

СТРАНА ^и МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



СКОРОСТЬ НАМ ДОСТУПНА

И НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

УВИДЕТЬ ЗВУК, ПОЧУВСТВОВАТЬ ЦВЕТ



*С Новым годом
и Рождеством!*

СОДЕРЖАНИЕ

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

И невозможное возможно

2

СПОРТ

Скорость нам доступна
Вкус победы

8
46

ОБРАЗОВАНИЕ

Учеба без ограничений

12

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Увидеть звук, почувствовать цвет
Икона для особых прихожан

14
66

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Аист приносит счастье

20

СЕМЬЯ ГОДА

Покорители семейных вершин

22

ЖЕНСКАЯ ТЕМА

Здесь каждая — королева

28

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Жизнь в движении
Обучение родителей — помощь детям

34
40

СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

С компьютером на ты

44

ТВОРЧЕСТВО

Дети рисуют добро

48

НАШИ ДЕТИ

Талант есть в каждом

52

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

Самые важные проекты
Действуй без границ!

56
58

ИНТЕГРАЦИЯ

Особенно талантливы!

59

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Гид в мире темноты

62

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

68

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

На консультации у психолога

72

ЧУДОТВОРНАЯ

Икона «Лобзание Иисуса Христа Иудею»

76

СВЯТЫНИ РОССИИ

Скит во имя святой великомученицы
Анастасии Узорешительницы

78

ХОЗЯЮШКА

В вихре венского вкуса

84



2



28



46



52



И НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

Инновационные технологии делают нашу жизнь проще, удобнее, безопаснее. Но в некоторых сферах, например, в медицине или реабилитационной индустрии, они выполняют более важную функцию, помогая людям видеть, слышать, двигаться, заниматься любимым делом, одним словом, чувствовать себя полноценными членами общества.

ВЫСТАВКА «ИНВАЭКСПО». ПЕРЕЗАГРУЗКА

В ноябре в Москве прошла Международная специализированная выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех-2017», на которой были представлены достижения реабилитационной индустрии и формирования доступной среды. В рамках выставки состоялись и другие значимые мероприятия, связанные с интеграцией людей с ограниченными возможностями в общество, в частности, второй национальный форум реабилитационной индустрии и универсального дизайна «Надежда на технологии» с обширной деловой программой. Также в дни выставки посетители могли побывать на традиционном интеграционном фестивале искусств «ЕвроПарафест» и соревнованиях «Кибатлетика». Все мероприятия были развернуты на двух площадках — в КВЦ «Сокольники» и Технопарке «Сколково».

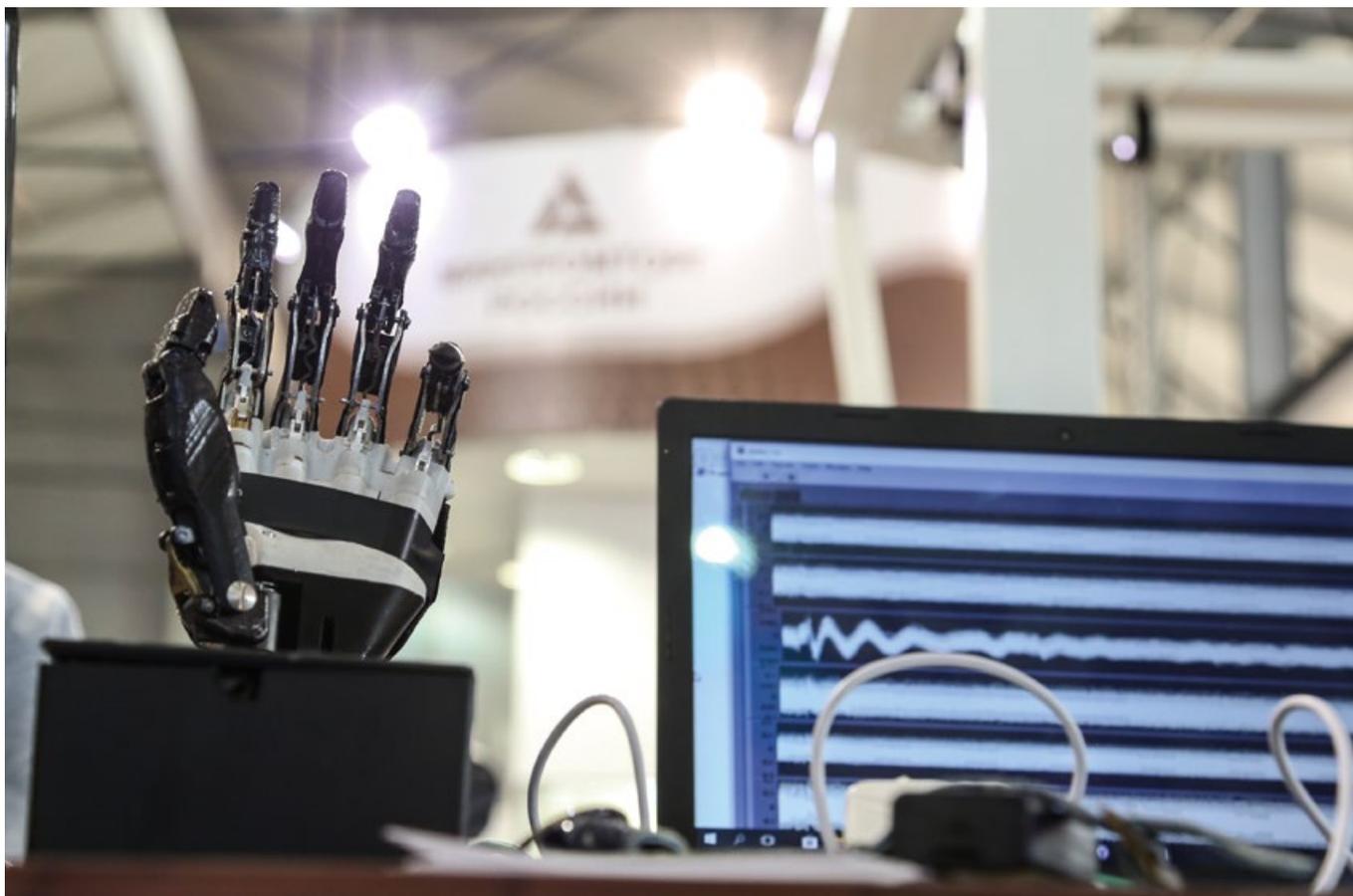
До 2016 года выставка проводилась под названием «Реабилитация. Доступная среда». В этом году концепция выставки поменялась. По словам заместителя министра промышленности и торговли Российской Федерации Гульназы Кадыровой, теперь выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех-2017» призвана стать «крупнейшим мероприятием, посвященным демонстрации комплексных решений по внедрению современных технологий в жизнь инвалидов и маломобильных групп населения». Новая концепция была

поддержана Комиссией при Президенте Российской Федерации по делам инвалидов. Оргкомитет выставки возглавил Михаил Терентьев, известный политический и общественный деятель, депутат Государственной Думы, председатель Всероссийского общества инвалидов.

В первый день работы экспозицию в КВЦ «Сокольники» посетили почетные гости — советник Президента Российской Федерации Александра Левицкая, заместитель министра труда и социальной защиты Российской Федерации Григорий Лекарев, заместитель министра образования и науки Российской Федерации Татьяна Синюгина, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Татьяна Полякова. Участников мероприятия также приветствовали депутаты Государственной Думы — председатель ВОИ Михаил Терентьев и председатель правления региональной общественной организации инвалидов «Стратегия» Владимир Крупенников, директор Департамента развития промышленности социально значимых товаров Минпромторга России Дмитрий Колобов, президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» Александр Неумывакин.

Заместитель министра труда и социальной защиты РФ Григорий Лекарев зачитал телеграмму председа-





Депутат Государственной Думы, заместитель председателя Комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связи, председатель правления региональной общественной организации инвалидов «Стратегия» Владимир Крупенников:

— Такие выставки будут содействовать развитию высокотехнологичных продуктов. В нашей стране сейчас взят курс на цифровую экономику, на развитие искусственного интеллекта, и я считаю, что будущее реабилитационной техники во многом будет зависеть от сферы информационных технологий, во многом сливаться с ней. Частичное использование интеллектуальных систем, искусственного интеллекта в реабилитационной технике — это будущее, к которому часть мира уже пошла. Для нашей страны чрезвычайно важно внедрять информационные технологии и искусственный интеллект в средства реабилитации — это поможет людям становиться более самостоятельными и мобильными.

теля Правительства Российской Федерации Дмитрия Медведева, в которой Дмитрий Анатольевич приветствовал всех участников международной выставки «ИнваЭкспо. Общество для всех-2017»:

— «ИнваЭкспо» открывает новые возможности для насыщенной жизни людей. Здесь представлено всё самое передовое и лучшее, что сегодня может предложить медицинская и фармацевтическая промышленность. Очень важно, что с каждым годом появляется всё больше разработок российских учёных и специалистов, которые не уступают зарубежным аналогам. А самое главное — они применяются на практике, реально помогают людям. Ведь для многих инвалидов такие технические средства зачастую единственная возможность двигаться, видеть, слышать.

Почетные гости торжественно открыли выставку и пригласили ее участников обмениваться опытом, устанавливать новые деловые контакты, а гостей — знакомиться с достижениями реабилитационной индустрии.

ИННОВАЦИИ НА СЛУЖБЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Первое впечатление от выставки «Инваэкспо. Общество для всех-2017» — это площадка исключительно для показа достижений техники и инновационных технологий. По полу колесили радиоуправляемые модели,



разъезжали коляски, которые язык не поворачивался назвать инвалидными, так как похожи они, скорее, на интеллектуальные кресла из фантастических фильмов, демонстрировались роботы, «умные» часы и другие устройства.

Посетители, среди которых было много людей с ограниченными возможностями здоровья, могли протестировать некоторые отечественные экспонаты на тест-площадке Минпромторга России «Место равных возможностей». Например, оценить достоинства инвалидной кресло-коляски с электроприводом CaterWil. Ее уникальность в том, что она имеет колесную и гусеничную платформы, за счет чего может передвигаться как по ровной поверхности, так и по лестницам, преодолевать бордюры и другие препятствия.

Интерес гостей вызвали часы «FeelYourTime» (FYT). При движении пальцами по циферблату устройство сигнализирует единичной вибрацией часы, двойной — минуты. По словам представителей компании, и на этапе тестирования, и на этапе производства в процессе участвовали те, для кого предназначено это изобретение, — люди с инвалидностью по зрению и слуху.

Среди технических новинок — роботы телеприсутствия Webot, помогающие инвалидам всегда быть в центре событий, удаленно наблюдать, общаться и делиться впечатлениями.

Депутат Государственной Думы, председатель Всероссийского общества инвалидов Михаил Терентьев:

— В этом году в выставке участвуют более 70 организаций, среди которых — федеральные министерства и ведомства, российские и иностранные производители технических средств реабилитации, разработчики современных реабилитационных технологий. Я надеюсь, что посетители и участники нашей выставки узнают много нового о последних новшествах реабилитационной индустрии, которая стремительно развивается, смогут обменяться опытом, найти новых партнеров, применить впоследствии новые технологии, что в конечном итоге позитивно скажется на формировании доступной среды и улучшении положения инвалидов в нашем обществе.

Для людей с нарушениями слуха на выставке были представлены отечественные слуховые аппараты с автоматической функцией анализа окружающей обстановки. Благодаря плавающей матрице они способны скорректировать любую степень потери слуха.



Тактильная карта

Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Татьяна Полякова:

— Неподдельный интерес к выставке объясняется тем, что это не только площадка, на которой демонстрируются новейшие, революционные достижения и методики, но это еще и площадка для конструктивного диалога всех ветвей власти, бизнеса, науки, что позволяет решить проблемы людей с инвалидностью.

Автоматическая программа обеспечивает работу аппарата в 12 акустических ситуациях: шум, тишина, речь в шуме, ветер, речь в тишине, музыка и др.

Еще один стенд, где демонстрировался проект «Роботрек» (ООО «Брейн Девелопмент»), неизменно собирал вокруг себя множество посетителей. Модель, представленная на стенде, знакомила посетителей с возможностями нейротехнологий. На голову человека надевается обруч, который в ходе работы снимает электроэнцефалограмму. Затем по показателям альфа-, бета-, гамма- и других сигналов программа производит анализ и выделяет уровни концентрации и расслабления. Отдельно происходит анализ фик-

сации работы глаза. Вся эта информация передается на робототехническую установку, позволяя управлять роботом или моделью... силой мысли.

НЕ ТОЛЬКО ТЕХНИКА

Однако реабилитация невозможна без помощи человека человеку, будь то медицинская, психологическая помощь или просто душевное тепло. Поэтому на выставке традиционно представлены большинство крупных организаций, в которых люди с ограничениями здоровья лечатся, проходят реабилитацию, развиваются, учатся. Выставка знакомила посетителей с такими учреждениями, существующими в разных уголках нашей страны, подведомственными Министерству труда и социальной защиты РФ. Москва была представлена учреждениями столичного Департамента труда и социальной защиты населения: ГБУ «Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецово», ГБУ «Ресурсный центр для инвалидов», ГБУ «Научно-практический реабилитационный центр» и другими учреждениями. В дни выставки можно было встретиться с их руководителями, побеседовать с врачами и психологами.

Вместе с посетителями по экспозиции разгуливали четвероногие помощники людей с нарушени-



ями зрения — собаки-поводыри «Российской школы подготовки собак-проводников Общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийское общество слепых». В этой организации слепых людей учат взаимодействию с собакой. Четвероногие компаньоны, подготовленные в школе, в состоянии запомнить несколько десятков различных маршрутов и по команде водить слепого человека в нужное ему место. При этом они безошибочно выбирают наиболее безопасный путь, обходя все препятствия.

КИБАТЛЕТЫ И ЕВРОПАРАФЕСТ

На площадке Технопарка «Сколково» проходили не менее значимые мероприятия.

Гостей Технопарка встречала фотовыставка, рассказывающая о многогранном мире и силе духа людей с ограниченными возможностями здоровья и о том, как современные технические средства реабилитации помогают им быть активными.

Особый интерес вызвали выступления людей с инвалидностью, использующих современные технические средства реабилитации, — «Кибатлетика». Привычные для многих действия становятся настоящим спортивным достижением для людей с искусственными конечностями: подняться по ступенькам и пандусам, сервиро-



вать стол, заменить электрические лампы, развесить белье и многое другое. Помимо состязаний кибатлетов, здесь состоялись соревнования и показательные выступления спортсменов с ограниченными возможностями по дзюдо, фехтованию, спортивному ориентированию.

Главным культурным событием выставки стал фестиваль искусств «ЕвроПарафест». Более 600 вокалистов, танцоров, поэтов, художников, большинство из которых — люди с инвалидностью, выступили на сцене фестиваля.

Фото предоставлены пресс-службой Центра корпоративных коммуникаций SI-GROUP.



СКОРОСТЬ НАМ ДОСТУПНА!

В октябре на главной гоночной трассе страны «Сочи Автодром» состоялся III Международный полумарафон на спортивных колясках «Рецепт-Спорт» — 3rd International GRAND PRIX Rezept-Sport Wheelchair Half marathon.

Идея проведения международных гонок на колясках на трассе, ежегодно принимающей Гран-при России «Формулы 1», родилась во время Паралимпиады в Сочи. Дорожные гонки на колясках

требуют серьезной организации и хорошего асфальта, поэтому их проведение доступно далеко не везде. Сочинская трасса является идеальным местом для проведения таких соревнований.



Основными задачами международного полумарафона являются развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди людей с инвалидностью, популяризация и развитие гонок на спортивных колясках среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата, активизация деятельности организаций, которые проводят работу по реабилитации и интеграции в общество инвалидов, а также международное сотрудничество и укрепление связей между физкультурно-спортивными организациями инвалидов.



Практически сразу после триумфальных для России зимних Паралимпийских игр была создана легкоатлетическая команда российских бегунов-колясочников. Тренирует спортсменов легендарная Ирина Громова, в тренерский штаб также входит Сергей Шилов, шестикратный чемпион зимних Паралимпийских игр. За три года гонка стала одним из самых популярных соревнований как для спортсменов на колясках, так и для зрителей. В этом году у полумарафона появилось два новшества. Одно из них — массовый забег участников фестиваля ПАРА-АПТ на 200-метровую дистанцию на активных колясках. Еще один приятный сюрприз — в этом году, помимо заслуженной славы и медалей, победители получают награду из призового фонда, который составил 500 тысяч рублей.

Председатель Оргкомитета 3rd International GRAND PRIX Rezept Sport Wheelchair Half marathon, председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Государственной Думы, паралимпийский чемпион Михаил Терентьев:

— Наша гонка на спортивных колясках становится авторитетным международным мероприятием для спортивного сообщества среди людей с инвалидностью. Скорость и зрелищность гонки гораздо выше обычного марафона. Проведение полумарафона на гоночной трассе «Формулы 1» — уникальный опыт, пробежать на таком автодроме — мечта каждого спортсмена. Это прекрасная возможность испытать себя, закалить характер, получить ощущение уверенности в собственных силах, потому что спорт делает человека сильнее, выносливее и целеустремленнее.

Уверен, что в России должно проводиться как можно больше подобных международных соревнований для людей с инвалидностью, это даст возможность спортсменам обмениваться опытом, а зрителям и участникам подарит яркие впечатления и послужит делу развития паралимпийского спорта. Мы будем стремиться, чтобы наше мероприятие приобретало год от года все больший статус. У нас большие планы!



Награждение участников соревнований

В третьем международном полумарафоне соревновались 22 спортсмена из России и Казахстана. Среди участников гонки 11 спортсменов-паралимпийцев, членов сборной команды России, воспитанников заслуженного тренера России Ирины Громовой. Это Виталий Гриценко, Вероника Доронина, Артем Шишковский, Арсен Курбанов, Иван Гончаров, Наталья Рыжова, Наталья Кочерова, Акжана Абдикаримова, Александр Ганзей, Ирина Гуляева, Рустам Аминов. Все участники — известные спортсмены, многие из них готовятся защищать честь страны на Паралимпиаде в Пхёнчхане. Полумарафон — своего рода разминка перед главными международными стартами.

Общее количество участников мероприятия, включая участников полумарафона и массового забега, составило 39 человек. В соревнованиях прошлых лет принимали участие зарубежные спортсмены из разных стран, в этом году среди международных участников — только спортсмены из Казахстана. Однако организаторы гонок уверены, что этот барьер будет разрушен, ведь любые соревнования должны быть вне политики.

Спортсмены преодолели трассу протяженностью 21 километр по сочинскому автодрому, максимальная скорость, которую способны развить спортивные коляски, — около 40 км/ч. Все участники стартовали одно-



СПРАВКА

В августе 1989 года двое москвичей-колясочников впервые были допущены к участию в Московском международном марафоне мира. Тогда спортсмены Александр Силкин и Сергей Попов не имели специальных спортивных колясок и тем не менее преодолели марафонские 42 километра. Сегодня гонки на инвалидных колясках становятся все более популярными. В Москве, например, уже несколько лет подряд проводится майский международный спортивный фестиваль «Воробьевы горы» с горной полумарафонской дистанцией, число участников которого год от года растет.



временно и, пройдя восемь кругов, финишировали перед центральными трибунами «Сочи Автодрома».

По итогам полумарафона победу в классе T53/54 одержал Виталий Гриценко с результатом 47 минут 17 секунд, вторым стал Александр Ганзей с результатом 47 минут 57 секунд, третий — Семен Радаев с результатом 49 минут 7 секунд.

У женщин лучший результат показала Наталья Кочерова — 49 минут 10 секунд, на втором месте — Акжана Абдикаримова — 54 минуты 41 секунда, на третьем — Ирина Гуляева — 55 минут 58 секунд.

У мужчин в классе T51/52 первое место у Артема Шишковского с результатом 59 минут 50 секунд. Все победители — россияне.

Организаторами полумарафона стали Всероссийское общество инвалидов (ВОИ), Российский спортивный союз инвалидов (РССИ) и Фонд поддержки инвалидов «Единая страна» при поддержке администрации города Сочи.

Фото предоставлены пресс-службой ВОИ.



УЧЕБА БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

В ноябре в МГТУ им. Н.Э. Баумана прошла интерактивная экскурсия для школьников с ограниченными возможностями здоровья по самым интересным молодежным центрам и подразделениям университета.

В экскурсиях приняли участие более 70 школьников и их родителей. Знакомство с университетом началось с визита в научно-образовательный центр «Формула Студент», где студенты создают автомобили собственного производства. Среди них есть как бюджетные модели, так и гоночные болиды для соревнований. По конструкторской документации, подготовленной членами команды, созданы сотни автомобильных деталей.

«Формула Студент» — это международные соревнования университетских команд, уже более 30 лет проводимые во множестве стран. Каждая команда должна разработать и построить собственный гоночный автомобиль. Команда МГТУ им. Н.Э. Баумана состоит из студентов разных факультетов и курсов, за три года ее существования было построено три гоночных автомобиля, которые дважды одерживали победу на рос-

сийском этапе соревнований и успешно выступали на международном уровне. Каждый год, в сентябре, проводится новый набор в команду.

Экскурсия продолжилась в Молодежном космическом центре, где ребята увидели настоящий Центр управления полетами. Главная задача Молодежного космического центра состоит в том, чтобы, используя интерес к космонавтике, привлечь молодежь к углубленному изучению точных наук — физики, математики, информатики. Учащиеся выпускных классов могут выбрать для себя любое интересующее их направление и под руководством преподавателей профилирующих кафедр подготовить работу (доклад, реферат, компьютерную программу, модель и т.п.) и представить ее на конференции студентов и школьников «Космонавтика». Центр помогает отбирать на ракетно-космические специальности университета хорошо подготовленных,

а главное, увлеченных космонавтикой абитуриентов. Молодежный космический центр успешно сотрудничает и с всероссийским аэрокосмическим молодежным обществом (ВАКО) «Союз». Часто занятия школьников проходят в подмосковном Центре управления полетами, где в сеансах связи «Уроки из космоса» ведут космонавты.

Затем в главном здании школьники посетили Дом физики, Музей МГТУ им. Н.Э. Баумана и Центр «Авионика» — совместный проект МГТУ им. Н.Э. Баумана и АО «Раменское приборостроительное конструкторское бюро». Центр создан для подготовки квалифицированных специалистов для российского рынка авиационной и радиоэлектронной промышленности.

В заключение экскурсии заместитель директора ГУИМЦ Михаил Мозговой рассказал ребятам и их родителям о направлениях подготовки, образовательном процессе, адаптированных программах и других особенностях обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью в МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Он напомнил, что МГТУ им. Н.Э. Баумана — первый в мире университет общего типа и единственный национальный исследовательский университет техники и технологий, который в системе непрерывного многоуровневого профессионального образования успешно реализует и эффективно развивает специальные образовательно-реабилитационные программы (ОРП) инженерного образования глухих и слабослышащих граждан. Эта миссия возложена на факультет «Головной учебно-исследовательский и методический центр профессиональной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов по слуху)».

Центром ведется подготовка высококлассных, конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке интеллектуального труда, экономически независимых профессионалов с развитыми лидерскими качествами, которые смогут внести свой вклад в развитие России. Обеспечивается доступность всех уровней высшего образования: бакалавриат, магистратура, специалитет. Во время учебы студенты постепенно интегрируются в среду университета. Вся работа Центра строится на строго индивидуальном подходе к каждому студенту и слушателю, в работе со студентами используются методические материалы с применением современных компьютерных и информационных технологий. Центр сотрудничает со многими организациями, занимающимися аналогичной деятельностью как в России, так и за рубежом.

Михаил Мозговой пригласил школьников на учебу в МГТУ им. Н.Э. Баумана и выразил надежду, что увидит ребят, побывавших на экскурсии, в рядах абитуриентов, а затем и студентов первого курса.

Фото предоставлены ГУИМЦ МГТУ им. Н.Э. Баумана.





