

ОСЕНЬ №3/2015

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал

Первый раз
в первый
класс!





От сердца к сердцу

Способна ли техника, даже самая совершенная, заменить человеческое общение?

Казалось бы, ответ однозначно отрицательный. Или все же нет?

На днях услышала информацию: появился робот специально для одиноких пожилых людей, который, как считают его создатели, способен избавить от одиночества — почитать книгу, рассказать интересные истории, даже задать вопросы о том, о сем.

И вот представила я такую картину. Сидит одинокая старушка в четырех стенах своего дома, а робот металлическим голосом, лишенным эмоций, задает запрограммированные в его электронном мозгу вопросы. Как вы сегодня себя чувствуете? О чем мне с вами поговорить? Наверное, это лучше, чем полная тишина, но не сравнимо даже с телефонным звонком.

В 50-е годы прошлого века, когда бурно развивалось и активно входило в нашу жизнь телевидение, умные люди серьезно спорили о том, что совсем скоро «ящик» вытеснит из нашей жизни и кино, и театр, и музеи... Все мы будем прикованы к голубому экрану так крепко, что не захотим куда-то идти за впечатлениями. Не случилось. Меломаны все так же ходят на живые концерты, театралы — на живые спектакли, не уменьшились потоки ценителей живописи в музеях.

Новая революция в нашем сознании началась с появлением электронной техники. Вроде бы теперь не только в кино и театр, но и в гости ходить незачем, местом встречи может стать электронная «паутина». Мы еще в процессе, еще не наигрались новой игрушкой, подаренной нам техническим прогрессом. Но признаемся честно: хотели бы вы общаться с детьми, с близкими людьми только по скайпу? Или все-таки — глаза в глаза, сердцем к сердцу?

Смешно сегодня отрицать, что техника неузнаваемо изменила нашу жизнь к лучшему. Как женщина могу начать с кухни. Каких только механизмов и приборов не придумали «технари», чтобы облегчить домашний труд хозяйки! А автоматические стиральные машины — это же новая эпоха, в которой такое утомительное занятие, как стирка, уже не требует от нас ни сил, ни времени!

А роботы? Они успешно работают хирургами и саперами, заменяют человека там, где не только трудно, но и опасно. Роботы, как и любая техника, создаются для того, чтобы облегчать нашу жизнь, повышать ее качество, но никакая гениальная голова изобретателя не способна вдохнуть в них жизнь, наделить душевными переживаниями и эмоциями, способностью любить и сострадать.

Я согласна, чтобы со мной был робот, который помогал бы в уборке квартиры и приготовлении пищи. Но только в страшном сне я могу представить себе его в качестве члена моей семьи. Я хочу, чтобы мне звонили и меня навещали дети, хочу встречаться с друзьями и ходить в гости.

Поблагодарив робота за его помощь, давайте все же вместе искать другие средства борьбы с одиночеством. Чтобы глаза в глаза и сердцем к сердцу.



Марал Казакова, главный редактор

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Заместитель главного редактора — **Надежда Протасова**

Фотокорреспондент — **Илья Тиков**

Фото на обложке: День знаний в московской школе-интернате для слепых и слабовидящих обучающихся № 1.

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

При перепечатке статей и фотоматериалов ссылка на журнал обязательна

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Номер подготовлен при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Тираж 3500 экз.

Отпечатано
ООО «Периодика»



4



14



23



34

МИР ДЕТСТВА Дорога домой	4
ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ Долгожданное новоселье	14
Сквозь темноту и тишину Получить профессию, не выходя из дома	23 28
ГДЕ ОТДЫХАЮТ ИНВАЛИДЫ Здравницы для «особых» отдыхающих	32
СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ Человек с геном позитива	34
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ На консультации у психолога	40
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	44
ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	48
КАК У НИХ	50
ЧУДОТВОРНАЯ Тихвинская икона Божией Матери	52
СВЯТЫНИ РОССИИ Высоцкий монастырь	56
ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМУ Туризм, доступный инвалидам	58
У НАС В ГОСТЯХ Газета «Психиатрия: Нить Ариадны»	64
К 70-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ На боевом дежурстве – слепые	70
Подарок инвалидам	72
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ Деловая женщина с добрым сердцем	74
Пенсионеры — IT-чемпионы	76
ОКНО В МИР Лувр открыт для инвалидов	78
ЗДОРОВЬЕ Рябина красная	82
ХОЗЯЮШКА Секреты русской кухни	84



58



72



76



78

*Стабильно только
то государство, где все равны
перед законом.*

Аристотель (384–322 до н. э.)

ЭКСКЛЮЗИВ

Москва реформирует систему организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

ДОРОГА ДОМОЙ

В столице принята и реализуется национальная стратегия действий в интересах детей «Дети Москвы». В ней в качестве основного приоритета определено семейное воспитание детей, утративших родительское попечение.

В начале 2013 года Департаменту социальной защиты населения города Москвы переданы полномочия по опеке и попечительству в отношении несовершеннолетних, а также переданы все городские организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

За прошедшее время Департамент разработал модель профилактики социального сиротства и развития семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей, в городе Москве. Цель ее — формирование принципиально новой системы, которая обеспечит право каждого ребенка жить и воспитываться в семье.

О новой модели рассказывает заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Алла Зауровна Дзугаева:

— Для реализации основных приоритетов в работе по профилактике социального сиротства Департаментом социальной защиты населения города Москвы принят ряд нормативно-правовых документов, регулирующих организацию деятельности по выявлению семей с детьми, нуждающихся в помощи государства, и проведению с ними индивидуальной профилактической работы.

В настоящее время завершается формирование в каждом районе Москвы (в центрах помощи семье и детям, территориальных центрах социального обслуживания и социально-реабилитационных центрах для несовершеннолетних) служб, которые работают индивидуально с каждой семьей, оказывая содействие родителям в трудоустройстве, организации лечения от алкогольной, наркотической, игровой зависимостей, помощи в воспитании, обучении и, при необходимости, лечении ребенка.

В состав этих служб входят специалист по социальной работе, социальный педагог (семейный помощник) и психолог.

Кроме того, школы-интернаты и детские дома, в том числе коррекционные, преобразуются в Центры содействия семейному воспитанию.

Департаментом утверждено положение о Центре содействия семейному воспитанию, в соответствии с которым основными направлениями его деятельности являются не только содержание и воспитание детей, но и возвращение их в кровные семьи, передача в семьи родственников, устройство в замещающие семьи. Только небольшая часть детей, которые в силу своих психофизических особенностей не могут быть переданы в семьи, будут воспитываться в учреждениях.



В Центрах создаются условия, приближенные к проживанию в обычной семье. Это прежде всего жилые помещения квартирного типа с оборудованными соответствующим образом комнатами не более чем на 2–3 человека: для каждого ребенка создается так называемое «личное пространство» с местом для сна, отдыха, занятий, хранения личных вещей. В такой квартире свои санузлы, комнаты для отдыха и игр, приготовления и приема пищи, бытовые помещения. В каждой квартире проживает группа («семья») — не более 7–8 детей и постоянный воспитатель, так называемая «социальная мама», для которой также предусматривается отдельная комната.

Совместно с «социальной мамой» дети участвуют в организации своего быта, в приготовлении пищи, уборке, старшие воспитанники помогают в уходе за младшими детьми. Прорабатывается вопрос о совместных походах в магазины для покупок продуктов питания и одежды.

Такие условия способствуют формированию у детей навыков самостоятельной жизни, социальной компетентности, а также позволяют подготовить их к проживанию в замещающей семье.

Очень важным нам представляется совместное проживание и воспитание в одном Центре детей-сирот как с ограниченными возможностями здоровья, так и имеющих недостатков в физическом и психическом развитии.

Условия, о которых я рассказала, уже созданы в Центре содействия семейному воспитанию № 1, в аналогичных центрах «Полярная звезда», «Алые паруса», «Наш дом», «Спутник», «Феникс» и «Берег надежды».

Наш корреспондент Надежда Протасова побывала в Центре содействия семейному воспитанию № 1.



ДОБРЫЙ ДОМ В ВЕШНЯКАХ

Этот уютный двухэтажный дом, утопающий в зелени цветов и деревьев, скрыт от оживленной проезжей магистрали в Вешняках окружающими его современными многоэтажками. Райский уголок тишины и живой природы, затерявшийся в недрах большого города. Он сразу привлекает внимание и буйством красок, оживляющих его фасад, — зеленых, желтых, белых. Они словно цветные кубики из нашего детства...

Обычная входная дверь, за ней другая, с табличкой: кв. № 4.

Звоним. На пороге встречает доброжелательная женщина средних лет. Визит наш незапланированный, поэтому мы оторвали ее от будничного занятия — глажки. На гладильной доске — свежестырированные детские вещи, их целая горка и разных размеров. В квартире несколько изолированных комнат — это ясно по числу дверей, выходящих в просторный коридор. Из-за одной выглядывает симпатичное личико малыша: ему интересно, что за гости пришли в его дом. Буквально вслед за нами вбегает с улицы мальчик лет двенадцати с ранцем за спиной — явно вернулся из школы.

А из кухни доносится манящий запах вкусной домашней еды — время приближается к обеду.

Первое впечатление — мы попали в квартиру, где проживает многодетная семья. Все вроде бы так и не



совсем так: нас принимает Центр содействия семейному воспитанию № 1.

До января 2013 года это был обычный детский дом, в котором содержались и воспитывались 40 сирот и оставшихся без попечения родителей москвичей — мальчиков и девочек в возрасте от 3 до 18 лет. Они здесь постоянно жили, ходили в школу, а перед персоналом стояла задача довести их до совершеннолетия и затем благословить в самостоятельную жизнь. Все воспитанники были сыты, одеты и обуты, получали среднее образование, как и все их сверстники, и все же воспитатели не могли не видеть в их глазах тоску по маме, мечту обрести свой дом и семью. Со временем пришло осознание того, что привычная система детских домов нуждается в реформировании, что в принципе воспитанием ребенка должно заниматься не казенное учреждение, а семья — родная, а если таковой нет или она не может выполнять свои функции, — приемная. Начали искать пути вывода детей из интернатских учреждений, и за последние два года в этом направлении сделаны достаточно успешные шаги.

Для начала детские дома передали из ведения Департамента семейной и молодежной политики и Департамента образования в Департамент социальной защиты населения города Москвы. Это означало смену приоритетов: теперь основной для этих учреж-





дений становилась функция социальная. И вот ее призваны выполнять вновь создаваемые Центры содействия семейному воспитанию. Их работа направлена на то, чтобы обеспечить право каждого ребенка жить и воспитываться в семье — кровной или замещающей.

ВСЕГДА РЯДОМ

Когда ребенок раньше попадал в детский дом, он и все окружающие понимали, что ему до 18 лет предстоит жить в этом учреждении. В Центре содействия семейному воспитанию изначально установка совсем иная: ребенку в форме, доступной для его возраста, сразу говорят, что он будет здесь находиться временно, до тех пор, пока не вернется в кровную семью или его возьмет семья приемная. И это не просто утешительные слова: буквально с первого дня персонал Центра пытается устранить препятствия, мешающие проживанию ребенка с его родителями. А если это в принципе невозможно или ребенок — сирота, ему ищут новую семью. На все это отводится год, хотя часто проблемы решаются значительно быстрее.

Центр содействия семейному воспитанию № 1 создан на основе детского дома и коррекционного дома-интерната для детей с отставанием в развитии. И сегодня большая часть его воспитанников — с ограниченными возможностями здоровья. Но устройство в семью от этого никак не зависит: право на семью имеют все дети без исключения.

Как конкретно решается эта задача?

Рассказывает директор Центра Валентина Юрьевна Спивакова:

— Являясь многофункциональным центром, мы выполняем восемь государственных услуг.

Главное — содействие в семейном устройстве: либо возврат ребенка в кровную семью, либо устройство в замещающую.

Кроме этого, мы ведем работу с гражданами, которые хотели бы принять на воспитание детей: осуществляем поиск потенциальных приемных родителей, стараемся, чтобы они взяли детей из нашего учреждения. Далее мы оказываем услуги по сопровождению семей, которые приняли детей на воспитание, причем не только наших, но и других, проживающих как в нашем районе, так и в других районах Москвы. Специалисты Центра — психологи, социальные педагоги — выезжают в такие семьи или приглашают их к нам, и мы совместно решаем проблемы взаимоотношений, которые порой возникают между детьми и родителями. В принципе мы можем сопровождать такую семью до совершеннолетия ребенка.

Центр осуществляет социальный патронаж, то есть оказывает психолого-медико-педагогическую помощь семьям, оказавшимся в кризисной ситуации. Когда речь

идет об изъятии детей из семьи, мы подключаемся, наши специалисты оценивают, насколько реальна возможность спасти эту семью. Если шанс есть, мы с семьей работаем. Но даже если на данный момент шансов нет и детей изымают из семьи, мы продолжаем работать над восстановлением родственных связей, причем параллельно: с детьми — у нас и с родителями — на дому.

Продолжая разговор о возложенных на нас функциях, могу сказать, что мы осуществляем постинтернатный патронаж, то есть сопровождаем своих выпускников. И последнее. В число оказываемых нами услуг входит дополнительное образование. Это значит, что наши дети, которым позволяет здоровье, за пределами Центра посещают различные секции, кружки, как и все их сверстники. Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья мы организуем дополнительное образование у себя.

«СОЦИАЛЬНАЯ МАМА»

Прежде чем Центр содействия семейному воспитанию начал работать, в здании бывшего детского дома был проведен капитальный ремонт, в результате которого появились десять автономных квартир. Исходили из того, что пока ребенок находится здесь, он должен сохранить, а в некоторых случаях приобрести заново навыки семейного проживания.

Сегодня в двух зданиях могут одновременно находиться до 74 воспитанников. Каждая группа — 6–8 ребят и их «социальная мама» — постоянно проживают в отдельной четырехкомнатной квартире. Впрочем, старое название «группа» здесь неуместно, правильнее сказать «семья», потому что образ и уклад жизни максимально приближен именно к семейному. В квартире три спальни, в них живут дети разного возраста, мальчики и девочки, как в обычной семье. Отдельная комната у социального педагога, пришедшего на смену воспитателю. Этого сотрудника еще называют «социальной мамой», которая пять дней в неделю круглосуточно находится со своими питомцами-воспитанниками. Есть в такой квартире своя кухня, санузел, кладовая, — все, что в обычной квартире. Дети вместе с «мамой» убирают, готовят, моют посуду, старшие заботятся о младших, как в обычной многодетной семье. Воспитанники с ограниченными возможностями здоровья наравне со здоровыми — в семье ведь не разделяют ее членов по состоянию здоровья. И еще один семейный приоритет соблюдается здесь неукоснительно: дети из одной семьи, братья и сестры, всегда поселяются в одну квартиру.

Вот спальня. В ней две кровати. Письменный стол, тумбочка, ящик для игрушек... Одна кровать пока пуста, а это значит, что ребенок уже нашел свою семью.

