другой стороны, производители тоже увидят для себя новые перспективы развития, они будут бороться за качество, за потребителя.

Кроме того, и законодателям, и исполнителям нужно подумать о расширении федерального перечня ТСР. Очень важным средством реабилитации является ручное управление автомобилем, позволяющее инвалидам вести свободный, независимый образ жизни. При этом людям с разной степенью инвалидности требуется разное ручное управление. В дальнейшем совершенствованию нуждаются и показания к выдаче ТСР. Необходимо учитывать социальный фактор: род деятельности человека, жизненные условия. Решение по каждому человеку нужно выносить индивидуально, и оно должно быть привязано к медико-социальной экспертизе.

МЫ ИГРАЕМ ПО ПРАВИЛАМ!

Рима Баталова — прославленная спортсменка, 13-кратная паралимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта, депутат Государственной Думы и основатель регионального общественного фонда «Молодость нации». Это женщина, которая своим примером доказала, что в мире нет ничего невозможного. Мы поговорили с ней о работе, спорте, благотворительной деятельности и о паралимпийском движении в нашей стране.



— Прежде чем перейти к ответам на вопросы, мне хотелось бы сердечно приветствовать всех читателей вашего журнала, а также пожелать вашему коллективу успехов и новых творческих достижений. Вы, одни из немногих, кто взял на себя в нашем современном мире очень важную функцию — заниматься социальной журналистикой. И я искренне желаю вам удачи на этом поприще...

— **Рима Акбердиновна, большое вам спасибо за теплые слова в наш адрес и в адрес наших чита-**

телей. В Государственной Думе вы возглавляете подкомитет по вопросам развития паралимпийского спорта, физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. Расскажите, пожалуйста, о последних законодательных инициативах, направленных на поддержку спорта для лиц с ограниченными возможностями.

— Сразу хотела бы отметить, что сфера моей деятельности как депутата Государственной Думы не ограничивается только поддержкой наших паралимпийцев. Я стараюсь заниматься самым широким кругом вопросов, относящихся к социальной политике в целом. Это и работа с молодежью, и пропаганда здорового образа жизни, и поддержка молодых семей, и создание доступной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Много внимания уделяю борьбе с пагубными зависимостями, такими как наркомания и алкоголизм. Сейчас в рамках нашего комитета мы работаем над созданием нового закона «Об основах государственной молодежной политики в Российской Федерации». Такой документ крайне необходим, и чем быстрее мы его подготовим и утвердим, тем качественнее сможем решать ключевые проблемы нашей молодежи, тем больше перспектив будет у нашей страны в будущем.

Что касается поддержки спорта людей с ограниченными возможностями здоровья, то из последних законодательных инициатив можно выделить законопроект «О внесении изменения в статью 217 Налогового кодекса Российской Федерации». Законопроект предусматривает освобождение от обложения налогом на доходы физических лиц всех вознаграждений, полученных российскими спортсменами-инвалидами, не принимавшими участия в Паралимпийских играх, по итогам завоеванных призовых мест на открытых всероссийских соревнованиях. Дополнительных финансовых средств из бюджета для этого не потребуется, а вот поддержка наших спортсменов в сегодняшней непростой ситуации очень поможет.

— В Республике Башкортостан по вашей инициативе создан региональный общественный фонд «Молодость нации». Под его эгидой осуществляются несколько проектов. Все они пользуются популярностью. Какие результаты наиболее важны для вас?

— Фонд «Молодость нации» существует уже более пяти лет. Нам удалось создать по-настоящему слаженную и грамотную команду единомышленников, объединенных общей целью — помочь людям, которые в этом нуждаются. Основные направления деятельности фонда — привлечение лиц с ограниченными физическими возможностями к здоровому образу жизни, развитие детско-юношеского спорта, социальная адаптация детей-инвалидов и поддержка их семей. Целевая аудитория фонда — это прежде всего дети с ограниченными возможностями здоровья, воспитанники башкирских коррекционных школ-интернатов, молодые спортсмены-паралимпийцы.

При поддержке крупных компаний, органов власти и управления республики мы реализуем ряд благотворительных проектов. Это и межрайонный легкоатлетический кросс Рины Баталовой «Легенда спорта», и ежегодный спортивно-молодежный фестиваль «Молодость нации», и благотворительные проекты «Воспитать чемпиона» и «Спорт доступен каждому», и социально значимый проект «За здоровьем к лошадке», направленный на укрепление здоровья и социальную адаптацию детишек при помощи занятий иппотерапией.

Одно из главных наших дел — ежегодный республиканский конкурс на соискание общественной премии Рины Баталовой «Молодость нации». В нынешнем году пройдет уже пятая юбилейная церемония вручения этой премии. Мероприятие запланировано на 3 апреля 2018 года и пройдет в Уфе.

Выделить что-то одно наиболее важное из большого числа реализуемых проектов достаточно сложно. Хочу остановиться лишь на некоторых результатах. За небольшой по меркам организации срок работы нами проведено свыше 150 мероприятий в городах и районах Республики Башкортостан, оказана значительная материальная и организационная помощь республиканским коррекционным школам-интернатам, различным объединениям инвалидов в городах и сельских поселениях Башкортостана. Приоритетным делом Фонда является и адресная поддержка одаренных детей с инвалидностью, подающих надежды как в спорте, так и в других сферах жизни. Я горжусь тем, что наш фонд «Молодость нации» собственным примером показывает всем, что спорт, действительно, не имеет границ. И нет людей с ограниченными возможностями, есть люди с ограниченными желаниями.

— Вы — многократный чемпион Паралимпийских игр. Несколько лет являетесь вице-президентом Паралимпийского комитета России. Каковы наиболее яркие достижения наших паралимпийцев в последние годы?

— На этот вопрос ответить очень просто. Мне даже немного странно, что вы его мне задаете. Наши спортсмены все последние годы являлись безоговорочными лидерами мирового паралимпийского спорта. И этим все сказано! Посмотрите на медальный зачет Паралимпийских игр, в которых мы принимали участие, и вам сразу станет все ясно. Думаю, что это и есть самое яркое достижение нашего паралимпийского спорта. Мы традиционно сильны прежде всего нашим командным духом, нашим единством, самоотдачей и преданностью нашей великой стране. А выделять какую-то одну яркую победу или какое-то одно достижение я считаю неправильным. Все наши паралимпийцы — герои, так как они постоянно преодолевают себя. И каждая их победа является ярким и уникальным событием как для них самих, так и для всей нашей страны в целом.

— Как готовились к Паралимпиаде-2018 наши спортсмены? На какие виды спорта делали ставку перед Играми?

— Как вы наверняка знаете, наложенные на нас санкции привели к приостановке членства Паралимпийского комитета России в Международном паралимпийском комитете и к временному отстранению российских паралимпийцев от участия в международных соревнованиях. Однако в последнее время определенные позитивные сдвиги в этом отношении все же наметились. Наш Паралимпийский комитет проделал огромную работу, результатом которой стал допуск наших спортсменов на Зимние игры в Пхёнчхане, пусть и с нейтральным гимном, и под нейтральным флагом. Для спортсменов-паралимпийцев сам факт выступления на международной арене сейчас очень важен. А мы с вами хорошо знаем, какую страну они представляют, и какой гимн играет в их сердцах при восхождении на пьедестал.

Международный паралимпийский комитет (МПК) допустил к участию в зимних Паралимпийских играх 30 российских спортсменов. Наши атлеты приняли участие в соревнованиях по горным лыжам, биатлону, лыжным гонкам, сноуборду и керлингу на колясках. Не допущены к соревнованиям серебряные призеры Сочи — следж-хоккеисты.

По решению Минспорта страны для тех спортсменов, которым не удалось выступить на Играх-2018, будут проведены альтернативные старты с внушительным призовым фондом.



Подготовка спортсменов осложнялась тем, что до последнего времени оставалось неясным, кто будет участвовать в Играх. Но Паралимпиада — это прежде всего праздник. Команда очень много тренировалась. Подготовка спортсменов велась в ежедневном режиме. Мы были вместе, спортсмены и тренеры, руководители федераций и представители Паралимпийского комитета. Общались друг с другом и старались всегда и во всем друг друга поддержать.

— Какую поддержку оказывает спортсменам-паралимпийцам государство?

— Сейчас государство взяло спортсменов, можно сказать, «под свое крыло». Это касается и организации и финансирования тренировочного процесса, и обслуживания баз и спортивных комплексов, и выплаты призовых и премиальных. Что касается спортсменов — членов сборных команд, то в этом отношении дела обстоят достаточно хорошо. Нам в свое время такое даже не снилось. Я большую часть своей жизни занималась спортом и никогда не думала, что за это должна получать какое-то вознаграждение.

Гораздо больше внимания надо уделять сейчас, на мой взгляд, не профессиональному спорту, а массовому, занятиям физической культурой, пропаганде здорового образа жизни. И здесь нам еще, мягко говоря, есть над чем работать. Однако далеко не все зависит только от государства. В стране надо создавать единую систему поддержки массового спорта, которая объединила бы в себе усилия семьи, образовательных учреждений, общественных и коммерческих организаций, государства, СМИ. Это отдельная широкая тема, и говорить о ней подробно в рамках данного интервью вряд ли целесообразно.

— Вы участвовали в шести Паралимпийских играх. Приходилось ли вам сталкиваться с предвзятым отношением к себе и вообще к спортсменам из России?

— Мне не совсем понятно, что вы имеете в виду, говоря о предвзятом отношении? Какие-то «странные» ситуации всегда возникали и будут возникать. Я не думаю, что это связано с тем, какую страну представляет спортсмен. Скорее речь может идти о том, какие результаты он показывает. К лидерам всегда особенное отношение и со стороны судей, и со стороны болельщиков, и со стороны спортивных чиновников. И от этого никуда не деться. Надо стараться соответствовать своему статусу и быть безупречным во всех отношениях. Вообще паралимпийцы — одна большая и дружная семья. Все мы прекрасно осознаем, через что нам пришлось пройти, и стараемся друг друга во всем поддерживать.

— Кого из наших спортсменов не допустили к участию в соревнованиях в Пхёнчхане? Насколько обоснованы эти решения, на ваш взгляд? И какие потери ощутимы для нас более всего?

— Международный паралимпийский комитет заранее озвучил ряд критериев, которым должны соответствовать наши спортсмены, допущенные до участия в Играх. На основании этих критериев наш Паралимпийский комитет и формировал списки, которые подавал затем в МПК. Насколько мне известно, на сегодняшний день каких-то исключений из этих списков нет. Поэтому говорить о не допуске наших спортсменов на Паралимпиаду, наверное, не совсем правильно. Речь скорее может идти о том, что не все спортсмены смогли пройти квалификацию, чтобы принять участие в Играх. Так случилось с нашей сборной командой по следж-хоккею. И эта потеря для нас, конечно, очень ощутима. Ведь наши спортсмены в этом виде спорта всегда были на ведущих ролях.

— В связи с отстранением наших спортсменов от Олимпийских игр общество раскололось: одни считают, что не надо было ехать на соревнования вообще, другие убеждены, что надо выступать при любых условиях. А какова ваша позиция?

— Вы знаете, помимо всего прочего, я еще являюсь и председателем Комиссии спортсменов Паралимпийского комитета России. И решение о поездке спортсменов на Игры в Пхёнчхане принималось как раз на заседании этой комиссии. Позиция всех участников заседания оказалась абсолютно четкой и непоколебимой — мы готовы участвовать в Паралимпийских играх 2018 года в Пхёнчхане, несмотря на запрет использовать на соревнованиях российскую символику.

Но, хочу отметить это отдельно, несмотря на наш нейтральный статус, каждый наш соперник-товарищ будет знать, какую страну мы представляем, какой стране посвящаем победы, флаг чьей страны развеивается в наших сердцах, и гимн чьей страны мы будем представлять и слышать на самом деле, стоя на пьедестале почёта.

Что такое спорт для нас, спортсменов-паралимпийцев? Это не просто работа, это наша жизнь, наша личная вселенная, где все победы, поражения, эмоции, слёзы, смех сливаются в одно целое, что даёт нам стремление каждый день развиваться и биться за новые достижения, новые успехи!

И самое главное событие нашей жизни — Паралимпийские игры. Те чувства, которые ты ощущаешь, когда зубами вырываешь победу в финишном створе, а затем стоишь с золотой медалью Игр на пьедестале почёта, нельзя сравнить ни с чем. И нет спортсмена, который не мечтал бы об этом!

Мы играем по правилам и поэтому готовы побеждать!



8 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых наград — таков итог выступления российских спортсменов на Паралимпиаде-2018!

ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ ВДОХНОВЛЯЕТ ЖИЗНЬ



Как известно, Международный паралимпийский комитет допустил к соревнованиям в Пхёнчхане 30 атлетов и 6 ведущих из России. Серебряным призерам Сочи-2014 — следж-хоккеистам, а также некоторым биатлонистам и лыжникам МПК участвовать в Паралимпиаде не разрешил.

Нашим паралимпийцам пришлось выступать в Пхёнчхане под названием «Нейтральные паралимпийские атлеты». Их лишили символики, флага и гимна. Однако второе место в общем медальном зачете убедительно свидетельствует о том, что дело не в названии.

Практически каждый день Паралимпиады ознаменован высокими спортивными достижениями «нейтральных атлетов». Всего было разыграно 80 комплектов

наград. 24 медали — у российских паралимпийцев. Впереди в медальном зачете — только США.

Представим вкратце наших победителей.

Безусловной героиней соревнований стала дебютантка Игр Екатерина Румянцева.

На ее счету пять медалей: три золотые и две серебряные. Она победила в биатлоне на дистанциях 6 и 10 км и в лыжной гонке на 15 км. Стала второй в соревнованиях по биатлону на дистанции 12,5 км и в лыжных гонках на дистанции 7,5 км.

Екатерина Румянцева воспитывалась в детском доме города Биробиджан Еврейской автономной области.

Выступать в составе паралимпийской сборной России начала в 2015 году — на чемпионате мира и на трех

Президент России Владимир Путин встретился в Кремле с российскими паралимпийцами и вручил им государственные награды. Спортсмены подарили российскому лидеру свитер с патриотическим лозунгом и российский флаг.

этапах Кубка мира по лыжным гонкам и биатлону среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Дебют оказался триумфальным.

— Если честно, морально достаточно тяжело выступать под нейтральным флагом, без опознавательных знаков, — рассказала Екатерина Румянцева. — Что меня вдохновляет двигаться дальше? Моя жизнь меня и вдохновляет.

Россиянка Анна Миленина завоевала золотую медаль в лыжной спринтерской гонке на 1,5 км и в биатлонной гонке на 12,5 км (класс «стоя»), а также «серебро» в биатлонных гонках на 6 и 10 км и в лыжной гонке на 15 км (среди спортсменов с ПОДА).

Таким образом, Миленина стала семикратной паралимпийской чемпионкой.

Анна Миленина при рождении получила травму — защемление нерва вызвало частичный паралич руки. При таком повреждении врачи категорически запретили ей заниматься спортом.

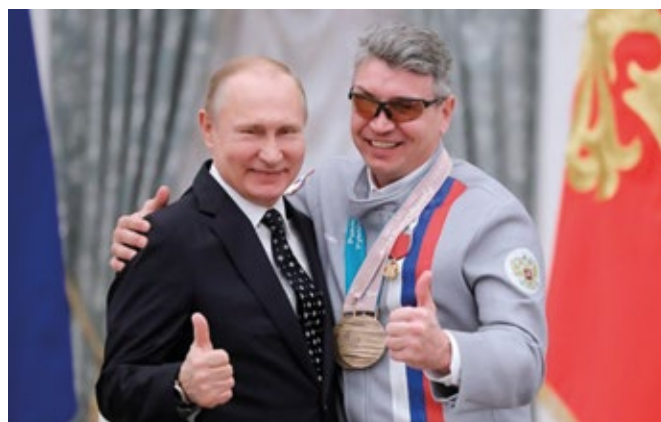
— У нас всегда была спортивная семья, — рассказывает Анна. — Мама с папой даже познакомились на лыжне. Мне очень хотелось заниматься этим видом спорта. Но врачи не разрешали. В конце концов, мама все-таки пошла на риск и разрешила мне заниматься.

Российская биатлонистка Михалина Лысова завоевала четыре медали. В том числе — золотую медаль в гонке на шесть километров среди спортсменок с нарушением зрения. Это пятое паралимпийское «золото» в карьере Лысовой. До этого она занимала верхние ступени пьедестала в Ванкувере в 2010 году и в Сочи в 2014-м. Кроме того, Михалина Лысова завоевала «серебро» в лыжных гонках на дистанции 7,5 км классическим стилем.

Российский горнолыжник Валерий Редкозубов выиграл бронзовую медаль в слаломе и также завоевал «бронзу» в суперкомбинации.

— Конечно, хотелось выступить лучше, но была проблема с коленями: шел на обезболивающих, — поделился спортсмен после выступлений. — С учетом этого обстоятельства рад, что справился, держался, как мог. Сейчас нужно восстановиться: я намерен выступать дальше.

Марта Зайнуллина, выступавшая в категории спортсменов с ПОДА, стала обладательницей трех медалей Паралимпиады-2018. Она завоевала «серебро» в биатлонной гонке на 10 км и «бронзу» в лыжном спринте и в лыжной гонке среди сидячих спортсменок.



Зайнуллина — чемпионка мира 2015 года в биатлоне, спортсменка дважды завоевывала «серебро» и дважды «бронзу» мирового первенства.

Марта родилась в Нижнекамске, ее первым тренером была Ирина Полякова. Спортсменка попала в сборную России в 2010 году, сейчас она тренируется под руководством Владимира Малинского.

Алексей Бугаев завоевал «золото» в суперкомбинации и «серебро» в гигантском слаломе в классе «стоя».

Алексей оказался в горнолыжном спорте случайно.

— Мы пошли с ним как-то на горку, катались на санках, — рассказывает мама паралимпийца. — Он увидел группу малышей-горнолыжников лет восьми, а самому ему на тот момент меньше шести было. Он как замороженный на них смотрел, но когда его очередь подошла, он сказал: нет, не поеду на санках. Я вот как те ребята хочу.

Недолго думая, Татьяна Александровна приняла решение отдать сына в горнолыжный спорт.

Биатлонистка Ирина Гуляева выиграла бронзовую медаль в индивидуальной гонке на 10 км в классе «сидя».

Ирина Гуляева воспитывалась в Болховском доме-интернате для детей с физическими недостатками. Тренером по пулевой стрельбе будущего призера Паралимпиады был Николай Парфенов.

В сборную страны спортсменка попала в 2015 году. Биатлонистка выигрывала «серебро» на Чемпионате мира-2015, а в нынешнем сезоне стала победительницей общего зачета Кубка мира по биатлону.

**Поздравляем наших быстрых, метких, сильных
и отважных паралимпийцев!
Гордимся вами!**



НА РАВНЫХ УЧИТЬСЯ — НА РАВНЫХ ТРУДИТЬСЯ!

Ресурсные учебно-методические центры по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются сегодня во всех регионах страны. Один из первых подобных центров открылся в Российском государственном социальном университете. Во всех начинаниях РУМЦ РГСУ опирается на поддержку Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

В ЗОНЕ ДОСТУПА ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА

Уже более 25 лет, фактически с момента своего открытия, РГСУ является гостеприимным вторым домом для студентов с инвалидностью всех нозологий. За это время из его стен вышло более двух тысяч дипломированных специалистов с ограниченными возможностями здоровья и неограниченными возможностями развития и роста. Неудивительно, что в учебном заведении накопился большой опыт эффективной работы с этой группой населения, которая с каждым годом проявляет себя всё активнее во всех сферах нашей жизни. Здесь быстро поняли, что по-настоящему доступной среды одними лишь пандусами, какими бы замечательными они ни были, не добиться.