УВИДЕТЬ ЗВУК,
ПОЧУВСТВОВАТЬ ЦВЕТ

Быть работником музея — работа творческая, посетители приходят разные, увлечь их бывает непросто. Тем более если это — особые посетители. Как вести диалог с тем, кто страдает нарушением слуха? Как привлечь внимание ребенка с расстройством аутистического спектра к шедевру? Как, наконец, показать картину незрячему человеку? Думаете, эти проблемы неразрешимы? Ничего подобного! Для творческих работников музея — это просто сложные, но очень интересные задачи, которые обязательно имеют решение.

Этой осенью в ГМИИ им. А.С. Пушкина прошел инклюзивный фестиваль, объединивший мероприятия, предназначенные для особых посетителей, музейных профессионалов и всех желающих. Гости фестиваля приехали в Москву из разных уголков нашей страны, чтобы поделиться опытом, показать свои открытия и пообщаться с единомышленниками.

Фестиваль показал, насколько это активные и неутомимые люди — работники музеев. Мастер-классы, экскурсии, спектакли, беседы — все это шло плотной чередой, параллельно проходила насыщенная научно-практическая конференция «Доступный музей», посвященная проблеме формирования доступной среды в музейном пространстве.

НЕ СОВСЕМ ОФИЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Первый день фестиваля оставил яркое впечатление у каждого участника. Даже официальная часть, прошедшая в Итальянском дворике Пушкинского музея, под задумчивым взглядом Давида Микеланджело, была особенной.

В этот день перед гостями выступили директор ГМИИ им. А.С. Пушкина Марина Лошак, советник Президента РФ по делам инвалидов Александра Левицкая, Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова.

Марина Девовна отметила, что для всех без исключения посетителей музеев наиболее важны не знания, которые они здесь получают, а эмоциональная составляющая, и Пушкинский музей сегодня дает такую возможность всем посетителям, в том числе тем, кто имеет какие-то ограничения, эмоционально прикоснуться к шедеврам мирового искусства. Еще несколько лет назад музей посещало ежегодно не более 500 людей с особыми потребностями, сегодня их уже около 2 тысяч. Вот уже полтора года в ГМИИ им. А.С. Пушкина развивается программа «Доступный музей», направленная на то, чтобы сделать пространство музея комфортным для посетителей любых категорий.

Эмоциональную доступность — эту важную составляющую доступной среды для любых категорий граждан — отметила и советник Президента РФ по делам



инвалидов Александра Левицкая. Заслуга Пушкинского музея и других подобных организаций огромна: они приобщают людей к мировой культуре вне зависимости от каких бы то ни было ограничений.

О «счастлимом безбарьерном мире», который создается в музеях нашей страны, говорила и Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова.

— Многие дети не имеют возможности проявлять и реализовывать свои способности просто потому, что не знают, что существуют музеи, театры, студии, где их ждут. Важно доводить эту информацию до тех, кому она так нужна, чтобы особые дети почувствовали себя частью этого счастливого безбарьерного мира, мира искусства, — сказала омбудсмен.



Мастер-класс с Ириной Скопцовой

В завершение официальной части все участники стали первыми зрителями нового спектакля театра-школы «Инклюзион», в котором вместе творят люди с разными физическими возможностями. Будущий спектакль называется «Живые картины», он рассказывает о живописи через кинетическую, чувственную сторону слепоглухих актеров и визуальную, информативную тех, кто может видеть и слышать. Пантомиму актеров дополнила 3D-анимация, созданная специально для проекта мультипликатором, лауреатом премии «Оскар» Александром Петровым.

Завершился этот день еще одним театральным событием — в Итальянском дворике был показан спектакль на жестовом языке «Гамлет. Начало» театра «Недослов».

ПРИКОСНУТЬСЯ К ГОЛЛАНДИИ

Жизнь фестиваля — это многочисленные мастер-классы, экскурсии, занятия искусствоведов и педагогов ГМИИ им. А.С. Пушкина, предназначенные как для специалистов, так и для посетителей с особыми потребностями.

Многие мастер-классы были посвящены работе со слепыми зрителями, среди них: мастер-класс «Его величество стул», который провела Ирина Скопцова, младший научный сотрудник отдела искусства старых мастеров; «Голландский натюрморт — мир на столе», в исполнении Ирины Захаровой, старшего научного сотрудника отдела эстетического воспитания детей и юношества. Приемам тифлокомментирования был посвящен мастер-класс для специалистов Марии Щербачевой, начальника отдела реабилитации инвалидов «РЕАКОМП».

О том, как познакомить слепых и слабовидящих зрителей с искусством эстампа, рассказала Светлана Кочеткова, художник-график, печатник, преподаватель студии эстампа в Центре эстетического воспитания «Музейон» ГМИИ им. А.С. Пушкина.

Мастер-класс Ирины Захаровой «Голландский натюрморт — мир на столе» был выбран мною для посещения не случайно. Честно говоря, я просто не могла представить — как можно показать незрячим людям все нюансы голландского натюрморта? Как погрузить их в атмосферу Голландии XVII века?

На занятие пришли специалисты музеев, сотрудники школ и домов-интернатов. Сегодня нет ни одного участника с особенностями зрения. Поэтому Ирина Владиславовна предлагает всем надеть темные непрозрачные очки. Теперь мир можно только потрогать и услышать...

Перед искусствоведом — большая коробка, из которой она, как фокусник, извлекает предмет за предметом.



Сначала это два бокала. Один тонкий, минималистичный, явно современный. Другой — «исторический»: массивный и тяжелый, украшенный декоративными элементами, с устойчивой ножкой. Участники мастер-класса передают из рук в руки бокалы и делятся своими впечатлениями: первый — «тонкий», «легкий», «простой», второй — «тяжелый», «много выступов», «плотный». Сразу начинаются размышления — почему бокалы такие разные? Все вместе приходим к выводу, что цель массивного бокала — не только служить сосудом для питья, но и украшать собой дом, быть значимой частью интерьера. Эти рассуждения плавно перетекают в рассказ о богатстве Голландии и голландском стекле.

Следующий предмет — лупа. Все участники, несмотря на непроницаемые очки, очень быстро догадываются, что за предмет держат в руках. «Старинная», «тяжелая» — дают свои определения участники мастер-класса. Лупа неожиданно наводит на рассуждения о самой Голландии — маленькой стране, которую на карте только в лупу и можно разглядеть. Но эта страна в условиях, когда мир вокруг бушевал, раздирался социальными противоречиями, процветала, владела самым большим в Европе флотом, успешно торговала.

Затем участники последовательно ощупывают два куска ткани — лен и бархат. Характеристики поражают

своей точностью: несколько человек угадали на ощупь даже цвет — белый у льняной ткани и красный у бархатной. Кусочки ткани исследуются досконально, почти все находят мережку на льняной салфетке и догадываются, что перед ними — столовый аксессуар.

Еще один предмет — большая морская раковина. Без нее сложно обойтись, рассказывая о Голландии и голландском натюрморте, так часто этот предмет встречается на картинах художников. Ее долго не выпускают из рук — гладкую перламутровую поверхность, мягкие изгибы хочется гладить и гладить.

Из коробки извлекается сувенир — фарфоровая мельница. Мельница — символ Голландии, как же без нее! Но фарфоровое изделие — повод рассказать о том, как Голландия в XVII веке потеснила дорогостоящий китайский фарфор, начав производить у себя, в Европе, не менее изящные изделия — сине-белый делфтский фарфор.

Последними из коробки извлекаются фрукты. Их можно уже не только ощупывать, но и нюхать, представляя фруктовое изобилие на натюрмортах голландских художников.

Ирина Владиславовна рассказывает, что подобные занятия она проводит не только с незрячими посетителями. Очень часто надеть непроницаемые очки предлагается группе обыкновенных школьников. Такое



Ирина Захарова



занятие может закончиться заданием — сложить на столе свой «голландский натюрморт».

Получается, что увидеть осязанием, обонянием — можно! И кто знает, может быть, по полноте ощущений именно такое тактильное «зрение», совмещенное с воображением, которое разбужено рассказами об истории Нидерландов, дает более точное и живое представление о голландском натюрморте, чем картина, увиденная глазами.

ГДЕ ТУТ КОМНАТА С КОВРОМ?

Непростой теме работы в музее с детьми, у которых наблюдаются ментальные нарушения или расстройство аутистического спектра, были посвящены мастер-классы и учебные экскурсии специалистов. Среди тех, кто накопил большой опыт в этой сфере и был рад поделиться с участниками фестиваля, — Мария Дрезнина, арт-терапевт и сотрудник отдела эстетического воспитания детей и юношества. Мария Григорьевна — художник, психотерапевт, один из учредителей и активный участник Международной ассоциации арт-педагогов и арт-терапевтов «Метаморфоза», автор пособий по арт-терапии. Ее методика позволяет особым детям развиваться, раскрываться, фантазировать и справляться с неуверенностью. В ГМИИ им. А.С. Пушкина Мария Григорьевна Дрезнина проводит интерактивные мероприятия для детей из коррекционных учреждений Москвы и их родителей, направленные на развитие творческого мышления.

На фестивале Мария Григорьевна провела несколько мастер-классов для специалистов, в которых рассказала о своих приемах работы.

В работе фестиваля принял участие и Александр Сорокин, биолог, ведущий научный сотрудник научной лаборатории Федерального ресурсного центра МГППУ по организации комплексного сопровождения детей с РАС. Он провел обучающее занятие для специалистов и родителей — тех, кто в своей работе и в повседневной жизни общается с детьми-аутистами.

...Наша группа вместе с Александром Борисовичем сначала разместилась в Итальянском дворике. Первый вопрос, с которым ученый обратился к участникам мастер-класса, был таким:

— Комфортно ли будет детям-аутистам в этом месте?

Почти хором ответили «нет»: здесь много больших, просто гигантских скульптур, нет укромных уголков, где ребенок чувствовал бы себя в безопасности. Высокие потолки, искусственное освещение, мраморный пол... Обратил внимание Александр Борисович и на арку, которая изобиловала многочисленными небольшими скульптурами (портал собора «Златые врата»). Наличие



Мастер-класс с Александром Сорокиным

мелких деталей, которые сложно охватить взглядом, — еще одна трудность для ребенка с расстройством аутистического спектра. Но что же делать? Не убежать же из музея домой? На помощь могут прийти отвлекающие «штучки» — мягкие игрушки, простые по форме предметы, которыми должен запастись экскурсовод. Надо знать, где в помещении находятся «островки безопасности» — места, где ребенок будет чувствовать себя спокойно: комната с мягким ковром, окно на улицу, какое-то маленькое помещение... Конечно, без помощи родителей, которые пришли на экскурсию вместе со своими детьми, не обойтись. Только они знают, чем можно отвлечь ребенка, который вдруг начал вести себя беспокойно. Так что, по словам Александра Сорокина, экскурсоводу необходимо постоянно вести немой диалог с родителями.

— Не стоит забывать, что поход в музей с ребенком с РАС — это, в первую очередь, еще одна возможность для общения, не ставьте перед собой задачу донести во что бы то ни стало до него информацию об экспонатах, — сказал в заключение экскурсии Александр Борисович.

Много еще разных тем затронул инклюзивный фестиваль: обсуждались технические нюансы удобного посещения для посетителей, ограниченных в передвижении, множество предложений было внесено для формирования доступной среды для людей



с нарушением слуха. Кстати, для таких посетителей в Пушкинском давно существуют видеокурсы на жестовом языке, посвященные самым важным экспозициям музея, на постоянной основе ведутся экскурсии с сурдопереводом.

Фестиваль закончился, но каждодневная работа продолжилась — работа по построению удивительного музейного пространства, интересного, творческого, эмоционально наполненного и доступного для любого посетителя.



АИСТ ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

Сколько любви способно вместить сердце? Так, чтобы ее хватило на всех детей, родных и приемных, которых надо понимать и принимать со всеми их недостатками, воспитывать, а не баловать, и всегда любить. Всегда. В Государственном Кремлевском дворце вручили премию «Крылья аиста» семьям, в которых воспитываются одиннадцать, семнадцать детей. И это не предел!

Московская городская премия за вклад в развитие семейного устройства детей-сирот «Крылья аиста», учрежденная Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, вручается четвертый год подряд. Она присуждается в знак общественного признания заслуг граждан и организаций, которые внесли особый вклад в развитие семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. «Люди с открытой душой, открытым сердцем» — так назвал номинантов премии мэр Москвы Сергей Собянин на церемонии вручения.

Традиционно лауреатами становятся приемные семьи, органы опеки и попечительства, различные общественные организации для детей-сирот, государственные и общественные деятели, деятели культуры, представители СМИ, меценаты.

В этом году премия «Крылья аиста» была вручена как государственным, так и частным организациям. Среди

первых — Отдел социальной защиты населения района Вешняки ВАО города Москвы и ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию «Берег надежды». Также премию получила АНО «Институт развития семейного устройства», где готовят кандидатов в приемные родители. Еще один лауреат — АНО «Центр помощи детям средней и тяжелой степени ДЦП» при Марфо-Мариинской обители милосердия.

За особый вклад в развитие семейного устройства детей-сирот премии были удостоены народная артистка РСФСР Наталья Белохвостикова, воспитывающая приемного сына, пятикратный чемпион России по футболу, тренер Сергей Семак, в семье которого семеро родных детей и приемная дочь. Лауреатом новой номинации «Меценат» стал банкир, основатель благотворительного фонда «Арифметика добра» Роман Авдеев, в семье которого воспитываются 23 ребенка, из них 17 приемных. В 2014 году Авдеевым был учрежден благотворительный

фонд для помощи детям-сиротам и приемным семьям, одно из направлений деятельности которого — клуб приемных родителей. Клубом сформировано специальное сообщество, которое включает более 1000 приемных семей Москвы. Благодаря его деятельности 188 детей были приняты в семьи. Также награду получила журналист «Коммерсанта» Ольга Аленова — автор статей, посвященных проблемам детских домов в России.

Но главные герои, конечно, — многодетные семьи, получившие награду из рук мэра Москвы Сергея Собянина. В этом году премии были удостоены три семьи: Осиповых, Княгининых и Кабановых.

Анна и Анатолий Осиповы воспитывают 11 ребят, 8 из которых приемные. Анатолий — преподаватель архитектурного факультета Государственного университета землеустройства, педагог, руководитель дет-

В семье Веры и Сергея Кабановых 8 детей, шестеро из них приемные. Сергей — председатель Общественного совета опекунов, попечителей и приемных родителей ТиНАО Москвы.

Как родители справляются с такими детскими коллекттивами? У каждой семьи — свои секреты. Осиповы уверены, что любые сложности исправляются вниманием и любовью, супруги Княгинины большое значение придают труду и творчеству детворы, а в семье Кабановых знают, что только собственным примером можно воспитать в детях все лучшие качества, здесь убеждены, что большая семья — это всегда счастье.

Премия «Крылья аиста» была учреждена с целью помочь тысячам детишек из детских домов и домов-интернатов обрести семью. За несколько лет ситуация

Издавна считалось, что загнездившаяся пара белых аистов приносит в дом новорожденных детей, счастье, богатство и благополучие.

ской изостудии. Его супруга и мама 11 детишек Анна Григорьевна сама росла в детском доме и в приемной семье, сегодня является председателем Общественного совета приемных родителей, опекунов и попечителей Северо-Западного округа столицы.

У Людмилы и Максима Княгининых тоже 11 детей, из них семеро приемных, в том числе ребята с ограниченными возможностями здоровья и дети старшего возраста. Семья Княгининых является участницей пилотного проекта по имущественной поддержке семей, которые приняли на воспитание детей старшего возраста и детей-инвалидов. Супруги проделали огромную работу по развитию и реабилитации детей. Людмила Эдуардовна — член Общественного совета опекунов, попечителей и приемных родителей Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

в столице с усыновлением кардинально изменилась в лучшую сторону.

Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян:

— В Москве сейчас проживает 2672 приемные семьи. Еще семь лет назад их было всего 358. Это значит, что сегодня большинство детей наконец-то обрели родной дом, хотя в социальных организациях осталось еще 1033 ребенка (в основном, с инвалидностью и подростки). Однако совсем недавно их насчитывалось больше 4500 человек. За пять лет мы в три раза уменьшили количество детей, которые нуждаются в семьях. Мы гордимся этими показателями. Налицо положительная динамика, которая является результатом усилий самих семей, общественных организаций, социальных учреждений города.





На Эльбрусе

ПОКОРИТЕЛИ СЕМЕЙНЫХ ВЕРШИН

Сидим, пьем чай. Напротив меня — Тася, Ася и Варвара жуют торт, папа подливает чай, Камилла подкладывает мне на тарелку еще кусочек чего-то вкусного. Кто-то опять отпустил шутку, и мы хохочем и не можем остановиться. Тепло, уютно и весело в доме многодетной семьи Закусило — победителей всероссийского конкурса «Семья года-2017» в номинации «Семья — хранитель традиций».

ПАПА В ТАПОЧКАХ

Эту теплоту я почувствовала еще до того, как вошла в дом. Была жуткая пробка на МКАДе, я опаздывала. Дождь, тьма, грохот, нервы на пределе... И вдруг от Гульнары Закусило — мамы — пришла СМС: «Не волнуйтесь. Мы ждем вас». Сразу стало спокойнее: где-то за этой страшной дорогой, за этой темнотой и дождем есть теплый уголок, где знают, что все будет хорошо, накрывают стол и заваривают травяной чай...

Потом я никак не могла отыскать в малоэтажном поселке нужную улицу, и мне вышел навстречу с телефоном Андрей — глава семейства. Шаг за шагом его спокойный-спокойный голос направлял меня «направо», еще раз «направо», «налево и опять направо», пока я не подъехала к нужному дому. Вот и получилось, что первого из семьи я увидела именно его, Андрея Закусило,

успешного предпринимателя, нежного и любящего отца и мужа, который с радостью соглашается на все фантастические идеи неугомонной Гульнары. Добрый и надежный. Как-то это сразу чувствуется. Сейчас он стоит в домашних тапочках на темной улице, но даже в темноте видно, что он улыбается. Он открывает мне дверь в дом, где светло и тепло и шныряют девчонки, истомившиеся в ожидании гостей.

ЭЛЬБРУС И САМОЛЕТЫ

Семейство чинно расположилось за маленьким, будто игрушечным столиком. Напротив меня — близняшки Ася и Тася (вообще-то Арсения и Таисия), между ними — Варвара, которая старше сестер чуть больше, чем на год, рядом со мной — семиклассница Камилла, во главе столика — родители, Гульнара и Андрей.

Начинаю с неожиданного.

— А вы, правда, на Эльбрусе были?

Это вопрос к родителям, но отвечают на него наперебой Тася, Ася и Варвара:

— Да, были! А нас не взяли! А мы хотели! Хотели залезть в рюкзак к папе!

— Да уж, — смеется Гульнара, рюкзак был действительно вместительный — метра два в высоту! Вы их не слушайте, они нами гордились — перед поездкой сделали семейный флаг, который мы оставили на вершине.

До Эльбруса у семьи уже было много экстрима: был полет на самолете, прыжки с парашютом. Парашют — тот вообще состоялся в самом начале знакомства Гульнары и Андрея.

— Как-то увидели рекламный баннер про прыжки с парашютом, — рассказывает Андрей, — и решили прыгнуть. И прыгнули. Правда, больше не хочется!

Нет, они не какие-то спортсмены-экстремалы, просто есть у каждого из Закусило огонек в душе, который толкает их на «подвиги»: как можно больше увидеть, попробовать! Вот решили Гульнара и Андрей этой весной, на майские праздники, покорить Эльбрус! И покорили! «Эльбрус — это красиво, но очень тяжело», — делится Гульнара своими впечатлениями от восхождения.

Какие подвиги в ближайших планах? Закусило пока не знают. Новый рекламный баннер еще не встретился.

ПОВЫШЕННАЯ ПРЫГУЧЕСТЬ

Пришла очередь «похвастаться» младшим девочкам. Начинает Варвара серьезным голосом:

— Уже пять лет я в спорте...

Мы взрываемся хохотом, хотя это правда: рассказчице сейчас всего восемь лет и из них пять лет она занимается спортом. Сначала была гимнастика, где Варя делала большие успехи. Ее «прыгучесть» заметил тренер и посоветовала пойти в акробатику. Так что Варя теперь акробатка. Верхняя. Как мне объяснила будущая спортсменка, ученица школы Олимпийского резерва, Варвара Закусило, есть нижняя, средняя и верхняя акробатика. Нижний — самый сильный, он всех держит, средний стоит на нем и держит верхнего — самого легкого. Верхние, по мнению Варвары, самые несчастные люди: их «все тянут и кидают».

Прыгучесть у Варвары действительно повышенная: как только съеден кусок торта и выпит чай, она вскакивает, проходит по комнате колесом и лезет под самый потолок — на турник.

Тасе и Асе — по семь лет. Главное их занятие сегодня — балет. Три раза в неделю девочки серьезно





занимаются искусством танца, умудряясь при этом успевать еще и в маминых проектах поучаствовать, а кроме того, ходить на кружки керамики и петь.

САКСОФОН ИЛИ БАЛАЛАЙКА?!

Камилла — старшая. Море спокойствия и океан иронии — вот главные черты этой замечательной девочки. Действительно, замечательной, потому что в ее возрасте тысячи других самоутверждаются, пререкаются, самовольничают.

А Камилла только иронизирует.

— Я демоверсия младших, — вот так легко и без тени обиды выдает себе характеристику Камилла.

Мама не менее прямолинейна:

— Камилла — двигатель маминого прогресса.

Именно на ней Гульнара «пробовала» разные искусства, виды спорта и другие детские занятия... Дело в том, что, когда девочки были маленькими, Гульнара открыла в поселке, где они живут, детские клубы. И Камилле приходилось быть первой в списках — везде ходить, всем увлекаться. Занималась фигурным катанием, конным спортом, музыкой, танцами, вокалом. Есть и подкатегории: если танцы, то все направления, от балета до хип-хопа. Если музыка, то тоже все: от фортепиано до барабанов. Сейчас, например, саксофон.



— Мама просто мне предложила, когда я уже не смогла выбрать себе музыкальный инструмент: «Саксофон или балалайка?» — Ну, сами понимаете...

На очереди — кинологические курсы для подростков. Один из четвероногих членов семьи Закусило — овчарка Рекс, который однажды прилип к этому теплему дому, сбежав со стройки, да так и остался здесь навсегда. Рекса выкупили у строителей, застеклили беседку на улице, где он и поселился. Так что, когда Рекса приводят в дом показать мне, вид у него виноватый — ведь нельзя. Камилла — его хозяйка. Слушается Рекс только ее, но предан безмерно всем.

ХОТЬ В ПСИХОЛОГИ ДЛЯ КОТА!

Гульнара и Андрей вместе 13 лет. В семье Андрея было трое детей, а у Гульнары есть только младшая сестра, правда, и она уже многодетная мама. Все-таки это где-то заложено — быть многодетной семьей!

— Вы вот так и решили, когда встретились — все, у нас будет много детей?

— Да нет, конечно, и в мыслях не было! — смеется Гульнара.

— Просто папа сказал маме: «Давай, поженимся!» И поженились! — это уже версия Таси (или Аси).

Мы опять смеемся! Да, так все просто и было. Правда, вначале жених жил в Москве, а Гульнара —

в Санкт-Петербурге, так что Андрею приходилось каждую неделю в пятницу лететь к любимой, а к понедельнику возвращаться домой.

А потом стали появляться девочки, семейство обособилось в таунхаусе в Новой Москве. Семья, если посчитать всех родственников, у Гульнары и Андрея просто огромная: по большим семейным праздникам собирается 20–30 человек. Татарская и украинская традиции здесь тесно переплелись: и Пасху отмечают, и Курбан-Байрам!

Вопрос к папе:

— Вам не сложно в женском царстве?

— Нет. Мне хорошо, — улыбается Андрей. В какой-то момент нашей беседы к нему на колени залезает одна из близняшек и тихо мурлычет что-то с ним в обнимку.

— Папино слово у нас — закон, — говорит Гульнара. — В этом вопросе мне очень легко. Я всегда говорю в спорных случаях: как папа сказал, так и будет!

Сейчас, глядя на мурлыкающего папу, сложно представить его строгим и непреклонным.

В это время по комнате делает сальто Варвара. Это рождает мой следующий вопрос:

— А вы их вообще воспитываете?