Когда возникла должность «социальная мама», среди претендентов был конкурсный отбор. Предпо-





чение отдавалось тем, кто уже воспитал собственных детей, но при этом еще достаточно молод и полон сил, чтобы справиться со столь ответственной работой. Хотя должность официально и называется «социальный педагог», от претендентов не требовали в обязательном порядке педагогического образования — исходили из аналогии с обычной семьей, где от родителей никто не требует такого диплома. А вот любому высшему образованию отдавалось предпочтение, понимая, что образованный человек имеет более высокий уровень развития и интеллекта и может больше дать детям.

Все кандидаты обязательно проходили психологическое тестирование, цель которого — понять, какого склада характер у этого человека, авторитарен он или либерален, как он будет разрешать возможные конфликты и выходить из сложных ситуаций.

— Нам нужны были люди, — говорит Валентина Юрьевна Спивакова, — которые будут работать с любовью, интересом и пониманием того, что они будут делать.

Сегодня уже можно сказать, что такие люди нашлись. Все они прошли специальную подготовку, чтобы научиться создавать позитивную атмосферу в группе детей, разных по возрасту и состоянию здоровья.

В квартире № 4, где мы сегодня в гостях, обязанности «социальной мамы» выполняет Ирина Ивановна Ходырева. Сегодня у нее шестеро ребятшек, осталь-



ные уже нашли приемных родителей. В недалеком будущем предстоит еще несколько расставаний. Но этому можно только порадоваться, хотя Ирина Ивановна не скрывает, что в каждом расставании для нее есть доля грусти. Кстати, квартира эта не совсем обычная, здесь у ребят есть еще и «социальный папа», поскольку муж Ирины Ивановны работает ее помощником. Так что, как принято говорить, здесь полная семья.

— Муж может детей и обедом накормить, и посуду убрать, и зашить-пришить, если надо, — замечает Ирина Ивановна.

Хотя «семья» временная, но каждая из «мам» имеет возможность в рамках группы устанавливать свои правила семейного поведения и даже проводить семейные праздники. В этой квартире принято отмечать дни рождения детей, Пасху и Рождество. А еще любят все вместе собраться за вечерним чаем, полакомиться «мамиными» пирогами, не упускают возможности угостить ими соседей, здесь принято дружить «семьями». Вспоминают, как отмечали 70-летие Великой Победы, когда за одним столом собрались обитатели трех квартир.

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ

Сейчас в Центре думают о том, чтобы одну из квартир сделать особой. Условно ее называют распределителем, но скорее это приемное отделение, где дети будут





находиться первый месяц пребывания в Центре. За это время каждого из них обследуют различные специалисты, чтобы в «семью» они попадали уже с определенной подготовкой и необходимыми рекомендациями, поскольку когда ребенок попадает в Центр, о нем, как правило, информация минимальная. Здесь не знают особенности его характера и поведения, а в результате бывает так, что, сразу попав в квартиру, он в ней не уживается. И не потому, что «мама» плохая или дети плохие. Просто не уживается, и все тут. Ему плохо, и всем с ним плохо. Не будем забывать, что сюда попадают не белые-пушистые, а раненные жизнью, с серьезными проблемами, вплоть до наркомании. И вот пребывание ребенка в «приемном» отделении даст возможность специалистам обследовать новичка, понять, что с ним, назначить необходимую программу реабилитации.

Раньше такая работа тоже велась, но теперь это будет делаться в рамках распределителя — отдельной квартиры.

А на практике это будет выглядеть так. К новичку назначается куратор, или социальный педагог. В течение недели все специалисты, которых он назначит, занимаются с ребенком. Затем проводится консилиум, определяющий, как будет протекать дальнейшая жизнь его в Центре. Если обнаруживаются проблемы с образованием, ребенка не только устраивают в школу, но и нанимают необходимых репетиторов. Если проблемы

со здоровьем, решают их. А если ребенок подвергнулся физическому насилию, для него составляется соответствующая программа реабилитации и коррекции.

— Пребывание в такой квартире-распределителе в течение месяца, наблюдение за этим ребенком, — убеждена В. Ю. Спивакова, — могло бы помочь точно определить, в какой квартире находиться ему будет комфортно.

НА РОДИТЕЛЕЙ ТОЖЕ УЧАТ

Конечно, прежде всего для каждого из поступивших в Центр детей определяется ситуация с родной семьей. В течение месяца ее разыскивают, с ней связываются. Порой близкие родственники, дедушки и бабушки просто не знают, что ребенок изъят из семьи. Если родные готовы забрать ребенка, делается все, чтобы этому содействовать. Когда такой перспективы нет, ему начинают искать замещающую семью.

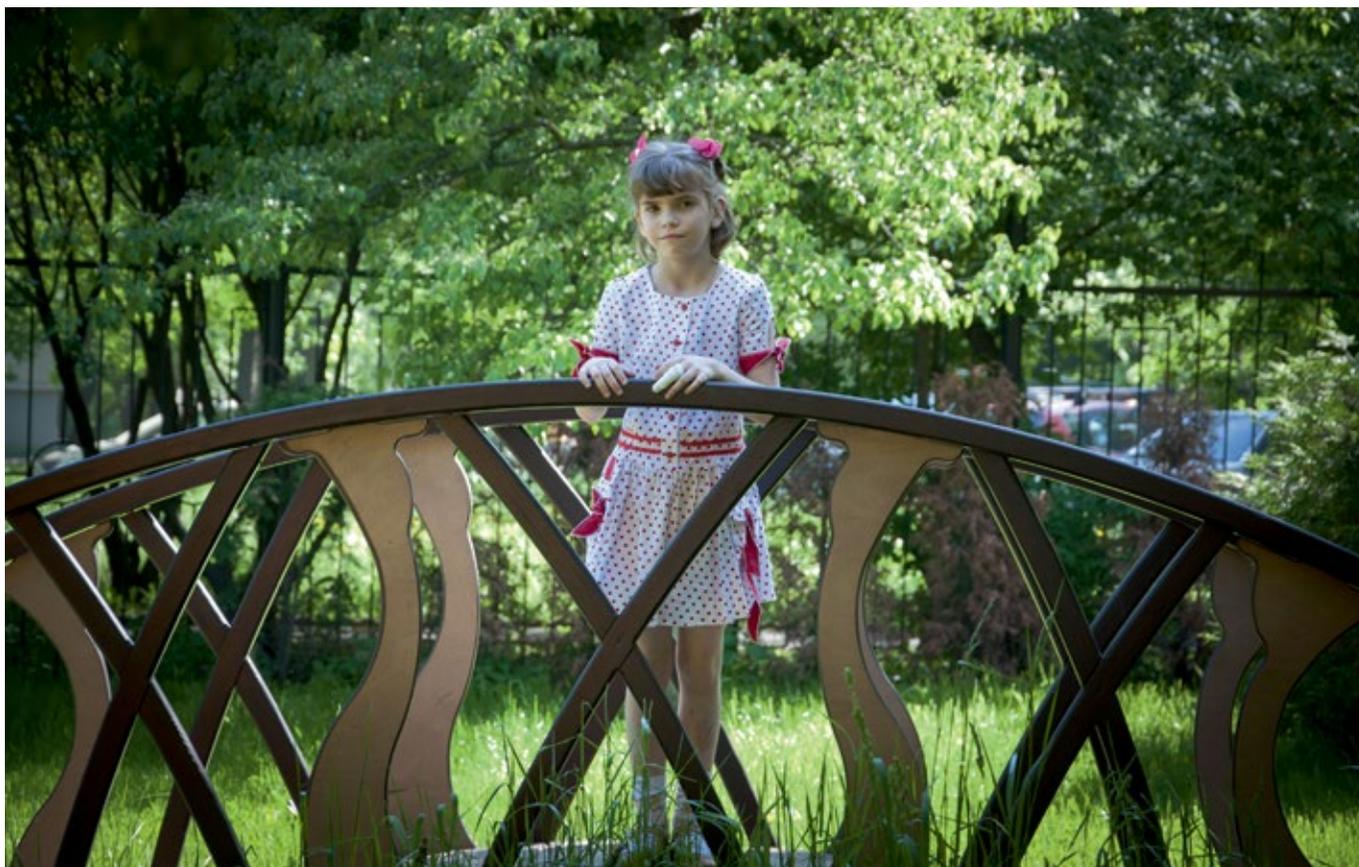
Два-три раза в месяц, а иногда и каждую неделю здесь проводятся Родительские субботы. Это двухчасовые встречи, когда дети и потенциальные приемные мамы и папы могут общаться в непринужденной обстановке. При этом воспитанники занимаются каждый своим делом: кто-то лепит, кто-то рисует или делает коллаж, а взрослые гости между тем присматриваются, наблюдают, выбирают... Кстати, дети тоже смотрят и выбирают. Бывает так, что те и другие сразу находят друг друга. Иногда ребенку родители понравились, а он им не очень. Приходится с ними работать, пытаться их переориентировать. В общем, процесс этот сложный и деликатный, и специалисты играют в нем далеко не последнюю роль: оценивают ситуацию, смотрят, кто кому и как подходит.

После принципиального выбора очень часто детей, чтобы познакомиться, берут в гости домой. Кто-то находит себе сына или дочь быстро. Других ожидает долгий и непростой путь. Но в любом случае специалисты Центра всегда рядом, в любую минуту готовы поддержать и взрослых, и детей.

Одно непреложное условие для будущих родителей — пройти курс специального обучения в Школе приемных родителей.

Этот курс рассчитан на полтора месяца занятий, два раза в неделю, после чего выдается соответствующий сертификат. Занятия в школе ведут психологи, юристы, социальные педагоги, медики. Каждый рассказывает о проблемах, которые могут возникнуть, и дает советы, как с ними справляться. Лекции, тренинги, мастер-классы — все это предстоит пройти будущим родителям.

Но даже это не застраховывает от того, что в процессе «притирки» у новоиспеченных родителей и детей возникнут проблемы. И тогда тоже придут на помощь специалисты Центра. Может быть базовое сопровождение, некая



профилактика для поддержания комфортной обстановки в семье, а может быть и кризисное, когда приемная семья оказывается на грани распада и ее нужно срочно спасать. Помощь предоставляется социальная и психологическая, но чаще психологическая. Много проблем возникает с учебой детей. Тогда специалисты Центра связываются и со школой. Порой именно поддержка Центра сохраняет для приемного ребенка семью.

Центр содействия семейному воспитанию сегодня является экспериментальным проектом, но результаты свидетельствуют об успехе начатой им работы.

За 4 месяца 2013 года здесь было устроено в семьи 4 ребенка, в 2014 году — 30 детей, за шесть месяцев текущего года — 25 детей.

А теперь обратимся к опыту всей Москвы.

За 2013 год было создано 5 центров содействия семейному воспитанию, за 2014 год создано еще 10 центров.

При этом количество организаций для детей-сирот за 2013–2014 гг. сократилось на 6 организаций.

За 2014 год из организаций для детей-сирот на воспитание в семьи передан 551 ребенок и 224 ребенка возвращены в кровные семьи.

До конца 2015 года все организации для детей-сирот будут реорганизованы в Центры содействия семейному воспитанию.





2015 год стал знаковым в судьбе автономной некоммерческой организации «Катаржина»: ее коллектив переехал и начал работать в новом помещении. Так закончилась история, длившаяся двадцать лет.

ДОЛГОЖДАННОЕ НОВОСЕЛЬЕ

Пятиэтажный жилой дом в районе Владыкино. Двадцать лет назад на одном из его подъездов появилась вывеска «Центр реабилитации инвалидов на колясках «Катаржина» (сегодня — АНО «Катаржина»). Так начиналась история уникальной организации, где значительную часть персонала составляют инвалиды-колясочники, которые работают для таких же инвалидов, выпуская инвалидные коляски.

Вспомним девяностые годы, когда создавалась «Катаржина». Всеобщая нестабильность, массовый крах производств даже с многолетним стажем работы. И вот представьте на этом фоне группу отчаянных оптимистов в инвалидных колясках, решивших с нуля создать свое производство.

Познакомились со всеми зарубежными аналогами интересовавшей их продукции, но идти решили своим путем. Взяв за основу уже существующие образцы,

внесли в изделия иностранных фирм свои усовершенствования, запатентовали будущую продукцию как инвалидную коляску облегченного типа. Характеристики новой модели: технологична, приемлема по цене, надежна и долговечна в эксплуатации.

В 1995 году были произведены первые образцы, вселявшие оптимизм. Новая коляска стоила в пять раз дешевле своего зарубежного аналога. Кроме того, у этих изделий была еще одна существенная особенность. Каждая вышедшая из стен «Катаржины» коляска в определенном смысле уникальна. За ней стоит конкретный человек — потребитель, под которого она обязательно подгоняется. А качество продукции гарантировано уже потому, что инвалид никогда не допустит погрешности в своей работе, прекрасно понимая, что такое коляска для собрата по несчастью.

Определив для себя в качестве основной продукции облегченные коляски, позволяющие инвалиду вести активный образ жизни, «Катаржина» освоила также модели для занятий различными видами спорта и танцами. К примеру, когда вы видите выступления нашей команды по следж-хоккею, санки, на которых спортсмены перемещаются по ледовому полю, изготовлены здесь. И наши фехтовальщики ведут свои бои в колясках от «Катаржины». Сегодня эта фирма уже не нуждается в особой рекомендации: у нее добрая слава и безупречный авторитет среди инвалидов.

Но все двадцать лет параллельно с производственными проблемами инвалиды занимались решением еще одной жизненно важной задачи. Дело в том, что, когда создавалась «Катаржина», ей предложили помещение в подвале жилого дома. Не исключено, что не верили тогда в успех дела. У создателей нового производства выбора не было — с чего-то надо было начинать.

А между тем «Катаржина» уверенно вставала на ноги, и у нее появились все основания для того, чтобы обратиться к городским властям с просьбой предоставить помещение, приспособленное для работы людей с инвалидностью: чтобы это был не подвал, чтобы там были специально оборудованные туалеты, душевые, раздевалки. В общем, чтобы условия труда соответствовали принятым на сегодня стандартам.

— Дорогу осилит идущий, — подытоживает свою двадцатилетнюю борьбу за достойное помещение генеральный директор «Катаржины» Андрей Елагин.

Начали с обращения в префектуру Северо-Восточного административного округа. Первый отклик получили через пять лет. Было предоставлено отдельно стоящее двухэтажное здание с прилегающей территорией. Начали делать ремонт. Но вскоре территория эта была отдана под строительство многоэтажных жилых домов, а все старые строения подлежали сносу.

В 2009 году «Катаржина» получила еще одно помещение. Но при ближайшем рассмотрении оно оказалось достаточно неудобным для инвалидов-колясочников и их производства: пришлось отказаться.

Сегодня Андрей Елагин с большой благодарностью говорит об участии в их судьбе мэра С. С. Собянина.