Сегодня в РГСУ реализуется система комплексной непрерывной модели развития человека с инвалидностью. Первое звено в этой цепочке — «Детский технопарк равных возможностей». Задумывали его не только для дополнительного технического и естественнонаучного образования школьников с ОВЗ, но и для более ранней их профориентации на рынке высокотехнологичного труда.

Следующая ступень модели непрерывного развития — национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». В этом проекте неоценимую помощь университету оказывает столичный Департамент труда и социальной защиты населения, который уже третий

год является соорганизатором конкурсов. Заместитель руководителя этого Департамента А.В. Бесштанько возглавляет организационный комитет Московского регионального чемпионата «Абилимпикс», первый, презентационный, чемпионат которого состоялся на базе образовательного комплекса «Столица». Сразу обозначился огромный потенциал. Эта площадка, уверенны в РГСУ, позволяет участникам проекта (а их по всей России больше 6 тысяч!) раскрыть свои способности, продемонстрировать таланты, умения и навыки потенциальным работодателям.

И, наконец, третий проект — Ресурсный учебно-методический центр обучения инвалидов и лиц с ОВЗ. Претворяя в жизнь широко обсуждаемую в стране задачу инклюзии в школе и вузе, РУМЦ РГСУ стоит на том, что только новые технологии образования, технические средства реабилитации и обучения позволят создать общество равных возможностей не на словах, а на деле.

— Эта модель апробируется на базе нашего вуза с целью дальнейшего распространения на всей территории РФ. Безусловно, свои проекты, а все они федеральные, мы реализуем совместно с нашими партнерами. Это Министерство образования и науки Российской Федерации и Правительство Москвы, уделяющие большое внимание людям с ограниченными возможностями здоровья, повышению качества их жизни в условиях мегаполиса. Колоссальную поддержку нам оказывает Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. При подготовке мероприятий по линии «Абилимпикс» у вуза сложились хорошие партнерские отношения с Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством промышленности и торговли Российской Федерации, — говорит проректор по методической работе и инклюзивному образованию РГСУ Альбина Бикбулатова.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРОФЕССИЕЙ

Главная задача Ресурсного учебно-методического центра — повышение доступности и качества высшего образования для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Расположенный в одном из учебных корпусов РУМЦ РГСУ включает в себя учебную, ресурсную, выставочную зоны, зону психологической разгрузки, кабинет организационно-педагогического сопровождения, Call-центр и другие подразделения.

Несомненно, особое место в РУМЦ занимает ресурсная зона. В ней размещены стационарные технические средства обучения (ТСО), позволяющие перевести любую информацию и методические материалы в удобный для усвоения формат (объемная печать,



Ректор РГСУ, доктор экономических наук Н.Б. Починок и заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы А.В. Бесштанько





Максим Каторгин — студент 1 курса факультета информационных технологий

принтер Брайля, видеоувеличители и др.). С помощью этих устройств студенты с ОВЗ могут заниматься здесь же, в центре, либо получить их в бесплатное пользование на продолжительное время.

В учебной зоне представлена информация об организации и проведении занятий. А рядом, в зоне выставочной, — спектр различных ортопедических изделий. Консультацию об их применении и технических харак-

КСТАТИ

В РГСУ с нетерпением ждут абитуриентов-2018 со всеми нозологиями на все направления подготовки. Традиционно для ребят с инвалидностью и ОВЗ предусмотрена квота, составляющая 10 процентов бюджетных мест. Впрочем, ничто не мешает им поступать и на общих основаниях. Что отрадно, документов в приемную комиссию теперь нужно представлять меньше. В 2017 году вступил в силу закон, согласно которому абитуриенты с инвалидностью уже не должны приносить справку об отсутствии противопоказаний для обучения в образовательной организации.

теристиках у сотрудников центра и специалистов медико-социальной экспертизы могут получить не только студенты РГСУ, но и другие люди с инвалидностью.

На постоянной основе РУМЦ сотрудничает с компаниями-производителями оборудования для создания доступной среды, технических средств реабилитации и обучения. Чтобы пополнять свой арсенал приспособлений-помощников, Ресурсный центр всегда держит руку на пульсе последних достижений в этой чувствительной сфере. А потому сегодня в его планах на будущее значится приобретение еще одной замечательной новинки — айтрекера, позволяющего управлять компьютером всего лишь движением глаз.

Впрочем, главным средством реабилитации для студентов с инвалидностью и ОВЗ является уже сам процесс обучения и приобретения профессии. Тем более что прямо здесь, в центре, можно видеть успешные примеры такой реабилитации. В небольшом коллективе РУМЦ РГСУ работают три сотрудника с инвалидностью: заместитель руководителя центра, кандидат социологических наук Екатерина Ким, профориентолог Александр Васильев, психолог Евгения Белова.

Примечательно, что недавняя выпускница РГСУ Е. Белова пишет сейчас диссертацию, посвященную трудоустройству инвалидов. А как раз по этой части

вузовская статистика вселяет оптимизм: из 26 молодых специалистов с ОВЗ, получивших дипломы РГСУ в 2017 году, на сегодняшний день десять трудоустроено, еще десять продолжили образование. Есть у РГСУ и совместный с Рострудом проект по размещению на портале «Работа в России» резюме и портфолио молодых людей с инвалидностью. Таким образом, соискатели с ОВЗ могут отслеживать наличие квотируемых рабочих мест, в том числе и специально оборудованных, а работодатели — видеть потенциальных сотрудников, подтвердивших свою готовность выйти на рынок труда.

МАСТЕР-КЛАСС ИНКЛЮЗИИ

Можно сказать, что вся деятельность РУМЦ сосредоточена на новейших технологиях обучения граждан с инвалидностью и ОВЗ. Причем распространяется она не только на 180 подпадающих под данную категорию студентов самого РГСУ, но и на 13 вузов-партнеров из четырех регионов страны (Москвы, Курской, Брянской и Ярославской областей). Для них, согласно госзаданию Министерства образования и науки РФ, РУМЦ РГСУ является базовой площадкой по развитию инклюзивного образования.

На практике это означает, что его оборудованием, техническими средствами обучения, практической и методической помощью могут воспользоваться студенты и преподаватели не только из «прикрепленных» учебных заведений, но и других заинтересованных организаций. Учитывая же, что партнеров у Ресурсного центра РГСУ более 150 по всей России, миссию по распространению новых технологий инклюзивного образования трудно переоценить. Ведь там, где о них не знают, до сих пор считают, что шрифт Брайля, таблички, пандусы — это все, что нужно для создания безбарьерной среды. На самом деле, это понятие, конечно, гораздо шире.

Не менее важная сфера деятельности — подготовка методических рекомендаций для работодателей по доступности объектов промышленных предприятий. В Ресурсном центре их разработали по заказу Министерства промышленности и торговли Российской Федерации при содействии Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. К сожалению, работодатели не всегда знают, как правильно строить отношения с сотрудниками, имеющими ограничения по здоровью. А ведь настоящая инклюзия состоит не в том, чтобы опекать или жалеть, а в том, чтобы принимать на равных. В числе разработок РУМЦ также программа для консультации работников кадровых служб. Большое значение здесь придается работе с волонтерами, которые обучаются навыкам взаимодействия с людьми с инвалидностью и ОВЗ.



ЦИТАТА

Альбина Ахатовна Бикбулатова, проректор по методической работе и инклюзивному образованию РГСУ, кандидат технических наук, доцент:

— Жизнь не стоит на месте, и все чаще мы можем видеть, что молодые люди с ОВЗ становятся более успешными, чем их сверстники. Поэтому чем раньше ребенок с инвалидностью получит такую же возможность развития, как и другие дети, тем конкурентоспособнее он окажется в будущем. Нельзя останавливаться на одной только социальной поддержке, облегчающей жизнь человеку с ОВЗ, надо давать ему равные возможности для развития личности еще на старте. Сегодня, когда человеку устанавливают инвалидность, ему выдают сертификат на технические средства реабилитации. А хорошо бы выдавать еще и сертификат на технические средства обучения и образовательные услуги. Причем не только детям и молодежи, но и людям серебряного возраста.



Анна Карплюк знакомит с выставкой ТСП и ТСО



СПРАВКА

Впервые соревнования «Абилимпикс» прошли в Японии в 1953 году. В 1985 году создана международная федерация «Абилимпикс». Россия стала участницей этого движения в 2014 году. С тех пор в стране состоялись три национальных чемпионата по профессиональному мастерству среди людей с инвалидностью. На региональном уровне такие соревнования проходят уже в 74 субъектах РФ. При этом основным организатором и координатором движения «Абилимпикс» в России является РГСУ.

— В 2017 году наш центр посетили свыше 300 человек из 60 регионов страны. Это сотрудники образовательных организаций, представители работодателей, служб занятости, региональных министерств социальной защиты населения. Мы всех консультируем, даем рекомендации, — рассказывает руководитель РУМЦ РГСУ, доктор педагогических наук Анна Карплюк.

Хотя Ресурсный учебно-методический центр существует в университете с 2016 года, на вооружении у него достаточно наработок прежних лет. В частности, еще в 2001 году в РГСУ была создана лаборатория русского жестового языка, которая действует и по сей день. А с 2010-го на всех направлениях профессиональной подготовки введены такие дисциплины, как инклюзивное образование и русский жестовый язык.

Добавим, что в настоящее время в России открыты 16 ресурсных учебно-методических центров по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ (пять из них в Москве). В 2018 году в стране будут созданы еще пять — по отраслевому принципу: по линии министерств культуры, сельского хозяйства, транспорта, строительства и спорта. В РГСУ не сомневаются, что такой системный инновационный подход станет серьезным стимулом для развития в России общества по-настоящему равных возможностей.



РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (РГСУ) ПРИГЛАШАЕТ!

РГСУ — молодой, динамично развивающийся университет, полноправный участник глобального научно-образовательного пространства, лидер российского социального образования и социальной науки, в котором в настоящее время на 13 факультетах обучаются более 25 тысяч студентов.

В 2016 году на учебной базе РГСУ был открыт Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (РУМЦ), основной целью которого является накопление, распространение и разработка инновационных технологий по научно-методическому и техническому обеспечению развития инклюзивной формы образования в России в части организации трудового и профессионального ориентирования студентов из числа инвалидов. РУМЦ работает в двух направлениях: внутреннем (на задачи вуза по развитию инклюзивного образования) и внешнем (взаимодействие с внешними партнерами).

Университет приглашает к обучению инвалидов с возможностью выбора формы обучения в рамках адаптированных основных профессиональных образовательных программ либо в рамках обычных программ бакалавриата, специалитета и магистратуры.

В настоящее время в университете при непосредственной организационной, психолого-педагогической, методической и технической поддержке сотрудников РУМЦ проходят обучение более 200 студентов с инвалидностью. На базе РГСУ создан Национальный центр развития конкурсов профессионального мастерства «Абилимпикс».

Целеполаганием движения «Абилимпикс» в Российской Федерации является создание системы конкурсов, обеспечивающей эффективную профессиональную ориентацию и мотивацию людей с инвалидностью на профессиональное образование, содействие их трудоустройству. Совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы организована работа школы лидерства и консультирования по вопросам трудоустройства.

С 2015 года РГСУ является членом Совета бизнеса по вопросам инвалидности (СБВИ), куда входят более 50 компаний, иницирующих интеграцию людей с инвалидностью (сотрудников, партнеров, клиентов и пр.) в социум.

Сайт РГСУ: <http://rgsu.net>

Консультации по телефону: +7(495)255-67-67, доб. 5001; 1399.

Руководитель Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ
РГСУ, доцент, доктор педагогических наук А.В. Карплюк

ДАТЬ РАБОТУ ИНВАЛИДАМ

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы в сотрудничестве с Центром занятости населения успешно помогает инвалидам найти работу. Одно из эффективных направлений — поддержка предприятий, создающих рабочие места для инвалидов.

— В 2017 году мы провели эксперимент по экономической поддержке работодателей, которые создают рабочие места для инвалидов и помогают им трудоустроиться, — говорит заместитель руководителя Департамента Андрей Владимирович Бесштанько. — В рамках эксперимента заключили шесть договоров на общую сумму 9148,5 тысячи рублей. Нашими партнерами стали ООО «МПО «Электротехника», ООО «МПО «Металлпластизделие», благотворительный фонд «Творческое объединение «Круг», ООО «Версаль», РООИ «Перспектива», частное учреждение «Театр мимики и жеста».

В чем, собственно, суть эксперимента? Очевидно, что работодателей надо как-то заинтересовать. И столичное правительство решило применить экономический стимул. Для возмещения затрат на

трудоустройство инвалидов юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям были предоставлены субсидии из городского бюджета.

Как это выглядит на практике? Во-первых, страховые взносы за людей с ограниченными возможностями здоровья выплачиваются из городского бюджета. Во-вторых, Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы взял на себя организацию профессионального обучения и дополнительного образования инвалидов при условии, что единовременная компенсация за обучение составляет не более 20 тысяч рублей. Сюда же входит и возможная психологическая поддержка сотрудника.

Но это еще не все. При приеме на работу инвалидов I и II групп оплачиваются затраты на заработную плату трудовых кураторов. Она составляет в среднем 17642 рубля в месяц (с учетом полного трудового дня).

И, наконец, если более половины штата предприятия составляют люди с инвалидностью, работодатели имеют право получить субсидии на сохранение уже имеющихся рабочих мест для инвалидов.

Можно констатировать, что в последние годы социальная ответственность предпринимателей растет. Бизнес откликается на инициативы столичного Департамента труда и социальной защиты населения. Со своей стороны, сотрудники Департамента постоянно ищут новые формы работы с инвалидами. К примеру, проанализировав статистику обращений по поводу трудоустройства, в Департаменте пришли к выводу: далеко не все, кому нужна работа, сами обращаются в центр занятости. Причины тому разные. Но ведь важно не только выяснить причину, но и помочь реальному человеку.

Так возникли мобильные группы содействия в трудоустройстве. С июля 2017 года сотрудники групп начали выезжать на дом к людям с ограниченными физическими возможностями, чтобы помочь им найти работу и оформить необходимые документы при приеме на новую должность.

Андрей Бесштанько объясняет:

— Раньше мы работали с инвалидами, которые сами приходили с просьбой помочь в трудоустройстве. Потом начали обзванивать тех, которые могли бы стать



Андрей Бесштанько



Компания «Ортомода»

потенциальными работниками. Это прямое общение пошло на пользу всем. Люди получили больше шансов найти работу, а мы, со своей стороны, стали понимать, каков реальный спрос на рабочие места в этой среде. Банк специалистов из числа инвалидов и банк предприятий, готовых предоставить им рабочие места, пополняется.

Добавим, что в 2017 году в службу занятости населения в поисках работы обратилось более 3900 инвалидов. Около 30% из них были трудоустроены. При этом вакансии подбираются с учетом индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА).

Сегодня мы расскажем о некоторых предприятиях, имеющих успешный опыт организации труда для людей с ограничениями жизнедеятельности. Одно из них — компания «Ортомода», производящая ортопедическую обувь, реабилитационную и адаптивную одежду для инвалидов, в том числе для тех, кто передвигается на инвалидной коляске, а также для детей с ДЦП и другими видами заболеваний.

Предприятие дважды получало экономическую поддержку от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и создало дополнительно 11 рабочих мест для работников с инвалидностью. Конечно, это не простой процесс даже для «Ортомоды»





с ее специализацией. Одно дело — производить продукцию для инвалидов, и совсем другое — использовать для этого труд инвалидов.

По объективным причинам труд людей с ограниченными возможностями здоровья далеко не всегда эффективен так же, как труд людей без инвалидности. Директор «Ортомоды» Галина Волкова убеждена: многое зависит от самого человека, от его мотивации.

— Эти особенности нужно понять и помочь каждому найти применение своим возможностям, — говорит Галина Юрьевна. — Здесь важен индивидуальный подход. И, конечно, огромное значение имеет атмосфера в коллективе. Мы не можем допустить, чтобы из-за каких-то трудностей у сотрудника возникло нежелание работать. Бывает, что человек с ограниченными физическими возможностями не успевает выполнить работу в срок. Чтобы от этого не страдало производство, мы к каждому инвалиду прикрепил сотрудника, который в таком случае может определить функции взять на себя.

Сейчас в компании работают 18 человек с разными группами инвалидности. Они занимают самые различ-

ные должности — от начальника цеха до кладовщика. Предприятие дает инвалидам финансовую стабильность и возможность реализовать себя в профессиональном плане. Для инвалидов III группы, работающих в организации с такой направленностью бизнеса, сохраняется ежемесячная компенсационная выплата к пенсии по инвалидности.

Познакомимся с некоторыми работниками предприятия.

Максим работает здесь с 2010 года. Он веб-дизайнер, отвечает за сайт компании, а благодаря яркой внешности еще и участвует в качестве модели в показах мужской одежды. Максим слабослышащий, но это не помешало ему обучиться в колледже на факультете рекламы, повысить уровень образования в МГТУ имени Баумана, устроиться на работу, создать семью.

Нинель — инвалид I группы, дизайнер, окончила вуз, занимается обработкой фотографий в графических редакторах. Нинель передвигается в кресле-коляске, но это не мешает ей проводить показы одежды и обуви, давать консультации клиентам.

Александр — инвалид II группы, работает на складе. До этого сменил в организации несколько должностей, поскольку не каждая подходила ему в силу разных причин. Теперь Александр не планирует менять место работы, и руководство идет навстречу сотруднику, старается организовать его рабочий процесс в соответствии с его потребностями.

Для сотрудников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены специальные рабочие места. Их организация не всегда подразумевает значительное переоборудование пространства, часто бывает достаточно только дооснастить рабочее место под конкретные требования. Так, для Дмитрия, который занимается выполнением индивидуальных образцов обуви, предусмотрен специальный низкий стул, который позволяет ему комфортно расположиться.

А вот еще один пример успешного взаимодействия власти и работодателей.

Всего несколько лет существует в Москве благотворительный фонд «ТОК» (творческое объединение «Круг»), он был создан в 2014 году с целью поддержки слепых и глухих людей. Его учредили предприниматель

Марина Мень и Сергей Флейтин, незрячий специалист в сфере компьютерной техники и грамоты, генеральный секретарь Европейского союза слепоглухих.

ТОК осуществляет несколько проектов. Пожалуй, самый известный — мастерская керамики. Изначально планировалось, что здесь будут работать незрячие и неслышащие люди, которые под руководством мастеров смогут изготавливать и расписывать глиняные изделия. Однако очень скоро к инвалидам стали присоединяться все, кому интересно было своими руками изготовить чашку или миску.

Сергей Флейтин организовал курсы компьютерной грамотности для инвалидов по зрению и слуху.

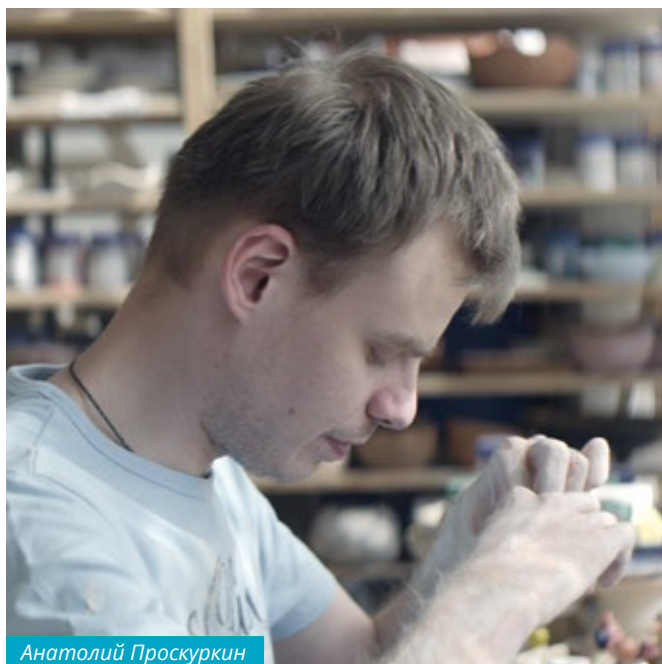
В 2017 году фонд выиграл президентский грант — 3 млн рублей. Деньги нужны для оплаты аренды и материалов. За свою работу инвалиды получают зарплату. Деньги, конечно, небольшие, но совсем не лишние. Но есть, пожалуй, гораздо более важный смысл в работе керамической мастерской. Ведь глухой или слепой человек вынужденно изолирован от людей, его круг общения ограничен. А мастерская дарит ему именно это счастье — общение.