— Нет, — смеется Гульнара. — Наша методика воспитания — это отсутствие всякого воспитания! Есть основы — например, слушать беспрекословно старшее



поколение. Я же из татарской семьи, там авторитет старших очень высок. Дети это знают.

— Как вы организуете дочек? Есть какие-то обязанности? Кто, например, посуду моет?

В разговор вступает Камилла:

— О, я знаю этого человека! — намекает она, поняв, на себя.

После того как мы отсмеялись, Гульнара продолжает:

— Я в первую очередь хочу воспитать девочек хорошими женами: гармонично развитыми, красивыми, музыкальными, грациозными. Но если кто-то захочет связать свое будущее не с семьей, а с карьерой — я не против! Будь хоть психологом для кота!

В психологи для кота мама, шутя, прочит Камиллу, которая никак не может определиться, что же ей в этой жизни нравится и куда тянет.

— А что — профессия денежная, и главное — проверить невозможно! — шутит Гульнара.

Опять смеемся!

МАМА

Гульнара — активный член региональной общественной организации «Объединение многодетных семей города Москвы», созданной по инициативе столичного Департамента труда и социальной защиты населения.

— Наша организация многодетных семей дает нужный ракурс развития, движения вперед, — размышляет Гульнара. — Именно благодаря их предложениям мы начали участвовать в семейных конкурсах, спортивных соревнованиях. Столько возможностей сейчас есть для семей, и не только многодетных!

Гульнара — неравнодушный и деятельный человек по призванию. Ее профессия — режиссер-постановщик массовых мероприятий. Среди реализованных проектов — театрализованное шествие во время празднования 300-летия Санкт-Петербурга, региональный фестиваль «Московская семья: путь к успеху-2017», где она выступила режиссером-постановщиком итогового концерта-конкурса, в котором, конечно, приняли участие и ее дочки.

Когда появилась Камилла, а потом и все остальные девочки, Гульнара в бесплодных поисках подходящих детских клубов поняла, что надо действовать самой — и в течение ближайших лет реализовала несколько проектов в сфере детского развития и творчества: «Продленка», «Летний лагерь», Star's track. Все проекты задумывались, исходя из насущных потребностей ее детей, но оказались востребованными такими же семьями. Например, всем мамам тяжело после школы: надо забрать ребенка, отвезти на один кружок, потом на другой, а вечером еще и «домашку» вместе сделать. Почему бы не объединить в одном центре все востре-



бованные направления детского творчества и здесь же посадить педагога, который сделает с детьми домашнее задание? Так родился проект «Продленка». Проект «Летний лагерь» появился тоже не на пустом месте — любой родитель скажет, что занять ребенка, оставшегося летом в городе, — это немалая головная боль.

— Я думаю, что каждый должен для начала навести порядок в своей семье, в своем дворе, на своей улице, а не требовать чего-то от властей. Надо чувствовать свою ответственность, делать все, что в твоих силах, — делится своими мыслями Гульнара.

Сейчас, когда порядок в семье и доме наведен, девочки подросли, она переходит к следующей ступени — навести порядок «во дворе». Мечта Гульнары — подружить соседей, вместе проводить дворовые праздники, посиделки. Так что в скором времени ждем появления нового проекта!

В общем, неудивительно, что именно Гульнаре и ее семье в Объединении многодетных семей города Москвы предложили принять участие в конкурсе «Семья года». Конкурс — это в первую очередь яркое портфолио, рассказывающее о семье и ее достижениях. А у семьи Закусило, понятно, есть что о себе рассказать!

И все-таки, как мне кажется, главное в этой семье не дипломы и медали, которыми увешена целая стена, а ее непередаваемая атмосфера. Теплая, добрая. Напряженные моменты и даже ссоры здесь, конечно же, случаются, но как-то быстро они сходят на нет, потому что все члены семьи — спокойные, добродушные, легкие... Любовь здесь как воздух, о ней не говорят, ее не замечают, но она повсюду: проявляется в мелочах, в интонации, с которой Гульнара говорит о муже, а Андрей обращается к дочкам.

В заключение спрашиваю:

— У вас есть какой-то жизненный девиз, которому вы следуете всегда:

Гульнара задумывается...

— Без эгоизма. Без фанатизма. Без вранья...



фото: Ирина Лёскина

ЗДЕСЬ КАЖДАЯ — КОРОЛЕВА!

Есть красота внешняя, а есть — внутренняя, сочетающая в себе доброту, силу духа, мудрость и другие прекрасные качества. Такая красота, к сожалению, — редкая гостья в нашем обществе. Еще реже удается встретить человека, обладающего и внешней, и внутренней красотой. Но именно такими были десять участниц конкурса красоты «Мисс Независимость-2017». Очарование конкурсанток соединялось с их незаурядными душевными качествами. Просто другими они быть не могут. Так сложилось.

Знакомство с девушками началось задолго до конкурса. На страничке бессменного организатора конкурса, общества поддержки родителей с инвалидностью и членов их семей «Катюша», были выложены портреты девушек, которым предстояло бороться за титул «Мисс Независимость», и их краткие истории. Вот они, красавицы: Белоусова Татьяна,

Василенко Анастасия, Гульцева Светлана, Кулакова Дарья, Михалева Елена, Привалова Ульяна, Нечаева Анастасия, Чочаева Татьяна, Российская Ирина и Шабалина Мария. Задолго до конкурса девушки тщательно готовились к этому торжественному моменту — придумывали свои презентации, репетировали танцы, под руководством опытных стилистов работали над

имиджем, боролись со страхами и стеснительностью. И вот он наступил — день праздника!

В зале, где вот-вот начнется конкурс, многолюдно. Здесь все вместе и все разные, с разными физическими возможностями, — и гости, и корреспонденты, и фотографы. Быстро привыкаешь к тому, что вокруг тебя множество людей, передвигающихся на колясках или с другими приспособлениями для ходьбы: все вместе пьют кофе, болтают, дают интервью, фотографируются. Наверное, так должен выглядеть весь мир, когда нет и намека на иное отношение к человеку с инвалидностью. «Это просто немножко другие люди и не более того», — так говорит о тех, чьи возможности не такие, как у большинства, вдохновитель и бессменный организатор конкурса Наталья Присецкая — член Общественной палаты Москвы, председатель Городского общественного совета родителей с инвалидностью при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы, президент РОО ПРИ «Катюша», мама двух дочерей.

Конкурс «Мисс Независимость» — больше, чем просто конкурс красоты. Это — действенный способ изменить свою жизнь, преодолеть непростое отношение к своей инвалидности, справиться с неуверенностью, страхами. Это возможность показать тысячам людей свои достижения и таланты, а, возможно, собственным

примером дать кому-то импульс для борьбы и движения вперед. Таким этот конкурс и задумывался восемь лет назад Натальей Присецкой. За эти годы в конкурсе «Мисс Независимость» приняло участие в общей сложности 70 девушек, которые не только изменили свою жизнь, но и стали примером для других.

Перед началом конкурса в своем напутственном слове Наталья Присецкая сказала девушкам:

— Пусть победит дружба, пусть короны не разделят девчонок, а, наоборот, помогут раскрыться, найти в себе и окружающем мире силы выйти из серых будней!

На открытии праздника слова поддержки конкурсанткам произнес министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян:

— Этим конкурсом девочки показывают не просто свой талант и открывают свои возможности. Они еще раз доказывают нашему сообществу, что возможности человека безграничны. И еще большой вопрос жизни — у кого эти возможности ограничены, а у кого — безграничны. У наших девочек-конкурсанток они безграничны!

Конкурс состоял из трех частей. Открывался он общим танцем — в этом году это была кадрили. Яркая и озорная, она вызвала несмолкаемые аплодисменты



Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян и Наталья Присецкая



Мария Шабалина

зрителей и улыбки на лицах. Весь конкурс вместе с девушками танцевали и просто были рядом десять молодых мужчин — курсантов Академии МЧС. Ребята прошли с девушками все этапы подготовки к конкурсу и помогли красавицам проявить себя в самый важный день.

Следующий этап — очень трогательный и неожиданный даже для организаторов — презентации участниц, их сольные выступления.

Здесь каждая девушка делилась самым сокровенным — историей своих побед, своими мечтами, талантами. Все девушки разные, но объединяет их одно — внутренняя сила, которая движет вперед, заставляет бороться и побеждать!

Белоусова Татьяна, тонкая и хрупкая, очень изящная. Татьяна родом из жаркой Туркмении, но с детства живет в Москве. Она росла обычным ребенком, занималась легкой атлетикой, спортивной гимнастикой, бегала марафоны, училась. Когда Татьяне было 22 года, все изменилось. Вот уже 10 лет она прикована к инвалидной коляске. Но, как говорит сама Татьяна, не было и дня, чтобы она считала себя инвалидом: рядом всегда есть люди, наполненные энергией, которые не дают грустить и скучать. Один из таких людей — будущий муж Татьяны, вместе с которым она показала танец огня и света, подготовленный ею в студии «Армэ». Татьяна работает с детьми, оканчивает киношколу для инвалидов «Без границ», учится на факультете драматургии.

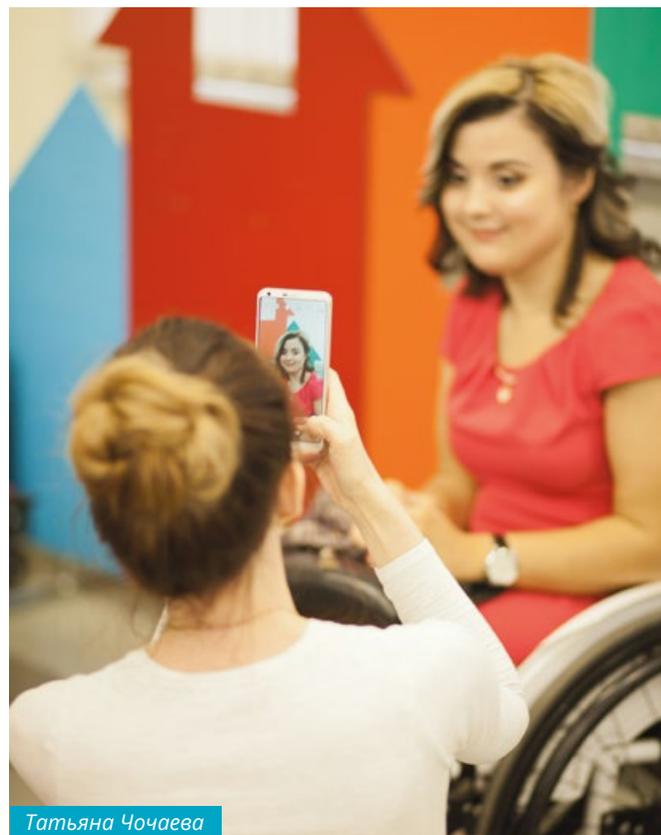


Татьяна Белоусова

Все мечты ее осуществились. А скоро сбудется и самое заветное — у Татьяны будет своя семья.

Нечаева Анастасия однажды уже участвовала в конкурсе «Мисс Независимость», после которого ее пригласили принять участие в дефиле. Так что почувствовать себя настоящей моделью Насте удалось! В своей презентации Анастасия сказала: «Независимость — это прекрасно, это то, чему я все время учусь». А еще она учит испанский язык и мечтает путешествовать. Настя прочитала стихотворение Виталия Демиденко, в котором были строки о том, что каждому человеку надо «быть бойцом». Именно так старается жить Анастасия.

Кулакова Дарья с рождения страдает ДЦП. Но она тоже боец — такой сделала ее болезнь. Главная страсть девушки — лошади. Началось все с иппотерапии, которая очень помогла девочке, а потом Дарья с головой погрузилась в серьезный конный спорт. Начала участвовать в небольших соревнованиях, три года подряд была призером Чемпионата России по паралимпийской выездке, а в 2017 году стала абсолютным чемпионом России и получила звание мастера спорта. В следующем году Дарье предстоит борьба на международной арене. Дарья профессионально рисует, в Доме кино прошли две ее персональные выставки. В 2013 году ей удалось побывать в Великобритании — и это было ее самостоятельное путешествие! Она жила в английской семье, училась



Татьяна Чочаева

и ездила в разные города! Неужели все это способна сделать девушка с тяжелой формой ДЦП? Да, потому что главное в жизни Дарьи — никогда не унывать и не сдаваться! Ее отношение к жизни великолепно выразил задорный танец, который девушка представила на суд зрителей и жюри.

У **Шабалиной Марии** — очень серьезная профессия: после окончания Российского экономического университета имени Плеханова она получила специальность «Бизнес-статистика и прогнозирование». Принимала участие в международной научно-практической конференции «Статистические исследования социально-экономического развития России и перспективы устойчивого роста». Девушка собирается работать в области аналитики. Мария не теряет надежды встать на ноги, а пока учит языки, поет, играет на укулеле, мечтает получить квалификацию в дайвинге. В своем видеообращении Маша сказала: «Давайте стремиться вперед, принимать вызовы, отказываться от стереотипов, достигать, побеждать, мечтать, любить и верить».

Татьяна Чочаева с детства передвигается на коляске. Но ей понадобились годы, чтобы понять, принять и полюбить себя такую, какая она есть. И тогда мир засверкал яркими красками! Девушка излучает оптимизм и уверенность в себе. В своей презентации она рассказала о том, как отец научил ее не бояться грозы. «После грозы всегда бывает радуга», — сказал он дочке. Эти слова Таня запомнила на всю жизнь. Она

верит в то, что не бывает неразрешимых ситуаций. Однажды ее попросили забрать документы из школы, где она училась. Девушка поздно пошла в первый класс и в 18 лет окончила только 9 классов. «Все равно в вуз тебя не возьмут, так что аттестат тебе не нужен», — так попытались отделаться от инвалида в школе. Но Татьяна сделала невозможное — она написала письмо Президенту РФ с просьбой разрешить ей продолжить обучение. И ответ пришел — ей подарили еще один год учебы, в течение которого она экстерном освоила программу 10 и 11 классов. Сейчас она учится в вузе.

Елена Михалева — коренная москвичка, окончила Академию внешней торговли с двумя дипломами. Ее презентация — рассказ не о себе, а о людях, которые научили ее быть сильной и многогранной, научили много работать, в том числе, и над собой, — о своих родителях. «Именно этим людям мои друзья могут сказать «спасибо» за верного друга, а коллеги за ответственного работника», — такими словами закончила Елена рассказ о своих самых близких людях. Она умеет учиться, работать и отдыхать и идет по жизни с девизом: «Если начинаешь дело, то доводи его до конца и делай на «отлично!»

Ирина Российская оказалась в коляске после травмы, полученной в 15 лет. Но Ирина не собиралась чувствовать себя ограниченной в своих возможностях! Девушка получила два высших образования, отлично водит машину — среди ее достижений победа в авто-



Фото: Ирина Лёвкина



Ульяна Привалова и депутат Государственной Думы РФ Владимир Крупенников

Фото: Ирина Лёвкина

ралли «Надежда». Ирина профессионально занимается стрельбой из лука. С 2009 года она в составе паралимпийской сборной России, является мастером спорта международного класса, серебряным призером Чемпионата мира, чемпионкой Европы, многократной чемпионкой и призером чемпионатов и кубков России, рекордсменкой мира. Спорт очень много значит в жизни Ирины. Как говорит девушка, «это вызов, успех, движение». Именно спорту была посвящена презентация Ирины.

Анастасия Василенко покорила зрителей с момента своего появления. Несмотря на то, что в коляске Анастасия всю жизнь, она реализует себя в прекрасном искусстве — танце. Через танец Настя выразила себя и на презентации. Грация, артистизм, виртуозное управление коляской — от ее выступления невозможно было оторвать глаз. Анастасия занимается танцами на колясках с 12 лет, она — трехкратная чемпионка России, бронзовая чемпионка мира, чемпионка Кубка мира. Принимала участие в церемониях открытия и закрытия Паралимпийских игр в Сочи. Теперь Анастасия стремится помочь другим выбраться из собственной скорлупы, раскрыться через танец. Поэтому сейчас ее любимая работа — преподавательская, она работает в ТЦСО «Мещанский» тренером по бальным танцам, в 2016 году организовала свою интеграцион-

ную площадку «Симфония танца», в которой обучает этому прекрасному искусству людей с ОВЗ и ДЦП.

Следующая конкурсантка, **Ульяна Привалова**, тоже танцует и тоже виртуозно. Ульяна не просто мечтает, она ставит перед собой цели и добивается их. Например, она мечтала играть на фортепиано — и стала победительницей международных конкурсов. Мечтала покорить небо — и прыгнула с парашютом с высоты 4000 м. Теперь ее мечты не ограничиваются только личными достижениями, она мечтает о независимости всех людей с инвалидностью и их включении в активную жизнь общества. Ульяна вступила в Общественную организацию инвалидов, где занимается вопросами инклюзивного образования.

Последняя конкурсантка, **Светлана Гульцева**, — тоже спортсменка. Долгие годы Света была членом женской паралимпийской сборной России по волейболу. Но болезнь коварна — из спорта неожиданно пришлось уйти. Светлана выдержала и этот удар судьбы. Она стремится избегать замкнутости и изолированности — самых страшных врагов любого человека. Ее друзья — это ребята с похожей судьбой, с ними она творит, учится и отдыхает в клубе «Общение». А еще Светлана пишет стихи, и именно в них — ее помощь другим людям. Символично, что стихотворением Светланы завершились презентации девушек. Оно еще раз напомнило зрителям об иной красоте конкурсанток — их силе духа, мужестве и стремлении протянуть руку помощи другим людям.

Вот несколько строк из прекрасного стихотворения Светы:

*...Представьте вашу жизнь без опасений,
Без страхов, без упреков и обид.
Освободитесь от пустых сомнений,
Увидите, что к счастью путь открыт.
Весь мир под одного не перестроить,
Но можно перестроить мир внутри,
И лучше доверять, чем вечно спорить,
И лучше отпускать, чем не найти...
Нам жизнь дает бесценные советы:
Того, что есть, могло бы и не быть.
Представили? За каждый лучик света
Учитесь жизнь свою благодарить!*

Завершился конкурс еще одним танцем — теперь это был торжественный полонез Чайковского, где девушки в белых бальных платьях вместе со своими кавалерами продемонстрировали красоту и женственность.

Обсуждение жюри было долгим — сложно из столь незаурядных личностей и красивых девушек выделить самую-самую! И хотя все девушки, выступавшие в этот день, в полной мере почувствовали себя королевами, корона «Мисс Независимость» все-таки одна... Наконец, непростое решение принято: титул «Мисс Незави-

СПРАВКА

Конкурс «Мисс Независимость-2017» проводился при поддержке Правительства Москвы, Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Ресурсного центра НКО «Комитет общественных связей города Москвы», ГБОУ «Центр спорта и образования «САМБО-70» Москомспорта, Академии гражданской защиты МЧС России, МГОО ВОИ, компаний Art-Visage, ESTEL Professional, IBS, «Альфа-Орион», киношколы для инвалидов «БЕЗ ГРАНИЦ», Московской федерации спортивных танцев на инвалидных колясках и других организаций.

Возглавил жюри конкурса Ренат Лайшев, профессор, депутат Московской городской Думы, директор ГБОУ «САМБО-70».

Вели конкурс Маргарита Митрофанова и Александр Пушной.



фото: Ирина Левкина

симость» получила Ульяна Привалова! Две ближайšie к Ульяне коронованные особы, две вице-мисс, — Татьяна Белоусова и Мария Шабалина.

Все девушки были отмечены в разных номинациях, а многие получили специальные награды. Так, специальный приз «Душевная Москва» был вручен настоящей москвичке Михалевой Елене. ГБОУ «Самбо-70» отметило специальными призами двух конкурсанток: Татьяну Белоусову и Светлану Гульцеву. Звание «Мисс Позитив» получила Дарья Кулакова, «Мисс Талант» стала Светлана Гульцева, самой грациозной жюри признало Анастасию Василенко, «Мисс Стиль» стала Анастасия Нечаева, Татьяна Чочаева заслуженно получила звание «Мисс Очарование», а Приз зрительских симпатий достался Ирине Российской.

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Что дает физическая активность и спорт человеку? Здоровье, отличное настроение, чувство бодрости, физическую выносливость, ловкость, упорство в достижении цели. Все это вдвойне справедливо для человека с инвалидностью. Для таких людей физическая культура зачастую становится важнейшим, а порой и единственным способом вернуться к полноценной жизни.



ЕДИНСТВЕННЫЙ В СВОЕМ РОДЕ

Реабилитационный центр для инвалидов с использованием методов физической культуры и спорта Управления социальной защиты Зеленоградского административного округа города Москвы можно смело назвать уникальным учреждением. Здесь стремятся достичь максимальной физической, психической и социальной адаптации людей с инвалидностью средствами физической культуры и спорта.

Сама история появления Центра необычна. Открывалось это учреждение по инициативе зеленоградцев, которые донесли до столичных властей мысль о том, что округу, в котором тогда строилось много спортивных площадок, не хватает спортивного учреждения для людей с ограниченными возможностями здоровья. Эту идею услышали, ее поддержал руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы В.А. Петросян. И в 2008 году в Зеленоградском АО Москвы появился Реабилитационный центр

для инвалидов с использованием методов физической культуры и спорта.

Казалось бы, какое место может занимать Центр, основным методом реабилитации которого является физическая культура, в системе учреждений социальной защиты?

— Нам многие задают такой вопрос, — отвечает Елена Владимировна Мякинченко, директор Центра. — Дело в том, что физкультура, любая физкультура, воспитывает волю, дисциплинирует, учит общаться, учит коллективной работе, то есть социализирует человека, и особенно человека с ограниченными физическими возможностями. Это такой потенциал, который занял свою нишу в системе комплексной социальной реабилитации.

Людей, оказавшихся в нашем Центре впервые, отличает настороженность, погруженность в свои проблемы. Через некоторое время после начала курса реабилитации они удивительным образом преобразуются: расправляются плечи, появляется уверенность, улыбка на лице, они лучше выглядят, всегда в позитивном настроении, начинают общаться друг с другом, появляются общие интересы, общение зачастую продолжается и за пределами Центра. Так что место физкультуры в том виде, в каком она у нас представлена, — именно в социальной поддержке и адаптации человека к изменившимся под воздействием недуга условиям жизни.

В Центре предоставляются реабилитационные услуги взрослым и детям с 4-х лет. Это жители города Москвы с нарушениями функции движения и самообслуживания вследствие заболеваний и травм, преимущественно нервной системы и опорно-двигательного аппарата; слабослышащие; дети с сопутствующими основному двигательному дефициту ментальными нарушениями. Однако клиенты Центра — не только люди с инвалидностью, но и лица с различными ограничениями жизнедеятельности — такой человек тоже может получить курс реабилитации в Центре по рекомендации врача медицинской организации.

После первичного приема и консультации по вопросу предоставления реабилитационных услуг и порядка зачисления в Центр человек направляется на консультативный прием к врачу Центра, где в конечном итоге формируется индивидуальный план реабилитации, включающий обязательные занятия физкультурой (лечебной или адаптивной), консультацию психолога и, при необходимости, может быть назначен курс медицинского массажа. Здесь же после курса занятий оценивается эффективность реабилитации, вносятся необходимые корректировки в программу.



Директор Центра Елена Мякинченко



ПОПАСТЬ НА ВТОРОЙ ЭТАЖ

В Центре ведется реабилитация методами лечебной физической культуры (ЛФК), адаптивной физической культуры и, для отдельных категорий инвалидов, адаптивного спорта. И для персонала, и для клиентов Центра эти направления ассоциируются с этажами основного здания: на первом этаже проводятся занятия ЛФК, на втором — обосновались адаптивная физкультура и адаптивный спорт.