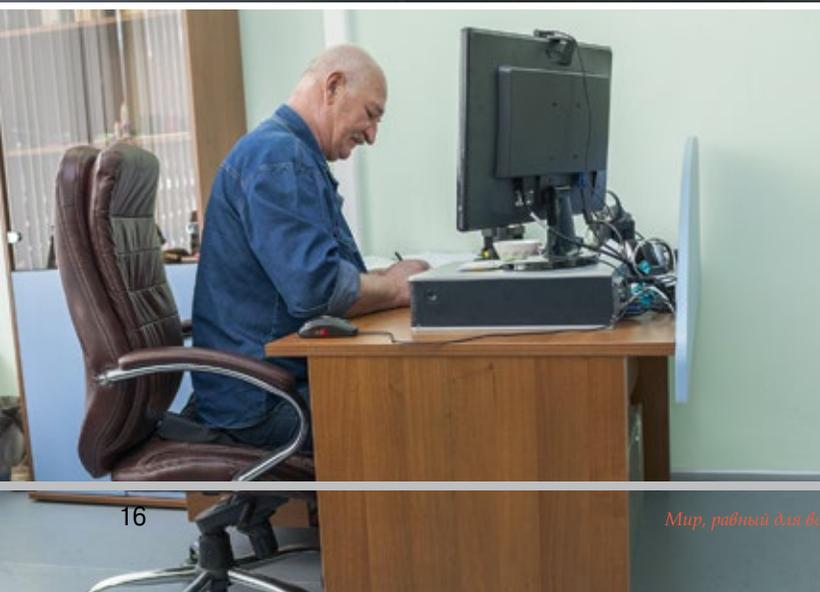
Волею случая ему представилась возможность выступить на заседании Координационного совета по делам инвалидов при мэре Москвы, где обсуждались проблемы трудоустройства людей с ограниченными возможностями здоровья. Помимо основных тем, была затронута и тема помещения, о состоянии которого Андрей поведал честно и без утайки, рассказал обо всем, что наболело.

Это было в апреле прошлого года. Дело быстро сдвинулось с мертвой точки, и в январе нынешнего





ПОЗДРАВЛЯЕМ





С НОВОСЕЛЬЕМ!





года «Катаржина» переехала по новому адресу. Помещение получили на очень благоприятных условиях: в безвозмездное пользование на десять лет. Более того, город выделил средства на капитальный ремонт.

Сегодня «Катаржина» разместилась в одноэтажной пристройке к жилому дому. В ее распоряжении 970 квадратных метров, в том числе подвал площадью 500 квадратных метров. Надо сказать, что при производстве колясок здесь используют много комплектующих деталей, их запас должен быть достаточно большим, чтобы не нарушались сроки производства. Так что подвал очень кстати и используется как складское помещение.

Переехали в новое, такое долгожданное помещение за четыре дня, практически не прекращая работу. Теперь их «дом» достаточно комфортен и отвечает санитарным нормам, оборудованы туалет, раздевалка и комната отдыха. И, конечно, появились дополнительные возможности для развития производства.

Переезжали со старым оборудованием и со старыми станками. Сейчас начали готовить документы на квотирование и модернизацию рабочих мест. Предполагается, что под квоты, полученные от города, можно будет создать еще три рабочих места, оборудованных специально для инвалидов. А на собственные средства уже купили новые верстаки, станки, смонтировали стеллажи.



— Новые площади, — рассказывает Андрей Елагин, — открывают для нас новые перспективы. Хочется расширить ассортимент выпускаемой продукции. Но делать это надо очень осторожно и аккуратно, потому что коляска — индивидуальное средство реабилитации, и от нее во многом зависит качество жизни инвалида.

Хотя одну идею мы уже прорабатываем сегодня. По моему опыту, есть много зарубежных фирм, выпускающих хорошие и высокотехнологичные коляски. Но при этом не надо забывать, что у нас очень большая страна, разные климатические пояса. Продукция многих западных фирм не рассчитана на такие колебания погоды. За двадцать лет работы я убедился, что не все дорогие и высокотехнологичные импортные коляски надежно работают в России. Они выходят из строя после первой же зимы, и отремонтировать их практически невозможно. Хотелось бы в России производить высокотехнологичные коляски, но с учетом наших климатических условий.

А еще моя мечта — чтобы на своей территории, на своем оборудовании начать производство колясок не с использованием комплектующих, а по полному циклу, чтобы все необходимые цеха были свои, под боком.

Мечты сбываются. Хотя для этого порой приходится проделать путь длиной в десятилетия.

С новосельем, «Катаржина»!





Связанные творчеством

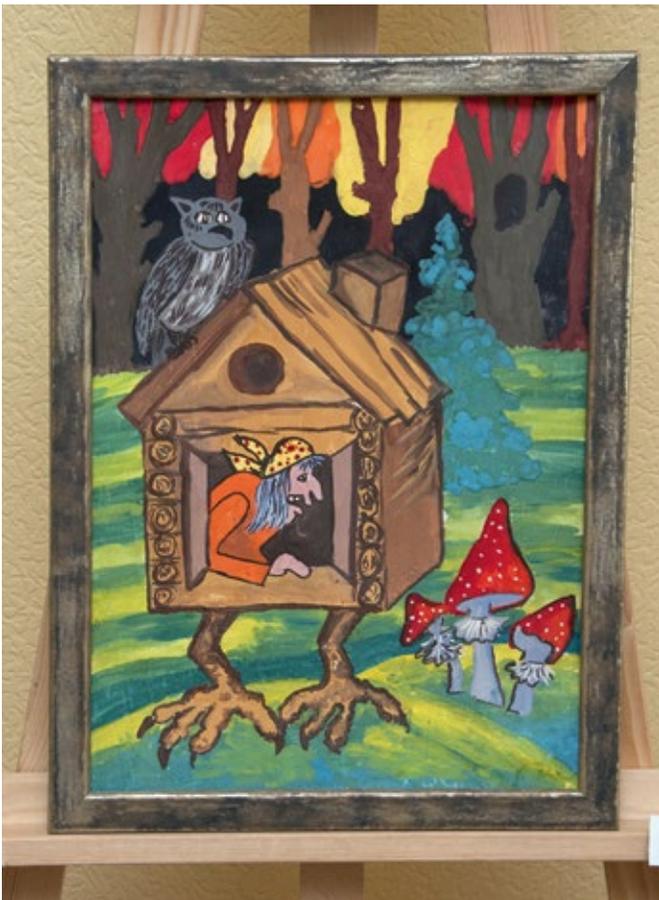
В арт-салоне Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов работает программа реабилитации инвалидов средствами культуры и искусства.

Здесь после годичного перерыва возобновились выставки работ художников и художников-прикладников с ограниченными возможностями здоровья.

Многоплановой и интересной была экспозиция «70-летие Победы в Великой Отечественной войне».

«Ради мира и счастья для наших детей» — такое название получила эта выставка, целью которой стало показать не только работы, посвященные Великой Победе, но и мирную жизнь тех, кто принял жизненную эстафету ветеранов. Представленные художественные произведения наглядно показали, что в наше время у всех детей, даже у детей, ограниченных физически, есть возможность развивать свои таланты, творить и радоваться жизни.

Экспозиция состояла из трех разделов: в первом зале были представлены произведения живописи, непосредственно связанные с темой Великой Отечественной войны. Это трагично-светлые картины Ларисы Обуховой. Она из тех, кого называют детьми войны. Воспеваает Победу в своих работах Валерий Четкин. Особо хочется сказать о творчестве Екатерины Мягковой. Ее работы — это необыкновенная и тонкая вышивка. Изобретенная ею уникальная смешанная техника многих даже на близком расстоянии заставляет принимать вышитые картины за живописные полотна. Екатерина Семеновна — участница Великой Отечественной войны и ей, как никому, близка эта тема. Одна из работ художницы посвящена ее мужу Мягкову Борису Ивановичу, профессиональному военному, также участнику Великой Отечественной войны.





На пороге второго зала нас встречает мир, каким его видят и представляют в своем творчестве дети.

Счастливые и радостные рисунки тех, за чье будущее сражались и побеждали их прадеды. Они собраны со всей России. Дети рисуют то, что им близко, — сказочных персонажей, окружающую их природу, пейзажи родных мест. Автор каждой работы по-своему талантлив, и, бесспорно, этот раздел делает выставку незабываемой и яркой.

Детские работы, представленные на выставке, получены от союза инвалидов с детства, родителей детей-инвалидов «Веста».

Третий раздел поражает оригинальностью и нестандартностью экспонатов.

В нем представляет свои работы кружок «Тряпичная кукла», созданный при ЦСО «Ярославский». Вышивки и древнерусские обереги, талисманы — память о старых традициях, пришедших к нам из прошлого.

Все эти художественные работы мастериц можно принять за забавные игрушки, но это не так. У каждой — своя история и свое предназначение.

Мир творчества не делится на инвалидов и людей без инвалидности. Он един, и в нем лишь один критерий — талант. И это убедительно показала выставка, прошедшая в Московской городской организации ВОИ.



Сквозь тесноту и тишину

В Москве и Московской области прошла Европейская неделя реабилитации и культуры для слепоглухих людей.

Этот форум ежегодно проходит с 1997 года. Его организаторами уже становились Франция, Германия, Норвегия, Бельгия, Швейцария, Венгрия, Финляндия, Болгария и ряд других стран. В этом году он впервые состоялся в нашей стране.

В качестве организатора выступил фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» (название общественного объединения не случайно пишется через дефис, нарушая грамматические правила русского языка: таким образом подчёркивается единение людей с ограниченными возможностями здоровья и остальных граждан) при поддержке Правительства Московской области, компании «Северсталь», общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» и Всероссийского общества слепых.

Участниками Европейской недели стали около 200 слепоглухих людей и сопровождающих их лиц из различных регионов России, а также Казахстана, Бельгии, Дании, Финляндии, Германии, Венгрии, Италии, Норвегии, Швейцарии и Швеции. Это не просто люди с тяжёлой инвалидностью, а наиболее яркие, активные, инициативные, успешные представители сообщества слепоглухих.

*Не имею слуха, не имею зренья,
Но имею больше — чувств живых простор:
Гибким и послушным, жгучим вдохновеньем
Я соткала жизни красочный узор.*

Это четверостишие из стихотворения слепоглохого учёного и поэта Ольги Ивановны Скороходовой (1912–1982), наверное, лучше всего передает атмосферу, а также цели и задачи Европейской недели реабилитации и культуры для слепоглохих людей.

Людям с одновременными глубокими нарушениями слуха и зрения, а также полностью лишённым этих двух важнейших чувств, необходимо с помощью своей фантазии и вдохновения «соткать жизни красочный узор», сохранять оптимизм и бодрость духа, несмотря на тяжёлую болезнь.

Одной из наиболее распространённых причин слепоглохоты является синдром Ушера, а также целый ряд других генетических заболеваний. При синдроме Ушера ребёнок рождается глухим или тугоухим, а уже в зрелом возрасте полностью и безвозвратно теряет зрение.

На физическом состоянии пациента (кроме проблем с вестибулярным аппаратом) и продолжительности жизни при условии осуществления необходимых реабилитационных мер синдром Ушера практически не сказывается. Но долгие годы и десятилетия, проведённые в темноте и тишине, могут оказать негативное воздействие на психику, стать причиной глубокой депрессии, возникновения ряда других психосоматических и соматических заболеваний. По оценкам экспертов, среди всех групп инвалидов слепоглохие люди в наибольшей мере подвержены опасности суицида.

Чтобы предотвратить такое развитие событий, слепоглохим жизненно необходимы яркие, «солнечные», позитивные впечатления. «Делу — время, потехе — час», — говорит популярная русская пословица. Но

в данном случае, когда собственное тело человека стало темницей, звуко- и светонепроницаемой капсулой, психологическая разгрузка, отдых, развлечения, разумная физическая нагрузка являются жизненно необходимыми.

Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье на долгие годы, преодолеть сенсорное голодание, вызванное поражением слуха и зрения, необходимо в полной мере задействовать оставшиеся органы чувств.

В работе со слепоглохими нет мелочей — так можно было бы сформулировать девиз прошедшего форума. Тщательная подготовка к нему велась в течение нескольких месяцев. Участники конгресса разместились в одном из загородных подмосковных отелей, где имеется просторный бассейн, современный тренажёрный зал, банный комплекс, СПА-салон, предлагающий услуги массажистов и различные оздоравливающие процедуры.

Необходимо понимать, что при данной инвалидности реабилитологи настоятельно рекомендуют ежедневные занятия плаванием и физические упражнения. Они так же необходимы слепоглохим, как регулярные инъекции инсулина для больных сахарным диабетом.

Да и услуги массажиста в данном случае не являются прихотью и баловством. Тактильные ощущения — главный канал взаимодействия инвалида с внешним миром, основной источник положительных эмоций и хорошего настроения. Поэтому не удивительно, что один из первых вопросов, который задавали многие зарубежные участники форума, касался услуг массажистов и других сотрудников СПА-салона.

Был выбран отель с обширной, благоустроенной территорией, множеством цветов и кустарников, собственным озером, мини-зоопарком, где все желающие могут покормить и погладить животных. Здесь имеется и экологический огород с лечебными травами, овощами, ягодами. Участники форума, лишённые слуха и зрения, с удовольствием воспользовались возмож-



ностью самостоятельно собрать мяту к вечернему чаю, полакомиться свежей малиной прямо с куста.

Зелёная парковая зона гостиницы включала в себя и сосновый бор, и лужайки. Особой достопримечательностью этого места стал настоящий японский сад, полюбившийся всем участникам международного мероприятия. Слепоглухие люди с огромным удовольствием обследовали экзотические беседки, причудливые мостики, необычные скамейки японского сада. Они опускали руки в ручей, находящийся на его территории, осторожно прикасались к покрытым мхом валунам.

Организация международного форума была бы невозможна без юношей и девушек — волонтеров фонда «Со-единение». Большинство из них — студенты московских вузов. Многие учатся по специальностям, связанным с педагогикой, социальной работой, общественной деятельностью.

Во время форума добровольцы «Со-единения» выполняли самые разные функции. Они сопровождали участников во время экскурсий, следили за тем, чтобы никто не отстал от группы, не потерялся. Именно волонтеры составляли значительную часть тифлосурдопереводчиков, обеспечивающих общение слепоглухих участников форума и зрячеслышащих россиян. Во время всех экскурсий и других мероприятий каждому участнику был обеспечен перевод с помощью языка жестов и тактильной коммуникации.

Кроме того, волонтеры помогали справиться со многими бытовыми проблемами. Они сопровождали своих подопечных по территории гостиничного комплекса, вместе с ними посещали бассейн и тренажерный зал, помогали познакомиться с многообразием деревьев, цветов и кустарников в парковой зоне отеля.

Обширная культурно-экскурсионная программа сочеталась со специализированными мероприятиями по обмену опытом в сфере реабилитации.

Участники форума совершили экскурсию по Москве-реке, побывали в центре столицы, посетили Красную площадь и Александровский сад. В Московском театральном центре имени Мейерхольтда им был показан спектакль «Прикасаемые» — совместный проект столичного Театра Наций и фонда поддержки слепоглухих «Со-единение». В постановке заняты зрячеслышащие профессиональные актёры и впервые в жизни вышедшие на сцену слепоглухие люди.

Автором идеи спектакля стал художественный руководитель Театра Наций, народный артист России Евгений Миронов. В качестве сценариста выступила Марина Крапивина, режиссёр постановки — Руслан Маликов. Слепоглухие люди играют в спектакле самих себя. Чтобы им было легче ориентироваться на сцене, на ней было установлено специальное тактильное покрытие.

Участники познакомились с отечественным опытом реабилитации слепоглухих, посетив детский дом слепоглухих в Сергиевом Посаде. Здесь живут и учатся 230 мальчиков и девочек, имеющих одновременные нарушения зрения и слуха. Экскурсия по детскому дому включала посещение учебных классов, мастерских, кабинетов психологической разгрузки, кабинетов развития сенсорных способностей. Гости также побывали в домовом храме.