Мастерская керамики Благотворительного фонда «ТОК»



Татьяна Кочанова



Анатолий Проскуркин

От Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы ТОК получил в прошлом году субсидию, которая помогла возместить затраты, связанные с социальными выплатами с заработной платы инвалидов. Кроме того, поддержка Департамента позволила оплатить труд кураторов, которые сопровождают работу инвалидов.

Для большинства людей с ограниченными возможностями ТОК стал вторым домом. Послушаем, что говорят люди.

Татьяна Кочанова, слабовидящая, слабослышащая, инвалид II группы:

— Раньше я работала в частной мастерской, расписывала Гжель. Но зрение падало, и работать ста-



новились все сложнее. А я не могу жить без работы! Спасением стал ТОК. Здесь я почувствовала себя нужной. И, кроме того, осваиваю новые навыки.

Анатолий Проскуркин, слепой, выпускник Сергиево-Посадского детского дома-интерната слепоглухих:

— ТОК — это дружная семья. Здесь все друг другу помогают. Есть школы для детей. А это — школа для взрослых. Школа жизни. Когда сидишь в четырех стенах, время тянется бесконечно медленно. Там, где темнота, радости нет. А где свет, там радость.

Даша Будылина, инвалид II группы:

— ТОК для меня — возможность помогать другим, тем, кто к нам приходит. Я счастлива, что не для себя живу, а для других. Мне нравится работать и понимать, что ты кому-то нужен. Когда помогаешь другому, знаешь, что он потом передаст другим свое тепло.

Михаил Ильиных, слепой, слабослышащий:

— ТОК — это в первую очередь райская обитель или уголок. Где ты учишься делать из глины изделия, которые людям нравятся и дают тепло. Здесь учишься общаться и объединяться в большой домашний круг. ТОК — это солнце, которое греет. И ты понимаешь свою значимость и свои возможности.

Как видим, при желании можно привлечь к активной трудовой деятельности людей с разными ограничениями по здоровью. Да, это немалый труд. Ведь практически речь идет об индивидуальном подборе рабочего места. Чтобы оно соответствовало и профессиональным навыкам инвалида, и его интересам, чтобы не причинило вреда здоровью и приносило реальную пользу. Тем не менее опыт накоплен уже приличный.

Важно, что работодатель может рассчитывать на поддержку Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Он не останется один на один со своими проблемами. К примеру, той же «Ортомоде» субсидия из московского бюджета позволила оснастить рабочие места современным оборудованием и программным обеспечением. Сотрудники производства используют в работе оборудование, выполненное по специальному заказу, имеющее компьютерное управление и настройку.

Остается надеяться, что поддержка подобных предприятий Правительством Москвы будет расширяться, и список инвалидов, желающих трудоустроиться, существенно сократится.

По данным столичного Департамента труда и социальной защиты населения, численность инвалидов трудоспособного возраста в Москве составляет 228 тысяч человек, из них работающих — более 62 тысяч человек.

По результатам опроса граждан трудоспособного возраста, имеющих ограничения жизнедеятельности, около 44 тысяч из 220 тысяч опрошенных заинтересованы в трудоустройстве.



Даша Будылина



Михаил Ильиных



Чемпионат Мира, Австрия

СОПРОТИВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

Казалось, будто судьба с юности готовила его к испытаниям. К тому, что ему постоянно придется что-то преодолевать. Сегодня он говорит, что в первую очередь приходилось преодолевать... себя.

Многократный чемпион России показательных соревнований по пара-каратэ Сергей Семайкин в свои сорок с небольшим имеет впечатляющую биографию. В нее уместились три вуза, несколько успешных предприятий, несчетное количество спортивных наград и чемпионских титулов, авторские разработки... Всего не перечислить.

Как в этой непростой и зачастую жестокой жизни сохранить себя, свою веру и, быть может, главное, свои возможности? Как не опустить руки?

Впрочем, последний вопрос явно не по адресу.

Сергей вырос в поселке Буря Амурской области. Здесь учился в школе и здесь сделал первые шаги в спорте. Хотя — и это была, наверно, первая и потому

самая трудная преграда в его жизни — в четвертом классе ему поставили диагноз «ревматизм» и дали освобождение от физкультуры. Больное сердце и больные суставы. Обмороки.

Сегодня, глядя на крепкого, накачанного мужчину, думаешь, что то была чья-то неумная шутка. Однако это факт его биографии.

— Мне повезло, потому что наш учитель физкультуры вел дополнительные занятия по гимнастике, — вспоминает Сергей. — И он меня взял. А я был очень гибкий, от перекладины вообще оторваться не мог. Потом увлекся баскетболом. И даже окончил баскетбольную секцию в ДЮСШ, которая находилась в соседнем поселке Новобурейский, всего в шести километрах от дома. Зимой, в 40-градусный мороз, иногда приходилось бегом возвращаться домой, потому что автобусы уже не ходили.

Вот тебе и ревматизм! Как говорят в таких случаях, пациент «перерос» болезнь. Через два года Сергея с учета сняли.

— У нас в ДЮСШ проходили летние тренировочные сборы, — рассказывает Сергей. — Прямо в тайге, рядом с санаторием горняков, стояло наше жилище, по-простому, барак. Там мы жили. А в санатории нас кормили. Но! Санаторий стоял выше нашего обита-

лица. Туда вело 186 ступенек, и четыре раза в день нужно было по ним подниматься, а потом — спускаться. Тоже тренировка. Внизу была речка Бурей. И вот во время сборов мы плавали, бегали кроссы по 8 километров, носились по колено в воде...

Такое спортивное детство заложило прочный фундамент его интереса к спорту. Жить без спорта уже как-то не представлялось возможным.

Вообще-то, он мечтал о профессии военного. Но и тут судьба подставила ему подножку. Зрение — минус 4,5. С таким в военные вузы не брали.

Тогда Сергей, который, помимо прочего, был страстным радиолюбителем, решил поступать в политехнический институт на факультет электронной техники. Конкурс — 18 человек на место. На первом же экзамене — по математике — Сергей увидел задачи, которых никогда прежде решать не приходилось. Студентом стать не удалось.

Так он вернулся домой. Начал работать токарем в депо по ремонту полувагонов. А спустя два месяца по направлению военкомата его отправили на обучение в Благовещенскую школу ДОСААФ. Но то было время, когда в стране разваливалось буквально все: и производство, и армия, и то же ДОСААФ. Шел 1991 год.



Этап Кубка мира по пулевой стрельбе, 2010 год



«Вторая сломалась!», 1986 год

В январе 1992 года вернулся после обучения, имея в 17 лет водительские права категорий «В» и «С», а также удостоверение автокрановщика.

— Я тогда понял, что есть только один выбор: или работать, или учиться. Я хотел учиться, — говорит Сергей. — Мозг заработал: надо готовиться. Стал заниматься на подготовительных курсах. И на вступительных экзаменах в Хабаровский институт инженеров железнодорожного транспорта набрал 19 баллов из 20 возможных. Для поступления на специальность «Вагоны» требовалось 9. Через пять лет окончил уже Дальневосточный государственный университет путей сообщения.

Определить цель, понять, что нужно для ее реализации, начать работать и добиться своего — так, собственно, можно было бы сформулировать его жизненное кредо. Обучаясь на четвертом курсе, Сергей начал заниматься финансовой деятельностью. Как он говорит, «носился по всему Дальнему Востоку». И приобрел параллельно второе высшее образование — специалиста по ценным бумагам в Хабаровском институте экономики и права. Два диплома получил одновременно — в 1997 году. Позже эти знания очень пригодятся ему, когда он станет коммерческим директором на нескольких предприятиях.

А что же спорт, спросите вы. Спорт расширял свои границы в его, Сергея, жизни. Еще в Благовещенске он начал осваивать приемы рукопашного боя. В Хабаровске приобщился к троеборью. «Вырос» с 46 размера до 54-го. Выступал на соревнованиях. Последние студенческие достижения со штангой — приседание 180 кг, тяга 180 кг, жим лежа 105 кг. А большинство соседей по общежитию увлекалось каратэ. Именно тогда в судьбу Сергея вошло каратэ, чтобы остаться с ним навсегда и во многом предопределить его дальнейший жизненный путь.

Рассказывать о каратэ Сергей может часами.

— В Японии занимаются каратэ с самого детства. И японских спортсменов нам победить очень тяжело — у них каратэ в крови, они рождаются с этой техникой, — с уважением и одновременно сожалением констатирует Сергей. — Японцы сформировали два направления: ката и кумите. Ката — бой с тенью, с воображаемым соперником. Кумите — спарринг, бой против соперника, на обозначение удара рукой или ногой. Но если бывает контакт, за это могут наказать!

Быть может, именно философия каратэ, этот бой с тенью, а может быть, и бесконтактный спарринг, помогли Сергею выстоять, когда случилась беда.



Спортлагерь «Тайга», 1990 год

Авария, после которой он стал осваивать инвалидное кресло. В таких случаях часто говорят: он прикован к инвалидному креслу. Но это не про Сергея. Глядя на него, никогда не скажешь, что он — прикован. Он — свободен. И это свобода сильного и мудрого человека.

Встречаясь с людьми, о которых нынче принято говорить как о людях с ограниченными возможностями, не устаешь поражаться тому, насколько широко они умеют раздвинуть границы невозможного. Что это: сила воли? Какая-то особая мотивация?

— Понимаете, просто у тебя есть единственная возможность и единственный путь, — объясняет Сергей. — Другого шанса и другой возможности не будет. И если здоровый человек думает, что он может чего-то добиться и там, и там, то ты прекрасно понимаешь, что у тебя впереди. И становишься злее, идешь из последних сил. Я, например, самого себя ругаю и гоняю. Говорю себе: нельзя раскисать, я должен превзойти себя и стать еще сильнее.

Теперь его ежегодный «урожай» — 15–20 медалей. В числе самых дорогих достижений — серебряная медаль Чемпионата России 2007 года по пулевой стрельбе и «серебро» на Спартакиаде в 2009 году.

Летом 2016 года на чемпионате РФ по легкой атлетике он толкнул ядро так, что оно улетело за 8 метров.

По этому результату Сергею Семайкину было присвоено звание мастера спорта.

Сергей — четырехкратный чемпион по русскому бильярду, двукратный абсолютный чемпион по авторалли ЕОА, призер соревнований по пауэрлифтингу (личный рекорд в жиме лежа — 180 кг), настольному и большому теннису, гонкам на коляске на 100 и 3000 м, фигурному вождению на коляске, плаванию...

Но сегодня в его жизни основное место занимает пара-каратэ. Совсем недавно каратэ включили в олимпийские виды спорта, и в 2020 году на Олимпиаде в Японии впервые пройдут соревнования. Усилиями Сергея в России создана Федерация пара-каратэ. Сейчас идет доработка документов, чтобы завершить регистрацию. Тогда можно будет побороться за то, чтобы и пара-каратэ вошло в список паралимпийских видов спорта. Надо успеть к Паралимпиаде 2024 года сформировать самую сильную сборную России по пара-каратэ. Это сверхзадача, которую Сергей с единомышленниками поставил себе. И будьте уверены: он ее реализует.

...Мы сидим с Сергеем в одной из комнат Научно-практического центра детской психоневрологии Департамента здравоохранения города Москвы. Пару месяцев назад Сергей начал здесь работать в долж-



Германия, 2016 год



ности инструктора-методиста ЛФК. На самом деле, конечно, название должности Сергея не отражает всего масштаба его деятельности. Три года назад он окончил Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКиС). Полученные знания очень пригодились ему в работе с детьми. Плюс спортивный опыт, понимание геометрии тела, которое дало именно каратэ.

ровыми? Я разработал методику выявления причины заболевания позвоночника. Ведь порой проблемы с ним обусловлены совсем другой проблемой.

Ежедневно Центр посещают 420 детей. В январе у Сергея занимались 18 ребятшек, в феврале — 25. Мало, конечно. Но ведь это работа индивидуальная. Если хотя бы по одному разу ребенок побывал здесь,

«...Просто у тебя есть единственная возможность и единственный путь. Другого шанса и другой возможности не будет».

Сергею удастся разглядеть в своих маленьких воспитанниках (ибо слово «пациенты» здесь неуместно) причины их несовершенств.

— У детей есть комплексы, страхи, навыки неправильных движений, — делится Сергей. — Зачастую нужно раскрепостить их, помочь двигаться правильно, обучить упражнениям родителей, и ребенок на глазах начинает выправляться. Сейчас я планирую написать методическое пособие, в том числе для тренеров. Если тренер разберется, как заниматься с инвалидами, вы представляете, каких результатов он добьется со здо-

уже хорошо. Телеканал «Спас» и меценат Михаил Мулин подарили для занятий татами. Теперь Сергей планирует, как будет учить детей двигаться на мягком покрытии.

Он радуется каждому, пусть маленькому, шажку ребенка к здоровью:

— Сегодня я маму заставил повторить походку ее ребенка. Потом «выключил» ей мышцы, и она поняла, почему это происходит. Меня услышали и ребенок, и мама. Теперь я знаю: у них получится!

И глаза Сергея загораются радостью и надеждой.



КАК ОБЩАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ С ЧЕЛОВЕКОМ?

Разница между правильным и почти правильным словом такая же, как между молнией и мерцанием светлячка.

Марк Твен

О том, что словом можно ранить, знает, пожалуй, каждый из нас. Но всегда ли мы замечаем, как неосторожным высказыванием причинили кому-то боль?

Еще мы знаем, что каждый человек уникален. Но бывает и такая уникальность, с которой тяжело жить. Вы понимаете, что речь о них, об инвалидах. Или, как теперь часто выражаются, о людях с ограниченными возможностями здоровья.

Как нам правильно называть их и как с ними общаться, чтобы, с одной стороны, не обидеть, а с другой — не унижить? Как разговаривать одному уникальному человеку с другим, тоже уникальным?

Об этом шла речь в мастерской, проведенной в Ельцин Центре в рамках программы «Поддержка инвалидов». PR-директор ассоциации «Особые люди»,

директор по развитию группы компаний «Ньютон» и мама особенного подростка Татьяна Хижнякова рассказала о стереотипах в нашей речи и о том, как их можно преодолеть. Ведь слово — это мысль.

Инвалидность давно уже стала не только медицинским, но и социальным понятием. А потому так важно уйти от стереотипов в нашей речи, считает Татьяна.

Вот некоторые примеры стереотипных выражений, которые режут слух людям с инвалидностью. Колясочник, человек с дефектом, увечьем, «дэцэпэшник», безногий, безрукий, аутист, глухонемой, глухой, человек с нарушением слуха, немой. Что уж говорить о таких «терминах», как «тормоз»; имбецил; дебил; человек с задержкой/с отставанием/с нарушением развития; неполноценный; ненормальный; даунята (о детях с синдромом Дауна); псих; душевнобольной...

Татьяна рассказала, как однажды группе молодых людей с различными видами инвалидности из 20 регионов России было предложено написать о том, какие чувства и ассоциации вызывает у них то или иное слово или выражение. По мнению опрошенных, распространенное выражение «прикован к коляске» ассоциируется с чувством обреченности. Распространенные в быту слова — «паралитик», «однорукий», «безногий», «больной» — вызывают сочувствие, жалость и страх. Слова «калека» и «даун» провоцируют брезгливость и отторжение. Такие слова, как «псих», «слабоумный», «ненормальный», «шизик», ассоциируются с непредсказуемостью, опасностью и как следствие также вызывают страх.

Довольно часто встречающееся выражение «человек с ограниченными возможностями» представляется неудачным, поскольку последние опросы показали, что такое определение формирует образ человека с инвалидностью как человека физически уязвимого и неспособного к самостоятельности.

Татьяна Хижнякова предложила взять за основу поведения правила этикета, разработанные людьми с инвалидностью, участниками общественного проекта «Перспектива».

В разговоре с человеком с инвалидностью обращайтесь непосредственно к нему, а не к его сопровождающему или переводчику жестового языка, которые присутствуют при разговоре.

Не говорите о присутствующем человеке с инвалидностью в третьем лице, обращаясь к его сопровождающему, все ваши вопросы и предложения адресуйте непосредственно этому человеку.

Разговаривая с человеком, испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, пока он сам закончит фразу. Не поправляйте и не договаривайте за него. Не стесняйтесь переспрашивать, если вы не поняли собеседника.

При общении с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называйте себя и тех людей, которые пришли с вами.

Если у вас общая беседа в группе, то не забывайте назвать себя и пояснить, к кому в данный момент вы обращаетесь.

Обязательно предупреждайте вслух, когда отходите в сторону (даже если отходите ненадолго).

Не кидайтесь на помощь человеку с инвалидностью, если вас не попросили помочь. Если хотите помочь, вначале спросите, необходима ли ваша помощь. Если она нужна, узнайте, что и как делать, после этого действуйте. Если вы не поняли, не стесняйтесь — переспросите. Например: если необходимо сопроводить незрячего человека, то не хватайте и не тащите его за руку, а поинтересуйтесь, каким образом вы можете помочь ему сориентироваться в незнакомом месте.

При знакомстве с человеком с инвалидностью вполне естественно пожать ему руку (при необходимости левую, а не правую) — даже тому, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом.

Инвалидная коляска, костыли, белая трость, собака-проводник — это часть неприкосновенного пространства людей с инвалидностью. Не дотрагивайтесь до них! Опирайтесь или повиснуть на чьей-то инвалидной коляске — это то же самое, что опираться или повиснуть на ее обладателе. А собака-поводырь работает, а не просто украшает человека с инвалидностью: не надо ее гладить, кормить, играть с ней, если этого не разрешил хозяин.

Разговаривая с человеком на инвалидной коляске или человеком маленького роста, расположитесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне. Вам будет легче разговаривать, а вашему собеседнику не понадобится запрокидывать голову.

Не смущайтесь, если случайно сказали: «Увидимся» или «Вы слышали об этом...?» тому, кто на самом деле не может видеть или слышать. Люди с инвалидностью по слуху или по зрению пользуются теми же привычными словами, потому что они тоже слышат и видят, просто по-другому.

Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помашите ему рукой или похлопайте по плечу. Смотрите ему прямо в глаза и говорите четко, не кричите.

Обращайтесь к детям и подросткам с инвалидностью по имени, к взрослым — по имени и отчеству, то есть точно так же, как и к другим людям без инвалидности (равноправно, без снисходительности, опеки и покровительства).

Ассоциация помощи людям с особенностями развития и ментальной инвалидностью в Екатеринбурге и Свердловской области предлагает пять рекомендаций тем, кто пишет или публично говорит об инклюзии:

- не употреблять слова, которые могут кого-то обидеть, даже если они кажутся вам нейтральными, а их замены — громоздкими; избегать двусмысленностей;
- заранее просчитывать аудиторию, помнить, к кому вы в данный момент обращаетесь;
- учитывать тот факт, что физические и ментальные особенности человека могут быть не очевидны;
- допустив ошибку, извиниться за некорректное высказывание, извиниться перед присутствующими;
- помнить, что услышать, прочесть, увидеть вас может значительно большее количество людей, чем вы предполагаете, и люди эти — самые разные. Соответственно, любая ваша ошибка может быть воспринята превратно и более того — некорректно ретранслирована.

Быть может, придет время, и умению общаться начнут обучать так же, как и правилам правописания. Ведь это так важно: понимать друг друга.