Рассказывает Ирина Викторовна Аметова, инструктор-методист по ЛФК:

— Занятия лечебной физкультурой проводятся в соответствии с назначенной врачом ЛФК методикой, как индивидуально, так и в группах. Индивидуальные занятия предназначены для тех, кто имеет инвалидность, групповые — для тех, кто ограничен в своих физических возможностях, но не имеет оформленной в установленном законодательством порядке инвалидности. Сами упражнения комплекса лечебной гимнастики выстроены по строгой, четко регламент-

пилатес), общая физическая подготовка различной интенсивности, игровые виды спорта малой интенсивности (дартс, бочча, мини-гольф, новус), большой теннис, настольный теннис, бадминтон, волейбол, стрельба из лука. Сюда же входят секции плавания, сеансы аквакинезитерапии (лечебная гимнастика в воде), которые проходят в бассейне, скандинавская ходьба и городской велотуризм. Все это двигательное разнообразие отлично помогает человеку с инвалидностью, различным уровнем стартового функционального состояния и степени нарушения функций адаптироваться к обществу, обрести уверенность в себе и своих силах. Для занятий адаптивной физкультурой зал оборудован различными реабилитационными тренажерами, например, кроссовером Бубновского, беговыми дорожками, силовыми тренажерами, в арсенале инструкторов — множество приспособлений, позволяющих более эффективно нагружать различные мышцы: фитболы (мячи большого диаметра), флюболы (мячи, наполненные водой), бодибары, резиновые петли и многое другое.

В год ГБУ города Москвы «Реабилитационный центр для инвалидов с использованием методов физической культуры и спорта» предоставляет 3200 комплексных реабилитационных услуг. Ежемесячно реабилитацию в Центре проходят 276 человек.

рованной методике и разрабатываются с учетом конкретных нарушений (заболеваний). Проходят занятия в невысоком темпе, могут использоваться различные гимнастические принадлежности: эластичные ленты, гимнастические палки, мячи различных размеров, массажные мячи, кольца, гантели.

Попасть «на второй этаж», в отделение адаптивной физкультуры и спорта, — мечта многих посетителей занятий ЛФК на первом этаже. И вполне достижимая! Ежемесячно клиенты Центра проходят осмотры врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине, и комиссия, в которую входят врач, инструктор и методист, принимает решение — оставить человека в группе на первом этаже еще на один курс, скорректировать методику или перевести в другое отделение.

Второй этаж почти полностью занимает многофункциональный зал-трансформер, в котором одновременно могут проходить несколько занятий по различным реабилитационным направлениям.

В отделении адаптивной физической культуры занятия уже довольно разнообразные: это различные виды гимнастики (суставная, атлетическая, танцевальная,

ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

И, наконец, еще одно направление Центра — это адаптивный спорт, то есть обычный спорт, адаптированный к возможностям инвалидов разных групп. Активная реабилитация методами адаптивного спорта предназначена в первую очередь для детей-инвалидов и молодых инвалидов. В Центре открыты секции адаптивного спорта по настольному теннису, волейболу, бадминтону, большому теннису, стрельбе из лука.

Центр гордится своими воспитанниками. Это Раиса Дионисовна Чебаника — победительница Паралимпийских игр по настольному теннису в Лондоне в 2012 году. Тренировала спортсменку специалист Центра, заслуженный тренер Российской Федерации Ольга Игоревна Костина. Еще одна гордость Центра — волейбольная команда, собранная из слабослышащих молодых спортсменов. Команда показывает отличные результаты на региональных соревнованиях. Тренирует ребят Борис Федосович Личу, тоже инвалид по слуху, который не только учит ребят игре, но и демонстрирует активное и оптимистичное отношение к жизни.



СПРАВКА

Бочча — паралимпийский вид спорта для инвалидов с тяжелыми формами заболеваний ДЦП и неврологическими поражениями двигательных функций всех четырех конечностей. Это игра — прародитель современных боулинга и петанка, керлинга. Бочча требует от игроков точности, собранности и концентрации. Название игры, которая пришла из Италии, происходит от латинского слова *bottia* — мяч. В 1984 году игра стала паралимпийским видом спорта. В летних Паралимпийских играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран.



Борис Личу



Уникальное направление Центра по реабилитации инвалидов-колясочников, в том числе детей-инвалидов, — это секция «Владение коляской активного типа». Активная коляска — это легкое, компактное, маневренное средство передвижения, которое позволяет выполнять разнообразные упражнения, у нее регулируется наклон спинки, положение колес, есть возможность быстрого отстегивания колес, например, если человек

СПРАВКА

Новус относится к группе бильярдных игр. В отличие от бильярда новусные столы изготавливаются полностью из дерева и имеют шайбы («косточки») вместо шаров, для игры используется более легкий и короткий кий. Новус развивает в игроке такие качества, как точность, глазомер, быстроту реакции, способность продумывать свои действия, а также терпение и упорство. Новус — единственный вид спорта, где на равных могут соревноваться «пешеходы» и инвалиды-колясочники.



Александр Евдокимов

сидится в машину. Ведет эту секцию Александр Федорович Евдокимов — инвалид-колясочник, которому такое определение, честно говоря, совсем не подходит: столько жизнелюбия и силы излучает этот человек. Он водит машину, отлично чувствует себя в городской среде на коляске, является активным, равнодушным жителем округа. Его секция «Владение коляской активного типа» — это уроки умения преодолевать препятствия, которые обычные люди просто не замечают: бордюры, наклонные плоскости, трамвайные рельсы, ступени. Сам Александр Федорович показывает мастерство высокого класса и словно перешагивает коляской через рельсы, ловко спускается в ней по наклонной плоскости, преодолевает бордюр.

Также в Центре функционирует клуб «Лидер», в составе которого наиболее активные бывшие клиенты Центра, те, для кого физкультура и спорт из метода реабилитации трансформировались в образ жизни. Ведь для того чтобы добиваться более высоких спортивных результатов, нужны регулярные тренировки! Центр предоставляет такую возможность. Члены «Лидера» — активные участники спортивно-массовых мероприятий, они помогают в судействе соревнований, показывают пример здорового и активного образа жизни.



ПРО ДЕТЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

Хотя официально детское и взрослое отделения в Центре не разделены, маленькие клиенты Центра посещают занятия в отдельном здании. Чаще всего дети занимаются индивидуально, но есть занятия и в мини-группах, что способствует социальной адаптации детей. Групповые занятия проходят для ребят с нарушением осанки, для дошкольников и школьников. На занятиях могут присутствовать родители. Для перемещения детей с этажа на этаж действует подвесной подъемник, способный выдерживать и взрослого человека весом до 150 кг. Центр подстраивается под нужды конкретных пациентов, и часто занятия проходят, например, в содружестве инструктора и психолога, что особенно важно для детей с ментальными нарушениями.

На индивидуальном занятии 5-летний мальчик Ваня с серьезным нарушением функции движения учится ходить под наблюдением инструктора — Виктории Викторовны Давыдовой. На занятии используется подвесная потолочная система, шведская стенка — все приспособлено для того, чтобы сформировать у мальчика навык ходьбы. Ваня уверенно переставляет ножки

в утяжелителях, опираясь на систему. У Виктории в руках пульт, при его помощи она поднимает устройство вслед за Ваней, который упорно поднимается по шведской стенке.

Многих клиентов в Центре наблюдают с детства и внимательно следят за их ростом и успехами. Все здесь знают и любят девушку Иру с последствиями детского церебрального паралича, которая пришла в Центр несколько лет назад закомплексованным, неспособным общаться подростком: она не могла ходить без посторонней помощи, почти не разговаривала, не смотрела в глаза. Сейчас девушка самостоятельно ходит с этажа на этаж, улыбается, весело разговаривает с персоналом и посетителями — физкультура и спорт сделали свое волшебное дело!

Таких историй здесь множество и не только среди детей и подростков. Двигательная активность, спорт способны творить чудеса не только с нашим телом, но и с эмоциями, отношением к себе и другим людям.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Центр открывался как экспериментальное учреждение в системе социальной защиты населения. Сейчас эксперимент признан удавшимся, но специалисты Центра не собираются останавливаться: здесь полны планов и идей о том, как еще можно помочь человеку с инвалидностью адаптироваться в обществе, развить свои навыки, полюбить физическую активность и здоровый образ жизни, научиться преодолевать трудности. Поэтому сейчас в Центре разрабатывается новое направление — эрготерапия. Об этом рассказывает Мария Владиславовна Строкан, заведующая отделением реабилитационной диагностики:

— Эрготерапия — это комплекс мероприятий, направленных на формирование правильного отношения к жизни. Исходя из тех конкретных ограничений, которые есть у человека с инвалидностью, мы стараемся приспособить его к обычной жизни, стремясь в первую очередь к тому, чтобы он сам себя мог обслуживать: если человек не может сам ходить, стараемся развить навык ходьбы, если слабо развита мелкая моторика — развиваем ее. Работа будет проходить с использованием специальных панелей-тренажеров, где собраны механизмы, которые мы используем в обычной жизни — ключ и замки, липучка, молния, шнуровка, пуговка с петелькой. Используем также весь спектр специальных приспособлений для людей с инвалидностью, например, специальные столовые приборы, всевозможные «ходунки». Конечно, такая работа должна вестись в тесном содружестве с психологом, который помогает человеку принять ситуацию. Но здесь мы пока в самом начале пути...

ОБУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ — ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

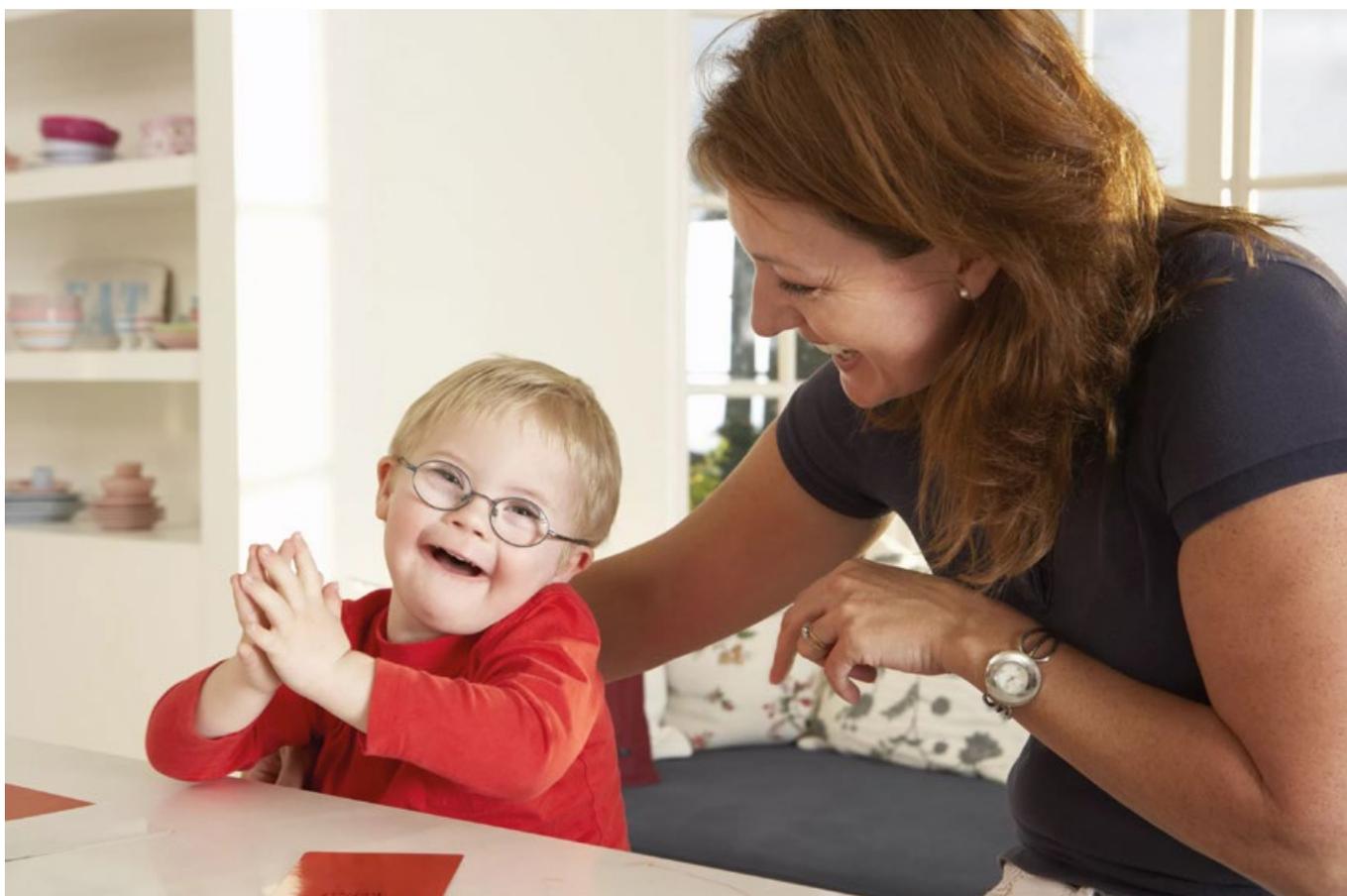
Очень часто родителям, воспитывающим детей-инвалидов, бывает сложно полноценно оказывать каждодневную помощь своему ребенку, осознавать процессы, которые происходят с малышом, понимать цель своего труда и не опускать руки в сложные моменты. Здесь важно, чтобы родители не чувствовали себя одинокими, могли опереться на помощь специалистов и обменивались опытом с семьями, оказавшимися в подобной ситуации.

Программа «Социальный патронаж» реализуется в Москве с 2008 года при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Ее цель — оказание адресной социальной помощи и организация досуга семей, имеющих детей-инвалидов, находящихся в трудной жизненной ситуации. Реализацией программы занимается благотворительный фонд «САРОВ». В рамках проекта для семей с детьми-инвалидами организуются дополнительные консультативно-диагностические

обследования на базе лучших детских клиник города, психологические консультации, проводится обучение родителей современным коррекционным методикам и специализированному уходу за детьми с особыми потребностями, предоставляется трансфер до медицинских учреждений, осуществляется обеспечение техническими средствами реабилитации.

В программе «Социальный патронаж» принимают участие ПАО «САК «Энергогарант», предоставляющий полисы ДМС для детей-участников программы, Моро-





зовская детская городская клиническая больница, специалисты которой обучают родителей приемам самостоятельной помощи детям-инвалидам. Большую помощь оказывает Центр душевного здоровья «Альтер», где родители могут проконсультироваться с психологом и получить профессиональную поддержку. Тренинги с родителями проводит Ирина Осипова — специальный психолог, дефектолог, ведущий активную практику, автор программ и методик коррекционно-развивающего обучения детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Вот уже второй год благотворительный фонд «САРОВ» организует мастер-классы по логопедии и дефектологии, массажу и ЛФК на базе Морозовской больницы, где родители под контролем специалистов учатся приемам помощи ребенку в первые годы жизни. Интенсивное развитие всех органов и систем происходит до семи лет, и именно в этот период можно максимально компенсировать особенности физического и психологического здоровья ребенка. Среди участников программы более 50% детей с заболеваниями неврологического профиля и нарушениями интеллектуального развития, и раннее начало лечения, комплексность и преемственность коррекционно-восстановительной работы с такими малышами — важное условие их успешной реабилитации.

Программа социального патронажа неслучайно адресована родителям, ведь они находятся с детьми постоянно и, следовательно, могут проводить реабилитационные мероприятия ежедневно. Этому их и призваны научить мастер-классы на базе Морозовской больницы.

— Сначала мы собираем анамнез и только потом обучаем родителей, показываем, как развивать у ребенка двигательные, речевые навыки. Составляем индивидуальные программы, исходя из особенностей малыша. Полученные знания родитель отрабатывает дома, потом приезжает снова, чтобы специалист мог скорректировать его действия. Кому-то хватает двух-трех мастер-классов, кому-то больше. Занятия проводятся с использованием специального оборудования. У нас есть фитболы, гимнастические палки, резиновые ленты и утяжелители. Это позволяет игроу стимулировать двигательную и психологическую активность ребенка, — рассказывает физиотерапевт, реабилитолог, врач по лечебной физкультуре Морозовской детской больницы Галина Купцова. На занятиях родители учатся делать массаж детям-инвалидам, заниматься с ними лечебной физкультурой, знакомятся с основами логопедии и дефектологии.

Но и самим родителям тоже нужна помощь, в первую очередь, психологическая.



— В каждодневной жизни родители ребенка-инвалида сталкиваются с рядом проблем, связанных с тяжелой психологической нагрузкой, неоднозначным отношением своих близких людей и восприятием проблем инвалидов социальным обществом в целом. И психологи здесь оказывают неоценимую поддержку. Некоторые родители рассказывали, что долго не считали нужным обращаться за психологической помощью. Но, обратившись один раз, стали регулярно посещать психологов, ощутили существен-

ную поддержку. Кроме того, что родители получают профессиональные ответы на свои вопросы, здесь они встречаются друг с другом, чувствуют, что они не одни, — рассказывает Елена Голубева, руководитель программы «Социальный патронаж» фонда «САРОВ».

На базе Центра душевного здоровья «Альтер» в рамках программы «Социальный патронаж» организованы индивидуальные консультации и психологические семинары для родителей. Прием ведут опытные психологи и психотерапевты, организуются вебинары, консультации по телефону и скайпу, которые призваны гармонизировать психоэмоциональное состояние родителей.

Особую помощь оказывают тренинги Ирины Осиповой — опытного психолога-дефектолога. Так, в сентябре прошел тренинг на тему «Ежедневные дела как возможность коррекционно-развивающей работы и общения». Родители особых детей собрались вместе, чтобы поговорить со специалистом о своих проблемах, о том, как на ранних этапах можно самостоятельно помочь своему ребенку и создать условия для его гармоничного развития. Таким детям порой требуется намного больше времени, чтобы научиться простым вещам, и успех в обучении во многом зависит от родителей, которые находятся рядом с ними практически круглосуточно. Ирина проводит встречи для членов семей, где

СПРАВКА

Список детей — участников программы формируется при содействии окружных ЦСО и предоставляется Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы. Чтобы попасть в программу, родители детей могут обратиться в районный или окружной Центр социального обслуживания или непосредственно в Департамент. В 2017 году в программу вошли 109 детей. За все годы реализации в программе приняли участие 810 семей из 12 округов города Москвы.

объясняет, как эффективно, среди ежедневных забот, проводить занятия по обучению и адаптации ребенка. Несмотря на то, что у каждого ребенка существуют свои особенности, обучение навыкам речи, различению цветов, ориентации в пространстве имеют общие принципы, знать которые очень полезно родителям.

— Есть универсальный прием, который называется «Маленькие ступеньки», — рассказывает Ирина. — Его суть в том, чтобы определить, где вы находитесь сейчас, чего вы хотите достигнуть, и разделить весь путь на маленькие шаги к этой цели, поддерживая даже самые небольшие успехи ребенка. Например, чтобы ребенок мог выбрать предмет, который у него просят, ему необходимо построить в голове связь между предметами и словами, их обозначающими. Для этого нужно работать поэтапно над построением контакта с ребенком, пониманием слова, жеста, каждой формы, цвета, что, в свою очередь, может также разбиваться на несколько «ступенек». И все это можно делать не назидательно, а в простом домашнем общении.

На встречах с Ириной Осиповой беседы не ограничиваются профессиональными лекциями о практических приемах развития детей, родители получают ответы на многие волнующие их вопросы, учатся быть всегда «в форме», не забывая о собственной жизни.

— Важно понять, что вы не только обслуживаете ваших детей, — объясняет Ирина. — У вас тоже должно

быть личное пространство и возможность восстановить силы. Хорошо бы иметь какое-то место, где можно уединиться, или какое-нибудь любимое занятие, которое было бы ресурсом для вас. Ведь самое главное, что вы можете дать ребенку, — это радость общения, интерес к этому миру. А это возможно лишь в совместном творчестве, в интересных делах, которые радуют и родителей, и ребенка. Для этого нужно уметь распределять силы и беречь их для самого важного — для жизни.

Своими впечатлениями о программе «Социальный патронаж» делится одна из ее участниц, Юлия Г., мама шестилетней Лизы:

— Многие родители в депрессии... О какой помощи ребенку тут говорить? А ведь она нужна: кропотливая, ежедневная. Замечательно, что организаторы программы оказывают нам психологическую поддержку, возвращают к жизни, стимулируют помогать собственным детям. Очень важны и мастер-классы по массажу и ЛФК. В «Морозовской» мне конкретно объяснили, что и как делать, чтобы Лиза «не откатывалась» назад в развитии. У нее ДЦП и порок развития головного мозга, я понимаю — она не выздоровеет, но облегчить ее состояние могу. Мы бойцы! Делаем массаж, упражнения, занимаемся с гимнастической палкой, на шведской стенке. Программа социального патронажа нам очень помогла!



С КОМПЬЮТЕРОМ НА ТЫ

Электронные платежи, заказ билетов, просмотр любимых фильмов, компьютерные игры, общение в социальных сетях, обмен электронными письмами с друзьями и родственниками, владение скайпом — все эти привычные атрибуты современности, без которых нам сложно представить свою жизнь, недоступны для многих пожилых людей. И получается, что эта категория граждан, и так социально незащищенная, лишена значительной части жизни.

Активная, насыщенная жизнь пожилых людей, их вовлечение в общественную жизнь, полноценное общение, реализация возможностей немислимы без компьютерной грамотности. Однако пожилым людям нелегко освоить интернет-технологии: большинство из них не имеют навыков и знаний по использованию устройств, не владеют алгоритмами поиска информации. Самостоятельно получить эти знания для пожилого человека трудно. Хорошо, если есть рядом кто-то, например, внук, который готов посвятить бабушке или дедушке свое время, обучая компьютерной премудрости. Но лучше, если делом обучения займутся профессионалы.

Начиная с 2004 года, по инициативе Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в столице открываются кружки по обучению людей старшего возраста компьютерной грамотности. Сейчас работает уже 121 клуб при ТЦСО, и в 2016 году обучение в них прошли более 10 тысяч пенсионеров. Также занятия проводятся в городских учреждениях культуры

и образования, организаторами курсов выступают не только государственные учреждения, но и общественные организации, благотворительные фонды.

Повысить уровень владения информационными технологиями пожилых людей призван образовательный проект «Компьютерная академия для старшего поколения», который реализуется в российских регионах благотворительным фондом «Качество жизни» с 2015 года.

В 2015–2016 годах академия вела обучение компьютерной грамотности людей старшего поколения в ЮАО Москвы. За это время информационные технологии освоили более одной тысячи горожан старшего возраста.

Перед началом обучения половина слушателей вообще не умела пользоваться компьютером. Остальные обладали простейшими навыками, овладеть которыми им помогли дети и внуки. По итогам обучения выяснилось, что пенсионеры теперь легко находят любую нужную информацию в Интернете, большин-



ство начали делать покупки через интернет-магазины. Выпускники академии освоили городской портал госуслуг. 80% слушателей научились использовать Интернет для оплаты ЖКУ, передачи показаний приборов учета воды или счетчиков электроэнергии, записи на прием к врачу.

Сегодня проект распространяется в регионах. В этом году он реализуется в Липецкой области по инициативе и при поддержке компании JTI и при содействии Липецкого регионального отделения Союза пенсионеров России. Учебный курс рассчитан на 20 академических часов и включает как базовые компьютерные знания, так и углубленное изучение Интернета. Всего с апреля по декабрь 2017 года обучение по программе академии бесплатно пройдут не менее 300 жителей Липецка в возрасте от 50 лет и старше. 180 человек уже завершили обучение, ещё 40 сели за парты в начале сентября, после летних каникул.

Липецкие пенсионеры учатся на базе одного из структурных подразделений Центра образования, реабилитации и оздоровления — Центра дистанционного образования. Специально для академии были изданы учебные пособия «Начинающий пользователь» и «Уверенный пользователь», адаптированные к потребностям возрастной аудитории.

Директор Центра дистанционного образования, народный учитель России, член Общественной палаты РФ Игорь Батищев:

— Мы серьёзно подготовились к открытию академии. Преподаватели прошли необходимую подготовку, учитывающую потребности пожилых людей. Учебные аудитории оснащены по последнему слову техники — от компьютеров до демонстрационного оборудования.

Программа обучения включает все необходимое как для более опытных пользователей, так и для тех, кто будет учиться «с нуля». В ней выделено несколько тематических блоков. Каждое занятие включает теоретическую и практическую части, также слушатели получают домашние задания.