Не менее интересной была поездка в уникальный для России «Дом слепоглухих», где проводятся компьютерные курсы, психологические тренинги, занятия по социально-бытовой реабилитации, изучению рельефно-точечного (брайлевского) шрифта.

«Дом слепоглухих» располагается при храме Казанской иконы Божией Матери. Он появился по инициативе священника этого храма отца Льва Аршакяна, который одновременно является исполнительным директором общества социальной поддержки слепо-



глухих «Эльвира». Участники форума присутствовали на учебных занятиях, смогли поиграть в настольные игры, разработанные специально для слепоглухих людей.

В Подольском районе Московской области гостей принимали на ферме, где выращивают миниатюрных, но очень крепких и выносливых лошадок. На этих лошадках можно кататься и верхом, и в экипаже. Разумеется, все участники поездки с удовольствием воспользовались этой возможностью

Главной изюминкой гала-ужина, посвящённого официальному завершению работы Европейской недели реабилитации и культуры для слепоглухих людей, стали выступления слепоглухих артистов.

В работе Европейской недели реабилитации и культуры для слепоглухих людей принял участие Петер Хепп из Германии. В 2003 году он стал первым человеком, полностью лишенным слуха и зрения, возведённым в духовный сан, ставший дьяконом католической церкви. В епархии Роттенбург-Штутгарт господин Хепп является Уполномоченным по духовному окормлению слепоглухих.

Он любезно согласился ответить на наши вопросы.

— Господин Хепп, не могли бы вы рассказать о важнейших событиях вашей жизни?

— Я родился в 1961 году на юге Германии, в земле Баден-Вюртемберг, где и живу всю жизнь, но с удовольствием путешествую по миру. Родился глухим. А в возрасте тридцати лет лишился зрения. У меня синдром Ушера.

Вся моя жизнь теснейшим образом связана с католической церковью, активным прихожанином являюсь с самого детства. Среднее образование я получил в католической школе-интернате для глухих и слабослышащих детей в городе Швебиш-Гмюнд. Потом какое-то время работал слесарем на фабрике. Но эта работа не приносила духовного удовлетворения. Я стал послушником в католическом монастыре, провёл там несколько лет, задумывался о монашестве. Но всё-таки монахом я не стал, выбрал другой путь служения церкви, другую жизненную стезю.

— Какие послушания вы несли в монастыре?

— Я был католическим социальным работником, занимался помощью людям с инвалидностью, в частности глухим и незрячим. Жизнь в монастыре стала важным этапом моей жизни, за который я благодарен Господу и всем людям, которые были рядом со мной. Мой уход из монастыря произошёл с благословения священноначалия. Я перестал быть послушником, но остался верным чадом католической церкви.

— Ваш уход из монастыря связан со знакомством с вашей будущей женой?

— Да, всё произошло именно так. Раньше я хотел стать монахом, но, познакомившись с Маргеритой, стал задумываться о женитьбе, о создании семьи. Мы познакомились в 1991 году. Именно в этот год у меня происходили драматические жизненные события: я стремительно терял зрение. Но всё-таки в момент знакомства со своей будущей супругой у меня ещё оставался остаток зрительных функций. Поэтому в моей памяти до сих пор сохранился её образ.

Некоторым слепоглухим людям удаётся провести операцию по вживлению в ухо кохлеарного имплантата. Я обратился в университетскую клинику южнонемецкого города Гейдельберга, чтобы проконсультироваться о возможности осуществления подобного медицинского вмешательства. К сожалению, проведение операции в моём случае оказалось невозможным, но зато я познакомился с Маргеритой. Она в то время была сотрудником этой клиники и заметила меня, когда я сидел в холле и ожидал своей очереди.

Мы стали общаться, подружились. Дружба переросла в любовь. Чтобы больше времени проводить с Маргеритой, я переехал в Гейдельберг. Получил новую профессию — мастера по плетению корзин. Это очень хорошая профессия для слепоглухого человека. Ни слуха, ни зрения для этого ремесла не требуется, только ловкость рук. И я действительно научился хорошо плести корзины, зарабатывал этим на жизнь. В 1998 году мы с Маргеритой поженились. Сейчас у нас двое детей. Тобиасу — одиннадцать лет, Себастиану — девять.

— Как вы стали дьяконом?

— В католической церкви Германии, чтобы стать дьяконом, нужно пройти трёхлетний курс обучения. Также надо соответствовать ряду других критериев: для возведения в сан дьякона необходимо, чтобы человек был женат. Его жена обязательно должна быть католичкой и дать согласие на то, чтобы её муж стал дьяконом.

И самое главное условие — кандидат на роль дьякона должен быть в течение многих лет примерным прихожанином, активным членом своей церковной общины. Всем этим условиям я соответствовал. Поэтому в 2000 году меня приняли в школу дьяконов, а в 2003 году я был возведён в духовный сан.

— Какие проблемы слепоглухих людей вы считаете главными?

— Слепоглухота — это тяжёлая инвалидность. Но гораздо страшнее — душевная слепоглухота и безверие. Поэтому слепоглухих, так же как и других инвалидов, не нужно жалеть. И они сами не должны себя



Хлеб-соль для Петера Хеппа и Яры Тоама

жалеть. Когда человек ощущает присутствие Иисуса, нашего Спасителя, каждое мгновение своей жизни жить легко и радостно! В любом случае необходимо понять, что слепоглухой человек тоже может быть счастливым. Осознав, что счастье возможно, человек одновременно уже делает первый шаг к нему.

— Что вам запомнилось больше всего на прошедшем международном форуме?

— Поездка в «Дом слепоглухих» при храме Казанской иконы Божией Матери. Католическая церковь также занимается помощью слепоглухим. Поэтому этот православный проект был мне очень интересен.

— Это была чрезвычайно впечатляющая неделя. Мы увидели много интересного в Москве и познакомились с Московской областью. Мы узнали об истории и культуре России, — поделился впечатлениями господин Генцен, президент Всемирной федерации слепоглухих, президент Норвежской ассоциации слепоглухих. — Мы многому научились в России. Такие мероприятия очень важны для слепоглухих людей, потому что здесь они могут познакомиться друг с другом, обменяться знаниями и опытом.

Илья Бруштейн.

Фото из архива фонда «Со-единение»



ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИЮ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



Этих ребят-инвалидов с полным основанием можно назвать студентами XXI века, поскольку путь к обучению им открыли современные информационные технологии. Учебное заведение, в котором они обучаются, — Московский центр компьютерных технологий для инвалидов. Он возник в недрах региональной общественной организации инвалидов «Стратегия», занимающейся комплексной реабили-

тацией инвалидов, интеграцией их в современное общество. Создал это образовательное учреждение при поддержке Правительства Москвы и возглавляет его руководитель «Стратегии» Владимир Александрович Крупенников.

Изначально перед центром ставилась задача — оказывать содействие в образовании и трудоустройстве инвалидов. О серьезности реализуемых здесь программ говорит тот факт, что центр работает в тесном контакте с преподавателями факультета вычислительной математики и кибернетики Московского государственного университета имени Ломоносова: это позволяет вести обучение с использованием самых современных информационных технологий. Научный руководитель центра профессор В.А. Сухомлин очень много сделал для создания здесь виртуальной кафедры.

Если сегодня зайти на сайт центра, можно узнать о том, что объявляется набор москвичей с инвалидностью на различные дистанционные образовательные курсы: веб-дизайн, компьютерная графика, сетевые технологии, основы работы с платформой 1С, экономические расчеты, офисное программирование, решение прикладных задач.

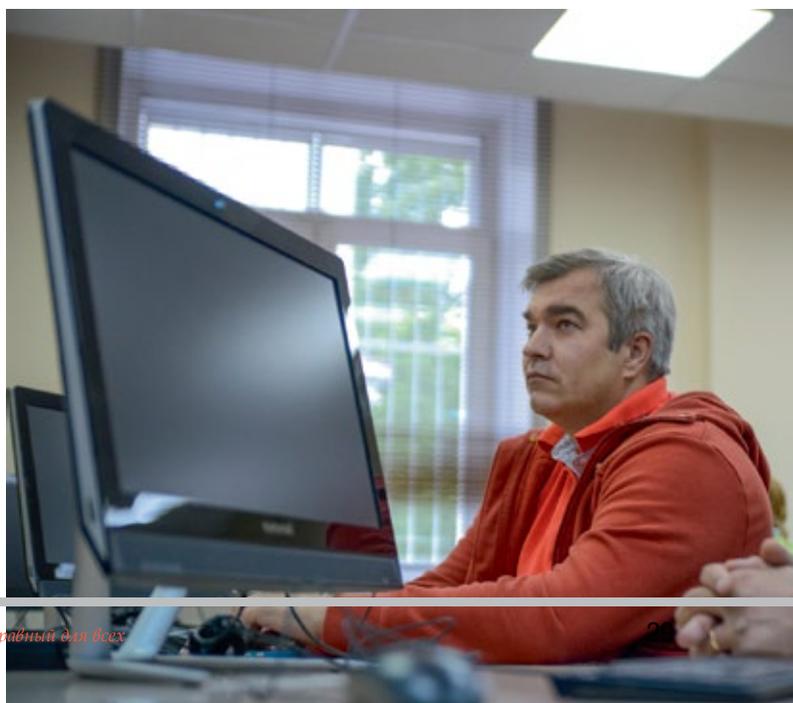
Все курсы бесплатные.

Предоставляется возможность обучаться на трех разных по сложности уровнях в зависимости от начальной подготовки. И, что очень престижно, по окончании курсов выдается сертификат факультета вычислительной математики и кибернетики Московского государственного университета имени Ломоносова.

А вот цифра, говорящая сама за себя: за последние пять лет в программе дистанционного обучения «Стратегии» приняли участие шестьсот инвалидов.

Что такое дистанционное обучение, сегодня объяснять не надо. Благодаря такой форме человек, ограниченный в передвижении, но освоивший компьютер и Интернет, может, не покидая стен собственной квартиры, учиться и приобрести профессию. Не любую, конечно, но одну из тех современных, что предлагает центр, — и вполне успешно.

Учебные программы разного уровня сложности ориентированы на людей с различной подготовкой, с разной нозологией. Что особенно важно, они учитывают требования современного рынка труда, чтобы выпускнику было проще найти работу.





Процесс обучения не заканчивается с окончанием программы, поскольку он перманентный: все, кто прошел здесь курсы, получают пожизненную образовательную поддержку. А это значит, что в процессе трудоустройства или реализации собственных проектов каждый может обратиться к своим преподавателям и получить необходимую консультацию.



Для многих студентов дистанционное обучение — практически единственная возможность получить специальное образование. Конечно, формы и методы обучения имеют здесь свою специфику. Об этом рассказывает руководитель Московского центра компьютерных технологий для инвалидов Владимир Александрович Крупенников:

— Мы используем небольшие блоки информации, что позволяет сделать усвоение предметов более гибким, а продолжительность и последовательность изучения материала студент выбирает сам, полностью адаптируя процесс обучения к своим потребностям и возможностям.

В основу нашего дистанционного образования положен принцип: каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний. Для большей доступности и повышения эффективности усвоения материала нами разработаны видеокурсы. Всего мы сегодня предлагаем 32 электронных курса и дополнительно к ним 14 видеокурсов, где с экрана преподаватель непосредственно общается со студентом. При этом прилагается инструкция, как пользоваться той или иной программой, потому что мы предлагаем довольно сложные программы. Все наши курсы постоянно обновляются, чтобы соответствовать развитию электронных технологий.

Прошедший учебный год ознаменовался примечательным событием в истории центра. У него появилось собственное помещение. Это отдельное здание площадью в тысячу квадратных метров. Центр получил

его еще в 2001 году, но требовались серьезная реконструкция и капитальный ремонт. На решение этих проблем ушло почти 15 лет. Многие организация сделала собственными силами, капитальный ремонт был произведен за счет средств города. В результате центр получил полностью приспособленное для инвалидов здание с пандусами, лифтами на две коляски и парковкой на двадцать автомобилей. Здесь оборудованы 36 учебных мест: 12 классов по три места в каждом. Все это позволяет, наряду с дистанционным, проводить очное обучение инвалидов.

— В новом корпусе, — рассказывает В.А. Крупенников, — появляются дополнительные возможности для создания рабочих мест — 60 в самом корпусе и 250 для надомников.

У нас уже есть выпускники, которые работают на дому, дистанционно, взяв подряды по обработке информации о парковочных местах в городе. Мы прорабатываем вопрос субподряда с крупными телекоммуникационными компаниями. Перспективным нам представляется сотрудничество с коммунальными организациями города. Сейчас в Москве проводится эксперимент по автоматизированной обработке информации, снятой со счетчиков тепла и воды. Когда это будет внедрено во всех районах города, появится большой объем работы с базами данных. Наши ребята могли бы этим заняться, выполнять определенную часть этой работы, что позволило бы нам полностью загрузить надомников, которые хотят трудиться.

А жизнь показывает, что сегодня хотят работать подавляющее большинство инвалидов.





Здравницы для «особых» отдыхающих

Город-курорт Саки не случайно называют «городом инвалидов». Каждый год тысячи людей с травмами позвоночника и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата съезжаются на этот удивительный курорт, чтобы полечиться, доверившись профессионализму крымских врачей.

Саки считается вторым по чистоте городом в Крыму, а также здравницей государственного значения. Кроме учреждений санаторного типа для лечения инвалидов, курорт может порадовать обилием овощей и фруктов, уютными кафе и ресторанами. Инфраструктура города во многом предусматривает максимальные удобства для людей в инвалидных колясках. Здесь они могут чувствовать себя в полной мере комфортно. Практически ко всем магазинам, ресторанам и кафе, почтовым учреждениям и банковским отделениям, а также храмам подведены специальные пандусы, обеспечивающие удобный и безопасный доступ.

Отношение к людям в колясках тактичное: здесь не принято проявлять чрезмерную жалость и навязчивое внимание, но в то же время местные жители и туристы, как правило, внимательны к нуждам инвалидов, всегда готовы помочь преодолеть крутой подъем или, к примеру, открыть дверь.

Вот уже около двухсот лет в Саках лечат грязями. Используются здесь и минеральные воды. Все эти услуги можно получить в специализированных санаториях, которые известны наилучшими традициями качественного отдыха в комплексе с калорийным питанием и ненавязчивым сервисом.

В более дорогостоящие путевки входит полноценный курс процедур, эконом-вариант предполагает самостоятельное передвижение к Сакскому озеру, чтобы принять сеанс грязелечения. Просторные ухоженные парки на территории санаториев радушно принимают тех, кто желает провести время в тишине или в общении с друзьями.



Один из наиболее популярных у инвалидов санаторий имени Бурденко, уютно расположившийся на берегу целебного озера, традиционно предлагает комплекс лечебных услуг.

Лечение в Саках предписывается больным с травмами и заболеваниями позвоночника и спинного мозга, поражениями периферической нервной системы, остеохондрозом различной степени тяжести, пациентам с детским церебральным или спинальным параличом.