ДИЗАЙН, КОТОРЫЙ МЫ СОЗДАЕМ САМИ

С Марией Генделевой я познакомилась в региональной общественной организации инвалидов «Перспектива». Здесь Мария возглавляет направление «Универсальный дизайн». Вот это словосочетание просто заинтриговало. Каким только дизайн ни бывает! А тут вдруг — универсальный. Почему?

— **В**ы только не путайте, пожалуйста, универсальный дизайн с доступной средой, — торопится предупредить меня Мария. — Это совсем не одно и то же. Доступная среда — для людей с ограниченными физическими возможностями. А универсальный дизайн — для всех. То есть наша среда должна быть удобной. Например, любой человек, гуляющий в парке, должен чувствовать себя свободно. Велосипедисту нужно место, где он сможет передохнуть, попить воды. Для беременных женщин важно наличие туалета, причем не где-то в дальнем углу парка, а возле главных тропинок.

«Перспектива» существует 20 лет. Здесь разработана масса программ для людей с инвалидностью: и развитие спорта, и инклюзивное образование, и трудоустройство. Но все эти программы хороши, когда у человека есть возможность выйти из дома и добраться в нужное место.

Однако зачастую это очень длинный путь и в прямом, и в переносном смысле слова. Ведь организовывать доступную среду в уже сформировавшемся городском пространстве гораздо сложнее, чем учесть потребности жителей на этапе проектирования.

— Мы подумали, что нужно зайти с другой стороны, — говорит Мария, — и начать работать с проектировщиками. Но большинство из них — люди с уже

сложившимися взглядами и представлениями, в том числе и со стереотипами. Получается, они создают красивые проекты, а потом переделывают их под потребности людей с инвалидностью, и возникает диссонанс между дизайном и комфортом. И потом, далеко не всегда проектировщики учитывают потребности разных групп населения.

Поэтому создавать универсальный дизайн мы решили с молодежью — студентами архитектурных вузов. Мы хотели, чтобы они поняли: есть разные люди. И город должен быть удобным для всех. Никто же не проектирует здание без двери и лестницы.

Так родился «Универсальный дизайн». Проекту — пять лет. Есть свои трудности. Но Марию они не пугают. Здесь главное — переломить отношение к проблеме.

— Знаете, несколько лет назад мы не знали, что такое гаджеты, — говорит она. — А теперь мы даже представить себе не можем, чтобы утром не проверить электронную почту, не пообщаться по скайпу с родственниками в другом городе. Наше мышление меняется, и мы рассчитываем на это.

Дорогу осилит идущий. Сегодня в рамках проекта «Универсальный дизайн» стало хорошей традицией ежегодно проводить Всероссийский архитектурный конкурс и Архитектурную школу.





В конкурсе принимают участие молодые архитекторы из разных городов и весей. Для них проводят лекции и вебинары. Они присылают свои рисунки и проекты. Потом в «Перспективе» отбирают самых, как здесь говорят, замотивированных и талантливых студентов и приглашают их на неделю в Архитектурную школу. Здесь есть возможность пообщаться с самыми именитыми дизайнерами, а как итог — подготовить свой проект.

Что важно: задания молодые архитекторы получают вполне реальные. В прошлом году Архитектурная школа проходила в Коломне. Город популярен среди туристов. Но выяснилось, что здесь многое делается для туристов и гораздо меньше — для жителей. Не хватает парков, вузов, развлекательных центров, детских площадок, спортивных комплексов. Вот люди и уезжают.

Свои предложения участники проекта представили городской администрации. По словам Марии, там отнеслись к ним с интересом, и кое-что уже начали воплощать в жизнь.

Можно сказать, что «Универсальный дизайн», несмотря на свое красивое название, по сути, является проектом сугубо прикладным. Ну вот, например, в его рамках проводят аудиты — в «Третьяковке», на ВДНХ, в торговом комплексе «Мега Белая Дача», в Бабушкинском парке... Молодые архитекторы пред-

лагают решения, которые потихоньку воплощаются в жизнь.

В Бабушкинском парке убрали порожки, оборудовали туалеты для людей с инвалидностью, сделали грамотную навигацию, полезную для всех. В Минпромторге России переоборудовали входные группы, и теперь здесь появились пандусы.

Об актуальности «Универсального дизайна» говорит и такой факт. Совсем недавно открыли парк «Зарядье». Но доступным для разных групп людей он не стал. А ведь это совсем новый проект!

У вдохновителей «Универсального дизайна» — планов громадье. Здесь поощряют проекты, создаваемые для конкретных регионов и городов. В этом году конкурс студенческих работ пройдет в четвертый раз. Номинаций восемь: «Адаптация парков и городской среды», «Жилые здания», «Лечебно-оздоровительные учреждения», «Образовательные учреждения», «Общественные здания и сооружения», «Предметный дизайн», «Спортивные объекты», «Транспортные узлы».

Конкурс проводится при информационной поддержке Министерства образования и науки РФ и Комитета по архитектуре и градостроительству города Москвы.

География потихоньку расширяется: в прошлом году в конкурсе «Универсального дизайна» приняли участие представители 20 регионов.



— Это здорово, что ребята хотят создать свой город, — говорит Мария. — Реализовать проект непросто. Мы не хотим стучаться в закрытую дверь. Люди должны сами захотеть что-то менять. Есть тысячи причин, по которым можно сказать «нет» любому нашему проекту. А мы хотим, чтобы люди находили тысячи причин сказать «да».

городской среды из пазлов. Кого-то заинтересует создание комфортной среды для целого города.

По образованию Мария — дизайнер, педагог изобразительного искусства. Много лет работала с детьми. И сейчас в «Перспективе» руководит отделом по развитию лидерских качеств у детей с инвалидностью. Так что не дизайном единым, пусть и универсальным, она

Это здорово, что ребята хотят создать свой город. Реализовать проект непросто. Мы не хотим стучаться в закрытую дверь. Люди должны сами захотеть что-то менять. Есть тысячи причин, по которым можно сказать «нет» любому нашему проекту. А мы хотим, чтобы люди находили тысячи причин сказать «да».

Чтобы об «Универсальном дизайне» узнавали как можно больше людей, Мария придумала фестиваль, который длится три дня. Любой человек может прийти и познакомиться с проектом. В этом году фестиваль пройдет в апреле в Центральном доме художника. Кто-то может послушать известного дизайнера, поучаствовать в мастер-классах. Другого привлечет конструирование

живет. А еще есть проект «Театральная перспектива». Спектакли, в которых играют вместе актеры и инвалиды. Сейчас задумывается очередная постановка.

У Марии очень много дел. И планов тоже. Жаль, что остается мало времени на то, чтобы взять в руки кисть и написать пейзаж или натюрморт. Это её любимые жанры.

В общей сложности, к 2018 году в рамках программы «Доступная среда» адаптировано и оснащено 132 социальнозначимых объекта региона, в том числе в 2017 году — 29 объектов. В планах на 2018 год — проведение работ по адаптации 16 объектов. На эти цели будет израсходовано 10,56 млн рублей.

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

В 2018 году Амурскому району в рамках госпрограммы «Доступная среда» будет предоставлена субсидия из краевого бюджета в размере более 500 тысяч рублей на создание безбарьерной среды на автовокзале муниципального центра. Здание и прилегающую территорию оборудуют портативной информационной индукционной системой для инвалидов по слуху, кнопками вызова персонала. Будут установлены тактильное покрытие, мнемосхемы, тактильные пиктограммы, информационная вывеска со шрифтом Брайля, а также поручни к пандусу и по пути следования инвалидов.

В прошлом году субсидия в размере 1 млн рублей была предоставлена администрации Вяземского района на оборудование автовокзала города Вяземский.

В 2018 году запланировано создание условий для инклюзивного образования детей-инвалидов в 12 образовательных организациях и адаптация 87 квартир инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках. Специалисты учреждений соцподдержки и соцобслуживания пройдут обучение основам русского жестового языка, а жителей края обеспечат средствами реабилитации и протезно-ортопедическими изделиями.

На реализацию государственной программы в Хабаровском крае предусмотрено выделить более 55 млн рублей. Из них 46,4 млн рублей — средства региональной казны.

УДМУРТИЯ

В прошлом году в столице Удмуртии для людей с ОВЗ и маломобильных групп населения было адаптировано 29 социальных учреждений республики, среди которых — объекты культуры, здравоохранения, социальной защиты, спорта и образования. В 2018 году переоборудуют еще 37.

Среди основных работ: установка пандусов, оборудование удобных входных групп. Внутри помещений имеются поручни, для инвалидов-колясочников укомплектованы санузел. Оборудована беспроводная система вызова помощи, для слабовидящих установлены указатели, тактильные информационные таблички, пиктограммы и мнемосхемы, для слабослышащих — индивидуальная индукционная система.

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

В 2017 году в крае оборудованы два кинотеатра для зрителей с нарушением слуха и зрения. В 17-й раз состоялся краевой фестиваль художественного творчества инвалидов «Я радость нахожу в друзьях».

За четыре последних года светофорами оборудовано 387 перекрестков со звуковой сигнализацией, обустроено 154 остановки общественного транспорта, оборудовано 63 специальных пешеходных перехода.

В Центре адаптивной физической культуры и спорта развиваются четыре вида спорта: спорт глухих, слепых, лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, а также лиц с ментальными нарушениями. В 2018 году планируется ввести новую услугу для глухих — плавание.

В крае идет работа по внедрению электронной карты доступности объектов и услуг. Будут адаптированы 38 объектов социальной инфраструктуры для нужд инвалидов.

ТАТАРСТАН

По программе «Доступная среда» в Татарстане адаптировали почти 872 объекта.

За семь лет к нуждам людей с инвалидностью были приспособлены объекты здравоохранения, социальной защиты и занятости населения, профессионального образования, культуры и др. Подверглись реконструкции 1710 подъездов и пешеходных переходов, а также 30 домов, где живут инвалиды по зрению.

В 2017 году финансирование программы «Доступная среда» составило 100,5 млн рублей. На эти средства в Татарстане переоборудовали 108 объектов.

В 2018 году на адаптацию 25 объектов для людей с ограниченными возможностями здоровья выделят почти 27 млн рублей.

КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

Общий объем финансирования мероприятий по программе «Доступная среда» в Костромской области с момента начала ее действия составил 44 млн рублей.

В 2018 году из федерального бюджета регион получит 8,57 млн рублей. Эти средства пойдут на обустройство для инвалидов 28 объектов в 14 муниципальных образованиях.

Будут переоборудованы санитарно-гигиенические помещения, адаптированы входные группы, расширены дверные проемы, выровнены лестничные марши, установлены пандусы и поручни, устранены пороги, нанесена контрастная маркировка ступеней, а также установлены системы информации для инвалидов и кнопки вызова персонала.



ЗДОРОВА ЛИ ВАША ПСИХИКА?

По инициативе региональной общественной организации «Клуб психиатров» и кафедры психиатрии и медицинской психологии РНИМУ имени Н.И. Пирогова при участии кафедры нейро- и патопсихологии МГУ имени М.В. Ломоносова разработана психогигиеническая программа, в рамках которой на встречах со студентами московских вузов обсуждается тема психического здоровья.

В последние годы термин «депрессия» прочно вошел в наш повседневный словарь. И если многие из нас воспринимают депрессию как хандру или просто плохое настроение, то на самом деле корни проблемы лежат гораздо глубже.

Недавние исследования, проведенные в Университете Дьюка (США), свидетельствуют о том, что 83 % людей в мире могут страдать от психических расстройств. Там обследовали людей в возрасте от

11 до 38 лет. На протяжении этого периода их неоднократно тестировали. Из 988 участников только 171 не пожаловался на какое-либо беспокойство, депрессию или проблемы, связанные с психическим здоровьем, в течение всего эксперимента.

Около половины тестируемых, по крайней мере, однажды в жизни испытали переходный процесс краткосрочного психического расстройства или связанного состояния, в том числе в результате злоупо-

требления наркотическими веществами. Остальные жаловались на хронические психические расстройства, такие как долгосрочная депрессия, биполярное расстройство либо другие типы повторяющихся или продолжительных психотических эпизодов.

Любопытны в этом плане итоги психогигиенического форума, который прошел в Российском государственном социальном университете (РГСУ) по инициативе Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Около 300 студентов прошли тестирование в интерактивном режиме, чтобы определить свое психическое здоровье.

Выяснилось, что 40 % студентов нуждаются в психологической помощи.

— Половина студентов нашли у себя высокую вероятность невроза, также около половины отметили признаки депрессии, у трети есть четкие проявления вегетососудистой дистонии, — рассказал заведующий кафедрой психиатрии и медицинской психологии РНИМУ имени Н.И. Пирогова, главный врач Центра душевного здоровья «Альтер», доктор медицинских наук Андрей Шмилович. — В то же время показатели стрессоустойчивости у многих студентов оказались высокими — 43 % могут держать стресс под контролем, а 54 % имеют низкий уровень тревоги. Тем не менее 40 % аудитории по итогам тестирования решили, что самостоятельно справиться с имеющимися проблемами им будет затруднительно, и они нуждаются в помощи психолога, психотерапевта или психиатра.

При этом выяснилось, что лишь 9 % опрошенных готовы обратиться к врачу в ближайшее время. Анонимно сходить к психиатру согласились 37 %. Анонимно и бесплатно — 70 %. Получается: для молодых людей важно, чтобы их общение со специалистом было анонимным и доступным по цене.

Психологическому состоянию студенческой молодежи посвящено немало исследований и в нашей стране, и за рубежом. Все они свидетельствуют о том, что в студенческой среде нервно-психические заболевания достаточно широко распространены. Этому способствуют, кроме всего прочего, курение и употребление психоактивных веществ.

Но, к сожалению, мы далеко не всегда готовы воспринимать людей с какими-то психическими отклонениями как полноценных членов общества. Практически ежедневно каждый из людей с психическими нарушениями или особенностями развития сталкивается с проявлением дискриминации, с трудностями при получении образования или устройстве на работу. Вот почему студенты, принимавшие участие в форуме, предпочли бы обследоваться или наблюдаться анонимно. А сколько людей и вовсе не обращаются к специалистам! И усугубляют тем самым свое состояние!



Аркадий Шмилович



Андрей Шмилович





Поэтому можно только порадоваться тем инициативам, которые направлены на привлечение внимания общества к проблеме психического здоровья.

Одна из них — проект STOPSTIGMA #ВремяМеняться. Он был реализован в течение ноября-декабря прошлого года межрегиональным общественным благотворительным фондом «Качество жизни» совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы. Цель проекта — поддержать людей с особенностями психического развития, снизить их социальную изоляцию. Иными словами, снять клеймо (или, по-другому, стигму) с этой категории наших сограждан.

В рамках проекта STOPSTIGMA #ВремяМеняться были проведены лекции, мастер-классы, множество встреч и разъяснительных бесед. К обсуждению проблем психического здоровья подключились пользователи сетей и блогеры. Инициаторам проекта важно было услышать живой голос общественности, чтобы еще раз убедиться в том, насколько важна поднятая ими тема. По свидетельству организаторов мероприятия, отношение людей к лицам с психическими заболеваниями начинает меняться, так что, скорее всего, работа Фонда в этом направлении будет продолжена.

С просьбой прокомментировать ситуацию мы обратились к президенту региональной общественной организации «Клуб психиатров», заведующему



медико-реабилитационным отделением Московской психиатрической клинической больницы № 1 имени Н.А. Алексеева Аркадию Шмиловичу:

— В психологической помощи сегодня нуждаются многие люди, в том числе молодые. Высокие показатели тех, кто хотел бы обследоваться у психиатра, вовсе не означают, что эти люди больны. Но это значит, что у них есть вопросы. Нужны кабинеты анонимной и бесплатной психологической и психиатрической помощи, где будут принимать высококлассные специалисты. Это обязательное условие! И пути здесь разные.

При столичном Департаменте труда и социальной защиты населения есть службы психологической помощи. Они работают примерно в половине районов Москвы. Эту сеть надо расширять.

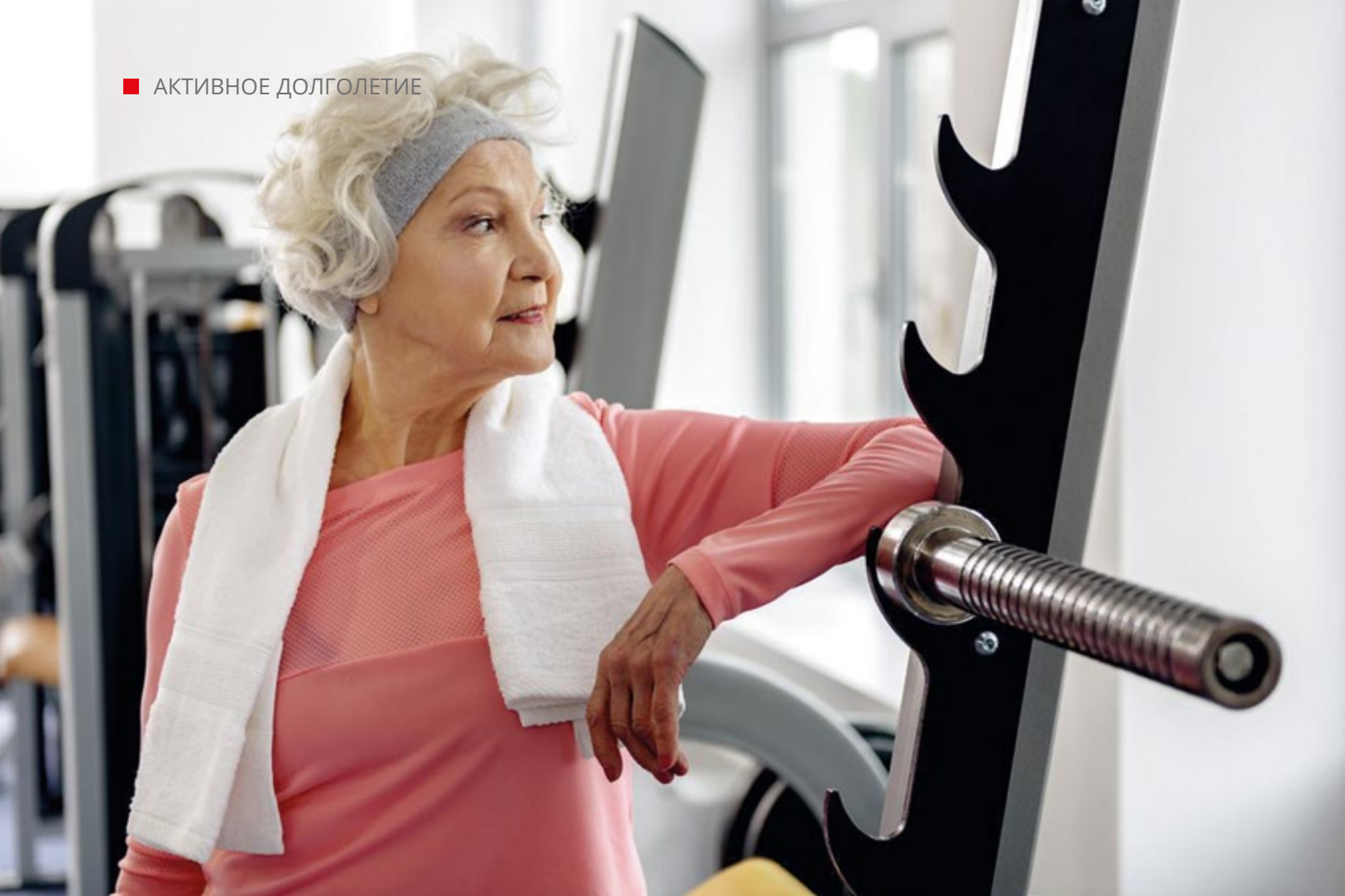
По инициативе Департамента здравоохранения Москвы и Московской психиатрической клинической больницы № 1 имени Н.А. Алексеева в рамках реорганизации столичной психиатрической службы в районных поликлиниках стали открываться в виде модулей филиалы психоневрологических диспансеров. Помощь психотерапевта, медицинского психолога, а при необходимости и психиатра, становится более доступной для населения.