Исполнительный директор МОБФ «Качество жизни» Елена Чикаренко:

— Все занятия адаптированы к нуждам липчан: особое внимание будет уделено работе с Единым порталом государственных услуг, полезными сайтами Липецка и Липецкой области (порталы здравоохранения, жилищной инспекции, администрации города и др.), а также актуальным для разнообразного досуга и увлечений тематическим ресурсам. Кроме того, преподаватели подробно расскажут о том, как не стать жертвой кибермошенников. Мы стремились сделать программу максимально полезной и прикладной. Это стало возможно благодаря поддержке компании JTI, давним партнёром которой является наш фонд. Ее уча-

МНЕНИЕ

Екатерина Вольнова, пенсионерка, выпускница академии:

— До «Управдома» я не пользовалась компьютером, хотя и проработала всю жизнь инженером. Элементарные вещи знала, но если, например, нечаянно нажимала правую кнопку мыши и выпадало меню, у меня начиналась паника. Сейчас я могу свободно пользоваться почтой и «офисом», а главное — я обрела уверенность в себе, ощущение, что я не за бортом. Раньше сын пытался меня обучить компьютерным тонкостям и говорил: «Мам, не тормози». А теперь я его еще и обгону!

ствие позволило сделать проект масштабным и вовлечь в него большее число пенсионеров.

По словам пенсионеров, в компьютерную академию их привело «желание идти в ногу со временем и не отставать от детей и внуков», научиться использовать компьютер для оплаты разных услуг, в том числе государственных. Абсолютному большинству пожилых людей компьютер нужен для общения и расширения возможностей досуга. Однако компьютерная академия оказалась востребованной не только обычными пенсионерами, но и городскими организациями, помогающими обеспечить занятость пожилых людей!

С просьбой принять на обучение своих сотрудников, тоже пенсионеров, которым требовалось овладеть MS Office и особенно Excel, обратилась липецкая общественная организация «Управдом».

Активистам «Управдома», которые занимаются общественным мониторингом сферы ЖКХ, компьютер жизненно необходим. Ведь организация готовит жителей к работе управдомами, и 2/3 обучаемых на бесплатных курсах — пенсионеры. Им рассказывают, как решать важные вопросы, касающиеся содержания дома, как эффективно вести диалог с управляющими компаниями и ресурсоснабжающими организациями, а также контролировать их работу. Обучение ведётся по двум направлениям: «Управление многоквартирными домами» и «Школа грамотного потребителя».

Владимир Таратин, председатель «Управдома»:

— Наши выпускники должны быть достаточно опытными пользователями компьютера. Между тем, многие от руки писали, — рассказывает он. — Я договорился с академией, а своим сказал, что все собираются и идут повышать квалификацию! Мы благодарны педагогам и организаторам академии — теперь мои «ребята» с IT-технологиями на ты.

ВКУС ПОБЕДЫ

С давних времен было замечено, что верховая езда оказывает благотворное воздействие на весь организм человека, помогает быстрее восстановиться после травм, ускоряет выздоровление. Именно поэтому иппотерапия заслуженно считается одним из действенных методов реабилитации человека с ограниченными физическими возможностями. А если говорить о конном спорте, то само соревнование, стремление к победе, дух соперничества, сильные эмоции, которые испытывают спортсмены, становятся целительными.



Одно из таких соревнований прошло в октябре в городском округе «Котельники» на базе СДЮСШОР «Белка». Здесь состоялся 12-й Всероссийский фестиваль по конному спорту для детей с ограниченными возможностями здоровья «Золотая осень». В этом году фестиваль собрал рекордное количество участников — 298 спортсменов из 17 регионов России. Одни из них совсем недавно начали зани-

маться верховой ездой и иппотерапией, другие в конном спорте уже давно и добились серьезных успехов. Среди них были, например, призеры Чемпионата России по паралимпийской выездке, члены сборной России, которые представляли нашу страну на Чемпионате Европы 2017 года, спортсмены СДЮСШОР «Белка» Наталья Жаворонкова и Владислав Пронский, чемпионы России по паралимпийской выездке-2017 Сергей



Полосинов и Евгения Чернявская. Свое мастерство показали спортсмены из Центра джигитовки Федерации конного спорта России.

Соревнования проходили по программе «рабочей тропы» по нескольким зачетам — от самого простого, где спортсмены двигаются шагом при страховке коновода, до самого сложного, когда спортсмены выступают «на шаг», в рыси и галопе.

Для спортсменов-паралимпийцев дистанция была более сложной, все остальные ребята соревновались по программе Специальной олимпиады. Таких участников делят на группы-дивизионы, в один собирают самых сильных всадников, в другой — чуть менее умелых и т.д. Призовые места разыгрываются по дивизионам, то есть участник соревнований, который занял первое место в третьем дивизионе, получил медаль и стал призёром соревнований, может быть гораздо слабее участника, который завоевал, например, четвертое место в первом дивизионе. Соревнования в рамках Специальной олимпиады проходили в различных категориях, в зависимости от возможностей спортсменов. В категории CS-1 всадник практически не управляет лошастью, ему требуется помощь коновода и страхующего. В категории CS-2 всадник самостоя-



тельно управляет лошастью на шаг, однако помощь коновода ему все-таки нужна.

По итогам соревнований 30 участников завоевали призовые места в различных зачетах для спортсменов Специальной олимпиады и спортсменов-паралимпийцев. Остальные ребята были удостоены почетного четвертого места.

Для каждого участника фестиваля этот день стал настоящим праздником. Каждый почувствовал радость от общения с прекрасными животными, тепло и поддержку близких людей и организаторов фестиваля и, наконец, ощутил вкус победы, невзирая на то место, которое удалось занять.

Маленькие гости также могли принять участие в различных развлекательных мероприятиях: для них работал контактный зоопарк, были устроены фотозоны, ребята прокатились в настоящем старинном экипаже и попробовали свои силы в творческих мастерских. На одной из площадок фестиваля прошла конференция, посвященная реабилитационной верховой езде, на которой обсуждались вопросы лечебной иппотерапии и социальной адаптации людей с ограниченными физическими возможностями.

Фото предоставлены пресс-службой администрации городского округа «Котельники»

Мargarита Асфандиярова, старший тренер СДЮСШОР «Белка»:

— Уникальность лошади в том, что ее шаг полностью совпадает с шагом человека. И у людей, которые не ходят, есть уникальная возможность прочувствовать те движения, которые испытываем мы, когда ходим. Когда мы ребенка сажаем на лошадь, он получает эти движения. Плюс — это массаж, плюс — температура лошади выше температуры человеческого тела на два-три градуса. Это — комплексная реабилитация.

ДЕТИ РИСУЮТ ДОБРО



Мастер-классом Посла доброй воли ЮНЕСКО, президента Российской академии художеств, скульптора Зураба Константиновича Церетели завершился II Международный фестиваль изобразительного искусства «Дадим шар земной детям».

Открытый фестиваль изобразительного искусства «Дадим шар земной детям» проходит с прошлого года. Он стартовал в марте 2016 года и собрал участников более чем из 25 регионов Российской Федерации. Это были талантливые юные художники, которых организаторы отбирали по всей стране.

Фестиваль рос и развивался, обретая новых друзей и партнеров, расширяя свою географию и принимая новые формы. Во II фестивале изобразительного искусства «Дадим шар земной детям» приняли участие ребята уже из 25 стран, 16 республик и почти всех регионов России. Всего в фестивале-конкурсе 2017 года участвовали более 700 юных художников в возрасте от 4 до 25 лет. В этом году была открыта новая конкурсная категория — дети-скульпторы. Свои работы на суд жюри представили и дети с ограниченными возможностями здоровья. Так, специальным дипломом фестиваля был награжден юный глухой скульптор из Азербайджана Адиль Алиев. Его работа была посвящена детям, пострадавшим в Сирии.

Члены жюри фестиваля-конкурса оценивали оригинальность замысла, художественное исполнение, эмоциональное впечатление от произведения, владение различными техниками. Оценить творчество участников могли и просто зрители — все конкурсные работы, размещенные на виртуальной выставке фестиваля-конкурса, участвовали в номинации «Народное признание» и были доступны для общественного голосования и комментариев.

Жюри фестиваля-конкурса возглавил Посол доброй воли ЮНЕСКО, президент Российской академии художеств, скульптор Зураб Константинович Церетели. Этой осенью прошла выставка лауреатов и финалистов

Председатель правления РОО СЗЖ «Женщины нашего города» Мария Гарелина:
— Мы принимаем все работы детей без ограничений — наша цель заключается в том, чтобы зажечь у детей желание заниматься искусством.





фестиваля-конкурса и мастер-класс по академической живописи Зураба Константиновича для участников конкурсной программы из Москвы и Московской области, в том числе для ребят с ограниченными физическими возможностями. Все участники мастер-класса получили памятные сертификаты.

Организаторами фестиваля выступили Международный союз общественных объединений «Лидеры мирового сообщества», Российская академия художеств, Автономная некоммерческая организация содействия развитию социокультурных и просветительских инициатив «Дорогою добра» и РОО СЗЖ «Женщины нашего города».

Основная идея фестиваля — воспитание нового поколения граждан в стремлении к миру, добру и созиданию. Она близка и понятна каждому человеку, несмотря на его местонахождение, возраст, национальную принадлежность, вероисповедание и физическое состояние.

Фото предоставлены Управлением информации Российской академии художеств, фотограф Серги Шагулашвили.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ РФ

16 октября 2017 года в России начала работу горячая линия Общественной палаты РФ по вопросам, связанным с деятельностью медико-социальной экспертизы.

На горячую линию могут обратиться россияне, у которых возникли проблемы при прохождении МСЭ.

Граждане могут задать любые вопросы, связанные с процедурой прохождения экспертизы, оформлением инвалидности, установлением или подтверждением группы инвалидности, обеспечением средствами реабилитации и т.п.

Горячая линия будет работать в течение 3-х месяцев.

Общественная палата РФ планирует собрать такие жалобы, систематизировать их и подготовить рекомендации по совершенствованию медико-социальной экспертизы. Руководство Федерального бюро МСЭ согласилось сотрудничать в этом вопросе с Общественной палатой.

По итогам трехмесячной работы горячей линии будет проведен анализ и обобщение проблем, связанных с работой медико-социальной экспертизы. Это позволит сформулировать рекомендации по совершенствованию работы системы МСЭ.

**Номер горячей линии ОП РФ
по вопросам медико-социальной экспертизы
8-800-737-77-66**

Напоминаем, что в настоящее время на постоянной основе работает горячая линия Федерального бюро МСЭ. На нее можно позвонить по телефону **+7(499)550-0991**, а также задать вопрос в режиме онлайн.



ТАЛАНТ ЕСТЬ В КАЖДОМ

Кто-то летом уезжает на море, кто-то — к бабушке в деревню. Но такое времяпрепровождение не для тех, кто стремится раскрыть свой талант и добиться успеха. В эти месяцы можно еще немного поучиться! В течение весны, лета и начала осени в Москве проходил фестиваль «Московская семья — путь к успеху». Одним из самых ярких мероприятий фестиваля стал «Марафон талантов».

Марафон — это конкурс семейного творчества, в котором могли принять участие многодетные семьи и семьи воспитанников Центров социальной помощи семье и детям, в том числе семьи, где растут дети с ограниченными возможностями. Организаторы Марафона: Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы, организации поддержки семьи и детства ДТСЗН города Москвы, РОО «Объединение многодетных семей города Москвы», ГБУ ДО «Центр творчества «На Вадковском».

С начала года организаторы Марафона отбирали в округах Москвы самых ярких юных певцов, танцоров, чтецов от 5 до 18 лет. Отбор был серьезным, но это не

значит, что в финал прошли только уже состоявшиеся артисты. Как признается организатор конкурса, режиссер Гульнара Закусило, у тех ребят, которые прошли в финал, «должны были гореть глаза», а петь, танцевать, декламировать и держаться на сцене их научат! На отборочных турах организаторы старались в каждом ребенке увидеть искорку, зажечь его талант — ведь он есть у каждого! По признанию самих участников, это был далеко не формальный конкурс: спел-станцевал, молодец, до свидания. С ребятами разговаривали, расспрашивали, предлагали неожиданные задания...

По результатам отборочных туров 300 лучших исполнителей, в том числе в составе коллективов,

вышли в финал. Именно для них и началась настоящая работа — настоящий марафон. В течение весенних и летних месяцев для талантливых ребят проходили многочисленные мастер-классы, где под руководством профессиональных хореографов-постановщиков, музыкантов, артистов они все больше раскрывались, оттачивали свое сценическое и исполнительское мастерство.

Учителями юных «марафонцев» стали Гульнара Закусило, профессиональный режиссер-постановщик; Джонни Дав, руководитель музыкального коллектива Jonny Dav Band, композитор, автор песен; Евгений Христов, продюсер, руководитель сети вокальных школ и вокальной группы «Сириус»; Макс Дэвидсон, преподаватель вокала и практической музыкальной теории, композитор, исполнительный продюсер; Нелли Ртвеладзе, ведущая, актриса театра и кино, певица, солистка и руководитель эстрадно-фольклорной группы «Восьмой сонет», художественный руководитель и режиссер детского музыкального театра; Николай Слепов, балетмейстер, постановщик мюзиклов.

В финал прошли разновозрастные и очень разношерстные ребята, которые попали сюда по самым разным соображениям: кто-то только мечтал стать артистом, кто-то уже подхватил «звездную болезнь», а кого-то и мама привела «за ручку». Из этой публики за полгода надо было сделать коллектив единомышленников,





На концерте, посвященном Дню матери

ансамбль, где каждый — настоящий эстрадный боец, который не боится сцены, умеет «держать зал» и выражать свои чувства через песню и танец. А еще каждый должен быть организованным и дисциплинированным. Это, наверное, самое главное и самое трудное...

Саша Евченко — мальчишка с кучей заболеваний из Новокосино. Мама, сопровождающая Сашу на репетиции, поначалу волновалась — «ему же нельзя ничего: танцевать хип-хоп, прыгать... Он не сможет!» Смог! И петь, и танцевать! Но вообще-то он тещ.

Саша:

— Мне больше всего понравилось выступить в Кремлевском дворце, а самое трудное — это петь, улыбаться, танцевать и... дышать одновременно!

Семья Осиповых из Зеленоградского АО — многодетная, в ней растет пятеро детей. Эмма и Вика, младшие дочери, уже второй год участвуют в отборочных турах Марафона талантов. В прошлом году до финала дойти не удалось, зато в этом году удача улыбнулась им. Девочки, застенчивые и немногословные, на сцене расцветают — когда поют! Но они еще и танцуют, благодаря многолетним занятиям в зеленоградском клубе «Звездочка».

Максим Емельянов, юный, обаятельный и серьезный артист из Северо-Восточного округа:

— Больше всего мне понравилась атмосфера конкурса, и на мастер-классах, и на выступлениях. Из мастер-классов не могу ничего выделить — все было нужно, все запомнилось: и вокал, и актерка, и танец...

На Марафоне Максим, в основном, пел, в будущем у него есть намерение продолжить творческую карьеру, но для начала он планирует окончить технический вуз — Бауманку или МГУ.

Подготовка «марафонцев» велась серьезно — ведь ребята готовились показать свои таланты на главной сцене страны, в Государственном Кремлевском дворце на концерте, посвященном Дню матери. Но прежде чем попасть на сцену в Кремле, ребята неоднократно прошли проверку «боем»: все лето они выступали на городских праздниках и мероприятиях. Более 50 концертов дал коллектив Марафона талантов: были концерты и в Государственной Думе, и на других мероприятиях Государственного Кремлевского дворца, на всех крупных городских праздниках. За эти дни «марафонцы» сплотились, страхи ушли, — ребята приблизились к главному своему концерту.

Задумка концерта в Кремле, посвященного Дню матери, была уникальной — ребята из обычных семей должны были выступить на сцене вместе со звездами эстрады, среди которых Анастасия Макеева, Владимир Девятов, Марина Девятова, Диана Гурцкая, Дмитрий Маликов, Екатерина Гусева, Елена Максимова, Зара, Мари Карне, Марк Тишман, Сосо Павлиашвили, Шарип



Урманов, Юлия Началова, группы «Премьер-министр», «Пятеро» и театр Аллы Духовой Todes.

В этот день Государственный Кремлевский дворец собрал более 5 тысяч мам и бабушек. После официальной части, на которой мэр Москвы Сергей Собянин вручил многодетным семьям столицы Почётный знак «Родительская слава города Москвы», начался концерт, на котором юные таланты показали, что они достойны выступать на этой сцене бок о бок со знаменитостями — столько эмоций, обаяния, артистизма дарили со сцены ребята своим мамам, сидящим в зале. О страхе и волнении речи просто не шло! В финале концерта хор многодетных семей города Москвы исполнил песню «Аллилуйя любви» из рок-оперы «Юнона и Авось». Во время звучания песни в зале зажглись 5 тысяч разноцветных сердец — символ негасимой любви к детям...

После концерта «марафонцы» не хотели расставаться — так срослись и сдружились юные артисты, их родители и педагоги. Но расставания и не получится — все только начинается! Впереди новые выступления: «марафонцев» уже завалили приглашениями, в том числе и от эстрадных артистов, которые были поражены профессиональной подготовкой обычных детей, выступавших вместе с ними на сцене. А кто-то из ребят перешел в хор многодетных семей, и для них начинается серьезная концертная деятельность.



Проект «ИнноПарк»

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРОЕКТЫ

Бизнес — это всегда получение прибыли. Но одно дело торговать всякой всячиной в интернет-магазине и другое — придумать предприятие, которое поможет в решении острых социальных проблем. Например, создать рабочие места для инвалидов или при нехватке мест в детских садах и ясельных группах — организовать частный детский садик. Такой социальный бизнес не даст космической прибыли, поэтому на первых порах ему требуется помощь.

Социальное предпринимательство появилось в России сравнительно недавно — в 2007 году. Одной из действенных мер его поддержки является конкурс «Социальный предприниматель». Конкурс организован Фондом региональных социальных программ «Наше будущее», учрежденным Вагитом Алекперовым. За 10 лет фонд поддержал 183 про-

екта социального бизнеса в 50 регионах страны на общую сумму 438,3 млн рублей. Финансирование выделяется в виде беспроцентных целевых займов: до 10 000 000 рублей — действующему бизнесу и до 500 000 рублей — начинающему бизнесу. Помимо финансовой поддержки, победители получают консалтинговую и информационную помощь на период

Лаборатория социального предпринимательства, проект Фонда «Наше будущее», стала лауреатом премии Eventiada IPRA Golden World Awards 2017 в номинации «Лучший проект в области корпоративных коммуникаций».

Конкурс Eventiada Awards проводится с 2011 года и сегодня является крупнейшим в Восточной Европе. Он отмечает лучшие коммуникационные проекты, реализованные корпорациями, государственными, общественными организациями и молодежью.

реализации проектов. Конкурс открыт для социальных предпринимателей всех регионов: заявки на участие принимаются круглогодично в режиме онлайн. По истечении года конкурс продлевается на следующий год. Итоги Всероссийского конкурса «Социальный предприниматель» оглашаются два раза в год.

Летом 2017 года в финал конкурса «Социальный предприниматель» вышли тринадцать проектов из двенадцати регионов России. Они уже получили займы на общую сумму 26 900 000 рублей. В числе победителей — социальные предприниматели из Калининградской, Архангельской, Нижегородской, Тульской, Московской, Белгородской, Брянской, Ростовской областей, Москвы, Республики Хакасии, Удмуртской Республики и Пермского края. Один из проектов,



Директор Фонда «Наше будущее» Наталья Зверева

мастерская «Ковчег», созданный брянской социальной предпринимательницей Ольгой Пискуновой, получил поддержку Фонда повторно. Ранее «Ковчег» получал заем Фонда в 2012 году. Благодаря реализации нового проекта будет создана мастерская, которая позволит людям с инвалидностью обучаться, стажироваться и получать востребованные профессии. В этом году география конкурса расширилась на один регион: в число поддержанных проектов вошло социальное предприятие из Республики Хакасии, которое представило проект Центра детского аквафитнеса для детей с различными группами хронических заболеваний. Получил поддержку Фонда и проект московской компании «Иноватор» — развитие сети научно-познавательных центров «ИнноПарк».

Среди проектов, поддержанных Фондом «Наше будущее» в 2017 году, — транспортные услуги для инвалидов, детские бассейны, ясли, образовательные центры, соляная пещера, центр иппотерапии и верховой езды и другие проекты в области мобильности, реабилитации и трудоустройства инвалидов, здравоохранения, охраны детства, спортивных и образовательных услуг.

Директор Фонда «Наше будущее» Наталья Зверева:

— Фонд на протяжении десяти лет поддерживает российский социальный бизнес, и основным инструментом поддержки является Всероссийский конкурс «Социальный предприниматель». Сейчас в портфеле Фонда более 180 проектов из 50 регионов страны: мы видим, в каких разных сферах работает российский социальный бизнес, какие разноплановые проблемы он решает. Мы надеемся, что поддержанные нами проекты принесут большую пользу людям, ради которых они создавались.

ДЕЙСТВУЙ БЕЗ ГРАНИЦ!

Под таким названием в начале сентября 2017 года стартовала масштабная программа поддержки людей с инвалидностью.



Она призвана обеспечить финансовую и образовательную поддержку проектов, направленных на трудоустройство совершеннолетних людей с инвалидностью или вовлечение их в активную общественную жизнь.

Принять участие в грантовом конкурсе могут проекты, которые либо предоставляют рабочие места людям с ограниченными возможностями здоровья, либо занимаются их активным вовлечением в общественную жизнь.

На данный момент прием заявок для действующих предприятий в рамках программы завершен. Но для стартап-проектов, которым меньше одного года, прием заявок будет открыт до 2 марта 2018 года. Предприниматели могут претендовать на гранты в размере до 400 000 рублей, общий грантовый фонд составляет более 6 млн рублей.

Проект, претендующий на грант, должен быть направлен на социальную интеграцию и трудовую реабилитацию людей с инвалидностью старше 18 лет, имеющих физические ограничения, связанные со слухом, зрением, повреждением опорно-двигательного аппарата. Несмотря на

социальную направленность, проект должен представлять собой финансово устойчивую бизнес-модель и в перспективе выйти на частичную самоокупаемость. Кроме того, проект должен содержать определенную степень новизны подходов к решению социальных проблем.

Принять участие в программе могут предприниматели из Москвы, Санкт-Петербурга, Ленинградской, Ростовской, Самарской, Воронежской, Новосибирской, Тульской, Ярославской областей и Хабаровского края.

Помимо грантовой поддержки, в рамках программы проводится тематическая онлайн-школа социального предпринимательства для обучения начинающих предпринимателей созданию и развитию социального бизнеса, направленного на поддержку людей с инвалидностью. Организаторы ожидают, что после окончания школы слушатели будут в силах запустить собственный социальный бизнес.

Инициатором программы выступила пивоваренная компания «Балтика», часть Carlsberg Group. Организатор — фонд региональных социальных программ «Наше будущее».



Фото Ольги Зарецкой-Питюринной

ОСОБЕННО ТАЛАНТЛИВЫ!

В ноябре свой 20-летний юбилей отметил интегрированный театр-студия «Круг II». Праздник состоялся в Посольстве Франции в Москве.



Фото Ольги Зарещкой-Питюриной

Первый заместитель председателя СТД РФ Евгений Стеблов



Фото Ирины Ефремовой



Фото Ольги Зарещкой-Питюриной

Благотворительный аукцион

«Круг II» — единственный в России профессиональный театр, в котором играют актеры с ментальной инвалидностью и психофизическими нарушениями. За 20 лет этот удивительный театр прошел путь от театральной студии для детей с отклонениями в развитии и их семей до профессионального театра. Итог прошлого сезона — 8 премьерных спектаклей — немало даже для обычного театра, а тем более для «особого».

В 2014 году театр получил премию «Золотая маска» — высшую театральную награду нашей страны за спектакль «Отдаленная близость», поставленный немецким режиссером Гердом Хартманом. Это — первый случай в истории фестиваля, когда награды была удостоена работа актеров с ограниченными возможностями здоровья.