Кроме того, в санаториях успешно проводится лечение всевозможных кожных заболеваний и последствий ожогов. Благоприятный крымский климат способствует лечению болезней верхних дыхательных путей и лор-органов.

Многие российские инвалиды не раз побывали в здравницах Саки и искренне считают этот курорт своим.

ЧЕЛОВЕК С ГЕНОМ ПОЗИТИВА



С точки зрения ученых, такого гена в человеческом организме нет. Но если не по науке, а по душе, то есть избранные среди людей, наделенные от рождения геном позитива. Рядом с такими людьми и солнце светит ярче, и в мороз теплее, и в радости радостнее, и в горе не так горько. К их числу, бесспорно, относится Надежда Валентиновна Лобанова, председатель Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов.

ЗНАКОМСТВО

Двери ее кабинета всегда открыты. Коллеги входят без стука — здесь их примут и внимательно выслушают всегда. Говорят, что плох тот врач, от общения с которым больному не становится лучше. Общение с этой женщиной сродни врачеванию, поднимает настроение и придает уверенность в том, что все будет хорошо. Глядишь на нее и будто считаешь ее мысли: у меня все хорошо, и у тебя будет так же, ведь жизнь, что бы в ней ни случилось, все-таки прекрасна.

Все это приобретает особый смысл, когда рядом с креслом, на котором сидит Надежда Валентиновна, видишь ее инвалидную коляску. А в ней — не плед и не подушка, а небрежно брошенная модная дамская сумочка, в которой, судя по ухоженному виду Надежды Валентиновны, осмелюсь предположить, есть место и косметике, и другим дамским штучкам, добавляющим женщине привлекательности и всегда присутствующим в жизни тех из них, кто следит за модой и за своей внешностью.

— Ты красивая, — как-то сказала ей одна из племянниц. А, как известно, устами младенца глаголет истина.

Эта женщина не держит в памяти плохое, оно уходит для нее безвозвратно. Ее мысли нацелены на позитив, который был заложен в ней от рождения, а иначе как бы она с таким достоинством прошла через все испытания, которые приготовила судьба.

В полгода — полиомиелит. Длительное, изнуряющее лечение и постоянная реабилитация. Ранняя смерть мамы и школьные годы в интернате. Полное равнодушие к судьбе девочки многочисленных родственников. И при этом — ни слова упрека, ни единой жалобы на свою судьбу. Все рассказы ее — только о хорошем, которого в ее детстве было не так уж много, но оно прочно держится в памяти.

В середине прошлого века полиомиелит, которым переболела Надежда Валентиновна, был очень распространенным детским заболеванием. Но время шло, ученые изобрели вакцину, и сейчас всем новорожденным делают прививку от этого грозного заболевания. В результате о полиомиелите мы благополучно забыли.

— Хорошо, что его нет, — размышляет Надежда Валентиновна. — Но вместе с самой болезнью забыли

о нас, кто до сих пор живет с его последствиями. Случилось так, что сегодня мы не подходим ни под одну категорию инвалидности и поэтому не можем пользоваться соответствующими льготами для инвалидов с таким диагнозом.

Надежда Валентиновна говорит об этом не с обидой, а с благородным стремлением восстановить справедливость.

— Однажды на встрече с мэром С. С. Собяниным, — развивает свою мысль Лобанова, — я выступила и сказала, что нас, перенесших в детстве полиомиелит, не берут ни в специальные больницы и санатории, ни в реабилитационные центры. Теперь дело сдвинулось с мертвой точки, но не до конца. Нам нужен свой статус. Пока нас приравнивают к инвалидам с ДЦП, но ведь это совсем другое.

Речь идет о судьбе 200–300 человек, и Надежда Валентиновна готова отстаивать их интересы до конца.

ДОМ, ГДЕ ПРОШЛО ДЕТСТВО

В те годы, когда полиомиелит буквально косил детей и делал инвалидами многих из них, чтобы они могли нормально учиться, в Москве открыли специальный интернат № 31. В нем прошли школьные годы Надежды Валентиновны. Там она жила, училась, оттуда ее отправляли на лечение, сюда она снова возвращалась, чтобы продолжить учебу. Воспитывалась в так называемой воскресной группе, дети которой оставались в интернате на выходные и праздники, поскольку забрать их было некому.

Чем запали в душу те годы? Что сохранилось в памяти?

Прежде всего, те, кто был рядом и отдавал им тепло своей души, — директор, учителя, воспитатели. Даже в воскресные дни, когда интернат пустел, оставшиеся дети не были забыты и брошены, их водили в театры и кино, с ними гуляли. Персонал старался провести с ними это время так же, как и родители дома.

Многие ли из нас спустя тридцать с лишним лет вспоминают школьных учителей и ребят, с кем учились? А вот Надежда Валентиновна не только помнит, но и поддерживает связь с одноклассниками, есть среди них и те, кто сегодня работают с ней.

Она без запинки называет своих любимых педагогов и воспитателей. Тамару Николаевну Чашину, учительницу истории. Строгая на уроках, эта женщина была доброй и понимающей во внеурочное время. Лидию Григорьевну Оленеву, воспитательницу в старших классах, которая видела в каждом воспитаннике личность, а поэтому относилась к ним по-взрослому.

Школьная жизнь в интернате отличалась от обычной: ученикам приходилось регулярно лечиться. Они ложились в больницу, и не на неделю-две, а порой на

год и более. Учеба при этом продолжалась, но она не могла быть такой, как в школе. Когда ребенок возвращался в интернат, как правило, ему приходилось идти на класс ниже, чтобы нагнать упущенное.

ЗДРАВСТВУЙ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!

После выхода из интерната Надежду никто не ждал. На что жить самостоятельно — это тоже была ее проблема, решить которую помог интернат. Дело в том, что в процессе учебы детям здесь давали основы некоторых профессий. Для мальчиков были столярная и слесарная мастерские, девочек учили печатать на машинке: тогда была востребованной ушедшая сегодня профессия машинистки. Понимая, что ей рассчитывать не на кого и не на что, Надежда еще до получения аттестата зрелости начала искать будущую работу. И нашла — старший лаборант в Центральном научно-исследовательском институте организации и экспертизы труда инвалидов. Буквально на следующий день после выпускного вечера она вышла на работу. В ее обязанности входила подготовка выписных эпикризов. На двух костылях она каждый день, пользуясь метро и автобусом, ездила в институт. Особенно трудно было в пору гололедицы, иногда даже приходилось брать неделю за свой

**ВАЖНЕЙШЕЙ ПРОБЛЕМОЙ
БЫЛА ДОСТУПНОСТЬ
ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ.
ИНВАЛИД ДОЛЖЕН
ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЫЙТИ ИЗ СВОЕГО ДОМА,
ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО
ГОРОДУ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ГОРОДСКИМ
ТРАНСПОРТОМ.**

счет, чтобы переждать непогоду. Но девушка была прилежной и исполнительской, ее ценили и поэтому шли навстречу, с пониманием относились к ее проблемам.

Жила в тесной родительской квартире вместе с сестрой, ее мужем и тремя их детьми. Во все времена спасительной соломинкой была самостоятельность. Надежда не только полностью себя обслуживала, но и сама зарабатывала себе на жизнь.

Пришло время — вышла замуж. Несмотря на пессимистические прогнозы врачей, решила родить ребенка. Все обошлось благополучно, на свет появилась ее дочь Анна.

Жизнь распорядилась так, что супруг не стал ей опорой. Как всегда, рассчитывать пришлось на собственные силы. Чтобы содержать ребенка, нашла себе вторую работу — надомную. Занималась ручным вязанием на дому. Трудолюбия ей было не занимать, поэтому зарабатывала столько, что могла даже помогать племянникам. Все успевала, всем была опорой.

Сейчас дочери Надежды Валентиновны уже за тридцать, подрастает внук. До четырех лет она активно участвовала в его воспитании, живя вместе с семьей дочери. Сейчас у нее своя приспособленная квартира, но от этого родственные узы не стали слабее. Домочадцы признают, что главный человек в семье — она. А с внуком особая любовь: он проводит у бабушки все выходные и каникулы. Вместе ездят на дачу. А еще Надежда Валентиновна — заядлый автомобилист, часто участвует в автопробегах, проводимых МГО ВОИ, и при этом внук, как правило, с ней. Сейчас ему уже двенадцать лет, поэтому, когда требуется, охотно помогает бабушке. Да и дочь с зятем всегда готовы приехать по первому звонку. А еще к членам своей семьи Надежда Валентиновна причисляет трех племянников, а их дети — это и ее внуки, каждого из которых она любит, каждому старается помочь. Случилось так, что она единственная бабушка у всех этих детей:

к внуку от дочери прибавляются еще восемь.

Но к одной из внучек отношение особое. Она родилась с синдромом Дауна, и сегодня для ее родителей Надежда Валентиновна еще и личный психолог, и живой пример, как достойно жить с инвалидностью. Они ведь не воспринимают ее как человека с ограниченными возможностями здоровья, а скорее как

ангела-хранителя, который придет на помощь и поддержит в трудную минуту.

ИНВАЛИДЫ МОСКВЫ: ИХ ПРОБЛЕМЫ — ЕЕ ПРОБЛЕМЫ

Наступил момент, когда инвалиды Москвы решили создать свою общественную организацию. Это был самый конец 80-х годов.

Надежда Валентиновна узнала об этом случайно. А когда узнала, что уже конкретно обсуждаются организационные вопросы, решила поинтересоваться, что это такое. В Старой Купавне под Москвой собрались активисты — люди с инвалидностью, готовые создать свою организацию. Речь шла конкретно о Московской городской организации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обсуждали устав. Идея сразу захватила Надежду Валентиновну, и она решила включиться в работу. Там она познакомилась с самыми активными участниками движения, первым



председателем Чигаренцевым Н. В., Бастрыкиной А. В. Ее пригласили участвовать в подготовке учредительной конференции, заняться оформлением документов, работать информатором, потому что ни мобильных телефонов, ни Интернета в то время еще не было.

Московская городская организация инвалидов была создана в 1988 году. В июне этого же года Лобановой предложили возглавить ее отделение в Красногвардейском районе.

Она была на своем месте, потому что видела и понимала проблемы людей с ограниченными возможностями здоровья не как сторонний наблюдатель. Она чувствовала их изнутри, на себе, и это помогало находить правильный путь их решения, что не могли не заметить ее коллеги.

В 1990 году Надежда Валентиновна избирается заместителем председателя Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов.

— Мы не смотрели, у кого какие должности, — вспоминает то время Лобанова. — Приходили инвалиды, излагали свои проблемы, и мы их решали.

Важнейшей проблемой была доступность городской среды. Инвалид должен иметь возможность выйти из своего дома, перемещаться по городу, пользоваться городским транспортом.

Транспортной проблемой и начали заниматься. И в 1994 году такой транспорт появился. Сегодня «Соци-

альное такси» стало привычным в жизни московских инвалидов. А Надежда Валентиновна стояла у истоков его создания. Сразу пришлось решать много вопросов: где взять транспортные средства, как их приспособить для инвалидов, какое автохозяйство будет их обслуживать. Деньги дал город, но все остальное приходилось делать самим совместно с Департаментом социальной защиты населения города Москвы. Сейчас московские инвалиды могут воспользоваться услугами такси по льготной цене 210 рублей за час. Для частных поездок предоставляются легковые машины, для групповых — экскурсий, спортивных и других мероприятий — работают автобусы.

Остро стояла проблема строительства приспособленного жилья для колясочников. Первоначально рассматривалась идея возвести специальный дом, но потом остановились на более разумном варианте: на первых этажах новостроек предусматривать специально приспособленные квартиры — с увеличенным метражом, широкими дверями и коридорами, просторными ванными и санузлами. В таких квартирах в Новокосино, Медведково, Некрасовке и других новых районах столицы уже живут инвалиды.

Конечно, городские власти и общественные организации должны заниматься проблемами людей с ограниченными возможностями здоровья. Но Надежда Валентиновна, опираясь на собственный жизненный



опыт, убеждена и в другом: в решении своих проблем должны более активно участвовать сами инвалиды.

Возьмем, к примеру, трудоустройство.

— Тут двоякая проблема, — убеждена Лобанова. — Мы, конечно, стараемся, чтобы инвалиды находили работу, чтобы они могли зарабатывать и содержать свои семьи. Но часто сталкиваемся с такой ситуацией: к нам обращается предприятие, готовое предоставить рабочие места инвалидам, а те не очень хотят идти работать. Я не могу понять таких людей. Может быть, мне, инвалиду с детства, приходилось всю жизнь идти путем преодоления и я к этому привыкла. Может быть, тем, кто инвалидность приобрел в определенном возрасте, труднее адаптироваться. Но факт остается фактом: когда нам предлагают ту или иную работу, мы порой с трудом находим людей. У кого-то завышенные требования, у других просто лень.

Кстати, у самой Надежды Валентиновны большой трудовой стаж. Она — ветеран труда, награждена медалью «За заслуги перед Отечеством» II степени.

И в решении вопросов доступности среды, по мнению Лобановой, инвалиды тоже могут быть более активными.

Взять, например, туризм.

— Мы любим путешествовать, — рассказывает Надежда Валентиновна. — При этом сами узнаем, где есть доступные музеи и гостиницы, места, приспособленные для посещения инвалидами-колясочниками. Налаживаем с ними деловые связи, разрабатываем маршруты поездок.

А еще жизнь убеждает: проблемы решаются там, где видят проходящих и приезжающих инвалидов. Они сами должны пробивать себе дорогу.

Надежда Валентиновна убедилась в этом на собственном примере. Как-то она с подругами заметила кафе недалеко от дома. Пошла к руководству и сказала, что есть инвалиды, которые хотели бы приходить сюда, если будет обеспечена доступность. Представьте, сделали все необходимое, и теперь это кафе охотно посещают люди с ограниченными возможностями здоровья.

МЫ РАБОТАЕМ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

В 2012 году Надежду Валентиновну Лобанову избирают председателем Московской городской организации ВОИ, которая сегодня объединяет около 100 тысяч инвалидов. В сфере ее деятельности десять окружных организаций, 112 районных.

Возглавляя одну из крупнейших в столице общественных организаций инвалидов, Лобанова представляет и отстаивает интересы своих подопечных во властных структурах города. Сегодня у нее установились хорошие деловые отношения со столичными департаментами, о чем сама она говорит так: «Мы работаем на одной



волне». Тесный контакт — с Департаментом социальной защиты населения города Москвы.

Организация входит во все городские советы, занимающиеся проблемами людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе в Координационный совет по делам инвалидов при мэре Москвы. О том, что к ее мнению прислушиваются, говорит такой факт.

Однажды на заседании Координационного совета Надежда Валентиновна подняла вопрос об арендной плате за помещение. Ее размер, который значительно увеличили, стал неподъемным для общественной организации. Ее услышали. Вскоре было принято решение, чтобы заключить с общественными организациями договоры безвозмездного найма. Это большая поддержка: на деньги, которые раньше шли на аренду, Московская городская организация ВОИ смогла сделать ремонт.

Работа у Надежды Валентиновны сегодня такая, что нельзя остановиться и сказать: все. Постоянно приходится что-то решать, за что-то бороться и при этом еще — нескончаемая ежедневная текучка. Постоянная подпитка сил — тот позитив, который давно ведет ее по жизни.