Нужна целостная программа психогигиены, психопрофилактики и психопросвещения. Ежемесячно группа



специалистов Алексеевской больницы (психиатры, психотерапевты, клинические психологи, специалисты по социальной работе) выезжает в московские библиотеки, центры социального обслуживания населения и проводит встречи с жителями. Важное место в этих встречах занимают наши пациенты, демонстрирующие свои достижения в различных сферах искусства.

И мы видим, что в обществе сформировалась потребность в такой работе. Люди часто боятся идти к психиатру, страшатся клейма «психически больного человека». Нужно избавить их от страха. Важно, чтобы и общество стало по-другому относиться к тем, у кого есть какие-либо психологические или психические проблемы.



СТАРЕТЬ ПРОСТО НЕКОГДА

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы разработал пилотный проект активного долголетия. Он стартовал в столице 1 марта и пока не получил названия. Его предложено придумать самим москвичам.

Теперь на базе территориальных центров социального обслуживания столичные пенсионеры смогут заниматься буквально всем, что душе угодно. Спортивные секции, танцевальные классы, компьютерные курсы, шахматные клубы, занятия иностранными языками и творческой деятельностью. Все это станет гораздо доступнее. Чем отличается нововведение от уже действующих на базе социальных центров кружков и секций?

За ответом на этот вопрос я пришла в филиал «Отрадное» ГБУ ТЦСО «Бабушкинский».

— Дело в том, что в рамках пилотного проекта возможности московских пенсионеров не будут ограничены возможностями ТЦСО, — поясняет заведующая

филиалом Ольга Викторовна Бараева. — В нем будут участвовать не только государственные, но и коммерческие организации. Мы открываем для наших жителей двери других учреждений. В школе им преподает учитель английского языка. В фитнес-центре они занимаются с профессиональным тренером. Больше возможностей для занятий появляется и у нашего Центра. Пожилым людям станет проще выбрать дело по душе. И, что немаловажно, все это будет организовано рядом с домом. Площадок у нас в районе много, на всех хватит.

Интерес к проекту большой. Только в первые два дня в филиал обратилось более 3 тысяч человек. А всего на учете здесь состоит 20 тысяч.

Впрочем, некоторые шаги к реализации проекта сделаны раньше. Так, например, на базе ГБОУ «Юность» для пожилых людей организованы группы чирлидинга. Слышали бы вы, с какой легкостью это иноземное слово выговаривают пенсионеры!

По мнению сотрудников центров социального обслуживания, меняются запросы пожилых москвичей. Но, в первую очередь, меняются они сами. Современных пенсионеров уже с большой натяжкой можно назвать стариками. Нет, это слово явно не для них. Они не хотят оставаться в четырех стенах своего дома. Они хотят, как и раньше, чувствовать себя в центре событий.

А потому на первый план выдвигается желание получать качественные услуги. Тут, конечно, сотрудничество с центрами, школами, ФОКаами придется как нельзя более кстати.

В столице сейчас проживает свыше 2,6 миллиона горожан, достигших пенсионного возраста. Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян убежден:

— Возможности людей в этом возрасте еще не исчерпаны, поэтому необходимо дать им возможность реализовать себя и в послепенсионном периоде. Именно на это и нацелена пилотная программа.

И добавил: более полумиллиона горожан готовы участвовать в проекте, посвященном активному долголетию.

Своего рода предпроект новой пилотной программы стал «Серебряный университет», стартовавший в столице в конце прошлого года. Здесь пять факультетов: гуманитарный, здоровья и безопасности, массовых коммуникаций и информатики, культуры и творчества, психологической поддержки личности. Занятия идут дважды в неделю по два академических часа.

— 2600 человек в данный момент обучаются по этой программе. С 1 апреля 2018 года обучение будет проходить в Московском государственном педагогическом университете и в Университете управления Правительства Москвы, то есть уже на двух базах, — говорит Владимир Петросян.

Конечно, самый большой спрос у граждан серебряного возраста на занятия спортом, фитнесом, различными общеукрепляющими процедурами. Интересны и языковые курсы, и творческие занятия.

В том, насколько широк кругозор московских пенсионеров, мне довелось убедиться лично.

— Я занимаюсь чирлидингом, играю в театральном кружке «Дежа вю», хожу на гимнастику цыгун, — рассказывает Зоя Гавриловна Костина. — В спортивных группах занимаюсь лет восемь, а в театральном кружке — 10 лет. Спортивные занятия дают заряд бодрости. И очень нравится атмосфера здесь. Все приветливые, стараются помочь. Когда я пришла сюда впервые, то считала





себя старенькой. Но мне сказали: какая же вы старенькая? И они меня так убедили, что сейчас я считаю себя молодой! Мне еще хочется многое попробовать. Переживаю только, что не везде успею.

Театральный кружок «Дежа вю» ведет Наталья Федоровна Киселева. Прежде чем выйти на пенсию, она работала социальным работником.

ЦИТАТА

Существует мнение, что после определенного возраста люди перестают интересоваться окружающим миром, их активность снижается, а свой досуг горожане в годах предпочитают проводить дома у телевизора. Но это совершенно не так! К нам в равной степени обращаются люди в возрасте 55–65 лет, 65–75 лет и 75–85 лет и даже старше. И у многих из них нет желания сидеть дома перед телевизором. Московские пенсионеры ищут единомышленников, круг общения и интересное хобби.

*Владимир Петросян, руководитель
Департамента труда и социальной защиты
населения города Москвы*

— Осенью мы ставили спектакль по рассказам Чехова, — говорит Наталья Федоровна. — Сейчас работаем над «Грозой» Островского. Еще в нашем репертуаре «Сказ про Федота-стрельца». Любим классику. Сами шьем костюмы. Интерес к театру у меня был всегда. Я была большой театралкой! А вот теперь приобщила к искусству внука. Ему 13 лет, он участвует в наших постановках и даже начал посещать курсы актерского мастерства. Кроме спектаклей, мы организуем литературные и музыкальные вечера. Жаль вот, мужчин у нас мало...

Нашлось дело по душе в ЦСО и Виталию Федоровичу Православному. Раньше он пел в ансамбле имени Александрова.

— В 2010 году пришел в Центр, — рассказывает он. — Здесь уже существовал ансамбль «Аккорд». Когда узнали, что я вокалист, пригласили петь. Так я стал здесь солистом. Принимаем участие в ежегодном конкурсе «Песни прошлых лет». А в октябре прошлого года я занял первое место в вокальном конкурсе «Возраст нет» в номинации «Дуэт». Мы исполняли песню Пахмутовой «Беловежская пуца». Мне по душе лирические и военные песни. Очень нравится обстановка в Центре: мы здесь общаемся, я все время занят. Ну и потом, приятно, что слушателям нравятся мои песни. Я ведь еще компьютерные курсы здесь окончил. Йогой занимаюсь...



Зоя Сергеевна Терехина с нетерпением ожидает начала пилотного проекта.

— У нас собрались люди, которые всегда много работали, — говорит она. — А теперь появилось свободное время, и очень хорошо, что Правительство Москвы помогает нам организовать досуг. Все занятия проводятся бесплатно. Мы ездим на экскурсии, ходим в музеи. Пилотный проект поможет многим найти новое занятие для себя. Особенно интересуют оздоровительные занятия, танцы. Вообще ЦСО для нас стал вторым домом. Нам всегда здесь рады, и мы рады друг другу.

— У меня пока не такой богатый опыт, как у моих подруг, — говорит Лидия Ивановна Баркалова. — Я только начинаю пользоваться возможностями, которые предоставляет Центр. В прошлом году занималась на компьютерных курсах. Люблю экскурсии. Недавно мы были в Музее подпольной типографии. Сама бы туда никогда не попала. Я узнаю здесь много нового — мы ходим в походы. Прежде даже не знала, что у нас в Лосинке есть Московский историко-этнографический театр. Молодцы наши организаторы — умеют придумывать что-то интересное. Сам ты уже вряд ли куда-то поедешь, а вместе, группой — совсем другое дело. Нам предоставляют билеты в театры. А какие концерты нам устраивают дети! К каждому празднику!

...«Есть в возрасте любом хорошее», — пелось в одной давней песне. Самое хорошее в моих собеседниках, наверно, то, что они как бы живут вне своего возраста. И пусть им уже немало лет, но они не ощущают тяжести в ногах. Они чувствуют крылья за спиной.





ЧТО ДАСТ ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

- Можно будет пройти общую физическую подготовку или выбрать для себя конкретный вид спорта. Занятия будут проводиться не только в закрытых помещениях, но и на свежем воздухе. Откроются и танцевальные классы под руководством опытных педагогов.

- В рамках программы «Здорово жить» специалисты научат слушателей поддерживать форму и следить за состоянием здоровья: измерять давление, уровень сахара и холестерина в крови, выявлять первые признаки инфаркта и инсульта.

- В творческих студиях будут проходить занятия по различным видам декоративно-прикладного искусства, уроки живописи и пения. Их участники смогут продемонстрировать свои таланты на конкурсах и фестивалях.

- Откроются различные образовательные программы, в том числе классы домоводства и кулинарии, курсы иностранных языков и компьютерной грамотности, шахматные и шашечные клубы.



КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ

- Присоединиться к программе могут москвичи пенсионного возраста (мужчины — от 60 лет, женщины — от 55 лет), постоянно проживающие в Москве. При этом неважно, работают они в данный момент или нет. Главное: не иметь медицинских противопоказаний для занятий в конкретной группе (например, в спортивной секции или тренажерном зале).

- Заявки на участие принимаются с 1 марта 2018 года в территориальных центрах социального обслуживания по месту фактического проживания в Москве при предъявлении паспорта, СКМ и заполнении анкеты-заявки.

- Открыта горячая линия по вопросам активного долголетия москвичей старшего поколения. Получить необходимую консультацию можно ежедневно с 8:00 до 20:00 по многоканальному телефону: 8(495)221-02-82.

ВСТРЕЧА ВСЕЛЕННЫХ

Александр Суворов — доктор психологических наук, профессор, действительный член Международной академии информатизации при ООН. Автор более 130 научных работ. Александр Васильевич — инвалид с детства: в три года ослеп, а в девять оглох.



Воспитанник Загорского детского дома (ныне — Федеральное государственное бюджетное учреждение «Сергиево-Посадский детский дом слепоглухих» Министерства труда и социальной защиты РФ), Александр Суворов в течение всей своей жизни преодолевал барьеры, которые расставила на его пути судьба.

В 70-е годы прошлого века всю страну всколыхнула новость о так называемом Загорском эксперименте. По инициативе известных ученых И.А. Соколянского и А.И. Мещерякова четверо выпускников Загорского

Такую надпись сделал на книге для нашего журнала ее автор

интерната были приняты на факультет психологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова. В их числе оказался и Саша Суворов.

За семь лет в интернате они изучили программу старших классов. Экзамены в МГУ все четверо сдавали наравне с другими абитуриентами. Для обучения в институте им предоставили особые условия: слепоглухие студенты ходили на лекции вместе с личными переводчиками, которые переводили слова лектора на тактильный язык. Также переводчики помогали им в освоении литературы, перепечатывая её шрифтом Брайля.

Участники эксперимента прошли обучение за шесть лет — на год больше, чем обычные студенты. После окончания университета некоторые продолжили научную карьеру.

Александр Васильевич Суворов стал психологом и педагогом. В январе 2018-го в Доме книги на Новом Арбате фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» презентовал новую книгу Суворова «Встреча Вселенных, или Слепоглухие пришельцы в мире зрячеслышащих». Свободных мест в зале в тот день не было.

— Психологом меня сделали дети, — признается Александр Васильевич. — В 1981 году я приехал в Загорский интернат в качестве младшего научного сотрудника. И сразу же был окружен детьми, они тянулись, чтобы прикоснуться ко мне. Я почувствовал столько детских ручонков, что невольно превратился из ученика чародея в чародея учеников.

Александр Васильевич рассказывает о себе искренне, не утаивая и тяжелых моментов. Читает стихи. С благодарностью говорит об учителях. Одному из них — Александру Мещерякову — он посвятил свою книгу. Отдельная тема — музыка, к которой у автора особое отношение: признается, что не любит современную. А самым счастливым моментом в своей жизни считает тот, когда дети окрестили его детской вешалкой.

Слушая рассказ Александра Васильевича, пронизанный теплотой и добрым юмором по отношению к самому себе, оставалось только удивляться: как в мире беззвучия и темноты ему удается видеть прекрасное, любить людей и дарить им тепло своей души.

...Субботним январским вечером я вышла из Дома книги на Новый Арбат. Переливались разноцветными огнями вывески и рекламные конструкции. Впереди и позади меня шагали, увертываясь от ветра, зрячеслышащие. Много зрячеслышащих. А возле метро «Арбатская» стайка парней исполняла что-то похожее на песню. Александру Васильевичу бы не понравилось, подумалось мне.



A 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 with warm, soft light.

Литературная гостиная



Мы публикуем фрагмент из книги А.В. Суворова «Встреча Вселенных, или Слепоглухие пришельцы в мире зрячеслышащих». Один из разделов в ней называется «Как причесывать Ежика?». Автор предпослал ему следующее посвящение: «Лучшим моим учителям человечности, участникам движения «Детский орден милосердия», разлетевшимся уже по всей России искорками моей любви, моим «ежикам» посвящаю эту смеющуюся сквозь слезы книжку».

ГЛАВА 2. ВМЕСТЕ — ИЛИ РЯДОМ?

Если мы Ежика принесли в дом и забыли о нём, ему очень плохо. На улице он хоть сам о себе позаботится. Дело для Ежика привычное — рассчитывать на себя. А тут — совсем новая обстановка. Можно ли в ней жить — непонятно. И никому до тебя дела нет...

Кто никогда-никогда не чувствовал себя «позабывшим-позаброшенным»?

Сомневаюсь, что бывают на свете такие счастливицы. Чувство заброшенности по разным поводам, наверное, испытывали все. Немножко оно и не повредит. Тут, как в аптеке, всё зависит от дозы. Вообще нам для жизни нужно всё. Ничем нельзя поступиться. Даже самыми неприятными переживаниями. Потому что неприятные переживания — сигнал, что что-нибудь да не так. Принимай



меры. Восстанавливай благополучие. Для физического равновесия — чтобы не падать и хорошо бегать — нужны обе ноги. А для душевного равновесия — чтобы не бояться жизни — нужно быть знакомым со всеми ощущениями. И когда больно, и когда приятно, легко во всём теле, и тело удивительно послушно. Нужно быть знакомым со всеми чувствами. И с чувством бесконечной тоски, и с чувством восторга, счастья.

Всегда от всего в восторге, всегда всем доволен только идиот. Такого «счастливицы» придется лечить психиатру.

Но если сигналов бедствия много? И ты ничего не можешь поделать? Если ты бессилен, беспомощен? Если не можешь даже убежать?..

Попал, например, в счастливую компанию. Все веселятся. А ты не можешь разделить веселье. И уйти не дают:

— Побудь с нами.

Недаром в народе сложилась поговорка: «В чужом пиру похмелье».

Инвалидность — любая — тем и страшна, что обычную, нормальную жизнь превращает в «чужой пир». Несбыточной мечтой становится то, о чём обычно даже не задумываются. Например, послушать, о чём говорят за праздничным столом. Пусть разговор самый пустой и глупый. Но убедиться в этом своими ушами, без переводчика, — несбыточная мечта.

1 января 1988 года я написал одно из самых жестоких, беспощадных своей правдивостью стихотворений. Встречали Новый год. Меня кормили. Поили. А о чём разговаривают, не могли объяснить. Мне было из-за этого очень тоскливо. И на следующий день в душе закровоточили строчки:



*Да, не слышу вас и не вижу.
 Что я рядом — едва ли помните...
 Мне ни слова в ладонь не выжмут
 Все, сидящие в той же комнате.
 От людей уж невольно как-то
 Отстраняюсь и сам презрительно.
 Что работает тут за фактор?
 Отчего мне жить — всё мучительней?
 Если жить мне осточертело,
 Что-то есть в душе неисправное.
 И боюсь не успеть доделать,
 Недописанным бросить главное.
 А нужна ли кому страница
 О души тяжелеющем бремени?..
 ...Я смертельно устал — бодриться,
 Притворяться — «героем времени».*



— Инвалидам показали, как весело живут здоровые, — сказали мне об одном благотворительном празднике. И я порадовался, что не был там. Хотя тот праздник почтили своим присутствием и Ельцин, и Боровой, и Никулин...

Я заметил: мне хуже всего, я больше всего психую, когда ничего сделать не могу. Если я знаю, как выпутаться, например, найти дорогу, сделать, починить или купить вещь, я спокоен, хладнокровен. Неприятно, но выход вот он, под рукой. А если я ничего не могу и позвать на помощь некого, тут уж иногда не хочется жить. Злишься, кричишь. Одним словом — закатываешь истерику. Это ведь с вами, ребята, я иногда самому себе кажусь ангелом. Потому что почти не могу ни на что рассердиться, обидеться. Мне с вами хорошо. А так — всякое бывает.

«Вместе» и «рядом» — это совсем не одно и то же. Я вместе со всем человечеством, когда читаю, пишу, слушаю любимую музыку. И я бесконечно одинок, когда из сотни или тысячи окружающих людей не найдётся ни один, кто бы «выжал мне в ладонь» хоть полслова.

Быть вместе — это значит не просто рядом сидеть. Быть вместе — значит что-то вместе делать. Вместе — когда общая жизнь. Одна на двоих, на троих, на сто двадцать, на пятьсот человек. А общая жизнь — это общее дело. Хоть какое-нибудь. Танцы. Прогулка. Игра. Дежурство. Задушевная беседа. Учеба друг у друга. Ведь каждый чему-нибудь да может научить.

Шекспир сказал: «Весь мир — театр, и люди в нём — актёры». А я бы сказал: «Вся жизнь — это школа, и все мы друг другу — учителя и ученики сразу».

Поэтому я говорю, что я — ходячее «наглядное пособие». Живой «тренажёр помощи» в лагерях общения Детского ордена милосердия. Чтобы быть вместе, а не рядом, мало этого хотеть. Надо ещё уметь. Я стараюсь так устроиться, чтобы ребята могли учиться быть вместе. Учиться — на мне. Я сознательно ставлю перед собой такую цель. Поэтому стараюсь не оттолкнуть от себя обидой на что бы то ни было. Терпеливо переношу неизбежный поначалу период «глядделок», когда ребята меня



разглядывают издали, а подойти ещё не решаются. На доброе здоровье. Разглядывайте.

Я стараюсь работать и даже развлекаться у вас на глазах. Вы останавливаетесь. Наблюдаете. Подходите всё ближе. Наконец, окружаете меня тесным кольцом. Мне нравится чувствовать ваше внимание, ваше дыхание, ваше сопение, ваше пыхтение рядом. Мы уже вместе, хотя ещё ни слова друг другу не сказали. Вот я «устал». «Отвлёкся». И уже показываю вам, как писать по моей ладони. И уже кого-то учу дактильному алфавиту — разговору пальцами... Если бы я в лоб вам предложил — давайте покажу, давайте научу, — я бы спугнул вас. Если бы около меня сидел сопровождающий и переводчик, которого специально прикрепили ко мне ещё в Москве, и никаких других дел у него в лагере нет, кроме как меня обслуживать, — он бы отгородил меня от вас. И всё бы как началось, так и кончилось бы «гляделками». Мы остались бы рядом, но не вместе. Поэтому в лагерях я стараюсь обходиться без «официальной» помощи. Так труднее для меня. Но так лучше для всех нас.

Хочу, чтобы сопровождающими и переводчиками как можно скорее стали вы сами. И тогда опрокидываются все барьеры. Все перегородки между нами. И тогда вы смелее становитесь и в общении друг с другом, а не только со мной. И тогда вы начинаете со мной спорить:

— Вы не наглядное пособие, а друг! — и этим возражением делаете меня счастливым.