Сегодня «Круг II» — не только театр-студия, это целый инклюзивный центр. Здесь существуют студия, творческие мастерские, проводятся семинары, мастер-классы, летние лагеря, школы «особого театра», лекции для родителей и педагогов. Театр-студия объединяет усилия специалистов различного профиля и актеров с особенностями развития. Здесь на постоянной основе занимаются почти 70 человек от 12 до 40 лет, как имеющие особенности в развитии, так и не имеющие их. Число участников год от года растет. В театре трудятся 6 педагогов, в том числе режиссер, музыкант, кинезотерапевт, клинический психолог, специалист по фольклору, специалист по ритму. За двадцать лет театр завоевал сердца множества зрителей, обрел новых друзей и поклонников.

Свой юбилей театр отметил благотворительным аукционом и концертом, который актеры подготовили специально для этого дня. На празднике прозвучали песенные хиты французской, немецкой и российской эстрады. Гости посетили ярмарку прекрасных изделий мастерских театра — «Окоём» и «Вместе». На благотворительном аукционе друзья театра могли приобрести уникальные лоты — изделия воспитанников мастерских, а также эксклюзивные изделия от известных дизайнеров, ювелиров и художников.

На юбилейном вечере состоялась презентация книги художественного руководителя театра Андрея Афонина «Особый театр» как жизненный путь», вышедшей в октябре этого года. В ней руководитель театра подвел итог двадцатилетней работы, описал многолетний опыт работы с людьми с особенностями развития с точки зрения авторского метода театра-студии «Круг II», дал методические рекомендации начинающим особым театрам.

Много теплых слов прозвучало в этот день в адрес руководителей, педагогов и актеров театра-студии.



фото Ольги Зарецкой-Питориной

Юбилейный концерт в Посольстве Франции

Художественный руководитель интегрированного театра-студии «Круг II» Андрей Афонин о спектакле «Отдаленная близость»: — Мы пытались найти новый язык, на котором могли бы говорить со зрителем, рассказывая ему про иной мир людей с особенностями. То есть наша задача была — найти тексты, через которые мы могли бы немножко прикоснуться к мировоззрению человека с особенностями. Судя по тому, что мы получили «Золотую маску», нам это удалось.

Театр приветствовали Посольство Франции в РФ и Посольство Германии в РФ. Творческий коллектив театра поздравили представители Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Департамента культуры города Москвы, президент Союза охраны психического здоровья Наталья Треушникова, первый заместитель председателя СТД РФ Евгений Стеблов и многие другие.

Впереди у театра — новые премьеры, новые открытия. Сюда придут новые актеры и студийцы, которым театр поможет раскрыть свой творческий потенциал и почувствовать себя нужным людям.



ГИД В МИРЕ ТЕМНОТЫ

В последние годы в нашей стране получило распространение новое явление — рестораны в темноте. Первое такое заведение возникло в Москве осенью 2006 года. Его создателем стал врач-офтальмолог, профессор Игорь Борисович Медведев. В 2011 году подобный ресторан открылся в Санкт-Петербурге, он был вторым в России. В настоящее время рестораны в темноте есть в Уфе, Омске, Иркутске и Владивостоке.

Не секрет, что заведения, где незрячие официанты в абсолютной темноте обслуживают «глазастых» посетителей, далеко не всегда вызывают энтузиазм среди самих инвалидов по зрению. Кто-то обвиняет их создателей в попытках коммерциализировать инвалидность, превратить человеческую трагедию в шоу...

Корреспондент журнала «Страна и мы: мы вместе» решил разобраться в этом феномене и, по приглашению Натальи Гусевой, официантки петербургского ресторана Dans le Noir?, посетил её рабочее место.

ОЖИДАНИЕ ТЕМНОТЫ

— Дорогие гости! Я надеюсь, что сегодняшний вечер станет для вас незабываемым, подарит вам новые, необычные ощущения, поможет понять других и самих себя, — Наталья Владимировна приветствует нас красивым дикторским голосом. Ещё совсем недавно мы, будущие посетители ресторана, ожидали нашего гида в светлом холле. Ожидание, предвкушение темноты — тоже часть психологического эксперимента.

В этот ресторан не ходят каждый день, сюда вообще нельзя зайти просто так. Существует целый церемониал. Сначала нужно позвонить и забронировать столик на определённый сеанс в вечернее время.

Администратор настойчиво рекомендует ни в коем случае не опаздывать, а, наоборот, прийти за пятнадцать-двадцать минут до начала сеанса, чтобы в спокойной обстановке раздеться, прослушать предварительный рассказ о проекте и подождать официанта, который и поведёт в мир темноты.

При входе в тёмный зал необходимо оставить в запирающихся индивидуальных шкафчиках любые предметы, которые могут излучать свет: мобильные телефоны, часы, зажигалки. Темнота в зале должна быть абсолютной.

Ожидание начала «сеанса» напоминает последние минуты перед началом театрального спектакля. Почти все зрители уже расселись, гаснет свет, затихают разговоры, все ждут, когда же поднимется занавес и начнётся представление. Это ожидание темноты трудно логически объяснить. Посетителям ресторана ещё до начала действия начинает казаться, что темнота в этом заведении какая-то особенная, магическая.

Наконец нашей группе разрешается войти в тёмный зал.

Сначала необходимо образовать «паровозик» из гостей. Каждый посетитель кладёт руку на плечо стоящего впереди человека. Официант — проводник в мир темноты. Именно он становится «ведущим паровозика», а потом рассаживает гостей за столиками, «распределяет» их по залу.

Официант практически всегда стоит рядом со столиком, он уходит только для того, чтобы принести еду и напитки. Если у гостя возникло желание покинуть тёмный зал, то достаточно позвать своего официанта. Он сразу же подойдёт и проведит. Гостям тёмного зала запрещается самостоятельно вставать из-за стола и перемещаться по помещению.

Запрет на самостоятельные передвижения обусловлен несколькими соображениями. Во-первых, не привыкшие к темноте зрячие люди с большой долей вероятности заблудятся. Вернуться на место без помощи официантов очень непросто, а шум привлечёт внимание других посетителей. Во-вторых, официанты находящегося не на своём месте человека тоже не видят. А неожиданное препятствие на дороге способно привести к неприятным казусам.

СМЕНА РОЛЕЙ

Все официанты петербургского ресторана, как и других подобных заведений, — инвалиды первой группы по зрению. Познание мира происходит у них по-другому,

чем у «глазастых» сограждан: через звуки, прикосновения, обоняние... Зрительные образы либо полностью отсутствуют, либо играют второстепенную роль.

Посещение такого ресторана для зрячего человека — это возможность почувствовать себя слепым, это — смена ролей. В обычной жизни инвалиды по зрению ощущают свою постоянную зависимость от окружающих, их помощи и поддержки. В ресторане всё происходит наоборот: зрячие даже шага не могут ступить без дружеского содействия незрячих гидов.

Официанты не только приносят еду. Они становятся внимательными и доброжелательными собеседниками, рассказывают о своей жизни, отвечают на вопросы, шутят...

ОБЩЕНИЕ БЕЗ ГАДЖЕТОВ И МЕНЮ-СЮРПРИЗЫ

В обыденной жизни мы почти постоянно находимся в окружении электронных гаджетов. Обычно в ресторане люди общаются и одновременно отвечают на звонки, просматривают электронную почту. А в темноте есть возможность сосредоточиться на общении, уделяя больше внимания смыслу слов и интонаций, улавливая изменение настроения собеседника.





Наталья Гусева, из личного архива

В любом ресторане в темноте нельзя заказать конкретное блюдо. Это одна из «фишек» заведения. В Петербурге на выбор предлагается четыре меню-сюрприза, причём конкретное наполнение сета держится в секрете до конца ужина: «красный сет» — для знатоков мяса, «синий сет» — для ценителей рыбы и морепродуктов, «зелёный сет» — для вегетарианцев. Существует ещё и «белый сет». Кстати, именно его заказывают чаще всего. «Белый сет» предназначен для любителей удивляться. Он предполагает самые неожиданные сочетания мяса, рыбы, морепродуктов, овощей и фруктов.

Гостю остаётся только сделать выбор и ждать, чем же его удивит повар. Но вот заказ сделан, глаза привыкли к темноте. Официант принёс закуску, потом — горячее блюдо, десерт. Но тайна всё равно остаётся! «Что мы едим?» — это, наверное, главный вопрос, который гости обсуждают за столом. Блюдо нельзя разглядеть, а официантам строго-настрого запрещено говорить посетителям, что они им принесли. Даже не пытайтесь их об этом спрашивать!

Идея состоит в том, чтобы гости по вкусу и запаху сами определили, что им положили в тарелку. Это действительно интересный опыт! Но вот ужин закончен. После того как гости покинули тёмный зал, им показывают фотографии блюд, которые они сегодня ели. Можно сравнить свои догадки с реальностью.

Все блюда, которые подаются в питерском ресторане, довольно сложные. Они состоят из множества ингредиентов, которые повар старается приготовить так, чтобы в темноте гостю было сложно догадаться, что же он ест. Кроме того, блюдо должно быть удобно брать руками, хотя вилки, ложки и ножи гостям тоже подают.

Разумеется, не только на поваров, но и на официантов ложится большая нагрузка. Ведь они не просто приносят людям блюда и напитки, а становятся проводниками в мир темноты. По их поведению гости нередко судят обо всех незрячих.

СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

Честно говоря, я не смог определить, что же именно ел в этот раз. Было действительно вкусно. Несмотря на необычную обстановку, а вернее — благодаря ей! Но всё же в это заведение приходят не только из-за гастрономических открытий. Для меня гораздо интереснее было наблюдать за Натальей. После окончания рабочей смены мы смогли побеседовать.

Наталья Гусева:

— Всего у нас работает семь незрячих официантов, «проводников тёмного зала», как официально называется наша должность. Шесть человек из семи, и я в том числе, работают здесь с первого дня открытия. Основная особенность ресторана — дружный, стабильный коллектив. Конечно, это относится не только к инвалидам по зрению, но и к нашим зрячим коллегам.

Что думает Наталья Гусева о критических замечаниях в адрес подобных проектов, об обвинениях в коммерциализации инвалидности?

— Это совершенно несправедливые обвинения. Для каждого человека, для его родных и близких, слепота была и остаётся жизненной трагедией и тяжелейшим испытанием. Рестораны в темноте, разумеется, не пытаются сделать из этой трагедии шоу, выставить её на показ... Речь идёт совсем о другом! Подобные рестораны являются социально-реабилитационными проектами, помогающими незрячим людям справиться со своей инвалидностью, преодолеть её. Наш ресторан — это уникальная площадка для общения между слепыми и зрячими людьми. Он помогает зрячим людям понять жизненную ситуацию, в которой находятся инвалиды по зрению.

Наталья Владимировна отметила, что в развлекательной и просветительской функциях ресторана нет противоречия. Ресторан в темноте — это и отдых, и развлечение, и возможность задуматься о судьбах незрячих, и о самих себе. Официантам задают много вопросов, касающихся преодоления слепоты.

ПОЭЗИЯ ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ

Наталья Гусева с детства пишет стихи. Иногда, когда гости просят рассказать её о жизни инвалидов по зрению, она читает им своё стихотворение «Слепая».

В нем есть такие строки:

*В мире ночи, в мире шума
Уши не закрыть,
Не раскрыть глаза пошире,
Лиц не разглядеть.
Зная все в своей квартире,
Я боюсь как плеть,
Жизнь, бурлящую за дверью.
Но сказав себе:
Нужно жить и нужно верить,
Я иду в толпе.
Кто поможет, кто подскажет,
Кто, спеша, толкнет,
Обругает, кто «отважной»
Назовет, вздохнет.
Возвращаю шаг за шагом
Я себе себя.
Даже ногти красить лаком
Научилась я.*

Увлечение поэзией очень помогает в работе. У Натальи Владимировны постоянно рождаются новые стихи, и гости ресторана, знающие об этом увлечении, регулярно просят что-то почитать... Когда у клиентов

торжественные даты — дни рождения, юбилеи, — она с удовольствием декламирует стихотворные приветствия. Вообще, эту работу невозможно сравнить с работой обычного официанта. Возникает очень тесный контакт между гостями и сотрудниками. Наталья воспринимает ресторан как театр, а каждый рабочий день как спектакль.

Кстати, Наталья Владимировна не только пишет стихи, но и увлекается художественным чтением в студии «Слово» при Санкт-Петербургской библиотеке для слепых и слабовидящих. Кроме того, долгие годы она занималась лозоплетением, бралась за изготовление серьёзных вещей и учила этому мастерству людей с различными видами инвалидности.

Когда создавался ресторан, его организаторы обратились в региональную организацию Всероссийского общества слепых, просили познакомить их с ответственными, активными инвалидами по зрению. Был проведён отбор персонала, Наталья успешно прошла собеседование. В течение двух недель для будущих официантов устраивали тренинги, обучающие семинары, а потом они начали работать.

Что больше всего привлекает Наталью в этой работе?

— У нас в ресторане — особая атмосфера. С одной стороны: радостная, праздничная, шумная, беззаботная. С другой: вдумчивая, философская, созерцательная. Это уникальный «коктейль». И ради этого люди к нам приходят.



ИКОНА ДЛЯ ОСОБЫХ ПРИХОЖАН

Как выглядит нимб над головой святого? Какие глаза у Богородицы? Эти привычные для любого верующего образы оказываются недоступными для незрячего человека. Представить себе многообразие и красоту мира, образы картины или иконы люди, ограниченные в своем зрении, способны через кончики пальцев: ощупывая, поглаживая... Именно для таких людей создаются особые иконы.



Кипрская икона Божией матери, выполненная в технике высокого рельефа, была передана в начале сентября 2017 года на подворье Троице-Сергиевой лавры в храм Явления Божией Матери преподобному Сергию Радонежскому при ФГБУ «Сергиево-Посадский дом-интернат слепоглухих для детей и молодых инвалидов». Эта икона создана для широкого круга прихожан, но особенно для тех, кто ограничен в возможности видеть — слепых, слабовидящих и слепоглухих.

Ее автор — художник и скульптор Олег Зон. Вот уже несколько лет совместно с проектом «Увидеть

Сегодня рельефные иконы для слепых людей, созданные скульптором Олегом Зоном по заказам благотворителей, есть уже в 22 храмах России, в том числе в Крыму, Ярославской области, Воронеже, Подмосковье. Есть его иконы и в Москве: в храме Христа Спасителя — икона Пресвятой Богородицы «Всех Скорбящих Радость», и в храме Святых бесребреников и чудотворцев Космы и Дамиана в Шубине — образ Спасителя.

икону» при содействии фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» он передает в храмы Москвы и Подмосквья тактильные или рельефные иконы.

В 2014 году первая икона Донской Божией Матери, вырезанная Олегом Зоном, была подарена в Дом слепоглухих в Пучково, где есть своя церковь. В 2016 году тактильные иконы художника появились и в столичных храмах: первой из них была икона Богоматери с благословением Спасителя. Она была передана в кафедральный храм Христа Спасителя в Москве.

Кипрская икона Божией Матери, созданная для Сергиево-Посадского дома-интерната, имеет внушительные габариты: ее высота 110 см, ширина 95. На сегодняшний день это самая большая икона, доступная для восприятия людьми с ограниченными возмож-

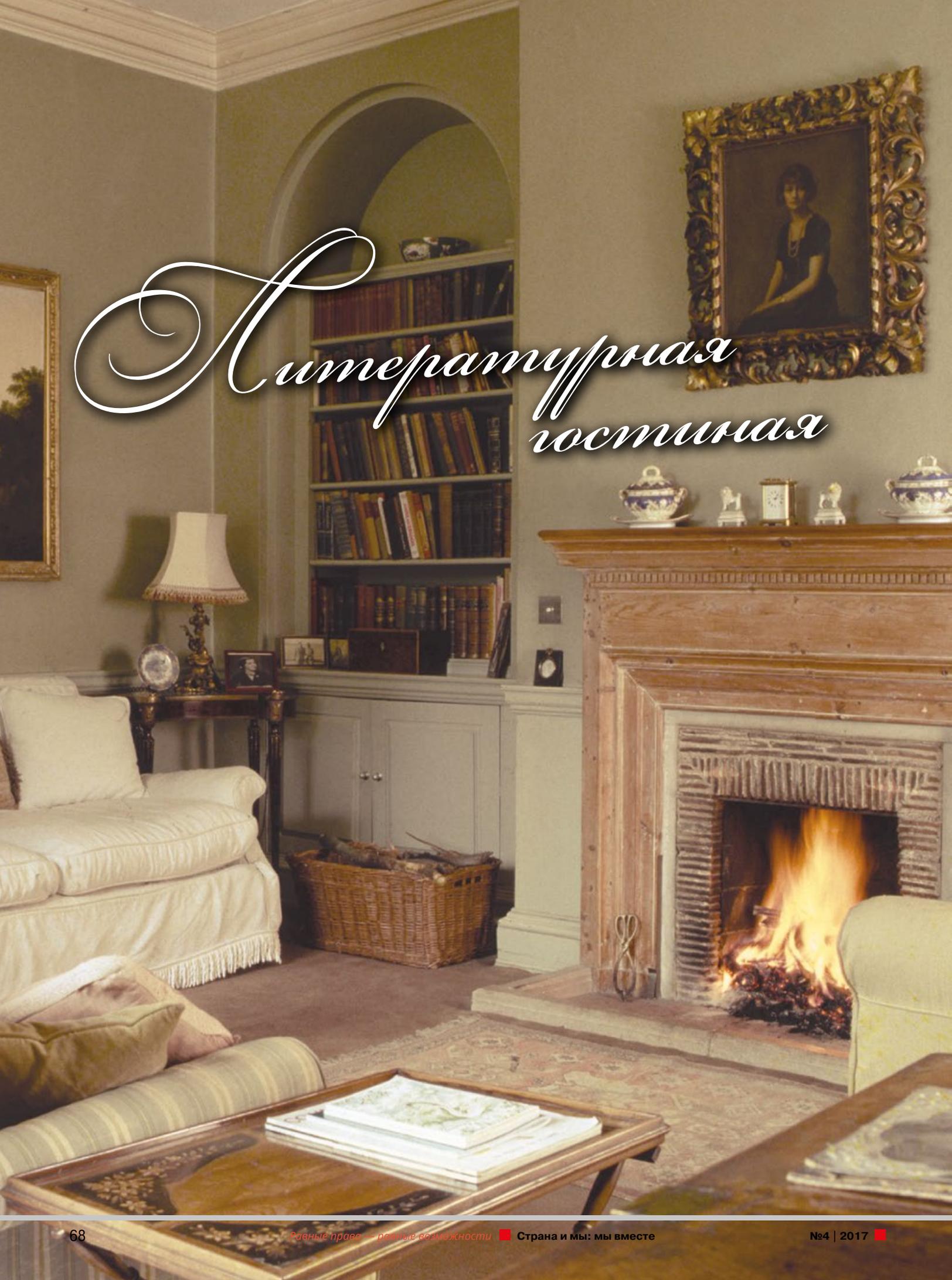
ностями по зрению. На ее изготовление у художника ушло около трех месяцев. У иконы рельефная деревянная основа, при ее создании использовались контрастные цвета — для облегчения восприятия слабовидящими.

После молебна в Трапезном храме Троице-Сергиевой лавры освященная икона была передана в храм Явления Божией Матери преподобному Сергию Радонежскому при доме-интернате. Вместе с воспитанниками дома-интерната икону встречали подопечные фонда поддержки слепоглухих «Со-единение». Все гости были приглашены на экскурсию, в ходе которой они посетили Троицкий собор обители и побывали в крипте Успенского собора лавры.

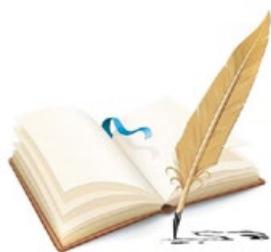
Фото предоставлены фондом «Со-единение».

Считается, что к обычным иконам прикасаться нельзя, потому что олифа никогда не засыхает. Еще иконописец Леонид Успенский писал, что икона — это живой организм. Резные тактильные иконы, напротив, сделаны таким образом, что они не могут испортиться от множества прикосновений, к ним можно и нужно прикасаться.



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

Литературная гостиная



Александр Мягков – директор АНО «Доступ открыт». Несмотря на то, что Александр прикован к инвалидной коляске, он добился личного счастья, чувствует себя реализованным и, главное, нужным другим. Его книга «Доступ открыт. Книга волонтера» о том, что безвыходных ситуаций не бывает, даже тогда, когда возможности ограничены состоянием здоровья. «Не бойтесь мечтать, не бойтесь ставить перед собой недостижимые цели. Верьте в себя!» – говорит в своей книге Александр. У автора есть простой и действенный рецепт – быть открытым людям и миру, и тогда мир откроется вам, а ваши возможности станут безграничными. Александр предлагает алгоритм действий, способных приблизить реализацию мечты, в чем бы она ни выражалась: устройстве личной жизни, создании собственного бизнес-проекта, который позволял бы жить, занимаясь общественно полезным делом, и достойно зарабатывать.

Мы публикуем отрывок из книги Александра Мягкова «Доступ открыт. Книга волонтера».

ГЛАВА 1

ДОСТУП ЗАКРЫТ КРИЗИС

В марте 2013 года моей бывшей девушке захотелось принять участие в телепрограмме «Модный приговор». Для неё это было важно... На собеседовании она рассказала о своих комплексах, личной жизни и о том, что её парень — «человек с ограниченными физическими возможностями»: инвалид, который с трудом чистит зубы и при этом имеет свой бизнес. После таких подробностей ей сделали интересное предложение: либо она приведет на съемки меня, либо её не берут в передачу.

Я согласился...

В целом, мне все понравилось! Подумалось: «Девушки увидят нас и поймут, что в отношениях с инвалидом нет ничего страшного! И, быть может, чья-то судьба сложится!». Эта мысль вдохновляла! Мне захотелось мотивировать людей. Показать всем: можно жить активно и быть счастливым человеком, несмотря на физическую немощь! Руки почти не работают, а ты хочешь и можешь обнять любимую

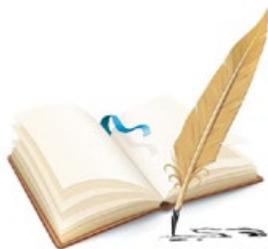
девушку. Ты можешь трудиться и приносить пользу обществу! Чёрт возьми, банально звучит, но очень точно! В голове появились разные идеи, как это можно было бы реализовать.

Да, кстати. Через некоторое время после съемок передачи с той девушкой мы расстались.

Удар был, что называется, под дых: начавшаяся легкая депрессия «лечилась» запоями. Безысходность ухватила за горло и душу не столько из-за разрыва с подругой, сколько из-за скуки и нереализованности. Впереди маячили майские праздники, и я знал, что проведу их в одиночестве, сидя в четырех стенах. Мне уже почти 28, а я ни разу не был в кино или на концерте.

Я знаю: людей, попавших в такую ситуацию, много. Один из них — передо мной в скайпе. Алексей Голубев — мой друг, с которым мы понимаем друг





друга с полуслова. У нас одинаковые медицинские диагнозы, похожие семьи, проблемы с личной жизнью. Мы близки по всему, как клоны! При всем этом никогда не виделись и общались только в Интернете.

...Утром, после очередного «лечения» депрессии, ощущая сильнейшее похмелье, я позвонил Лёше и стал рассказывать об идее создания общественного движения людей, не равнодушных к проблемам инвалидов. Участники этого движения не станут разделять общество на инвалидов и не инвалидов. Лучше, если в нем будет как раз больше здоровых людей, которые готовы помогать, по мере возможности, людям с инвалидностью. В качестве волонтеров, например.

Лёше мои мысли понравились, он обещал начать «креативить» — придумать название, описание и сделать группу «ВКонтакте».

На следующий день Лёша прислал мне ссылку на сообщество «Неформальное общественное движение «Доступ закрыт»! Описание повторяло точь-в-точь мои мысли и долгое время оставалось актуальным. Только недавно мы его немного изменили.

Под названием «Доступ закрыт» проект существовал полтора года. В его рамках проходили наши «квартирники», поездки на первые концерты и мини-творческие встречи с популярными артистами. Каждое мероприятие можно с уверенностью назвать успешным. Люди откликнулись на наши



просьбы и предложения. Доступ уже не казался закрытым. Многие наши друзья и знакомые стали говорить, что название несет в себе отрицание, а мы сами представляемся весьма позитивными. Ведь всё, что мы делаем, складывается вполне удачно! Тогда почему же он закрыт? Доступ — открыт!