... Рабочий день в разгаре. Вот в кабинете раздается очередной телефонный звонок. На связи Севастополь. Там сейчас создается своя общественная организа-

ция инвалидов. Возникают вопросы, по которым хотя бы посоветоваться с москвичами, а точнее, с москвичкой, Надеждой Валентиновной Лобановой. Во-первых, у нее огромный опыт этой работы. Во-вторых, она лично знакома крымчанам. В прошлом году состоялся автопробег московских инвалидов-колясочников по городам полуострова, в котором Лобанова принимала участие. В различных городах Крыма, и, конечно, в Севастополе, прошли встречи с местными инвалидами. Опыт Лобанова делится охотно и при этом находит возможность сказать добрые слова коллегам.

Жизнь состоялась?

— Да, конечно, — не задумываясь, отвечает Надежда Валентиновна. — Мне удалось сделать много важного и полезного.

Глядя на других инвалидов, думаю порой: есть столько возможностей, почему ты их не используешь?

Есть те, кто теряется, опускает руки. Я рада, если своим примером могу поддержать этих людей, заставить их задуматься, правильно ли они живут.

И нет в этих словах ни капли пафоса, скорее понимание и желание помочь. Искренне, от чистого сердца.

Небольшая пауза. Понимаю, Надежду Валентиновну ждут дела. Их сегодня, как обычно, много.

Надежда Протасова

Фото из домашнего архива Н.В. Лобановой

НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



На ваши вопросы отвечает Екатерина Игонина, психолог Московской службы психологической помощи населению Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



Полгода назад моя единственная дочь вышла замуж и ушла жить к мужу. Мы остались вдвоем с мужем, и как будто какая-то пустота разделила нас. Оказалось, что мы совершенно разные люди, которых мало что связывает. Не знаю, как жить дальше.

Г. И. Строкова, Пенза

В психологии подобному состоянию даже есть свое собственное название — «синдром опустевшего гнезда». Это, пожалуй, один из сложнейших периодов семейной жизни. Особенно сложен он для тех супругов, для которых рождение и воспитание детей было основным смыслом союза, главным, а зачастую и единственным общим интересом. Скорее всего, и Вы, и Ваш муж в основном посвящали себя дочке, и все, что вы делали вместе, так или иначе напрямую касалось девочки, было подчинено ее потребностям, интересам и желаниям.

Сейчас же Ваше связующее звено, дочь, выросла, уже не нуждается в опеке родителей, живет своей жизнью. А у вас появилась возможность начать жить своей — другой, отличной от прежней. Для этого, прежде всего, попытайтесь каждый узнать лучше... себя самого. Обратиться к своим предпочтениям, увлечениям, желаниям и мечтам. вспомните, что вам хотелось сделать, но на это всегда не хватало времени, возможностей, денег, ведь в первую очередь

надо было позаботиться о дочке. Затем обратитесь к той поре, когда вы только познакомились: что привлекло Вас в том мужчине, чем ему понравилась такая девушка, как Вы, почему вам было интересно вместе. Какие вы теперь? Есть ли общие хобби или, наоборот, в каждом много «своего», того, чем можно поделиться, что позволит увидеть близкого человека в новом свете. Делитесь друг с другом своими чувствами, мыслями и планами, и в них обязательно найдётся что-то общее!

У моей сестры трое малолетних детей, рожденных вне брака. Сама она ими не занимается, все гуляет, а детей благополучно славил маме, которая на пенсии. Я пытаюсь как-то ее урезонить, устыдить, но, наверное, делаю это не так, поскольку отношения с родными портятся, а ситуация не меняется. Мама буквально выбивается из сил, но при этом не хочет ссориться с моей сестрой. Как убедить сестру и маму в том, что каждый должен заниматься своими делами и нести ответственность за близких?

Галина Быстрова, Подольск

Уважаемая Галина, если определенные действия, которые предпринимаются долгое время, не меняют ситуации, скорее всего, они неэффективны и стоит выбрать другую «тактику» собственного поведения. Вообще, разбираться в мотивах и поступках других

людей — дело очень неблагодарное. Почти всегда картина, наблюдаемая со стороны, разительно отличается от происходящего на самом деле. Возможно, поведение родных Вам кажется ошибочным, неправильным, однако какое отношение это имеет к Вам? Каждый человек волен сам выбирать, как ему поступать, и каждый считает нормальным такое поведение, которое его устраивает. Маму и сестру могут вполне устраивать те отношения, которые между ними сложились: что одна, что другая имеют на то свои причины. Если ситуация не устраивает чем-то Вас, попробуйте разобраться, чем именно. Что Вас сильнее всего задевает в происходящем? Как, с Вашей точки зрения, должно было бы быть, реально ли этого достичь и как? Чем, кроме слов, Вы могли бы помочь — ситуации, маме, сестре, ее детям? Попробуйте прежде разобраться в себе и своих чувствах, представьте ситуацию глазами родных, попробуйте их понять. Возможно, изменение Вашего отношения, участие, сочувствие, поддержка и ободрение сделают гораздо больше, чем «урезонивание» и обращение к стыду и совести.

Моя мама — человек с двумя лицами. Она напоказ добра с посторонними и очень жестока по отношению к нам с отцом. Почему это так, и можно ли изменить характер мамы, ведь мы ее любим?

Сергей Голиков, Реутов

Сергей, вряд ли можно назвать настоящую причину поведения Вашей мамы только на основании письма. Если Вас волнует поведение мамы, Вы хотите разобраться и помочь ей, лучше всего будет обратиться за очной консультацией к психологу. Что значит — «жестока по отношению к нам с отцом»? Когда и как эта жестокость проявляется, как давно вы стали ее замечать, с чем она бывает связана? Возможно, мама чрезмерно раздражается по возвращении домой после работы или в случае, когда дома не убрано, если у Вас проблемы с учебой/работой? Как тогда вы с отцом себя ведете, как реагируете на действия мамы? В каких случаях ваши слова и поступки улучшают ситуацию, а когда становится хуже? И при каких условиях мама добра с Вами и отцом?

Зачастую «срывы» на родных в семье связаны с серьезным эмоциональным перенапряжением, стрессовым состоянием человека. Это бывает как от излишних психических, так и физических нагрузок, длительного или сильного нервного напряжения, повышенной тревожности, утомления. Также подобное поведение может быть связано с неблагополучием здоровья, при обострении хронических заболеваний.

Однако разобраться с причинами изменившегося состояния мамы и найти способы улучшения ситуации без ее участия весьма затруднительно. Замечательно, что у нее такие любящие и заботливые сын и муж, ваше тепло, внимание и ласка делают для нее очень много! Чаще говорите ей о своих чувствах, предлагайте помощь, окружайте своей заботой. Пусть мама чувствует Вашу поддержку, знает, что всегда может положиться на вас с отцом, понимает, что вы ее любите любую, принимаете такой, какая она есть.

У меня сын. Ему 13 лет. Все, что я ему ни скажу, он воспринимает в штыки. И наказывать пыталась, и убеждать — ничего не помогает. Говорят, возраст такой, пройдет. Но сколько терпения надо, чтобы этот возраст пережить, и где его взять?

Валентина Егорова, Саранск

Уважаемая Валентина, попробуйте начать с сыном договариваться. Вы правы, возраст действительно очень сложный, и от родителей требуется колоссальное терпение. И «брат» его лучше исключительно из хороших вещей — любви, понимания, поддержки, одобрения и сочувствия. Ведь, несмотря на то, что сложно Вам, мальчику не легче, а, пожалуй, даже сложнее сейчас. Он ищет себя в этом мире, пытается понять, кто он, какой и на что способен. Очень многое подвергается сомнению, резкой критике, протесту. У группы подростков свои нормы и правила, свое мировоззрение, авторитеты и принципы. Им порой трудно следовать, но противопоставлять себя сверстникам, значит, идти против всех, стать «белой вороной», маменькиным сыночком и «слабаком». А общение с ровесниками для подростка — это самое главное.

Поэтому отнеситесь с пониманием к потребностям и желаниям сына. Поинтересуйтесь, почему он бунтует против прежних правил, что его не устраивает и как ему представляются ваши отношения, его роль в семье и т.д. Как правило, подростки хотят независимости и самостоятельности, уважения к себе и своим решениям. Подумайте, что можно ему доверить, во что не вмешиваться. Но при этом важно обозначить те условия, которые он должен соблюдать безусловно. Например, он может гулять допоздна, но обязательно сообщать Вам, когда вернется. Может сам выбирать одежду, прическу, увлечения, но должен продолжать выполнять домашние обязанности. Позвольте ему самому решать, когда делать уроки, но успеваемость должна быть на определенном уровне и т.д. С помощью компромиссов, искать которые вы с сыном будете вместе, подростковый возраст переживается гораздо легче!

Меня вчера отец первый раз ударил. В общем-то, за дело. Я пообещал погулять с сестренкой, а вместо этого полдня просидел за компьютером. Но все равно, разве нет других мер? Мне кажется, я никогда не прощу отца.

Тарас Сидоров, Одинцово

Уважаемый Тарас, любому человеку свойственно ошибаться. Порой мы вполне осознанно делаем вещи, за которые потом бывает очень стыдно. Что же говорить о ситуациях, когда сильные эмоции — гнев, обида, досада — буквально захлестывают нас, переполняют настолько, что затмевают разум? В ссорах и перепалках говорится и делается много несправедливого, нарочито болезненного, такого, что действительности, в общем-то, вовсе не соответствует. Конечно, лучше уметь владеть собой и своими эмоциями, сохранять хладнокровие в любой, даже экстремальной, ситуации. Но не каждому человеку это свойственно, для этого нужны воля и мудрость.

Но на то людям и дана способность анализировать происходящее, делать выводы из собственного поведения и менять ситуацию к лучшему. Тарас, Вам стоит объясниться с отцом, несмотря на обиду и горечь, сделать первый шаг к примирению. Признайте свою неправоту, признайтесь, что поняли, как стоит поступать в дальнейшем. Обязательно поделитесь своими чувствами от его поступка, опишите, каково Вам было. Скорее всего, Вашему отцу также не по себе от конфликта, поэтому вместе вы сможете найти пути к примирению. Попробуйте договориться и о том, чтобы в дальнейшем подобные инциденты не повторялись.

У меня муж — в прошлом военный служащий. Сейчас на пенсии. А его армейские привычки к дисциплине и порядку с возрастом приобретают, на мой взгляд, болезненную форму. Не буду вдаваться в подробности, скажу лишь, что свой дом он старается превратить в казарму. Я все, хоть и с трудом, но пока терплю. Но вот наши взрослые дети без конца ссорятся с отцом. А дочь даже ушла из дома. Что делать?

Д.И. Сыцова, Тверь

Уважаемая читательница, зачастую люди ведут себя определенным образом до тех пор, пока это принимается другими. Вам трудно терпеть поведение мужа, однако открыто Вы этого не показываете. Согласитесь, что со стороны это выглядит так, как будто происходя-

щее Вас устраивает, как будто все нормально. Может ли в такой ситуации Ваш муж понять, что создает проблемы родным? Вряд ли. Насчет бесконечных ссор с детьми — так конфликт поколений никто не отменял, практически всегда есть непонимание друг друга. Вы-то, получается, на его стороне, раз не высказываете недовольство.

Начните словом и делом показывать мужу, что именно Вас не устраивает. Не стоит убеждать его в ошибочности, неправильности его поведения, это способно вызвать еще большие конфликты. Просто прекратите терпеть то, что Вас не устраивает, и спокойно, но твердо отстаивайте свои принципы. Например, Вы можете не «слышать» мужа в случае повышения им голоса, объяснять, что считаете порядком Вы, почему и как удобнее делать Вам и т.д. Измените свое отношение к происходящему, начните вести себя иначе. Только тогда у мужа будет повод задуматься о том, как его мысли и поступки влияют на атмосферу в семье и отношение к нему родных.

У нас в классе ребята невзлюбили одного мальчика. Он очень скромный, беззащитный, с мягким характером, увлекается серьезной музыкой. Этакая белая ворона. И ребята над ним смеются, оскорбляют. Мне его жалко. Может быть, сказать классному руководителю, чтобы он как-то вмешался? Но не будет ли от этого мальчику еще хуже?

Люба Тарасова, Москва

Люба, очень хорошо, что ты сочувствуешь однокласснику, проявляешь к нему внимание. Однако, скорее всего, вмешательство классного руководителя вряд ли поможет улучшению отношений между мальчиком и классом. Бывает, что разумные доводы даже самого опытного педагога вызывают протест и негативные эмоции по отношению к защищаемому. Поэтому эффективнее решать подобные проблемы в кругу одноклассников — своими силами, без участия взрослых.

Если судить по письму, ты хорошо знакома с этим мальчиком, много о нем знаешь, наверное, вы активно общаетесь друг с другом. Что общего есть у вас, на какие темы вам интересно говорить, что обсуждать? Возможно, в его увлечениях и способностях есть что-то, что также будет интересно другим ребятам? Иногда какие-либо предубеждения мешают людям узнать человека, увидеть его настоящие качества. Могла бы ты помочь однокласснику влиться в коллектив? Наверняка у тебя есть друзья в классе, как они относятся к нему? Ты можешь рассказать им о том,

какое у мальчика хобби, что у него замечательно получается, чем он помог тебе и т.д.

И, конечно, важно, как ты ведешь себя по отношению к однокласснику. Можно жалеть издалека, переживать обидные слова, сказанные в его адрес, и обсуждать это с подружками. А можно поддерживать его «активно»: общаться с ним, разговаривать на разные темы, делать что-то вместе, показывать одноклассникам, что их оскорбления и насмешки напрасны, вредят только им самим.

Вчера в магазине была свидетелем и участницей неприятной ситуации. Юноша-инвалид, у которого плохо работают руки, очень долго не мог сложить в сумку свои покупки. Чего только не наговорили ему люди, стоящие в очереди. А когда я захотела подойти ему помочь (я стояла через несколько человек), обругали и меня, что лезу без очереди. Я начала жалко оправдываться. Я не знала, как себя вести, и теперь не знаю. Отступить под напором толпы или помочь?

Л. Н. Пушкарева, Брянск

Уважаемая Л. Н., Вы повели себя так, как считали нужным: вмешались и постарались помочь юноше. Судя по всему, у Вас доброе сердце и Вы участливы по отношению к другим. Поэтому Вы вряд ли сможете остаться равнодушной к ближнему, если подобная ситуация повторится вновь. Скорее всего, снова будете помогать, и это замечательно. Благодаря Вам мир становится лучше, а людям — вне зависимости от того, есть ли у них проблемы со здоровьем или нет, — в нем живется гораздо легче.

Что же касается поведения окружающих, не стоит рассматривать такой случай как правило. Порой подобные инциденты — просто стечение обстоятельств. Например, кто-то мог не видеть, что юноше физически сложно справиться, и возмущались чрезмерной задержкой у кассы безотносительно к человеку. Другие торопились, третьим также было тяжело долго стоять в душном зале и т.д. Но зачастую бывает иначе, когда трудно представить себе сложности, испытываемые другим человеком при обычных действиях. Мол, что тут такого — быстро расплатиться, сложить продукты в пакет и отойти от кассы? Только прилюдно обращая внимание на то, что кому-то это действительно сложно, можно донести до окружения, что гораздо проще не возмущаться, а помочь человеку. И тогда пусть не все, но многие люди в следующий раз будут внимательнее и добрее по отношению к окружающим. Как считаете, это стоит того, чтобы продолжать помогать?