Дорогие мои, одно другому не мешает, а помогает. Конечно, я ваш друг. Заранее, до знакомства ещё. И я хочу поскорее с вами познакомиться. Хочу, чтобы вы поскорее разглядели во мне друга. Ежика, который заранее вам доверился, и убрал иголки. Как раз для этого я должен быть вашим наглядным пособием. Ведь времени в лагере для нашей взаимной любви так мало...

Я люблю есенинскую строчку из поэмы «Пугачёв»: «Дорогие мои, хор-рошие...». Когда я думаю о вас, когда я среди вас, во мне постоянно звучит эта строчка. Дрожит, как гитарная струна, настроенная на любовь.

СВОЮ ЛУЧШУЮ КАРТИНУ Я ЕЩЕ НЕ НАПИСАЛ



В феврале Россия отмечает День воина-интернационалиста. 15 февраля 1989 года последние солдаты Ограниченного контингента советских войск в Афганистане покинули территорию этой страны. Сегодня наш гость — участник Афганской войны Владимир Галяев.

Владимир Михайлович живет в Пансионате для ветеранов труда № 1 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. В такие заведения люди редко попадают просто так, чаще в связи со сложными жизненными обстоятельствами. Кто-то одинок, кому-то требуется профессиональный уход и наблюдение врачей. И все-таки для многих эти обстоятельства — еще не повод отказываться от любимого дела. Среди таких людей и художник Галяев. На его долю выпали разные испытания, но тягу к творчеству не побороло ни одно из них. Совсем недавно картины Владимира Михайловича, среди которых были и новые работы, выставлялись в Государственном Кремлевском дворце.

У Владимира Галяева, при небольшом росте, очень крупные руки. Сильные, несмотря на то, что ему за шестьдесят. Пожимая крепкую ладонь, понимаешь: художник — человек, конечно, творческий, но работающий все-таки руками. «Я ведь начинал как скульптор, резьбой по дереву, еще в школе, — подтверждает Галяев. — Одновременно рисовал: набросаю эскиз, потом вырезаю. Даже помню, с чего все началось. Раньше в кинотеатрах перед фильмами показывали киножурналы. Однажды в таком журнале я увидел, как в старинном храме работают художники-реставраторы. И захотел стать одним из них».

Заниматься живописью Володя Галяев стал активно. Вступил в переписку с преподавателями Заочного народного университета искусств; получал от них по почте учебную литературу и творческие задания. А лет в четырнадцать освоил ледяную скульптуру, искусство в те годы намного менее распространенное, чем сейчас. Причем, если современные мастера используют цепные пилы, то Владимир Михайлович обходился стамеской: «Сделаю рисунок, потом беру ледяную глыбу, отсеку, как говорится, лишнее и снова зарисовываю, чтобы не пропало».

После армии Владимир Михайлович получил и профессиональное образование. Один из сослуживцев рассказал, что в его родном Калинин (нынешняя Тверь) есть художественное училище имени Венецианова. Туда Галяев и поступил. После учебы была преподавательская работа в школе искусств в Вышнем Волочке, знакомство с известными художниками, приезжавшими в местный дом творчества. Из них Галяев особенно тепло отзывается о Юрие Кугаче. Тогда же

его работа — портрет — впервые участвовала в большой выставке в калининской галерее. Потом были выставки в Москве, Костроме, других городах СССР.

Закончив учиться и отработав практику, Владимир Галяев остался в Калинин. Чтобы получить жилье и иметь постоянный заработок, он поступил на службу в одну из инженерно-строительных воинских частей, расположенных в городе. По этой причине в восьмидесятые годы и был направлен в Афганистан исполнять, как официально говорилось, интернациональный долг. Советские военные строители так много сделали для дружественного государства, что многие афганцы, даже лояльные нынешним властям, до сих пор отзываются о них с уважением и благодарностью. Однако Владимир Галяев о войне рассказывать не любит. Слишком тяжелые, говорит, эти воспоминания. Хотя любимое занятие — живопись — он не оставил и там.

Афганское полотно — перевал Саланг на закате — в комнате Галяева висит на самом видном месте. В центре картины — палаточный лагерь. Его овивает серпантин дороги, по которой, уютно освещая себе путь фарами, едут грузовые машины. Вроде бы обычный пейзаж, если забыть о том, что в горах и в мирное время в темноте ходить опасно. А ведь рисовал это художник на войне. «Страшно мне действительно было, — подтверждает Владимир Михайлович. — Свободное время выдавалось, чаще всего, вечером. Я брал самодельный мольберт и карабкался с ним по горным склонам, обходя наши же мины». Сослуживцы сумели оценить творчество Галяева. В один из дней замполит части отвез его работы в Кабул и организовал выставку в советском посольстве.

После войны Владимир Михайлович пережил еще один серьезный удар — потерял левую ногу. «Чувствовал себя как подбитая птица, — рассказывает он. — Для художника я был еще молодым. Хотел работать, писать картины». И все-таки стремление к творчеству победило. Владимир Галяев нашел в себе силы вновь взяться за кисти. Летом прошлого года среди его картин появилась одна, которую Владимир Михайлович считает особенно удачной. Это изображение Преображенской церкви в усадьбе Вяземы, тематика, любимая Галяевым с детства. Туда, по пушкинским местам, он ездил с экскурсией вместе с другими жильцами пансионата № 1. Долго гулять на протезе непросто, поэтому художник изначально решил, что если окажется



солнечно, то во время экскурсии будет писать пейзаж. И погода не подвела, после затяжных дождей вдруг выглянуло солнце; именно в этот момент Владимир Михайлович и запечатлел храм.

— Во всей красе я увидел то, чему позавидовал бы каждый художник. Огромный пятиглавый храм с тянущимися к небу куполами! Небо от изумрудно-голубого переходит к тёмно-синему. Светлые облака тихо плывут над куполами. А изнутри храма идут какие-то сила и свет. Работаю — времени остается немного. И вдруг вижу, как на куполе церкви золотом засиял освещённый солнцем крест. И я бережно перенёс это чистое сияние на холст, — так о своей работе рассказывает сам Галяев.

В это же лето ему представилась возможность показать свои картины в самом сердце столицы. Выставка Владимира Галяева была организована в Кремле в июне, когда там отмечали День социального работника.

Сегодня Владимир Михайлович продолжает рисовать. «Верю, — говорит он, — что лучшую свою картину я еще не написал». Творческие люди обычно не любят рассказывать о своих планах, но Галяев их не скрывает. У него «на подходе» несколько почти законченных работ. В том числе портрет своего деда в папаше красного командира. «О нем я знаю лишь по рассказам матери. Поэтому просто хочу нарисовать русского человека, участвовавшего в революции и гражданской войне», — рассказывает Галяев. Кроме того, Владимир Галяев выставляет свои работы в пансионате, в расположенных по соседству библиотеках и отделениях соцзащиты Москвы и Химок. О нем несколько раз писали в районных газетах. Правда, в одной из таких новостей — вот досада — поставили фотографию совершенно постороннего человека! В нашем журнале мы исправляем эту оплошность.



Старость
в радость

ОСТАТЬСЯ В РОДНОМ ДОМЕ

Благотворительный фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость» реализует в Твери программу «Счастье жить дома».

Не секрет, что многие одинокие пожилые люди хотели бы получать необходимую помощь на дому, а не в казенном учреждении, каким бы замечательным оно ни было. Сотрудники фонда «Старость в радость» задумались о том, как помочь таким людям. Так родилась идея создания бригад, состоящих из нескольких сиделок, которые приходят к пожилым на несколько часов.

Программа стартовала в Ржевском районе Тверской области. Пока она реализуется на средства благотворителя Анны Сафоновой. В бригаде несколько сиделок и фельдшер. Они посещают пожилых людей, которым некому помочь и у которых нет средств, чтобы нанять сиделку.

Каждая сиделка ежедневно навещает несколько бабушек или дедушек, которым уже недостаточно двух визитов социального работника в неделю, но пока не требуется круглосуточного ухода и контроля. Сиделки готовят пищу и помогают поесть, переодеться, следят за гигиеной. Фельдшер регулярно навещает всех подопечных, измеряет артериальное давление и уровень сахара в крови, по назначению врача делает уколы и ставит капельницы.



За прошедший год программа доказала свою эффективность. Важно, что пожилые люди остаются дома, в привычной обстановке. А своевременный уход помогает им нормализовать состояние здоровья. В одной из семей работа бригады позволила не только матери больного ребенка остаться дома, но и избавить дочку от попадания в детский дом инвалидов.

В фонде «Старость в радость» решили расширить действие программы на Тверь и Вышневолоцкий район. Количество нуждающихся велико, а опыт накоплен достаточный. Среди тех, кому требуется помощь, бывший главный бухгалтер с рассеянным склерозом, ослепшая бабушка, которая не может дойти до туалета и сама меняет себе подгузники (!), бывший преподаватель иностранного языка из вуза, режиссёр тверского ТЮЗа...

— Я уверена, что у каждого человека должен быть выбор, где жить и где получать помощь, — говорит директор фонда «Старость в радость» Елизавета Олескина. — Пока мы начинаем строить систему долговременного ухода в стране, все налаживаем, пока такие патронажные службы начнут работать в достаточном количестве в государственной системе долговременного ухода — и это обязательно случится, я уверена! — все это время мы будем просить помощи у тех, кто может поддержать открытие таких патронажных служб. Рядом с нами очень много людей, кому такая помощь нужна уже сегодня.

На сайте фонда начат сбор средств на реализацию программы в Твери: требуется 1,9 млн рублей в год, или 157,3 тысячи рублей в месяц на службу из пяти сиделок и одного медицинского работника.

За дополнительной информацией вы можете обращаться к Александре Кузьмичевой:
+7 926 188-19-03 | a.kuzmicheva@starikam.org



ПОД КРЫШЕЙ ЦЕНТРА МОЕГО

Этот центр в своем роде уникален. Сюда приходят женщины, которым нужны защита и поддержка. И для них здесь всегда открыты двери.

ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы открылся в марте 2014 года.

В столице и в других регионах страны существует немало служб психологической поддержки, готовых помочь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Но таких, как этот, в стране больше нет.

Начнем с того, что это государственное учреждение, и помощь здесь оказывают жительницам столицы бесплатно. Факт немаловажный, конечно. Но главное все же не это. Здесь создана система работы с женщинами и детьми.

С какими проблемами обращаются в Центр? Конфликтная ситуация в семье. Трудности воспитания детей. Насилие в семье по отношению к женщинам и детям. Подростковый возраст и связанные с ним про-

блемы, в том числе попытки суицида. Развод и «дележ» детей. Утрата близкого человека или тяжелое заболевание...

Словом, причин для обращения к специалистам Центра может быть много. И для каждого обратившегося будет разработана индивидуальная программа.

За свой, в общем-то, короткий срок существования специалисты Центра разработали алгоритм вывода семьи из кризиса.



Директор ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям» Н.Б. Завьялова с детьми на празднике, посвященном Дню защитника Отечества. Февраль 2018 г.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Самое масштабное общероссийское исследование о жертвах домашнего насилия «Насилие над женами в российских семьях» было проведено в 2003 году. Тогда большинство респондентов женского пола посчитали, что при совершении домашнего насилия женщине стоит в первую очередь обратиться к людям из ближайшего социального окружения, затем — в организации, которые могут оказать поддержку (например, в психологические и кризисные центры), и только потом — в правоохранительные органы.
- Около 36 тысяч женщин и двух миллионов детей каждый год в нашей стране страдают от побоев, запугиваний и унижений со стороны мужчин. От 30 до 40 % из них обращаются за помощью. Только 3 % насильников получают административное или уголовное наказание.
- По данным МВД, каждые 40 минут от домашнего насилия в России страдает одна женщина. Около 40 % тяжких преступлений совершается в семье. В семье же случается каждое десятое убийство.
- Законопроект об основах профилактики домашнего насилия готовится в России. Один из авторов проекта, заместитель председателя Комитета Государственной Думы по делам семьи, женщин и детей Оксана Пушкина сообщила, что в проекте закона идет речь о так называемом охранном ордере — документе, который выдается судом и определенным образом ограничивает поведение обвиняемого в жестоком обращении.

— Изначально наш Центр был рассчитан на оказание помощи женщинам и детям, пострадавшим от семейного насилия, — рассказывает директор Центра Наталья Борисовна Завьялова. — Спустя год мы поняли: надо работать на профилактику. А это — целый комплекс направлений. Обращаясь к нам, женщина может найти убежище, прожив здесь от двух до четырех месяцев. А что потом? Вернется к своему обидчику или начнет новую жизнь? Многое зависит от самой женщины. Но мы должны ей помочь. В идеале, в любой конфликтной ситуации нужно работать с обоими супругами. Бывает, что мужчина сам хочет измениться, и тогда приходит к нам.

Центр начал активно работать с социальными службами, учреждениями здравоохранения и образования с тем, чтобы узнать как можно больше о проблемах конкретной семьи и предложить нужную помощь: не только психологическую, но и правовую, и социальную.

В Центре есть стационар на 114 мест. Здесь могут найти приют и получить необходимую поддержку женщины, пострадавшие от насилия в семье. Если это женщины с детьми, то их принимают вместе. В комнатах есть детские кровати, туалет и душ. Питанием обеспечивают не только мам, но и их малышек. Более того, если ребенок посещает детский сад или школу в другом районе Москвы, на время пребывания в Центре его примут ближайшие образовательные учреждения.

Во время пребывания в Центре женщины и дети не только проходят курс коррекционных и реабилитационных занятий, они получают и оздоровительные медицинские процедуры. Здесь есть галокамера, физиокабинет, работает массажист. Можно заниматься оздоровительной гимнастикой.

Трудно сказать, что играет решающую роль в реабилитации человека, подвергшегося насилию. Наверно, важны все факторы: и обретение психологической устойчивости, и укрепление физических сил, и повышение правовой культуры. Однако у подопечных Центра есть еще одна счастливая возможность обрести себя, и помогает им в этом иерей храма Благовещения Пресвятой Богородицы в Петровском парке отец Александр.

Встречи с отцом Александром проходят раз в неделю, но они не имеют официального характера. Приходят те, кто хочет, у кого есть потребность в таком общении. Кому как не священнику можно доверить то, что спрятано в самых тайниках души? Отец Александр понимает, что к нему обращаются не всегда за духовным, но уверен, что и это — попытка найти дорогу к Богу. Для тех, кто ее еще не нашел.

Подопечным Центра предоставлены широкие возможности для занятий творчеством. Несколько комнат устроены так, чтобы и детям было чем заняться, и взрослым. О том, насколько популярны творческие «классы», свидетельствуют многочисленные рисунки и поделки, которыми украшены стены Центра.

Здесь устраивают чаепития, а в гости к сотрудникам и их подопечным весьма часто приезжают люди творческих профессий и просто состоявшиеся в своей профессии. Так, совсем недавно выступали стипендиаты фонда «Новые имена».

...Когда женщина обращается в Центр, она составляет свой собственный план реабилитации: какую помощь она хочет получить. Затем начинается работа специалистов, и они составляют индивидуальную программу для каждой своей подопечной. Как правило, она рассчитана на 2 месяца. Но бывают и форс-ма-



Настоятель Храма Благовещения Пресвятой Богородицы в Петровском парке протоиерей Димитрий и священник отец Александр на празднике «День матери». Ноябрь 2017 г.



Коррекционные занятия



Обследование в кабинете УЗИ

жорные ситуации, к примеру, когда нужно дождаться решения суда, а это дело небыстрое.

Психологи, специалисты по реабилитации, медицинские работники, юристы — все вместе они работают на результат: женщина должна обрести душевное равновесие, решить для себя, как жить дальше. Бывает, что нужно помочь поменять работу. В таком случае обращаются в Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и Центр занятости населения города Москвы.

Когда срок пребывания женщины в Центре подходит к концу, сотрудники отправляют информационные письма в органы опеки, попечительства и патронажа, в центры помощи семье и детям по месту жительства. Связь с Центром на этом не прерывается, ведь очень важно поддержать женщину после социально-психологической реабилитации, а в случае чего помочь ей.

Однако все это — лишь часть той большой работы, которую развернул Кризисный центр в последнее время. В конце 2017 года здесь приступили к реализации новой городской программы «Безопасное детство».

— В какой-то момент, занимаясь профилактикой насилия и жестокого обращения в семье, мы поняли, что здесь нужен комплексный подход, — говорит Наталья Борисовна Завьялова. — Профилактика может быть эффективной только в том случае, если ею заниматься совместно со всеми профильными ведомствами. Мы

заключили соглашения о сотрудничестве с учреждениями здравоохранения и образования, а также с центрами занятости населения Москвы. Договорились о взаимодействии с правоохранительными органами.

С начала 2018 года на базе Института дополнительного профессионального образования подготовлены специалисты по программе «Безопасное детство: психологические технологии профилактики насилия». Проведен обучающий семинар для ответственных в округах города за работу со случаями жестокого обращения. Состоялся круглый стол для специалистов служб телефонов доверия и горячих линий.

Теперь любое ведомство, которое получило информацию о случаях жестокого обращения в семье, сразу передает ее в Кризисный центр. Здесь смотрят, где в этом районе есть подготовленный специалист, который должен подключиться к решению проблемы. Параллельно сведения поступают во все структуры, с которыми заключены соглашения: полицию, организации здравоохранения, образования, социальные службы.

Специалисты Центра (да и не только они) говорят о необходимости принятия федерального закона о профилактике семейного насилия.

Ну, а пока многие вопросы на законодательном уровне не урегулированы, Кризисный центр расширяет поле деятельности, стремясь на своем уровне заниматься профилактикой.



Занятия в кабинете ЛФК



«Школа для пап»

В 2016 году начали активно работать с мужчинами. В рамках программы «Школа для пап» создали группы «А мой папа в декрете» и «Суперпапа». Помогают отцам освоить навыки обращения с малышом.

Открыли анонимные группы, в которых мужчины могут обсуждать свои проблемы, а помогает им психолог.

Два года назад начало работать отделение дневного пребывания детей и подростков. Помогают организовать отдых во время каникул для детей и подростков из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а заодно и содействовать им в социальной реабилитации и адаптации.

Особо стоит сказать о двух филиалах Кризисного центра. Один из них — «Надежда» оказывает помощь и поддержку женщинам и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Кстати, именно в «Надежде» реализуется программа «Школа для пап».

Другой филиал — специализированный дом ребенка «Маленькая мама». Он ориентирован на несовершеннолетних беременных и мам. Порой родители, узнав о беременности юной дочери, приходят в ужас, выгоняют из дома. А иногда и сами девочки боятся сказать родителям о беременности и не знают, куда идти. В Центре таким девушкам помогают подобрать роддом, подготовиться к родам, стать ответственными и заботливыми матерями, формируют позитивное отношение к материнству. В филиале несовершеннолетние мамы могут оставаться до того, как ребенку исполнится 3 года.

Если же эти девушки — сироты и ждут, когда им предоставят жилье, то они могут находиться в Центре до 23 лет.

В целях профилактики социального сиротства Кризисный центр подписал соглашения с 14 роддомами Москвы. Теперь, если появляется женщина, которая хочет отказаться от ребенка, информация о ней поступает в Центр. В роддом выезжает мобильная бригада. Специалисты Центра беседуют с женщиной, а если понимают, что та оказалась в трудной ситуации, привозят в Центр. Одна из таких историй закончилась благополучно. Девушка жила с матерью, которая была категорически против ребенка, выгоняла дочь на улицу. Пока девушка находилась в Кризисном центре, психологи работали с ее мамой. В результате молодая мама вернулась домой, через некоторое время начала работать, а бабушка... стала заниматься ребенком.