ГЛАВА 2

ПЕРВЫЙ КОНЦЕРТ «ДЕЛАТЬ НЕ ДЛЯ СЕБЯ, А ДЛЯ ДРУГИХ — ЭФФЕКТИВНО»

В октябре 2013 года в Москве проходило очень важное для нас с Алексеем Голубевым музыкальное событие — юбилейный концерт легендарной группы «Наутилус Помпилиус».

Концерт должен был состояться в «Крокус Сити Холл». К тому времени с Лёшей мы еще никогда не встречались в реальной жизни. Он предложил побывать на концерте вместе — отличный повод увидеться! Не помню, как, но одновременно с этим возникла идея устроить наше первое мероприятие для других инвалидов. «Крокус» предоставляет бесплатно пригласительные билеты для колясочников — вот и решили забронировать места не только для себя, но и для других ребят. Всё складывалось удачно, за исключением одного — мне не на чем было ехать! Я передвигаюсь в электрической коляске, которую крайне тяжело поместить в обычное такси, требовалась машина с подъемником для колясок. В местном Центре социального обслуживания имелся такой транспорт, но получить его простому инвалиду нереально.

Тут мне пришла такая мысль: а что, если предложить ЦСО организовать поездку инвалидов на концерт? У них есть машина, а у меня есть пара свободных бесплатных билетов в один из самых лучших концертных залов Москвы! Так я и сделал. Отправился в ЦСО на переговоры — они прошли удачно.

При решении вопросов незаметно выработался принцип: если хочешь чего-то добиться, делай не для себя, а для других. Если проблема решается, то



решается у всех, и у меня в том числе. Решив общую проблему, я получаю не только результат, но и ключ к её решению, а это — опыт и полезные знакомства. Решать общие проблемы системно гораздо лучше, чем личные.

Когда я решил свою транспортную проблему и заодно нашел нескольких попутчиков, возникла еще более смелая идея — а почему бы нам после концерта не встретиться с Вячеславом Бутусовым? Вот этот мой «креатив» немного напугал Лёшу Голубева, ведь «вдруг Бутусов не откажет и действительно с нами встретится! Мы ведь не переживем такого счастья! А если встреча состоится, то стоит учесть, что после концерта Вячеслав Геннадьевич будет настолько уставшим и, возможно, не в духе, что будет нам не особенно рад? Мы не переживем разочарования и не сможем дальше слушать его гениальные песни!». Вспоминаю практически дословно опасения Лёши! Успокоив Алексея, я написал пресс-атташе Вячеслава Геннадьевича и, по совместительству, его дочери Ксении Бутусовой. Ксения ответила почти тут же: «Да, конечно. Мы будем рады. Давайте устроим такую встречу!» Нашей радости не было предела. Тогда я впервые удивился: артист будет рад нас видеть!

На протяжении всей подготовки мы еще не раз созванивались с Ксенией, обсуждали детали. Отметил для себя, как она внимательно общается, не «звездно». Заметно было: она действительно хочет, чтобы поездка состоялась.

ПЕРВЫЙ ВЫХОД

Так я посетил первый концерт в своей жизни. После концерта к нам подошла девушка — представительница организатора выступления. Насчет встречи с Бутусовым она сказала, что музыканты, скорее всего, уже уехали. Затем предложила пройти в арт-кафе, которое находилось в закулисной части. Если артист не уехал, то, возможно, нам повезет. Проходя по коридору за кулисами, я заметил стоящую там супругу Вячеслава Бутусова Анжелику. Да, значит,



он здесь! Ура, они еще не уехали! Мы с ней поздоровались, она заглянула в гримерку и позвала: «Слава, тут к тебе пришли». Бутусов вышел. Хотя они торопились на поезд, Вячеслав Геннадьевич выполнил все, что нам было обещано, — автограф-сессия состоялась! Никакого напряжения или недовольства никто из нас не почувствовал, мы общались по-дружески. Будто приехали в гости к старшему товарищу, с которым давно не виделись. А заодно там же, в фойе, встретились с Леонидом Ярмольником. Состоялась вторая, незапланированная, творческая встреча.

На следующий день у меня возникло ощущение, что настала другая жизнь. Всё вокруг показалось ярче, словно обрело цвет. Я понял, что хочу продолжать устраивать подобные поездки и встречи с артистами. Понял: бывать на таких мероприятиях очень важно для человека с инвалидностью. Еще окрепла моя мечта — самим устраивать концерты и приглашать любимых музыкантов.

Сайт НКО «Доступ открыт»: <http://amyagkov.ru/proekty/nko-dostup-otkryt/>



НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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

Добрый день!

У нас на работе появилась девушка, активная, довольная, приветливая, услужливая. Через какое-то время узнаю, что у нее есть маленькая дочка с диагнозом ДЦП.

Инна, молодая и симпатичная, пытается, конечно, устроить свою жизнь, заигрывает с мужчинами. И вот наш электрик обратил на нее внимание, и я вижу, что у них складываются романтические отношения.

Ну, думаю, хорошо, нашли друг друга. А через месяц электрик, который работал у нас уже пять лет, увольняется. Встретила я его с обходным листом, бегал с озабоченным лицом по кабинетам. Я его спросила: что так скоропалительно? Куда устроился? Оказалось — никуда. У них завертелось с Инной все серьезно, и тут он узнает, что у нее большая дочка, бухгалтер проболталась. Оказалось, Инна за все время их знакомства даже не упомянула, что у нее есть дочка-инвалид.

Вот он и решил не продолжать отношений и без объяснений просто уволиться. На мое возмущение, он спокойно сказал: не надо было врать! Но она же не обманывала его, просто не говорила об этом! Вот теперь плохо думаю о бухгалтере — зачем было болтать, плохо думаю о нем — что за мужик, как же так, встречался, строил планы, и даже об Инне — не надо было так кидаться в отношения, надо было сразу сказать, что у тебя дочка — инвалид.

И о себе плохо думаю — что за характер, не надо было вообще лезть во все это, кто меня заставлял, просто прошла бы мимо и ничего не знала. Потом это его жизнь, и он вправе решать, что делать и с кем жить. Или я не права?

Мargarита, Москва

Добрый день, Margarита!

Из Вашего письма не очень понятно, относительно чего Вы считаете себя правой или неправой. В чём именно Вы хотите разобраться — в поведении других людей? Или же в своём собственном, в том, почему Вас волнуют «чужие» отношения? Или же Вы просто думаете в, так сказать, философском плане о том, как вообще свойственно людям себя вести в разных ситуациях, о таких категориях, как «справедливость» и «правильность»?

Наверное, как бы то ни было, имеет смысл разобраться именно в своих ощущениях и в том, почему рассказанная в письме история имеет для Вас достаточно большое значение. В зависимости от этого, возможно, стоит поработать над какими-то своими качествами, если чувствуете, что Вам или другим они доставляют дискомфорт.

Здравствуйте, Екатерина!

Что мне делать?

Моя свекровь стала ходить в фитнес-клуб. Купила абонемент на год со скидкой. И мы ее теперь не видим. Она занята только собой: с 6 утра на ногах. Уходит в бассейн и там до 10 утра что-то делает. Говорит, парные, сауны, бассейн. Но 4 часа и каждый день! Приходит, отдыхает, завтракает и спит, после 15.00 уходит опять в «качалку» или на какие-то спортивные секции. Ей же 62 года, а она как девочка. Уже внуки смеются, правда, по-доброму: бабуля у нас суперкачок!

Раньше она все по дому делала, обеды варила, пироги пекла. А сейчас говорит: много есть вредно. Сокращайте объем питания. Просто с ума сошла.

И к тому же в 22.00 ложится спать и просит не шуметь. А мы только жить начинаем, детей уложим и с мужем — то чай попить, то телевизор посмотреть. А тут, не шумите... Ругаться с ней не могу, это ее квартира, да и муж не разрешит. Но что это за безобразие, ведет себя как подросток, мне кажется, это эгоистично по отношению к нам.

Е.В., Нижний Новгород

Здравствуйте!

Вам надо постараться оценить происходящее наиболее объективно. И прежде всего, честно разобраться, чем именно Вы недовольны, что Вас раздражает в поведении свекрови больше всего, в чём истинный предмет Вашего недовольства? Если судить по письму, то основная причина «возмущений» — недовольство тем, что свекровь перестала Вам помогать, а если совсем откровенно — обслуживать Вас. Но подождите, разве она обязана это делать? Помощь со стороны даже самых близких, родных людей — это скорее любезность, доброе отношение, сочувствие, понимание и поддержка. При этом Вы справедливо отмечаете, что вообще-то она уже сделала достаточно много: позволила жить в своей квартире. Ваша свекровь имеет полное право, впрочем, как и Вы, жить так, как ей нравится, и можно только порадоваться наличию у немолодого человека такой активной жизненной позиции.

Но, конечно же, и Вас можно понять. Однако вряд ли стоит «раздувать» из этой ситуации явный или скрытый конфликт. Если Вам нужна и важна помощь свекрови, гораздо лучше не упрекать, не выказывать своё недовольство, а... попросить.

Здравствуйте! Обращаюсь к вам за советом.

Я рассталась со своим другом. Мы были вместе более 5 лет. Потом случилась беда — я перенесла мастэктомию, был длительный курс химиотерапии. Все это время мой друг был рядом, помогал, навещал по два раза в день. Потом я выписалась, окрепла, зажила практически нормальной жизнью. Но мы стали по мелочам ссориться. Однажды после такой размолвки он просто ушел и перестал звонить. Я тоже не звоню, потому что считаю, что виноват он. Так и молчим уже несколько месяцев. Я решила, что ему просто надоели мои проблемы, болячки, и он нашел повод для разрыва. Зачем ему подруга-инвалид? Напрашиваться на жалость и любовь не хочу. Но мне не дает покоя то, как мы расстались — ничего не сказав, не объяснив друг другу. Не знаю как поступить в этом случае.

Марина К., Санкт-Петербург

Здравствуйте, Марина!

Есть такое высказывание: «Не всегда первым мирится тот, кто виноват. Просит прощения тот, кто дорожит отношениями». Если Вы чувствуете потребность объясниться, а возможно, и больше — потребность в присутствии этого человека рядом, лучше самой сделать первый шаг. Ваши ощущения можно понять: то, что Вы перенесли, наложило достаточно заметный отпечаток на представление о себе. Но далеко не всегда то, к чему мы относимся чрезвычайно критично, отмечают другие люди. Поэтому вполне вероятно, что Ваше объяснение конфликта не имеет ничего общего с точкой зрения друга.

И ещё. Вы сосредоточены на последствиях лечения, и видите их основной причиной сложившейся ситуации. Но знаете ли Вы, что в это время происходило в жизни Вашего друга? Не было ли у него поводов считать себя ненужным Вам, например? То, что Вы перенесли, очень тяжело, но ведь часть этого груза Ваш друг взял на себя, постоянно находясь рядом. Знаете ли Вы, что испытывал он? Да и вообще, что сейчас происходит в его жизни, не случилось ли того, из-за чего он может молчать? Как видите, ситуация может представляться совершенно иначе. Попробуйте определить, что важно для Вас, чего бы Вы хотели, — и действуйте!

Здравствуйте!

Нужно ли привлекать детей-подростков к уходу за тяжелобольным родственником? Моя мама — лежащая больная. Мы живем вместе с сыновьями: младшему 14, старшему 19. Когда мама слегла, я время от времени поручала сыновьям ухаживать за бабушкой: не только кормить, но и проводить различные гигиенические процедуры. Однажды подруга, услышав, как я по телефону напоминаю сыну не забыть поменять бабушке памперс, сказала мне, что эти интимные процедуры мне лучше проводить самой. А мне кажется, что мальчикам полезно как можно раньше столкнуться с изнанкой жизни! Пусть привыкают! Тем более что я не могу позволить себе нанять сиделку. Разве я не права?

Ольга Николаевна, Истра

Здравствуйте!

Ольга Николаевна, подобные вопросы лучше решать самостоятельно, не руководствуясь мнением других людей. Очень многое зависит от ситуации в целом, от состояния здоровья Вашей мамы, от отношения и возможностей Ваших и Ваших детей и т.д. Поэтому вряд ли можно рассуждать с точки зрения абстрактной правоты. Правильно так, как правильно конкретно для Вас и Вашей семьи.



Добрый день!

У нас с женой конфликт из-за ее старшего сына от первого брака. Мы — многодетная семья. Я кручусь на двух работах, жена пока не работает, денег вечно не хватает. Старший наконец-то пошел работать, но деньги в семью приносить явно не торопится. Слышу постоянные отговорки и вранье: мне не дали зарплату, заплатили мало и т.д. На этой почве у нас возникают очень серьезные конфликты. Жена встала на сторону сына, говорит, что он не обязан нам отдавать, ему самому надо. А я уверен, что сын должен делиться с семьей, несмотря на то, что он здесь почти не живет, а только изредка ночует. Но ведь мы его вырастили, пусть теперь нам помогает!

Вячеслав Н., Вологда

Здравствуйте!

Уважаемый Вячеслав, почему бы Вам не обсудить это на семейном совете вместе с женой и сыном? Пусть каждый из Вас выскажет, как ему представляется ситуация, каким образом хотелось бы разрешить уже созданный конфликт. Только вы сами знаете все обстоятельства происходящего, даже если бы письмо было более подробным, дать «объективную» оценку ситуации нельзя.

Что же касается Ваших слов насчет долга и обязательств со стороны сына... Если Вас беспокоит, есть ли основания для того, чтобы обязать его отдавать Вам деньги, то лучше по этому поводу проконсультироваться у юристов. Но если Вам важнее избежать возможного семейного противостояния с сыном и сохранить хорошие отношения с домочадцами, попробуйте поговорить с сыном. Узнать о том, как у него обстоят не только финансовые, но и личные дела, испытывает ли он в чём-либо сложности и как в принципе относится к идее поддерживать родительскую семью.

Здравствуйте!

Моя мама, 77 лет, живет отдельно от нас, но недалеко. Она всегда была очень самостоятельной. Замужем никогда не была. Одной ей всегда было комфортно. Но сейчас, с возрастом, она просто не справляется сама со всеми хлопотами — уборкой, стиркой, покупками. Я рада и готова ей помочь, но проблема в том, что она не принимает помощи! Даже постельное белье не дает мне увезти и постирать в машинке. Вещи, которые я ей покупаю, принимает, но не носит. Убраться у нее в квартире мне удалось только в дни, когда она лежала в больнице. На все предложения о помощи отвечает: «Мне ничего не надо, я справлюсь сама!» Обид друг на друга у нас нет. Мы часто общаемся, разговариваем. Что с ней делать? Оставить в покое? Но меня мучает чувство вины и ответственности за нее...

Анна, Кострома

Здравствуйте, Анна!

А с чего взялось чувство вины? То, что Вы переживаете за маму, можно понять. Скорее всего, Вы действуете определенным образом, исходя из собственных представлений о том, как Вы должны себя вести — помогать с уборкой, стиркой, продуктами. Также возможно, что на Ваше понимание ситуации действуют и некие социально принятые «установки»: что пожилым родителям надо помогать определенным образом, нужно быть «хорошей дочерью» и т.д. Разумеется, помогать нужно и важно. Но, кроме этого, есть другое важное обстоятельство — мнение Вашей мамы о том, как ей справляться с хозяйством. Может быть и так, что объективно Вашей маме делать это действительно тяжело. Тем не менее её желание продолжать самостоятельную жизнь нужно уважать, наверняка для неё это важно.

Поэтому вряд ли стоит пытаться всеми силами убедить маму в необходимости помощи или, что хуже, в её неспособности, её это будет только раздражать. Попробуйте найти компромиссное решение, которое будет устраивать и Вас, и Вашу маму. Можно, например, договориться о проведении генеральной уборки в определенный период — раз в три месяца, и только под её чутким руководством. Можно радовать мелочами «по поводу», например, не просто купить новое платье, а предложить в нём пойти на интересный спектакль (или в кино). Или принести продукты не потому, что купили специально для неё, а потому что купили домой, но слишком много. В общем, Вы, конечно, прекрасно знаете свою маму и то, что для неё значимо. Согласитесь, её душевное спокойствие и добрые отношения с Вами гораздо важнее, например, натёртого до блеска пола. Желаю Вам удачи!



Старость
в радость

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОМОЧЬ

Благотворительный фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость» запустил мобильное приложение для волонтеров.

С помощью этого простого приложения каждый может внести свой вклад в улучшение качества жизни пожилых людей в домах престарелых по всей России.

После установки приложения на свой смартфон волонтеры смогут оперативно узнавать о том, где требуется помощь, регистрироваться для участия в мероприятиях и поездках в дома престарелых или делать благотворительные пожертвования. Скачавшие приложение смогут быть в курсе новостей о работе фонда,

а подписавшиеся на регулярное пожертвование — получать через приложение ежемесячные отчеты. Те, кто хотел бы отправиться в волонтерскую поездку, найдут ответы на все свои вопросы в «базе знаний». Приложение позволяет больше узнать о фонде и всегда оставаться на связи с ним.

Проект осуществлен при грантовой поддержке Комитета общественных связей города Москвы.

По вопросам работы приложения пользователи могут писать на support@starikam.org

Старость
в радость

Приложение
«Старость в радость»
для вашего смартфона

Доступно в
App Store

ДОСТУПНО В
Google Play

starikam.org/app

ИКОНА «ЛОБЗАНИЕ ИИСУСА ХРИСТА ИУДОЮ»

Недалеко от подмосковного Ногинска, который до революции назывался Богородск, находится мужской Николо-Берлюков-ский монастырь. С ним связана история обретения чудотворной иконы Иисуса Христа, лобзаемого и предаваемого Иудой.



В XIX веке в 15 верстах от обители, в селе Кудиново, жила Татьяна Ивановна Кузнецова, она страдала глазною болезнью более 20 лет и уже была совершенно лишена зрения. Однажды ей приснилась икона Иисуса Христа, лобзаемого и предаваемого Иудой. Во сне она

услышала голос: «Отслужи молебен перед сею иконою, и Бог исцелит тебя». Но где же искать эту икону? На другую ночь во сне ей открылось, что икона находится в Берлюковской пустыни. Женщина пришла в монастырь, но там не нашла иконы и вернулась домой, отчаявшись в своем исцелении. Но

видения не оставляли ее: во сне она узнала, что искать надо в монастырской хлебопекарне. Именно там была найдена запыленная и закопченная икона Спасителя. Икону отмыли и отслужили перед ней молебен. После молебна слепой дали воды, она выпила, обмыла себе глаза и исцелилась.

16 июня 1829 года с крестным ходом при большом стечении верующих было совершено перенесение иконы из пекарни в Троицкий собор монастыря. С этого года история Николаевской Берлюковской пустыни будет неразрывно связана с чудотворной иконой Спасителя, лобзаемого и предаваемого Иудю. В память этого события было установлено местное празднование иконы. Служба в этот день происходила особенно торжественно, собиралось множество паломников. Чудеса перед иконой не прекращались: икона не раз исцеляла людей от различных болезней, спасала от неурожая и голода.

Так, в 1834 году во время пожаров, опустошивших почти весь Богородск, жители прошли крестным ходом с чудотворным образом по окрестностям, и бедствия прекратились. С тех пор началась история знаменитых Берлюковских крестных ходов. Каждый год икону «Лобзание Иисуса Христа Иудю» стали приносить в города и села. В 1912 году прошел уездный крестный ход в Берлюковскую пустынь. Это было великое

молитвенное шествие, в котором приняло участие более двух тысяч человек.

Представители советской власти расценили крестные ходы с иконой как вызов со стороны церкви. Осенью 1918 года настоятель Богоявленского собора в Богородске был арестован и после нескольких дней заключения расстрелян.

Позже все строения Берлюковской пустыни были переданы местному дому инвалидов. В апреле 1922 года в пустыни началось изъятие церковных ценностей. Икона бесследно пропала.

9 февраля 1930 года в монастыре была совершена последняя божественная литургия, а 18 февраля арестована вся братия обители. В самом монастыре и вблизи пылали костры из икон, монастырские колокола были сброшены и отправлены на переплавку.

Так трагически прервалась многовековая история Николаевской Берлюковской пустыни и чудотворной иконы «Лобзание Иисуса Христа Иудю».

Сегодня монастырь восстановлен, в нем хранится копия чудотворной иконы, которая была изготовлена в иконописной мастерской монастыря еще до революции. Есть и другой список иконы — тот, с которым в XIX веке совершались крестные ходы по городам и селам. Сейчас он хранится в церкви села Пречистое.

КСТАТИ

Явление иконы произошло в непростые времена: после восстания декабристов. Заговорщики ставили своей целью разрушить устои государства, убить царя и повести Россию по западному пути. Тогда же в Россию проникли различные мистические учения, которыми увлекались представители дворянства. Мистицизм был широко распространен в русском обществе. Многие догмы этих учений шли вразрез с христианскими заповедями. Явление в Берлюковской обители, отличавшейся своими строгими монашескими правилами, образа, запечатлевшего предательство Спасителя его учеником, указывало правильность пути православной церкви и предостерегало от новомодных мистических веяний. Символично и первое чудо – прозрение слепой — как указание людям взглянуть духовным зрением на происходящие в стране события.



СКИТ ВО ИМЯ СВЯТОЙ ВЕЛИКОМУЧЕНИЦЫ АНАСТАСИИ УЗОРЕШИТЕЛЬНИЦЫ

Сегодня в Крыму возрождается немало пещерных монастырей. Но есть один, который выделяется среди всех своим неповторимым интерьером. Это скит святой Анастасии Узорешительницы в узком ущелье Таш-Аир на склоне горы Фыцки, неподалеку от пещерного города Качи-Кальон. Главный храм этого монастыря иногда называют «бисерным».

Святая Анастасия была знатной римлянкой, ученицей святого Хрисогона. Её мать — тайная христианка, воспитала дочь в христианской вере. Святая Анастасия тайно посещала узников-христиан и ухаживала за ними. После казни своего учителя она много странствовала и помогала христианам, кото-

рые подвергались гонениям. Святая Анастасия прошла через Грецию, Македонию. В Сирмиуме она была схвачена и после мучений сожжена на костре.

Анастасия Узорешительница почитается во всем христианском мире. В VI — VIII веках на греческих островах и юге Италии, в Сицилии и на Кипре, в Сарди-

нии и на Ближнем Востоке, в Крыму появляются монастыри во имя этой святой. Святая Анастасия считается покровительницей беременных, поэтому ей поклоняются в первую очередь женщины.

Крымский монастырь святой Анастасии появился, вероятно, в VIII веке, его создали беглые из Византии монахи. Это был период иконоборчества: внутри церкви происходили перемены, которые поддерживали далеко не все ее последователи.

Церковь святой Анастасии близ Качи-Кальона была хорошо известна за пределами Крыма. Она упоминается в древних грамотах, начиная со времени Бориса Годунова.

Монастырь просуществовал здесь до 1778 года — до переселения христиан из Крыма. Выход христиан проходил через Качинскую долину. Поклонившись обители святой Анастасии Узорешительницы, верующие взяли с собой чудотворную икону этой святой и покинули Крым.

Возрождение скита началось в XIX веке благодаря деятельности святителя Иннокентия (Борисова). Осенью 1849 года он составил «Записку о восстановлении древних святых мест по горам Крымским», где указал на скитский вид монашества как на самый целесообразный для Крыма, хранимый во всей силе на горе Афон и хорошо знакомый в России. Архиепископ Иннокентий Херсонский и Таврический отметил сходство физических условий Крыма и Афона. Что же касается «святых воспоминаний», то ими, писал он, «Таврия не уступит никакому Афону». Император Николай I, своей рукой подписав сию «Записку...» к исполнению, возродил в 1850 году монастырскую жизнь в скиту святой Анастасии.

Святитель Иннокентий посетил Качи-Кальон, источник святой Анастасии и освятил в церкви святой Анастасии второй придел во имя Страстной иконы Божией Матери. Источник в гроте стал местом паломничества, вода в нем считалась целебной. Старая церковь была восстановлена, в ней возобновилось богослужение, а у дороги построена новая, тоже названная именем святой Анастасии.