Телефон неотложной психологической помощи 051

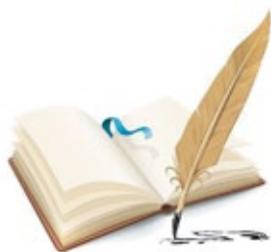


Неотложную психологическую помощь вы можете получить в любое время суток, позвонив с московского городского телефона на бесплатный номер 051. Специалисты Московской службы психологической помощи населению всегда готовы помочь в самых сложных, кризисных ситуациях. Помощь доступна для любого желающего, независимо от возраста, пола, религии и национальности. Все звонки анонимны и бесплатны.

- Интернет-консультирование
- Психологическое консультирование на сайте службы www.msph.ru
- Консультирование в чате
- Консультирование по skype

A detailed photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace with a brick interior has a fire burning. The mantel is decorated with a clock, two small figurines, and two blue and white teapots. Above the mantel hangs a portrait in an ornate gold frame. To the left, a built-in bookshelf is filled with books, with a wicker basket of logs in front. A white sofa with a fringed skirt is positioned against the wall. A side table holds a lamp with a white shade and a small clock. In the foreground, a wooden coffee table holds a stack of books. The room is lit with warm, soft light.

Литературная гостиная



В Москве состоялась презентация новой книги Ника Вуйчича «Любовь без границ. Путь к потрясающе счастливой любви».

Имя этого человека хорошо известно в мире. Родившись с тяжелой инвалидностью — без рук и ног, этот удивительный человек не только сам научился жить полноценной жизнью, но и видит сегодня свое предназначение в том, чтобы дарить надежду и уверенность в своих силах другим инвалидам.

Книга «Любовь без границ. Путь к потрясающе счастливой любви» автобиографическая.

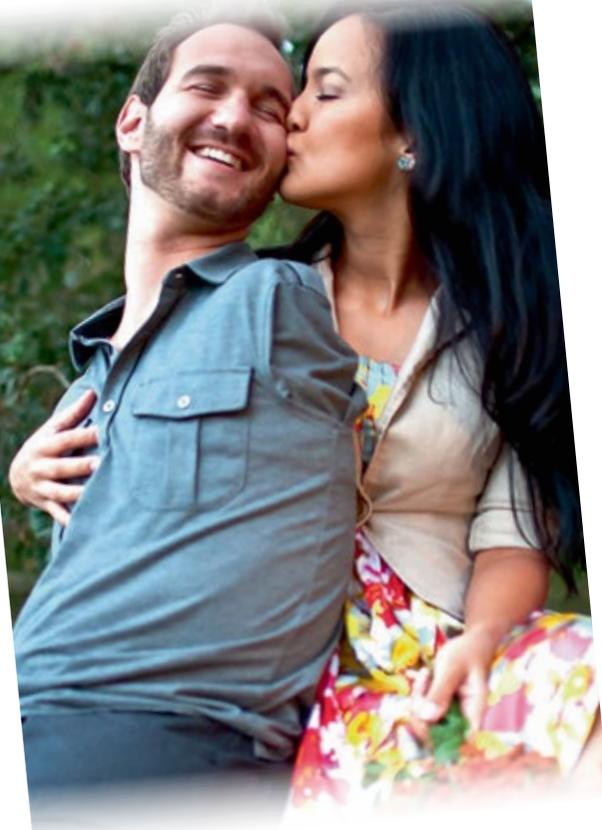
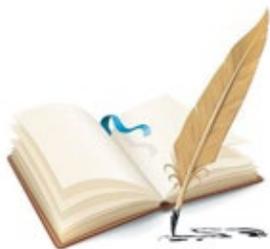
Предлагаем вашему вниманию отрывок из нее. В нем речь идет о том, как Ник сделал предложение своей будущей жене Канаэ Миахаре.

Пирожное с кремом



Была и еще одна проблема: как надеть кольцо? У меня нет рук, я не мог достать кольцо из кармана и надеть на палец Канаэ. И тут мне на помощь пришли пирожные с кремом! Мы очень любили эклеры, которые пекли в Вестлейк-Виллидж, неподалеку от моего офиса. Я решил спрятать кольцо в эклере, и пусть Канаэ накормит меня им. (Я слышал историю о парне, который спрятал обручальное кольцо в гамбургере, и девушка сломала зуб! Со мной такого случиться было не должно.) Я собирался взять кольцо в рот, а потом притвориться, что целую ее руку, и надеть кольцо ей на палец.

После этого мне нужно было создать



романтическую обстановку. (Не забывайте, что я начал заниматься этим в пятницу утром, чтобы все было готово к субботе!) Мы с Канаэ любили ходить под парусом, потому я решил арендовать парусную лодку в Санта-Барбаре. Шкипер должен был вывезти нас в океан, и там я собирался сделать предложение. А потом мы вернулись бы в яхт-клуб, где уже ждали наши родители, и можно было отпраздновать помолвку. Это было Великое Эклерное Предложение Ника! Я надеялся, что все получится.

Канаэ с матерью приехали из Далласа в пятницу вечером, как и планировалось. Ложась спать, я молился, чтобы мой план сработал. Суббота выдалась ясной и солнечной. Я сказал Канаэ, что решил устроить им с матерью морскую прогулку. (Я хотел, чтобы ее мать поплыла с нами и сделала фотогра-

фии. Эсмеральда была частью плана!) Эсмеральда взяла с собой фотоаппарат, и я велел ей ждать сигнала. Я собирался ей подмигнуть в тот момент, когда буду готов надеть кольцо на палец Канаэ.

Все должно было выглядеть случайным и естественным. Канаэ не догадывалась, что происходит. Она все еще думала, что я собираюсь сделать ей предложение на Белл-Тауэр через несколько дней. Мой друг привез мне с утра коробку свежих эклеров. Эклер с кольцом был покрыт шоколадной глазурью с сахарным рисунком, чтобы я мог отличить его от остальных.

Мы с Канаэ и ее матерью (и эклерами в красном дорожном холодильнике!) поехали в Санта-Барбару, где нас ждала лодка «Каталина» и шкипер. Наша прогулка была рассчитана на час. После предложения (я надеялся, что Канаэ его примет!) мы собирались вернуться в порт, забрать моих родителей и продолжить праздник на море.

Шкипер явно не понимал, что я задумал. Как только мы поднялись на борт, он спросил:

— Значит, через час мы должны вернуться и забрать еще кого-то?

Канаэ посмотрела на меня, я бросил на шкипера сердитый взгляд и прошипел:

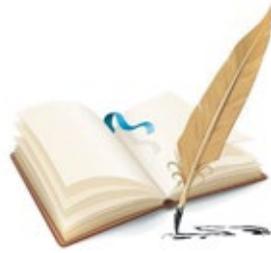
— Ни слова,— а потом пояснил Канаэ: — Нет, прогулка на два часа, а потом мы вернемся. Только мы.

К счастью, Канаэ была увлечена лодкой и не стала задавать вопросов. Когда мы вышли из порта, поднялись волны. Я почувствовал себя не очень хорошо. Я страшно нервничал, смогу ли найти кольцо в креме и надеть его на палец Канаэ, не уронив или, того хуже, не проглотив!

Возникла еще одна проблема, которой я не предвидел. Когда мы устроились с одеялами и холодильником в лодке, волны начали ее раскачивать. Холодильник стоял на скамье. Как только мы набрали скорость, волна чуть не смыла его за борт — со всеми эклерами и обручальным кольцом!

— Канаэ, ты не можешь сдвинуть холодильник поближе к канатам и накрыть его полотенцем? — спросил я, не в силах скрыть своей нервозности.

Канаэ удивленно посмотрела на меня.



В бурном море я понял, что лучше сделать предложение немедленно! Примерно через пятнадцать минут я попросил Канаэ достать из холодильника эклеры.

Она открыла холодильник, а ее мать, согласно плану, отошла на корму, сказав, что не очень хорошо себя чувствует и хочет размять ноги. Канаэ достала эклеры. Я сказал, что хочу шоколадный.

Эклеры были большими, поэтому она спросила у меня: «Ты хочешь целый?» Я кивнул, и она стала меня кормить.

Я чуть не подавился! Я как-то не ожидал, что у меня окажется полный рот! Канаэ внимательно следила за мной, чтобы в любой момент прийти мне на помощь. Я судорожно искал кольцо в креме, крошках и сахарной пудре. Меня охватила паника. Я никак не находил кольца! Но вот я его нашел и сразу успокоился. Канаэ отвернулась, чтобы взять себе эклер, и я осторожно расположил кольцо во рту поудобнее. Я чувствовал кольцо и слышал, как оно стучит о зубы, но Канаэ ни о чем не догадывалась. Она любовалась залитым солнцем океаном.

— Дорогая, дай мне руку, — сказал я. — Я хочу поцеловать тебя.

Поскольку я делал это постоянно, Канаэ ничего не заподозрила. Я смотрел на ее левую руку, поэтому она мне ее и протянула. Я наклонился над ее кистью и приготовился надеть кольцо на палец. И тут я понял, что у меня еще одна проблема: нужно было, чтобы бриллиант оказался сверху!

Полагаю, вам никогда не приходилось вертеть во рту кольцо с бриллиантом, чтобы надеть его на чей-то палец в лодке посреди Тихого океана! Поверьте, это очень нелегко!

Канаэ уже привыкла, что я целую ей руки. Но когда она почувствовала, что я взял в рот ее палец, то чуть не отдернула руку! Мне пришлось приложить усилия, чтобы надеть кольцо! Я же не хотел, чтобы оно свалилось на пол или, того хуже, в воду?!

Сначала Канаэ не поняла, что я сделал. Но когда я посмотрел ей в глаза и она увидела на пальце кольцо, то была просто потрясена.

Я не мог упасть на колени, но она поняла, что происходит.

— Дорогая, я тебя люблю! — сказал я. — Ты выйдешь за меня замуж, чтобы мы всю жизнь были вместе?

— Да, да, да, — ответила она. — Я выйду за тебя!

Честно говоря, я был бесконечно благодарен за то, что она согласилась, но еще больше счастлив я был, что смог устроить сюрприз и надеть кольцо ей на палец, не уронив его в океан и не проглотив!

Я был в восторге! Море успокоилось, небеса сияли голубизной, рядом со мной сидела прекрасная юная девушка — моя будущая жена! Мы повернули обратно в порт. Вернулась мать Канаэ и сделала несколько фотографий, чтобы запечатлеть момент предложения.

Я был твердо убежден, что в жизни не могло быть ничего более прекрасного, чем этот момент!

По дороге в порт мы прошли мимо нескольких пришвартованных лодок. На одной сидел мужчина без рубашки. Казалось, он живет на лодке. Он поднялся на палубу, посмотрел на нас с Канаэ и крикнул:

— Всего наилучшего!

Я весь покрылся мурашками. Казалось, что сам Бог улыбается нам.

Мы пришвартовались, и я объявил родителям:

— Она сказала «да»!

Они поднялись на борт, чтобы обнять нас. У всех на глазах были слезы. Шкипер направил лодку в океан. Все были счастливы. Когда мы выходили из порта, за нами полетела большая чайка. Она пролетела прямо над головой шкипера, состязаясь с нами в скорости. Мы стали кидать ей печенье, но еда птицу не интересовала. Она словно благословляла нашу помолвку, приняв нас под свое крыло.

— Я всю жизнь на море, — сказал шкипер, — но никогда не видел ничего подобного.

Мы решили, что эта чайка — еще один добрый знак того, что впереди нас ожидает прекрасная жизнь.



ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

МОСКВА

В этом году завершается государственная программа «Доступная среда», рассчитанная до 2015 года, и определяются основные ее направления на период до 2020 года.

Одна из ее целей — увеличение доли доступных для инвалидов приоритетных объектов социальной, транспортной, инженерной инфраструктуры с 12% в 2010 году до 74,3% к 2020 году.

Минтруд России доработал программу с учетом предложений, поступивших в ходе общественного обсуждения, в том числе от общественных организаций инвалидов, Общероссийского народного фронта, Общественной палаты.

Так, одним из целевых показателей станет увеличение доли доступных для инвалидов приоритетных объектов социальной, транспортной, инженерной инфраструктуры в общем количестве приоритетных объектов. По данным регионов, это более 28 тысяч объектов. При этом результат оценивается по каждой сфере, а финансирование региональных программ будет учитывать ранее достигнутые показатели.

Также программой «Доступная среда» предусмотрены мероприятия, направленные на совершенствование системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, формирование условий для их профессионального образования и последующего трудоустройства.

Особое внимание уделяется инвалидам трудоспособного возраста, детям и молодежи, ориентиро-

ванным на получение образования и приобретение профессии, выпускникам профессиональных образовательных организаций.

Программой «Доступная среда» определяются меры, направленные на формирование современной отрасли по производству товаров для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе технических средств реабилитации. При этом по товарам, требующим сложных технических решений, будут определены компании, обладающие современными технологиями производства и хорошо себя зарекомендовавшие. Такие компании получают прозрачные условия для сбыта своей продукции, а при необходимости и площади для развертывания производства на территории РФ.

В этом году в программе «Доступная среда» участвует 71 регион. Благодаря проведенной работе ситуация с безбарьерной средой в большинстве из них существенно улучшилась. Накоплен практический опыт в формировании инклюзивного образования, развитии паралимпийского спорта, повышении информационной доступности.

ЕКАТЕРИНБУРГ

На реализацию программы «Доступная среда» на условиях софинансирования федерального и регионального бюджетов в Уральском федеральном округе в ближайшие годы будет направлено почти полмиллиарда рублей.

Самые масштабные изменения планируются на Среднем Урале. В нынешнем году из казны региона на

создание доступной среды будут направлены более 145 миллионов рублей, федеральная субсидия превысит 95 миллионов.

Серьезные вложения связаны с тем, что Екатеринбург намерен приобрести низкопольные автобусы, адаптированные для перевозки людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе передвигающихся на инвалидных колясках. Такого транспорта городу-миллионнику очень не хватает, ведь, по данным статистики, к категории маломобильных граждан сейчас относятся более трети его жителей.

В правительстве области уточнили, что средства также будут вложены в оборудование социальных объектов новыми пандусами, установку подъемных устройств в старых зданиях без лифтов, где до сих пор располагаются учреждения здравоохранения.

Доступные для людей с ограниченными возможностями здоровья объекты в будущем можно будет использовать для проведения международных мероприятий с участием маломобильных граждан.

ОРЕНБУРГ

Второй межрегиональный литературный конкурс среди членов Всероссийского общества инвалидов «Стихия Пегаса» прошел в Оренбурге в рамках федерального партийного проекта «Единой России» «Единая страна — доступная среда».

Для награждения победителей в Оренбург приехал заместитель председателя Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Михаил Терентьев.

Мероприятие подобного уровня при поддержке областного правительства и регионального отделения партии «Единая Россия» проводилось в Оренбуржье во второй раз. В нем приняли участие представители всех четырнадцати региональных организаций Всероссийского общества инвалидов Приволжского федерального округа.