Каждый такой случай требует ювелирной работы психологов, специалистов по реабилитации и работе с семьей. И если учесть, что за четыре года деятельности Центра к психологам обратилось почти 54 тысячи женщин, а в стационаре оказана помощь 1070 женщинам и детям, пострадавшим от жестокого обращения, то получится, что каждый год здешние специалисты разрабатывают и реализуют тысячи индивидуальных программ. И за каждой стоит человек. Как правило, не один, поскольку речь идет о семье. Так что мы все равно не сосчитаем, сколько людских судеб уже спасено и сколько еще предстоит уберечь от разрушения.



На консультации у психолога



Коррекционно-развивающие занятия для детей

ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям» принимает женщин и женщин с детьми, которые попали в кризисную ситуацию, в том числе несовершеннолетних мам, женщин, подвергшихся насилию, женщин, находящихся в состоянии развода или после него, одиноких матерей с несовершеннолетними детьми.

В Центре открыты отделения психологической помощи, социальной реабилитации, консультативной и социально-правовой помощи. Работают стационар и отделение дневного пребывания детей и подростков.

Штат Кризисного центра укомплектован специалистами высокой квалификации, готовыми оказать помощь по любому вопросу, связанному с конфликтными ситуациями в семье.

В структуру Центра входят два филиала: «Надежда» и специализированный дом ребенка «Маленькая мама».

В «Надежде» проводятся коррекционные и реабилитационные мероприятия со всеми членами семьи. Здесь можно получить консультацию социальных работников и психологов, позаниматься в группах арт-терапии.

«Маленькая мама» оказывает поддержку несовершеннолетним беременным девочкам и матерям, а также выпускницам детских домов и школ-интернатов в возрасте до 23 лет, не успевшим получить жилье от ГУП «Моссоцгарантия».

Адрес Центра: 127422 Москва, ул. Дубки, дом 9А.

Телефон для записи на прием: (499) 977-17-05

Телефон доверия: (499) 492 46-89.

Работает с понедельника по воскресенье с 9.00 до 21.00.

Более подробно о Кризисном центре помощи женщинам и детям вы можете узнать на сайте:

<http://krizis-centr.ru/>

ИКОНА «НЕУПИВАЕМАЯ ЧАША»



Во Введенском Владычном монастыре, что расположен в подмосковном Серпухове, есть икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

По иконографии «Неупиваемая Чаша» относится к одному из древнейших типов изображения Божией Матери, называемому «Оранта», то есть «Молящаяся», когда Богородица изображается с воздетыми руками. В русской традиции эта иконография получила также название «Знамение». Отличием иконы является изображение Богомладенца не на руках Пресвятой Девы, а стоящим в Чаше.

Чаша с благословляющим Богомладенцем — это Чаша Святого Причащения. А Мать Божия с воздетыми руками выступает молитвенным ходатаем за род человеческий. Иконой этой свидетельствуется, что нет другого, более верного

средства приобрести нам любовь и благоволение Матери Божией, как через Причащение Святых Христовых Таин.

Поклониться Матери Божией едут со всех уголков России и других стран.

Славится чудотворная икона скорым исцелением страждущих от недугов наркомании, алкоголизма и курения, разрешением жилищных проблем. Замечено, что икона не только исцеляет, но и помогает изменить образ жизни заблудшего человека, приводит его к осознанию своих грехов, к покаянию и благочестивой жизни.

История иконы полна глубокого смысла и драматизма. Вот какое предание о ней дошло до наших дней из 1878 года.

Один крестьянин Тульской губернии, отставной николаевский солдат, с пенсией, имел слабость к вину. Он пропил все в доме и всю пенсию и скоро дошел

до нищенского состояния. В довершение всего у него отнялись ноги. Но и при этом он не переставал пить. Находясь в таком разладе душевном, телесном и материальном, он видит однажды сон: приходит к нему старичок благообразного вида и говорит ему: «Иди в Серпухов, во Владычный монастырь, там, в Георгиевском храме есть икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша», отслужи перед ней молебен и будешь здоров и душою, и телом».

Но крестьянин не пошел в Серпухов, потому что не знал, как добраться туда без ног и без гроша денег. Тогда тот же старец явился ему во второй и третий раз, и уже настолько грозно потребовал исполнить его приказание, что наш крестьянин решился немедленно отправиться в путь. Двигался он на четвереньках. Так добрался он до Серпухова и до Владычного монастыря. Обут был в теплые валеные сапоги, несмотря на то, что на дворе стоял июль.

Во Владычном монастыре он поведал о своих дивных сновидениях послушнице Захарии (впоследствии монахиня Елизавета), церковнице при храме великомученика Георгия, и настойчиво просил, чтобы отслужен был молебен Матери Божией перед ее иконой «Неупиваемая Чаша». Но в монастыре никто не знал иконы Божией Матери с таким наименованием. Тогда явилась мысль: уж не та ли это икона, которая висит в проходе из Георгиевского храма на колокольню или в ризницу? На ней есть изображение чаши. И каково же было удивление всех, когда на обратной стороне этой иконы, действительно, усмотрели надпись: «Неупиваемая Чаша». Знаменательно было и то, что, когда нашего путника подвели к раке преподобного Варлаама Серпуховского, основателя Владычного монастыря, то в его святом лике он сразу же признал того благолепного старца, который явился ему во сне и повелел идти в Серпухов во Владычный монастырь к Матери Божией «Неупиваемая Чаша».

Весть о чудесном явлении быстро распространилась по городу Серпухову

и затем по ближним и дальним весям Серпуховского уезда и также далеко за его пределами. В центре города при храме благоверного князя Александра Невского было создано Александро-Невское братство трезвости. Каждое воскресенье при большом скоплении народа перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша» совершались молебны, завершавшиеся нравственными беседами.

Сами одержимые страстью пьянства, их родные и близкие спешили вознести свои молитвы к Богородице об исцелении от недуга, а многие приходили уже для того, чтобы возблагодарить Небесную Владычицу.

Чудотворная икона «Неупиваемая Чаша» находилась во Владычном монастыре до 1919 года, а после его закрытия — в соборе Николы Белого. Дальнейшая судьба иконы неизвестна. По преданиям серпуховских старожилов известно, что многие иконы из собора Николы Белого были сожжены на берегу реки Нары. Сестры обители надеются, что Мать Божия уберегла свою чудотворную икону, и она будет когда-нибудь найдена.

В 1995 году, в первый год возрождения Владычного монастыря, игуменья Алексия получила благословение митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия на возрождение почитания иконы «Неупиваемая Чаша» как явленной во Владычном монастыре. В этом же году со старой фотографии был написан точный список иконы «Неупиваемая Чаша». При письме сохранены все пропорции иконы и академический стиль, характерный для подлинника. Со временем написания иконы, когда образ находился еще у иконописца, связано первое чудо исцеления от пьянства.

С 19 августа 2000 года икона периодически мироточит. Некоторые люди и целые паломнические группы свидетельствуют, что иногда глаза Богородицы становятся как живые: щурятся или открываются шире. Такое необычное явление дважды было зафиксировано и на фотографиях.



ВВЕДЕНСКИЙ ВЛАДЫЧНЫЙ МОНАСТЫРЬ

(город Серпухов)

Один из самых древних русских монастырей (а на территории Подмосковья — самый старинный) — Введенский Владычный монастырь в Серпухове. В 1360 году его основал митрополит Алексий.

С основанием монастыря связано предание. Алексий услышал голос Божией Матери, исходящий от иконы. Голос сказал ему, что должен он построить монастырь. Причём было точно указано место — близ града Серпухов, посреди соснового бора, на правом живописном берегу реки Нары.

Возведение монастыря митрополит доверил своему ученику и келейнику (слуга при высоких сановниках монашеского звания и при старцах) Варлааму. Варлааму пришлось заночевать на новом месте, и он услышал во сне сильный звон. Так он понял, что это и есть то место, на которое указала Богородица. Перед закладкой обители Варлааму было видение, как Пресвятую Богородицу ввели во храм.

Так будущая обитель получила свое название — Введенский Владычный монастырь. Первый воздвигнутый

на этой территории деревянный храм тоже был посвящен Введению Богородицы. Преподобный Варлаам стал первым настоятелем монастыря.

В 1377 году специально для Владычного монастыря была написана икона удивительной силы: «Введение Пресвятой Богородицы во Свята Святах». Расположенная на самом почётном месте соборного храма, она считалась главной его святыней и верующими почиталась как исцеляющая и чудотворная.

В здании монастыря есть икона святого мученика Иоанна Воина. В 1382 году, когда неприятелям удалось оказаться в храме, один из них стал со смехом её пилить. Внезапно из иконы потекла кровь, а сама дощечка удивительным образом быстро соединилась в месте распила. От неожиданности варвар отпрянул и обратился к Иисусу с молитвой. Чуть позже для этой иконы сделали особый оклад, чтобы видны были места распила и кровь, проявившаяся на ней.

В XV веке, во времена частых татарских набегов, чтобы защититься от врагов, пологие берега реки,

протекающей возле храма, укрепили оградой из заострённых брёвен — острогом. И, конечно же, сама обитель приобрела вид крепости: её оградил массивной стеной и амбразурами. Во дворе на случай нападения вражеских отрядов стояли пушки.

За свою историю много раз святая церковь оказывалась в центре боевых действий. Так, в 1598 году она стала центром расположения воинов Бориса Годунова, которые готовились к сражению с крымскими татарами. В предании сказано, что Георгий Победоносец сам явился, чтобы оказать свою небесную защиту обители и городу.

На великолепном белом коне он выехал из монастырской калитки и приблизился к войскам неприятеля. Увидев Святого, вставшего на защиту Серпухова, враг в страхе отступил. А Святой Георгий снова вернулся в церковь.

В честь этого знаменательного события на деньги Бориса Годунова был воздвигнут из камня двухъярусный храм. По древнему преданию, перед иконой Святого защитника самопроизвольно загоралась свеча в случае, если что-то угрожало жителям монастыря.

В монастыре можно увидеть иконы, с которыми связаны и другие исторические события. В 1607 году в обители появился новый лик Димитрия Угличского. На иконе было написано, что с её небесной помощью была одержана великая победа над войском самозванца Лжедмитрия.

Особо чтились храмовые иконы Владимирской Божией Матери, иконы святителей Николая Чудотворца и Алексия, митрополита Московского, Нерукотворный образ Спасителя и образ Вознесения Господня, а также Казанская икона Божией Матери. В 1878 году в обители была явлена чудотворная икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

В конце XVII века началось время упадка и полного опустошения обители.

Вторая жизнь Владычного монастыря началась в 1806 году, когда митрополит Московский Платон

(Левшин) получил у императора Александра Первого разрешение на его преобразование в женскую обитель (до этого монастырь был мужским). Его первой игуменьей стала монахиня Дионисия, потом настоятельницы менялись, но каждая много делала для процветания этого святого места.

Храмы обновились и приобрели удивительную внутреннюю и внешнюю красоту, для паломников построили новые гостиницы, была обустроена больница и аптека при ней. В монастыре появились небольшой скотный двор, земли под пахоту, огороды и сады.

В 1919 году святая обитель была закрыта, сестрам пришлось покинуть свои кельи. На территории монастыря сначала размещалась школа, затем военное училище. Помещения храмов использовались под склады и клуб. В 1978 году училище освободило территорию монастырского комплекса, но она на долгие годы осталась без хозяина. Здания разрушались, кирпич разворовывался местным населением на строительство личных гаражей и дач.

5 мая 1995 года монашеская жизнь в святой Введенской Владычной обители была возобновлена. Первой настоятельницей была назначена монахиня Алексия (Петрова).

На территории монастыря покоятся мощи святого Варлаама Серпуховского. На этом месте рядом с Введенским собором воздвигнута деревянная часовня. А на площади перед входом в монастырские ворота стоит памятник Варлааму Серпуховскому. Святой держит в руках чудотворную икону «Неупиваемая Чаша».

В монастыре есть источник, освященный в честь образа Богородицы «Неупиваемая Чаша», где каждый желающий может выпить святой воды.

Продолжается реставрация зданий монастыря.

На территории монастыря есть вольтер с павлинами. Эти птицы жили здесь всегда; павлин, кстати, изображен на гербе Серпухова.



Памятник святому преподобному Варлааму Серпуховскому



Часовня Варлаама Серпуховского

МЕДЬ ВСЁ ВЫЛЕЧИТ?

В поисках универсальных методов излечения от разных хворей мы все чаще обращаемся к прошлому, к тем крупницам народной мудрости, которая дошла до нас сегодняшних, с нашими высокими технологиями и невероятными научными достижениями. Почему? Причина, наверное, не только в том, что многие из нас с предубеждением относятся к современным препаратам, называя их одним словом «химия». Видимо, народная память сохранила истории исцеления от тяжких недугов с помощью простых и доступных средств.

Сегодня мы хотим поговорить с вами о таком удивительном материале, как медь. Одни утверждают, что лечение медью, а точнее, медными монетами, пластинами и даже проволокой, — панацея при самых разных заболеваниях, в том числе очень серьезных. Другие говорят, что предлагаемые способы лечения медью — шарлатанство.

Мы дадим слово и тем, и другим. И попробуем понять, где же здравый смысл?

Помните, как в детстве бабушка говорила: приложи медный пятак к ушибу, быстрее заживет? А ведь полезные свойства меди были известны еще в Древнем Египте, тогда из нее изготавливали сосуды для хранения воды. Антибактериальные свойства меди позволяли долгое время сохранять воду свежей и наделяли ее чудесной силой. В Древней Греции с помощью медных пластинок лечили опухоли, воспаления миндалин, суставов, участков кожи. В своих трактатах Аристотель описывал лечебные свойства меди.

Издревле человек использовал медь как средство от многих недугов. Например, медный браслет, надетый на руку, приносил своему владельцу удачу и здоровье; воины, носившие медные доспехи, быстрее справлялись с усталостью, их раны меньше гноились и быстрее заживали. Была подмечена и широко использовалась в древнем мире способность меди положительно влиять на «мужскую силу».

Известно, что медь обладает мощными бактерицидными свойствами. К слову, раньше во многих больницах и поликлиниках дверные ручки были медными.

Медь обеспечивает прочность костных тканей, влияя на внутри- и межмолекулярные связи: регулирует и перераспределяет энергию при физических нагрузках.

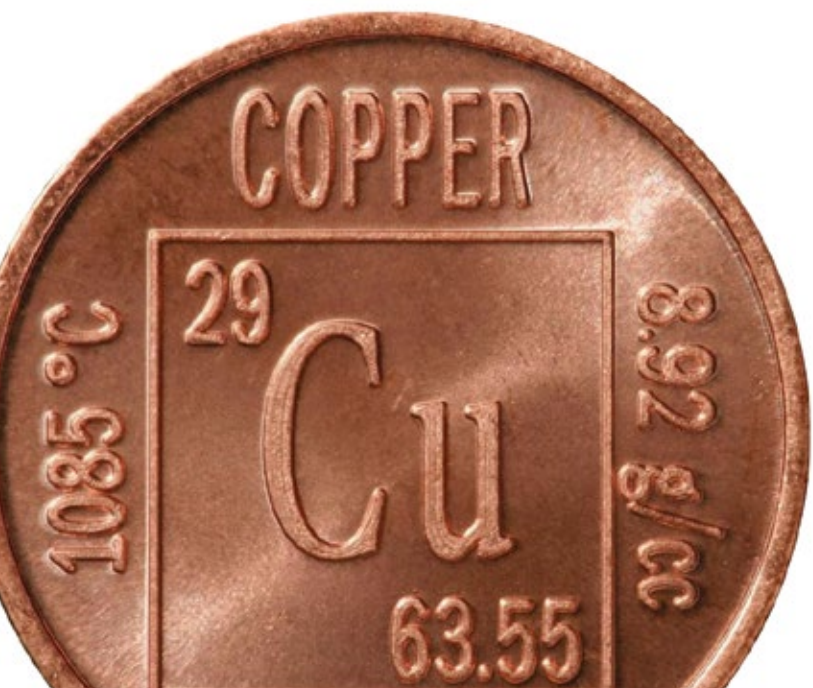
Еще медь способствует понижению температуры, снимает боль, останавливает кровотечения, нормализует артериальное давление, активизирует обмен веществ, успокаивает нервную систему и улучшает сон.

Медь притягивает к себе микробы и парализует их активность в организме человека. В древности, например, во время эпидемий чумы и холеры не болели люди, которые работали с медью или носили медные украшения. А кочующие цыгане всегда носили на голове обруч из меди, и поэтому среди них почти не было паралитиков и инфекционных больных.

Гомеопаты рекомендуют использовать медь при различных заболеваниях, например, при насморке следует приложить ее к переносице, при гайморите — к переносице и на лоб, при астме и бронхите — на грудь и под лопатку, при радикулите — на больное место.

Медь снимает воспалительные процессы, успокаивает боль, ускоряет созревание нарывов, помогает избежать инфекционных заболеваний, стимулирует защитные силы организма.

Медь рассасывает доброкачественные опухоли, хорошо действует на сердечно-сосудистую систему: если болит сердце, то пластины кладут в подключичную



ямку. Нужно прикрепить пластинки и носить круглосуточно в течение дня. Через 10 дней боль прекратится.

Лечат медью и переломы костей, ушибы, нарывы. Народная медицина рекомендует использовать медный купорос в составе мази, приготовленной следующим образом: 20 г еловой живицы, одна растертая луковица, 15 г медного купороса, 50 г растительного масла (лучше оливкового). Все смешать, тщательно растереть и нагреть до кипения. Полученная мазь обладает жгучим действием, но хорошо лечит!

Существует простой способ определения, подходит ли вам лечение медью. Надо приложить медный диск к коже. Если медь хорошо сцепляется с кожей и удерживается на ней долгое время, значит, медь будет вас лечить.

Однако будьте осторожны с этим видом лечения. Контролируйте контакт с медью и проверяйте состояние кожи под пластиной. В случае ощущения зуда в месте крепления пластины немедленно ее снимайте.

Для лечения медью не надо искать «николаевские» монетки, которые изготовлены из бронзы. Не подойдут медяки, выпускаемые с 1961 года, поскольку они содержат другие металлы. Речь идет только о монетах до 1961 года, изготовленных из чудесной целительной меди МВ-1.

Итак, как видим, по уверениям сторонников лечения медью, это удивительное вещество способно вылечить практически от всего. В социальных сетях люди рассказывают впечатляющие истории исцеления. Однако есть и скептики. Один из них оставил такой комментарий по поводу использования монет.

«Не имею ничего против целебных свойств меди, но как нумизмат скажу, что последняя медная монета Российской империи, а вернее, уже СССР — это копейка 1925 года, 2, 3, и 5 копеек — 1924 года, а с 1926 года пошла алюминиевая бронза! Как раз при Николае Первом и Николае Втором, впрочем, как и при всех остальных императорах — Александрах, медь была высочайшей пробы, потому и монеты, поднятые из земли, имеют гораздо худший «сохран», поскольку медь разъедается под воздействием агрессивных факторов окружающей среды...»

А вот какое заключение опубликовала несколько лет назад газета «Труд».