Новая волна гонений на христиан полуострова произошла после революции. В 1932 году монастырское подворье Анастасиевское и церковь были ликвидированы. Всё церковное недвижимое имущество конфисковано и передано под «культурные нужды», монахи выселены. Немногим позже здание церкви и кельи монастыря были взорваны и разобраны практически до основания.

В наше время вновь происходит возрождение скита святой великомученицы Анастасии Узорешительницы. До 2005 года над скитом добывали породу, в результате чего он был завален камнями. Сейчас добыча камня запрещена.

Монахи разобрали завалы и построили новый храм в старой штольне, уходящей вглубь на несколько десятков метров. В нем сейчас и проходят службы.

Нелёгким было начало возрождения монастыря: источник питьевой воды находился в полутора километрах, монахи жили в землянках, собственными силами поднимали стройматериалы и воду по горной тропе. Сегодня скит расширяется, растет вверх и вширь, с каждым годом становясь все более благоустроенным. Труд и молитва братии, а также защита святой великомученицы Анастасии Узорешительницы помогают в возрождении этого удивительного места.

Так почему же храм святой Анастасии называют «бисерным»? В заброшенной известковой штольне всегда сыро, краска на стенах и сводах не держится. Поэтому монахи начали украшать храм подношениями верующих — бусами, бисером и разноцветными камнями. Потолок скита святой Анастасии Узорешительницы поделили бисерные Вифлеемская звезда и византийский крест. Шкафчики с церковной утварью тоже выложены бисером. Все лампы — с бисерными подвесками, нет ни одной одинаковой. Часть из них зажигается во время служб, но только во время торжественного богослужения загораются все. В эти часы все залито необычным светом — пламя свечей отражается в каждом бисерном изделии, наполняя храм тысячами разноцветных лучиков. Так создается особая, благодатная для молитвы атмосфера. Стоят в храме стасидии — деревянные кресла с откидными сиденьями, высокой спинкой и подлокотниками. На них опираются монахи во время всенощных бдений. Спинки украшены бисерными Божиими Заповедями. Храмовые иконы помещены в узорные, переливающиеся в свечном свете киоты, выполненные из бусинок.

Каждое изделие в бисерном храме уникально. Перебирая с любовью бусинки и камушки, создают иноки вещи, поражающие своей красотой.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Средневековый пещерный монастырь Качи-Кальон находится в 8 километрах к югу от Бахчисарая. Сюда можно добраться рейсовым автобусом до села Предущельного, сойдя на остановке «Предущельное-2».

От Бахчисарая есть и другая дорога. От турбазы «Привал», мимо горы Бешик-тау, через Михайловское лесничество можно выйти на вершину плато Качи-Кальон, откуда открывается редкий по красоте вид на Качинскую долину.

ЧУДО С МОЛОКОМ

В России и Европе множество икон, источающих миро. Но чудеса творят не только христианские святыни. Индуистские статуи, например, пьют молоко, поднесенное им верующими.



Впервые об этом чуде мир узнал 20 сентября 1995 года. В храме города Нью-Дели статуя индуистского божества Ганеши выпила полчашки молока. Позже и в других городах Индии происходили подобные явления. Помимо Ганеши, подношения принимали Шива, Вишну, Кришна, Брами и другие боги.

Индуисты обращаются со статуями богов, как с живыми существами: ухаживают за ними, умывают, наряжают в дорогие одежды, преподносят дары и даже кормят. Конечно, большая часть подношений обычно

достается бедным, так как боги предпочитают нематериальную пищу. Но однажды статуи начали пить принесенное для них молоко.

После чудесного явления в Нью-Дели тысячи людей захотели напоить статую и снискать благословение богов. Святые места принимали верующих круглосуточно, чтобы все желающие могли своими глазами увидеть чудо и напоить с ложки Ганешу.

Любопытно, что чудеса с молоком происходили не только в Индии.

США

Индуисты, живущие в нью-йоркском районе Лонг-Айленд и в штате Нью-Джерси, сообщают, что фигурки богов в их домашних пантеонах пьют молоко.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

В стране проживает самая большая в Западной Европе индийская община, действует около 600 индуистских храмов. Чудо с молоком было отмечено во многих из них. Только в одном из храмов Западного Лондона его наблюдали около 10 тысяч человек.

СИНГАПУР

Здесь проживает более 200 тысяч индуистов. Местное телевидение показывает длинные очереди верующих у индуистских храмов и людей, поющих с ложечки статуи богов.

ГОНКОНГ

Проживает около 20 тысяч индуистов. В храме на острове Гонконг собралось более 800 человек, чтобы наблюдать феномен. По словам служителя храма Пракаша Шарма, боги не пили ничего до тех пор, пока восьмилетняя девочка не предложила молока статуе Кришны. После этого боги начали пить молоко, которое подносили верующие. Небольшая серебряная статуя Ганеши выпила 20 литров молока.

ИНДОНЕЗИЯ

Домохозяйка Риту Гарг заявляет, что на глазах у нее и двоих ее детей небольшая семейная скульптурка Ганеши начала пить молоко.

ТАИЛАНД

Сотни индуистов, к которым присоединились даже местные буддисты, собрались в индуистском храме Самадж в Бангкоке. «Если у вас есть вера, то вы можете увидеть чудо собственными глазами», — утверждают они.

БАНГЛАДЕШ

А здесь попытки поить богов молоком, предпринятые многими верующими, не увенчались успехом. Молоко проливалось на пол храмов. «Мы не той расы», — говорят жители страны по поводу событий в Индии. Статуя бога Гопала Такура в храме в Дакке выпила ложку молока. Однако верующие настроены оптимистично



и надеются, что происходящее в Индии сегодня-завтра может случиться в Бангладеш.

ШРИ-ЛАНКА

В храме Синдхи в Коломбо две статуи (Шивы и Ганеши) пили молоко. Это видели представители разных религий. Верховный служитель храма Пандит Джайдев Шарма говорит по этому поводу так: «Я чувствую, что боги показывают свою силу, особенно молодому поколению, которое становится верующим». Хасмух Шах из Всемирного совета индуистов не сомневается в смысле происходящего. «Многие заявляют, что никакого чуда на самом деле не было. Утверждается, что была использована промокательная бумага или пористые материалы. Если это так, то только огромной международной организации по силам такое, поскольку чудо происходит по всему миру: в Индии, Гонконге и Кении. Нечто подобное последний раз случилось 500 лет назад. Тогда исчезло подношение в виде какой-либо жидкости, фруктов и сладостей. У нас пока исчезает только молоко».

Все эти случаи получили документальное подтверждение и достаточно широко освещались в прессе. Некоторые люди утверждают, что это была умелая мистификация, привлекающая внимание верующих всего мира, заставляя их жертвовать больше на храмы.

Но повернуть подобную махинацию в таком количестве стран и при таком скоплении народа невозможно, ведь подлог кто-то должен был заметить.

Объяснить феномен пьющих статуй пока не удалось, но, возможно, в будущем эта тайна будет раскрыта.



ОЧИЩЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА

Все мы слышали неприятное слово «шлаки». Это тот «мусор», который неизбежно накапливается в нашем организме в результате неправильного питания, плохой экологии, возрастных изменений. Очищать организм от шлаков периодически нужно. Но как? Некоторые агрессивные способы очищения могут принести не только пользу, но и вред человеку, особенно пожилому. Мы предлагаем три простых щадящих способа очищения организма, которые можно рекомендовать всем людям, в том числе и пожилым.

ЛОЖКА РИСА

Замочите на ночь рис, утром воду слейте (она должна быть мутноватой) и залейте свежей водой. Поставьте на медленный огонь. Дождитесь момента закипания и быстро снимите кастрюлю с плиты. Воду слейте, а рис хорошенько промойте под проточной водой. Процедуру повторите трижды. Рис для чистки организма готов.

Способ употребления

Утром на голодный желудок съедайте по одной столовой ложке риса. После этого ничего не ешьте и не пейте 3-4 часа. Полный курс очищения — полтора месяца. Это именно тот период, в течение которого из вашего организма уйдут многолетние залежи шлаков. Для усиления положительного эффекта вы можете съедать ложку риса и вечером. Пожилые люди, проводившие самостоятельно чистку организма рисом,

утверждали, что по окончании курса стали чувствовать себя значительно бодрее, практически у всех нормализовался вес.

ОВСЯНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Промойте под проточной водой 400 г овсяной крупы и залейте ее шестью литрами кипятка. Поставьте на слабый огонь и варите до тех пор, пока не выкипит половина жидкости. После этого процедите отвар через мелкое сито или два слоя марли. Добавьте 100 г меда, плотно закройте крышкой и доведите до кипения, но не кипятите. Перелейте готовый отвар в стеклянную банку, храните ее в холодильнике.

Способ употребления

Пейте овсяный отвар мелкими глотками по половине стакана за полчаса до еды. Если нет противопоказаний, добавляйте в отвар несколько капель сока свежего лимона. Чистку следует проводить в течение двух недель три раза в год.

Овсяный отвар великолепно чистит организм, воздействуя на него мягко и деликатно. Кроме очищающего эффекта, он обладает свойством насыщать внутренние органы ценными витаминами и питательными веществами. Как и рис, отвар из овса способствует нормализации веса и омоложению всего организма.

Интересный факт: рецепт овсяного отвара с медом и лимонным соком принадлежит знаменитому французскому врачу Жану де С. Катерин. Он периодически проводил очищение организма этим «чудодейственным эликсиром жизни» (именно так он его называл) и до 120 лет оставался бодрым, энергичным, моложавым. Свое долголетие он объяснял только своевременной чисткой организма овсяным отваром.



МЕЖДУ ПРОЧИМ

Имбирь упоминал в своих научных трудах древнекитайский мыслитель Конфуций (ок. 551 до н.э.). Средства на основе имбирного корня он прописывал пожилым людям для улучшения памяти и оздоровления организма.

Целителями Восточной Азии имбирный корень почитался как хороший природный стимулятор, они рекомендовали его в качестве средства для продления молодости.



ЧУДО-КОРЕНЬ

Возьмите корень имбиря и мелко порубите его. Две столовые ложки корня залейте одним литром крутого кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Затем процедите. Добавьте по вкусу мед и, если нет противопоказаний, лимонный сок.

Способ употребления

Принимайте имбирный напиток утром и вечером по половине стакана за 15-20 минут до еды. Эту схему выдержите в течение первых трех дней, а потом принимайте очищающий напиток в любое время суток и в любом количестве. При желании можете разбавлять его апельсиновым соком или зеленым чаем.

Имбирный напиток обладает превосходным очищающим эффектом, нормализует вес и оказывает сильное омолаживающее действие.



В ВИХРЕ ВЕНСКОГО ВКУСА

Традиционная австрийская кухня складывалась на протяжении столетий. Сегодня весь мир знает такие блюда, как шницель, клецки, штрудель и торт «Захер». Блюда австрийской кухни имеют свои особенности: они очень сытные и аппетитные на вид.

Кухня Австрии подразделяется на австрийскую и венскую. Изысканная венская кухня очень популярна в Европе. Австрийская кухня более проста, но не менее популярна.

Среди сытных горячих блюд самым известным считается венский шницель. Кусок телятины, из которого готовят шницель, настолько большой, что закрывает собой края тарелки. Мясо обжаривают в сухарях и подают с овощами. Так же популярны клецки. Говорят, что их рецепт был позаимствован в России.

Во всем мире ценится австрийская выпечка. Самым известным сладким блюдом является штрудель. В переводе слово *strudel* означает вихрь, воронка,

водоворот. Это отражает способ приготовления блюда: штрудель сворачивают в рулет.

Сегодня практически во всех кафе и ресторанах мира на десерт подают кусочек этого лакомства с разнообразными начинками, украшая его шариком мороженого.

Начинкой традиционного австрийского штруделя являются изюм, яблоки, грецкие орехи и панировочные сухари. А тесто должно быть слоеным и очень тонким. Как говорят в Австрии, таким, чтобы через него можно было читать газету.

Предлагаем вам рецепт этого волшебного яблочного десерта.

ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Время приготовления — 2 часа. Количество персон — 8.

Ингредиенты

Для теста: 300 г муки; 150 мл теплой воды; 1 яйцо; 3 ст. л. рафинированного растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 100 г изюма; 2 ст. л. рома; 3 ст. л. панировочных сухарей; 10 г ванильного сахара; 4 крупных яблока (лучше зеленых сортов, например, «симиренко» или «грэнни смит»); 1 лимон; 100 г измельченных орехов; 250 г сахара; 6 ст. л. сливочного масла; 1 ч. л. корицы; 2 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления

Изюм залить ромом и оставить на полчаса при комнатной температуре. Растопить две столовые ложки сливочного масла, перемешать с панировочными сухарями и ванильным сахаром. Очистить яблоки, нарезать кубиками. Добавить цедру четверти лимона, свежесжатый лимонный сок. Муку просеять, добавить яйцо, две столовые ложки растительного масла, соль. Подливая воду, замесить тесто. Скатать в шар, смазать растительным маслом (одна столовая ложка), завернуть в пищевую пленку. Поставить на час в тепло.

Накрыть стол тканью, присыпать мукой. Размять тесто в лепешку и раскатать. На весу равномерно и осторожно растянуть в разные стороны. Когда тесто превратится в тонкий пласт размером примерно 70×50 см, разложить его на скатерти, смазать растопленным сливочным маслом.

По длинной стороне выложить дорожкой шириной около 15 см подготовленную смесь панировочных сухарей с ванильным сахаром, отступив от края теста примерно столько же — 15 см. Поверх панировочных сухарей выложить яблоки, посыпать начинку изюмом,

КСТАТИ

До Венского конгресса 1814–1815 годов за пределами Австрийской империи штрудель был малоизвестен. Впервые австрийская выпечка появилась именно на банкете по случаю победы над наполеоновской Францией. Легкая и воздушная, она затмила многоярусные французские торты с масляными кремами. Больше всего понравился яблочный штрудель, которому кондитеры придумали достойный аккомпанемент — шарик ванильного мороженого, долька свежего фрукта и венский кофе «Меланж».



МЕЖДУ ПРОЧИМ

Есть версия, что австрийцы переняли рецепт бездрожжевого вытяжного теста у турок. Возможно, подсмотрели в Венгрии, где после 150-летнего османского владычества царили восточные вкусы. Венгерский рулет ретеш и правда похож на венский штрудель. Похожие блюда есть и в других странах. Например, в Молдавии пекут вертуту, свернутую колбаской. В Греции из тонкого полупрозрачного теста, называемого фило, делают пироги-питы и сладкую бугацу, а в Турции — баклаву. Идея добавлять в начинку яблочного штруделя изюм и орехи тоже явно восточного происхождения.

Самый старый рецепт штруделя был найден в рукописной поваренной книге 1696 года, которая хранится в настоящее время в архивах Венской городской библиотеки. В ней описан способ приготовления мильхрамштруделя — молочно-сливочного рулета с творожной начинкой. Мильхрамштрудель и сейчас присутствует в меню австрийских кофеен, но, в отличие от классического венского, он выглядит очень просто: подают его в сковороде с большим количеством сливочного соуса.

затем измельченными орехами, корицей и сахаром. Ближайший к начинке край теста приподнять и накрыть им начинку по всей длине. Взять скатерть за край и вести ее вместе с тестом к противоположному краю стола, скатывая штрудель в рулет, так, чтобы шов оказался внизу.

Противень смазать растопленным сливочным маслом. Выложить штрудель на противень, обрезать излишки теста, оставив «хвостики» рулета скрученными. Смазать рулет растопленным сливочным маслом. Поставить штрудель в духовку, разогретую до 175 °С, на 30–40 минут. Дать остыть, затем посыпать сахарной пудрой.

Подавать с фруктами, ягодами, сладким соусом, шариком мороженого.

СТЕФАН ВЕХЕЦКИЙ (ВЕХ),
польский писатель, собиратель городского фольклора

СОЧЕЛЬНИК СКИТАЛЬЦЕВ

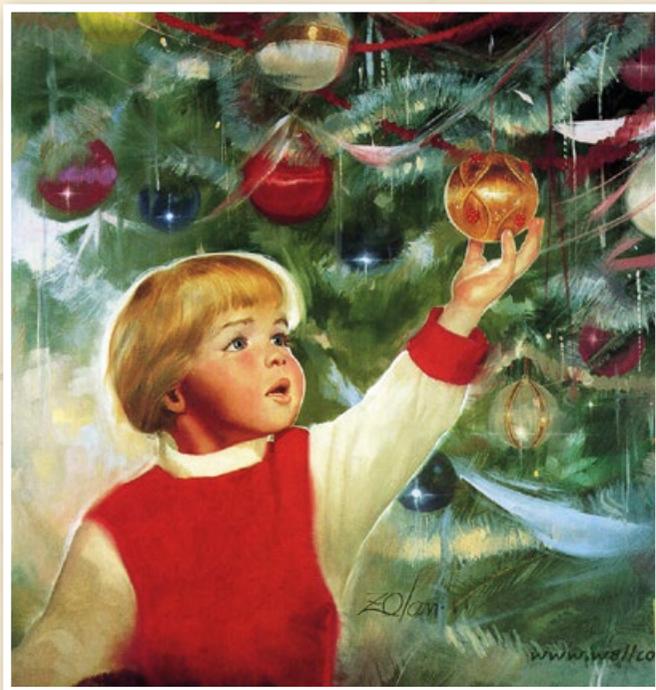
РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

— Как там, пане Кролик, празднички обещаются?

— Конечно, не могу сказать, чтобы плохо. Но не то, понятное дело, что до войны, когда в сочельник на столе семь блюд обязано было фигурировать: сельдь почтовая с лучком, грибной суп со звёздочками, щука по-еврейски, карп в сером соусе, грибы, жареные в тесте, клёцки с маком и кампут.

Теперь стол будет немножечко поскромнее, но опять же не из последних. На первое голландская селёдка по карточкам, с отбитыми яйцами, на второе «Среди ночной тиши», на третье «В яслях лежит», на четвертое «Прибежали волхвы», на пятое и на шестое ещё две колядки, ну и, понятное дело, на десерт сухофрукты с рынка. Звёздочки у нас будут не в супе из макарон, а наверху над головами, потому что у нас аккурат вчера ночью крышу соседи попёрли.

— Ну, смех смехом, а у вас ведь ещё найдётся кой-чего выпить и закусить. Я сегодня с утра видел, как ваша супруга с рынка корзину провизии тащила, так я заметил, там рыба тоже была, у неё, у сволочи, хвост в корзинку не помещался.



— Понятное дело, под праздник и шутке место найдётся. Как будет, так и будет, но главное, что у себя в Варшаве, потому что в сорок четвёртом году были у меня такие праздники, что врагу не пожелаю.

— А где вы были?

— В этом самом в Кракове.

— Ну и что? Плохо вам там пришлось?

— Ну, конечно, городок очень себе даже ничегошний. Только люди какие-то странные. Ужиться с ними, понимаешь, пан, никак невозможно. Встретили нас даже гостеприимно, ничего не скажу. Один доктор, а там, понимаешь, каждый второй хрен — доктор, дал нам комнату в своей квартире, и пока было всё как нельзя лучше. И знаешь, пан, из-за чего мы с ним переругались? Ты бы никогда не поверил. Вместе со мной жил там Кропидловский, этот рябой. Праздники идут, так мы себе и думаем, что нельзя так, сложив руки, сидеть, обузой быть для общества. А поскольку Кропидлошак вывез с собой из Варшавы аппаратик, то, понятное дело, установили. Цилиндр медный, на трубочки сняли у доктора латунные кольца от занавесок, ведёрко поставили — вот тебе и вся фабрика.

Едва мы машинку запустили, влетает доктор.

— А что это тут так алкоголем пахнет? — расспрашивает. — Что это у вас тут делается?

— А что мы, интересно должны делать? Сметанку из-под коровки? Самогон делается.

— Как это?! У меня?!

— Ну да. А то что?

Я думал, его кондрашка хватит. За голову схватился, начал кричать, что я его погублю, что он в тюрьму вместе с нами пойдёт, и всё тому подобное.

Ну, мы пока допустили такое предположение, что он к нам хочет в долю войти. Хотели его третьим взять, без единого гроша капитала. А этот ни в какую, только чтобы выселяться и с квартиры съехать!

— Да быть не может!

— Накажи меня Бог, так оно и было!

— Фактически странный человек, он ведь мог на этом заработать кучу денег.

— И смотри, пан, как получилось. Перед самыми праздниками мы должны были выселиться. На счастье,



нашлась одна жалостливая профессорша и взяла нас к себе жить. В сочельник мы горькими слезами заливались, когда вспоминали праздничные ёлки за Железной Брамой, ребят, иродами переодетых, рождественскую службу...

И вот, чтобы нас успокоить, эта самая профессорша купила моему маленькому Юзеку деревянную лошадку и позволила ему с ней играть под ёлкой. Юзек наигрался, лошадку бросил в угол, вытащил откуда-то свою старую игрушку и что-то там около неё мастерит. Мы колядки во всё горло задвигаем, и тут я вижу, что профессорша подходит к нему, гладит по голове и задаёт ему такой вопрос:

— Что это у тебя там, мальчик? Это что такое?

— Вот это вот?

— Да.

— Граната.

— Как это... граната?!

— Ну, граната ручная немецкая — девятка.

— На... на... настоящая?

— А какая? Что я, с собой липу буду вывозить из Варшавы? — отвечает Юзек и спокойно играет дальше.

А дамочка, понимаешь, пан, хлобысь и лежит — без сознания. Ну и мы давай, её, понятное дело, отливать. Вылили мы на неё ведра с два воды, пока она пришла в себя. Как открыла она глаза и увидела Юзека, начи-

нает кричать, чтобы гранату у него отобрали. Тогда я ей отвечаю такими словами: «Вы, уважаемая, не беспокойтесь, он себе вреда не причинит — это же профессионал. Хотя ему десять лет, он с этим умеет обращаться лучше, чем многие настоящие военные. Он таких по сорок штук в день скидывал с баррикады на Секерках».

А эта упёрлась и ни в какую, только чтобы отобрать, выбросить, потому как придут жандармы, найдут и будет несчастье. Так я и говорю: «Уважаемая, это как же я могу у ребёнка в сочельник под ёлкой игрушку отобрать? Это, по-вашему, было бы религиозно?»

А она кругом своё. Я, понятное дело, в конце концов, совсем вышел из нервов и прочитал ей молитву покрепче, чтобы она к чужим детям не вмешивалась. Ну, потому что, действительно, был бы у него автомат или осколочная «филипинка» — другое дело, большая штука, могут фрицы найти. Сам бы надавал охлому по ушам и отобрал бы оружие. Но я вам говорю, смех, а не граната, куриное яйцо, век здоровья не видать, и столько крику.

Поскольку она меня оскорбила как отца детям, я забрал семью, вещи и так хлопнул дверью, что она с петель слетела, ну и пошли мы. Да, да. Краковяне — народ хороший, но трудный в обхождении — дрейфят!

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**
Выпускающий редактор — **Александра Циркунова**

Над номером работали:
Татьяна Сосенкова, Ая Сидоренко, Илья Бруштейн

Фото на обложке: участница III Международного полумарафона на спортивных колясках «Рецепт-Спорт» Акжана Абдикаримова (см. стр. 8)

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**

*Скрип шагов вдоль улиц белых,
огоньки вдали;
На стенах оледенелых блещут хрустали.
От ресниц нависнул в очи серебристый пух,
Тишина холодной ночи занимает дух.
Ветер спит, и все немеет, только бы уснуть;
Ясный воздух сам робеет на мороз дохнуть.*

Афанасий Фет



Семья Прокофьевых. Победитель фотоконкурса «От трех до бесконечности» (РОО «Объединение многодетных семей города Москвы»). Автор фото И. Малахова

ОТ ТРЕХ ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ



Открытые ВОЗМОЖНОСТИ

Полезная информация для людей зрелого возраста

Мы информируем Вас обо всем, что может улучшить Вашу жизнь.

Регистрируйтесь и будьте с нами.

**www.vozrastnet.ru
info@vozrastnet.ru**