Официальная медицина не раз опровергала чудодейственные свойства меди. Да, медь нужна, как и другие металлы, она участвует в обмене веществ, постоянно присутствуя в организме в связанном с белками состоянии. Но организм получает медь только с пищей (морепродукты, бобовые, мясные субпродукты, зерно, сухофрукты, некоторые овощи), а вовсе не от ношения украшений. Когда меди не хва-

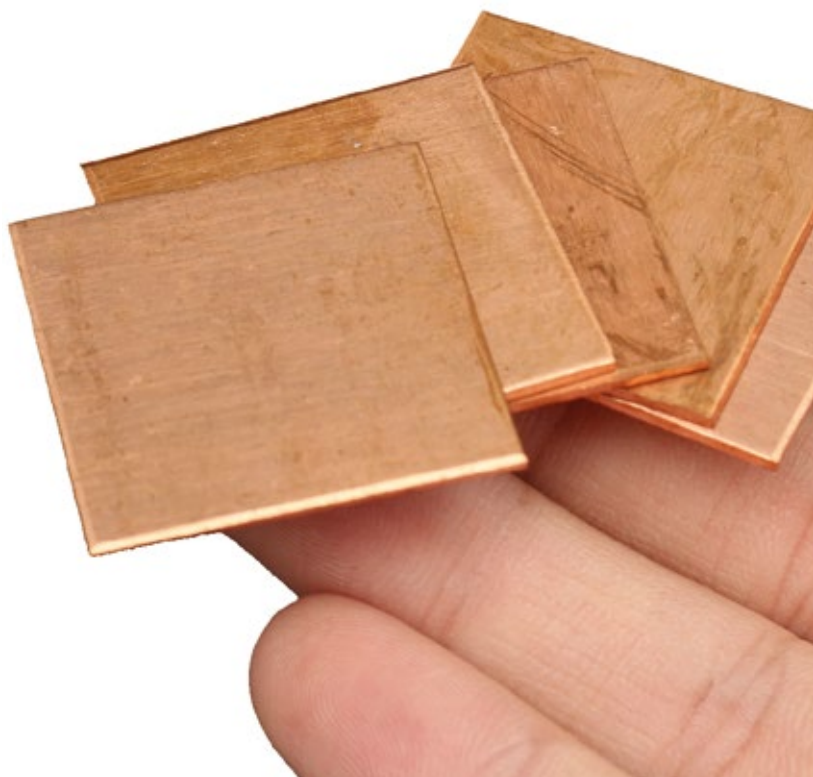
тает, фармацевтика помогает восполнять дефицит препаратами.

Врачи считают: нет ничего полезного в том, что влажная кожа вызывает окисление металла, и он проникает внутрь. Однако те, кто делает на «медяшках» бизнес, используют это как аргумент для невежд: зеленоватые следы на коже свидетельствуют о том, что медь «работает»! Мол, в старину медью и лечились, и даже «корректировали магнитное поле человека», а теперь врачи скрывают от народа это чудо.

Действительно, многие патогенные бактерии погибают в течение восьми часов, попадая на поверхность любого сплава, содержащего более 65% меди. Но этот известный с давних времен бактерицидный эффект — единственное, чем примечательна медь. Все остальные приписываемые ей чудеса — миф.

Не так давно израильские ученые решили поставить точку в этом споре. Они привлекли к эксперименту добровольцев с подтвержденным диагнозом «артрит», половине из них выдали медные браслеты, остальным их имитации. Спустя четыре месяца добровольцы рассказали врачам о своих ощущениях. Никаких сколько-нибудь заметных изменений в самочувствии участников эксперимента в обеих группах не произошло. И ученые объявили: лечение медью — шарлатанство.

Как видим, мнения о целебных свойствах меди расходятся самым существенным образом. Остается только пожелать, как поется в известной песне: «Думайте сами, решайте сами — иметь или не иметь?».





ГВОЗДИКА — АРОМАТНЫЙ ДОКТОР

Кто из хозяек не знает про такую пряность, как гвоздика? В кулинарии она применяется, в основном, для приготовления маринадов. Входит также в состав смесей, которые используются в кондитерском, рыбоконсервном и колбасном производствах.

Но сейчас речь пойдет не о кулинарном использовании гвоздики. Высушенные бутоны гвоздичного дерева широко применяются в медицине. Полезные свойства и противопоказания гвоздики описываются в трактатах народной медицины стран Азии и Ближнего Востока. Во многих современных европейских государствах это растение считается фармакопейным, то есть официально признано лекарственным.

Гвоздика — источник ценного эфирного масла, которое обладает обезболивающими, антимикробными и многими другими лечебными свойствами. Моя подруга недавно поделилась со мной собственным опытом лечения гвоздикой: «Благодаря совету врача-натуропата мне удалось избавиться от хронических ангин — он настоятельно рекомендовал каждый день жевать

сухую гвоздику. Случилось чудо: ужасный фарингит, который стал уже привычным, наконец-то отступил!»

Впрочем, спектр действия гвоздики весьма широк. Дело в том, что в ней содержится очень много полезных веществ. Это витамины А, В, Е, К, бета-каротин; эфирное масло, обогащенное полезными ароматическими соединениями (более 20 % от всей пряности); макро- и микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, медь, цинк, селен). А еще жирные и ненасыщенные жирные кислоты, мононенасыщенные и полиненасыщенные кислоты.

Каковы же полезные свойства гвоздики? Она действует как обезболивающее, антисептическое, успокаивающее, противомикробное, тонизирующее, ранозаживляющее, потогонное, мочегонное, антивирусное средство.

Специя широко применяется при стоматологических заболеваниях (стоматит, пульпит, кариес, пародонтоз). Если натереть десна молотой гвоздикой или просто пожевать соцветие, можно избавиться от зубной

боли. Гвоздичное эфирное масло является эффективным обезболивающим средством временных пломб и избавляет от неприятного запаха изо рта.

Пряность является настоящим спасением при сильных головных болях. Чтобы облегчить состояние, нужно смешать в равных частях гвоздику, корицу и миндаль, перемолоть, залить теплой водой и развести до состояния негустой кашицы. Смесь положить на больные участки и держать, пока неприятные ощущения не отступят.

Пониженное артериальное давление, астма также являются показаниями к применению гвоздики. Несколько соцветий (5–6) заливают водой, доводят до кипения, остужают и пьют отвар три раза в день. Для улучшения вкусовых ощущений можно добавить мед.

Сухой изнуряющий кашель эффективно лечится раствором, состоящим из морской соли и перемолотой гвоздики. Влажный кашель лечится с помощью специального чая из размельченных имбиря и гвоздики, а вот при астме и туберкулезе прекрасно помогает смесь из чеснока, меда и гвоздичного масла, которую следует принимать внутрь.

Полезные свойства гвоздики (пряности) проявляются и в эффективном лечении диафрагмальных и мышечных судорог, икоты и ангины. Для устранения симптомов нужно согреть молоко и бросить в него несколько соцветий. Пить ароматный отвар маленькими глотками, стараясь задерживать его во рту.

Неоценимо действие гвоздики в гинекологической области. Она помогает при бесплодии и родах, усиливая эффективность схваток и потуг, нормализует менструальный цикл, затормаживает процесс старения женского организма и усиливает половое влечение, так как является природным афродизиактом.

Гвоздика используется при борьбе с гельминтами и патогенными инфекциями. С помощью сбора из цветков пижмы, полыни и гвоздики можно избавиться от паразитов всего за 7 дней, принимая отвар один раз в день, а систематически добавляя приправу в блюда, обезопасить себя от их появления.

Пряность не только придает блюдам непревзойденный вкус, но и благотворно воздействует на пищеварительную систему, повышает аппетит и способствует быстрому усвоению пищи. Помимо этого, она помогает при метеоризме, диарее, запорах, коликах, кишечных коликах. Для улучшения пищеварения рекомендуется съедать натощак чайную ложку меда с добавлением гвоздики и черного перца.

Показана специя людям, страдающим расстройствами нервной системы, так как благодаря содержащимся в составе приправы витаминам группы В она снимает психическое переутомление, напряжение, стресс и помогает бороться с депрессией.

Медицинские наблюдения показали, что гвоздика эффективна в борьбе с онкологическими заболеваниями, поскольку препятствует размножению раковых клеток и обладает антиканцерогенным действием.

Применяется гвоздика и в косметологии. Так, эфирное масло может использоваться при различных проблемах с кожей — прыщами, гнойниковыми высыпаниями. Чтобы предотвратить распространение инфекции по кожному покрову, достаточно протирать маслом воспаленные участки. Это не только снимет покраснение и зуд, но и поможет клеткам кожи восстановиться.

Кстати, гвоздичное масло отлично защищает и от комаров. При этом оно абсолютно безвредно для детей, в отличие от большинства антимооскитных препаратов, которые имеют много побочных эффектов.

Впрочем, гвоздика имеет и противопоказания. О них тоже необходимо знать.

Противопоказана она, прежде всего, при гастрите с повышенной кислотностью и язвах, так как может раздражать стенки желудка.

Гвоздика категорически запрещена при вынашивании ребенка. Жгучая специя повышает тонус матки, а это может привести к выкидышу. Кормление грудью — еще одна причина не использовать гвоздику, потому что она может изменить вкус молока, и ребенок откажется его пить.

Пряность запрещено давать детям до трех лет, а также гипертоникам, людям с психическими расстройствами.

В любом случае, решив опробовать на себе гвоздику или ее масло, необходимо помнить о строгом дозировании этой пряности, а также о противопоказаниях и возможных побочных эффектах из-за ее индивидуальной непереносимости.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

В китайской медицине гвоздику применяют как ароматическое средство, способствующее пищеварению при плохом аппетите; как болеутоляющее направленного действия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как глистогонное; при диспепсии, рвоте, отрыжке, вздутиях живота и при женских заболеваниях простудного характера. Бутоны растения входят в состав «спасительного напитка» при раке. Наружно используют при ревматизме. Гвоздичное масло назначают в качестве антисептика при некоторых заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при стригущем лишае. В европейской и азиатской медицине применяется как стимулирующее и ветрогонное.



ЦЕППЕЛИНЫ СВОИМИ РУКАМИ

Литовская кухня славится своими сытными и достаточно простыми блюдами. Конечно, в Литве умеют и любят готовить рыбу. Но, как ни странно, не она, а картошка и свинина — основные кушанья на столе у каждой литовской хозяйки.

Чего стоят только жемайтйские блины (жемайчо блинай)! Как следует из названия, это — блинчики из картофельного пюре с мясным фаршем. В меню любого литовского кафе вы найдете блюда из свиных ушек. Их варят, жарят, коптят и подают как в качестве самостоятельного блюда с разными гарнирами (чаще всего с горохом), так и в качестве закуски к пиву.

Кстати, о пиве. В Литве оно испокон веков отличалось хорошим качеством. Считается, что по вкусу и качеству оно абсолютно не уступает чешскому или

немецкому пиву. Самая популярная марка — «Швитурис». Его варят в Клайпедe с 1784 года.

Литовцы очень трепетно и уважительно относятся к хлебу. Черный литовский хлеб признан одним из лучших в мире. Срок его хранения достигает двух месяцев. Хлебные изделия всегда присутствуют на столе, есть без них в Литве не принято. Любимым изделием из теста является пряник, причем его рецептура различна: одни виды выпекают в духовке, другие варят. Вареный пряник делают с использованием меда. Сладость варят с сахаром, а затем в полученный сироп кладут кусочки

теста из пшеничной муки. Все это вываривают, пока не загустеет сироп. В качестве пряностей для этого яства используют желтый и белый имбирь.

Ну и, наконец, нельзя обойтись без упоминания литовского супа «Шалтибарщай». Это холодный свекольный суп на кефире с добавлением огурцов, крутых яиц и зелени. «Изюминкой» супа является отварная картошка с укропом, которая подается отдельно.

Впрочем, самым, наверно, главным блюдом литовской кухни являются все же цеппелины. И сегодня мы расскажем о том, как их правильно готовить.

Но прежде — о самом названии. Считается, что оно прижилось в Литве во время Первой мировой войны и произошло от названия производителя германских дирижаблей — Zeppelin. С 1915 по 1918 годы Литва находилась под немецкой оккупацией, почти на линии фронта, через неё летали германские военные дирижабли на восточный фронт. Блюдо же внешним видом весьма их напоминало.

А теперь — начинаем готовить.

Нам понадобятся картофель, говядина и свинина в равных пропорциях, репчатый лук, молотый перец, чеснок, сметана, варено-копченый бекон, сало — по желанию. Расчет примерно такой: на 500 г фарша — 30 больших картофелин.

Итак, картофель делим на три части. Одну треть картошки нужно отварить. Две трети картофеля в сыром виде натираем на мелкой терке. Затем сырой картофель отжимаем через сито или марлю. Весь сок, а с ним и крахмал, вытекает в тарелку. Вареную картошку также натираем на терке. Затем отжатый сырой картофель смешиваем с вареным.

Жидкость, которая у нас осталась от сырого картофеля, осторожно сливаем, а оставшийся на дне крахмал добавляем к нашей картошке. В завершение процесса солим.

Тесто для цеппелинов готово.

Теперь займемся фаршем. Моя литовская подруга, которая научила меня готовить цеппелины, говорила, что для фарша лучше всего взять поровну говядины и свинины. Хотя во многих рецептах рекомендуется одна свинина. Решайте сами, что выбрать. Кроме мяса, к фаршу можно добавить мелко нарезанное сало. Добавляем соль и перец, по желанию чеснок.

Теперь делаем из картофельного теста лепешки — по размеру ладони, в них заворачиваем кусочек фарша и придаем им вытянутую форму — цеппелинов. Наши «дирижабли» подготовлены для варки. Приготовьте достаточно вместительную кастрюлю, и при варке следите, чтобы цеппелины не слипались. Варим, как и пельмени, в кипящей воде. После того как цеппелины всплывут, доводим их до готовности еще 15–20 минут на среднем огне.

Но цеппелины не готовы до тех пор, пока мы не польем их подходящим соусом.

А его мы готовим так. Сало или варено-копченый бекон нарезаем тонкой соломкой и выкладываем на разогретую сковородку. Через 2–3 минуты добавляем мелко нарезанный лук. Солим, перчим и перемешиваем. Минут через пять, когда лук слегка подрумянится, добавляем сметану, доводим до кипения и выключаем огонь. Соус готов.

Начинку для цеппелинов можно готовить не из мяса, а из творога. Тогда в него нужно добавить сало, лук, перец и чеснок.

Хочу предостеречь наших хозяйшек от некоторых ошибок. Во-первых, не слушайте советов тех, кто говорит, что в картофельное тесто нужно добавлять яйца. Никаких яиц! Во-вторых, не увлекайтесь специями. Литовская кухня характерна тем, что специи в ней употребляются в минимальном количестве.

Приятного аппетита!



Жемайтийские блины



Суп «Шалтибарщай»

АНТОН ЧЕХОВ

ЗАГАДОЧНАЯ НАТУРА

Купе первого класса.

На диване, обитом малиновым бархатом, полулежит хорошенькая дамочка. Дорогой бахромчатый веер трещит в ее судорожно сжатой руке, *ripse-pez* то и дело спадает с ее хорошенького носика, брошка на груди то поднимается, то опускается, точно ладья среди волн. Она взволнована... Против нее на диванчике сидит губернаторский чиновник особых поручений, молодой начинающий писатель, помещающий в губернских ведомостях небольшие рассказы или, как сам он называет, «новэллы» — из великосветской жизни... Он смотрит ей в лицо, смотрит в упор, с видом знатока. Он наблюдает, изучает, улавливает эту эксцентрическую, загадочную натуру, понимает ее, постигает... Душа ее, вся ее психология у него как на ладони.

— О, я постигаю вас! — говорит чиновник особых поручений, целуя ее руку около браслета. — Ваша чуткая, отзывчивая душа ищет выхода из лабиринта... Да! Борьба страшная, чудовищная, но... не унывайте! Вы будете победительницей! Да!

— Опишите меня, Вольдемар! — говорит дамочка, грустно улыбаясь. — Жизнь моя так полна, так разнообразна, так пестра... Но главное — я несчастна! Я страдальца во вкусе Достоевского... Покажите миру мою душу, Вольдемар, покажите эту бедную душу! Вы — психолог. Не прошло и часа, как мы сидим в купе и говорим, а вы уже постигли меня всю, всю!

— Говорите! Умоляю вас, говорите!

— Слушайте. Родилась я в бедной чиновничьей семье. Отец добрый малый, умный, но... дух времени





и среды... vous comprenez*, я не виню моего бедного отца. Он пил, играл в карты... брал взятки... Мать же... Да что говорить! Нужда, борьба за кусок хлеба, сознание ничтожества... Ах, не заставляйте меня вспоминать! Мне нужно было самой пробивать себе путь... Уродливое институтское воспитание, чтение глупых романов, ошибки молодости, первая робкая любовь... А борьба со средой? Ужасно! А сомнения? А муки зарождающегося неверия в жизнь, в себя?.. Ах! Вы писатель и знаете нас, женщин. Вы поймете... К несчастью, я наделена широкой натурой... Я ждала счастья, и какого! Я жаждала быть человеком! Да! Быть человеком — в этом я видела свое счастье!

— Чудная! — лепечет писатель, целуя руку около браслета. — Не вас целую, дивная, а страдание человеческое! Помните Раскольников? Он так целовал.

— О, Вольдемар! Мне нужна была слава... шум, блеск, как для всякой — к чему скромничать? — недюжинной натуры. Я жаждала чего-то необыкновенного... не женского! И вот... И вот... подвернулся на моем пути богатый старик-генерал... Поймите меня, Вольдемар! Ведь это было самопожертвование, самоотречение, поймите вы! Я не могла поступить иначе. Я обогатила семью, стала путешествовать, делать добро... А как я страдала, как невыносимы, низменно-пошлы были для меня объятия этого генерала, хотя, надо отдать

* вы понимаете (франц.)

ему справедливость, в свое время он храбро сражался. Бывали минуты... ужасные минуты! Но меня подкрепляла мысль, что старик не сегодня — завтра умрет, что я стану жить, как хотела, отдамся любимому человеку, буду счастлива... А у меня есть такой человек, Вольдемар! Видит бог, есть!

Дамочка усиленно машет веером. Лицо ее принимает плачущее выражение.

— Но вот старик умер... Мне он оставил кое-что, я свободна, как птица. Теперь-то и жить мне счастливо... Не правда ли, Вольдемар? Счастье стучится ко мне в окно. Стоит только впустить его, но... нет! Вольдемар, слушайте, заклинаю вас! Теперь-то и отдаться любимому человеку, сделаться его подругой, помощницей, носительницей его идеалов, быть счастливой... отдохнуть... Но как всё пошло, гадко и глупо на этом свете! Как всё подло, Вольдемар! Я несчастна, несчастна, несчастна! На моем пути опять стоит препятствие! Опять я чувствую, что счастье мое далеко, далеко! Ах, сколько мук, если б вы знали! Сколько мук!

— Но что же? Что стало на вашем пути? Умоляю вас, говорите! Что же?

— Другой богатый старик...

Изломанный веер закрывает хорошенькое личико. Писатель подпирает кулаком свою многодумную голову, вздыхает и с видом знатока психолога задумывается. Локомотив свищет и шикает, краснеют от заходящего солнца оконные занавесочки...

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**
Выпускающий редактор — **Юлия Обухова**

Над номером работали:
Ая Сидоренко, Влад Волков, Елена Яковлева,
Татьяна Сосенкова, Алексей Поляков

Фото на обложке: чемпионка Паралимпийских игр в Пхёнчхане Михалина Лысова и ее ведущий Алексей Иванов (см. стр. 20–21).

Владимир Смирнов (ТАСС).

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
Наш сайт: 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
Наш сайт: www.stranami.ru**

*Уж тает снег, бегут ручьи,
В окно повеяло весною...
Засвищут скоро соловьи,
И лес оденется листвою!
Чиста небесная лазурь,
Теплей и ярче солнце стало,
Пора метелей злых и бурь
Опять надолго миновала...*

А.Н. Плещеев



Маленький лебедь. Фото Ольги Шуть с фотовыставки «Когда крылья важнее». Маленькая Маргарита родилась без ручки и ножки, но полна решимости научиться танцевать.

ОТКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



Департамент труда и социальной защиты
населения города Москвы



ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ
ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ
старшего возраста
mos.ru/age

Здоровым быть – активно жить!

◆ Спорт

Гимнастика
Фитнес
Скандинавская ходьба
Тренажеры

◆ Творчество

Шахматный клуб
Компьютерные курсы
Фотостудия
Иностранные языки

◆ Образование

Мастерская прикладного
творчества
Вокал
Хореография



Получить необходимую консультацию можно ежедневно с 08:00 до 20:00
по многоканальному телефону: 8 (495) 221-02-82