Учредитель и организатор конкурса — Оренбургская областная организация Всероссийского общества инвалидов.

В рамках конкурса прошел круглый стол на тему «Роль государства и общественных объединений в создании условий для творческого самовыражения людей с ограниченными возможностями здоровья и их интеграции в общество средствами культуры, искусства и творчества».

По итогам конкурса издан сборник работ лучших авторов, который получают все гости и участники мероприятия. На ближайшее будущее поставлена цель расширить рамки конкурса до всероссийского уровня.

ПЕРМЬ

250 спортсменов-инвалидов приняли участие в чемпионате по легкой атлетике, который прошел в Перми.

Среди них инвалиды с нарушением зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата. Соревнования проводились в гонках на колясках, толкании ядра, прыжках в длину и лёгкой атлетике.

В результате двое пермяков Андрей Порошин и Евгений Торсунов в будущем году отправятся на чемпионат мира по лёгкой атлетике в составе российской сборной.

— Я стал заниматься спортом из-за своего заболевания. Чем больше тренируюсь, тем лучше для моего здоровья, — рассказывает Порошин. — Спорт прибавляет уверенности, помогает справляться с трудностями жизни. Конечно, бывают сложности, но я не сдаюсь.

Соревнования стали частью Прикамского паралимпийского фестиваля, который делится на восемь этапов. В отличие от подобных мероприятий в других регионах в Прикамье они проходят в течение всего года. Следующий, шестой, этап планируется провести в октябре. Тогда в Перми состоится спортивный праздник для семей с детьми-инвалидами.

ТОМСК

Русская православная церковь открыла курсы жестового языка для священнослужителей и студентов духовных учебных заведений. Цель обучения — преодолеть барьер, разделяющий священнослужителей и слабослышащих людей.

Первый этап курсов прошел на базе Томской духовной семинарии. Вели занятия специалисты Всероссийского общества глухих, а также священники, уже имеющие опыт работы со слабослышащими. После прохождения программы участники получили сертификаты на право оказания сурдопереводческих услуг.

По данным Всероссийского общества глухих, в России проживает свыше 300 тысяч глухих и слабослышащих людей, владеющих русским жестовым языком. Работа с такими прихожанами ведется в 46 приходах РПЦ на территории России. Языком глухих владеют 13 священников и пять дьяконов.

ФРАНЦИЯ



Государственное туристическое агентство Франции занимается распространением справочника отелей «Париж, Иль-де-Франс: отели и туристические центры», в котором собрана подробная информация о жилье для туристов-инвалидов.

Водителям такси вменяется в обязанность не отказывать пассажирам с ограниченными физическими возможностями, помогать им при необходимости, при этом люди с ослабленным зрением имеют право взять с собой в автомобиль собаку-поводыря. Пригородное агентство G/HP располагает специальными такси и мини-автобусами, приспособленными для перевозки пассажиров в колясках; транспортное средство необходимо заказать не позднее, чем за сутки. Агентство Airhor организует доставку инвалидов до аэропорта и обратно и проезд по городу.

Люди в инвалидных колясках могут свободно пользоваться некоторыми станциями метро. Новая линия метро «Метеор» (линия 14) и линия E системы RER спроектированы таким образом, чтобы ими удобно было пользоваться инвалидам.

САУДОВСКАЯ АРАВИЯ



Мухаммаду Джебрилу Абу Дая 23 года, и на его счету 22 запатентованных изобретения при том, что у молодого изобретателя из Джидды нарушены зрительные и двигательные функции. Мухаммад учится на инженерном отделении в Университете нефти и минералов имени короля Фахда (KFUPM).

На выставке «Ибтикар-2010» он представил две свои работы: электронную схему, пригодную для использования в современных изобретениях, и годичный учебный план на арабском языке.

Два года назад автомобиль Абу Даи сломался на пути из Джидды, где он учился, в Эр-Рияд, где проживает его семья. Когда он вышел из машины, чтобы проверить двигатель, его сбил проезжающий на высокой скорости автомобиль. Абу Дая впал в 20-дневную кому и потерял зрение. Усугубило положение то, что доктор ошибочно ампутировал ему правую ногу.

— Я не инвалид или слепец, я — изобретатель, работающий с огромным вдохновением, —

говорит сегодня о себе молодой человек. Его изобретение под названием «Датчик Икс» представляет собой устройство, похожее на небольшую коробку, содержащее электронную схему. Когда требуется замкнуть электрическую цепь в устройствах, большинство новичков и молодых изобретателей испытывают затруднения, поскольку это требует достаточных навыков и опыта. Если при использовании «Датчика Икс» что-то пойдет не так во время производственного процесса, то пострадает только электросхема, которую можно будет извлечь из основного устройства, экономя тем самым изобретателю немало времени и средств. В таком случае он может взять новый «Датчик Икс» и вернуться к работе. Абу Дая уже заключил контракт с сирийской компанией на производство его устройства в промышленном масштабе.

ИНДОНЕЗИЯ



Читая руками, незрячие студенты индонезийской религиозной школы радостно пересказывают святую книгу, которую они не могут видеть.

Джакартский фонд и школа-интернат для слепых являются единственным местом в Индонезии, где печатается версия Корана для слепых. Определенная часть тиража распределяется бесплатно. Школа в состоянии издавать 90 книг в день, но фактическое количество экземпляров зависит от объема пожертвований, на которые проект реализуется.

В издании книги задействованы сами незрячие. В своей работе они используют специальное оборудование.

Согласно официальной статистике в Индонезии 2,5 миллиона слепых, 85% населения составляют мусульмане.

КИТАЙ



Пан Юн начал терять зрение в 2002 году из-за глаукомы и катаракты. Сегодня он способен только немного чувствовать свет. Тем не менее плохое зрение не помешало ему выступить в роли единственного полицейского на станции Ки Чун в Ланба, Гуйчжоу.

Пан отвечал за район, охватывающий три административных поселения и 13 более

мелких деревень, расположенных вдоль 38-километрового участка железной дороги. Как отмечает руководство незрячего полицейского, на его территории не возбуждено ни одного уголовного дела, не произошло ни одного дорожно-транспортного происшествия в течение десяти лет.

АВСТРИЯ



Австрийские специалисты разработали протез нижней конечности, позволяющий человеку ощущать свою ногу во время ходьбы.

В разработке принимали участие несколько ведущих экспертов, работавших в стенах австрийского технологического института.

Их главной целью было создание аппарата с чувствительностью, приближенной к естественной, какой обладает человек.

Высокая чувствительность протеза обеспечивается шестью сенсорами, расположенными в его нижней части. Именно они отвечают за считывание данных, затем посылаемых в гипоталамус. При ходьбе сенсоры считывают информацию об асфальте или земле и передают ее в мозг человека.

Сейчас протез находится в стадии тестирования.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



Житель Великобритании Дейв Тейлор, полностью лишенный зрения, стал официальным фотографом футбольного клуба «Портсмут». 51-летний мужчина делает снимки на поле, ориентируясь по звукам.

Тейлор пришел в клуб в качестве волонтера после того, как был вынужден окончить работу охранником из-за резкого ухудшения зрения. На прежнем месте мужчина проработал 34 года.

Несмотря на то, что острота зрения Тейлора составляет всего 25 процентов, он снимает клубные встречи, тренировки и повседневную жизнь команды. «Когда я понял, что фотографировать клуб, который поддерживал всю жизнь, то почувствовал себя, как ребенок в магазине игрушек», — отметил он.

Управляющий клуба Колин Фармери заявил, что история Тейлора произвела такое сильное впечатление, что «Портсмут» просто не мог отка-

зать ему в работе. Управляющий отметил также, что фотографии мужчины достаточно хорошего качества.

США



Американские медики пересадили восьмилетнему мальчику кисти обеих рук. Операция

длилась десять часов, в ней принимали участие сорок врачей, медсестер и других сотрудников медучреждения, в том числе ортопеды, анестезиологи и пластические хирурги из детской больницы в Филадельфии. Теперь их пациенту предстоит принимать лекарства в целях профилактики криза отторжения.

Малыш лишился кистей рук в младенческом возрасте. Несмотря на это, ребенок научился есть, писать и даже играть в видеоигры. По словам мальчика, теперь ему не терпится бросить руками мяч.

ГЕРМАНИЯ



В Германии многое делается для инвалидов и престарелых. В городах пешеходные переходы и крупные пересадочные

пункты, лифты снабжены специальными приспособлениями для незрячих. Пешеходные переходы имеют также пониженный бордюрный камень для передвигающихся в инвалидной коляске. Поезда и городской общественный транспорт оборудованы специальными площадками для инвалидов колясок и посадки особых пассажиров. Улицы и практически любое общественное здание доступны инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата. Собственное жилище при ухудшении состояния здоровья и сокращении возможностей самостоятельного передвижения также можно переоборудовать (при этом предлагается помощь государства или федеральной земли) или снять квартиру в специализированном доме, где лифты, туалеты, ванные комнаты просторные, с широкими дверями, где можно беспрепятственно передвигаться в инвалидном кресле. Существуют различные возможности для проживания инвалидов и престарелых — от абсолютно самостоятельного, независимого до специализированного, при необходимости с медицинским уходом, присмотром и опекой.

Тихвинская икона Божией Матери



Благодарим Тя, о Превлагая и Пречистая, Превлагословенная Дево, Владычице, Мати Христа Бога нашего, о всех благодеяниих Твоих, я же показала еси роду человеческому, наипаче же нам, христоменистым людям российского народа, о них же ниже самый ангельский язык к похвалению доволен будет. Благодарим Тя, яко и ныне удивила еси неизреченную Свою милость на нас, недостойных рабех Твоих, преестественным самоприсествием пречистыя Твоея иконы, ею же всю просветила еси Российскую страну; тем же и мы, грешнии, со страхом и радостию поклоняющиеся, вопием Ти: о Пресвятая Дево, Царице и Богородице, спаси и помилуй вся люди и подаждь им поведы на вся враги их, и сохрани вся грады и страны христианския, и сей святыи храм от всякаго навета вражия избави, и всем вся на пользу даруй, ныне пришедшим с верою и молящимся рабом Твоим, и поклоняющимся пресвятому образу Твоему: яко благословенна еси с Рождшимся от Тебе Сыном и Богом, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Тихвинская икона Божией Матери, по преданию, — одна из икон, написанных святым апостолом и евангелистом Лукой. В V веке из Иерусалима она была перенесена в Константинополь, где для нее был построен Влахернский храм. В 1383 году, за семьдесят лет до взятия турками Константинополя, икона исчезла из храма и в лучезарном свете явилась над водами Ладожского озера. Рыбаки были поражены, когда увидели перед собой необыкновенное сияние, исходящее сверху. Сияние приблизилось, и перед ними предстала икона Богоматери, движущаяся над водой. Икона и сияние скрылись на берегу, остановившись в тридцати верстах от озера. Православные поставили для иконы часовню, но икона ее покинула, не пожелала оставаться на этом месте и выбрала другое — в 20 верстах от Тихвина. И там построили часовню, а затем храм. Но икона снова переместилась, на сей раз на гору, совсем рядом с городом. Она стояла над горою, как легкое облачко; люди, глядя на нее, истово молились. И вот тогда икона спустилась им на руки. Люди сразу же принялись за строительство храма в гористом лесу. За день поставили три венца. Икону и венцы охраняла стража. Но чудо продолжалось: утром народ не увидел ни иконы, ни венцов. Кочующая икона объявилась в двух верстах, за речкой Тихвинкой.

На месте явления иконы был построен деревянный храм в честь Успения Богородицы. Позже усердием великого князя Василия Ивановича (1505-1533) вместо деревянного храма был возведен каменный. В 1560 году по приказу царя Иоанна Грозного при храме основали мужской монастырь.

В 1613-1614 годах шведские войска не раз пытались уничтожить монастырь, но заступлением Божией Матери обитель была спасена. Так, однажды, в виду приближавшегося шведского войска, иноки решили бежать из монастыря, взяв чудотворную икону, но не могли сдвинуть ее

с места. Это чудо остановило малодушных, и они остались в монастыре, уповая на защиту Божией Матери. Незначительные по числу защитники монастыря успешно отражали атаки намного превосходивших их сил противника. С хорошо обученными воинами справилась горстка людей далеко не воинственного склада. Командующий шведской армией Делагарди был этим унижен и приказал сравнять с землей монастырь и город. Все население города спряталось в монастыре. Люди давали врагу отпор и молились. А после обходили монастырь с Тихвинской иконой Богоматери. Вражеское войско внезапно обуял страх: наступающим шведам то представлялась многочисленная рать русских, идущая от Москвы, то какое-то небесное воинство, и они обратились в бегство.

Через год после победы над шведами в монастырь прибыли царские послы. Сняв список с чудотворной иконы, они отправились в деревню Столбово, в 50 верстах от Тихвина, где 10 февраля 1617 года был заключен мир со шведами. Главную порукою мира с русской стороны был принесенный список с чудотворной иконы. Впоследствии этот список был принесен в Москву и поставлен в Успенском соборе, а затем по просьбе новгородцев, участников войны со шведами, отправлен в Новгород и поставлен в Софийском соборе.

Во время Великой Отечественной войны Тихвин был занят немецкими войсками, и, спасая чудотворный образ, настоятель храма отец Иоанн бежал в Ригу, а 1949 году — в США. В городе Чикаго, где он был избран архиепископом, он поместил икону в Свято-Троицкий собор. Умирая, он отдал реликвию на хранение своему приемному сыну Сергию Гарклавсу, завещая вернуть икону России, если Тихвинский монастырь будет возрожден.

Сегодня первозданный Тихвинский образ хранится в Тихвинском Богородичном Успенском мужском монастыре.



Тихвинский Богородичный Успенский мужской монастырь

Но на всей огромной территории нашей страны — в Твери, Данкове, Цивильске, Землянске и других городах — существует множество списков с Тихвинской. Есть Тихвинская икона и в Исаакиевском соборе в Санкт-Петербурге.

От этого образа известно много исцелений и чудес.

Тихвинская икона Богородицы считается покровительницей малых чад, в народе этот образ называют детским. Когда молятся перед Тихвинской, то просят Царицу Небесную даровать детям здоровье, усмирить бунтарский дух в непослушных отроках, наставить их на путь истинный, оказать помощь в выборе друзей. Также через эту икону обращаются к Божией Матери с просьбами укрепить

брак, даровать счастье крепких и гармоничных семейных отношений. Откликается Пречистая и на просьбы о легком течении беременности и успешном родоразрешении, внемлет Она и тем, у кого имеются проблемы с зачатием.

Доподлинно известно, что молитва перед Тихвинским образом не единожды помогала людям исцелиться от душевных заболеваний, эпилепсии, паралича, болезни суставов и слепоты. Прикладываются к этой иконе и перед тем, как принять важное и судьбоносное решение, — многочисленные свидетельства рассказывают о том, как Тихвинский образ помогал добрым людям избежать обмана в делах, защищал от интриг и козней неприятелей.



Вот какое тревожное письмо редакция получила от проживающих в психоневрологическом интернате села Читкан Баргузинского района (Республика Бурятия).

Здравствуйте, дорогая редакция!

Уже не знаем, кто нам может помочь. Вот и решили обратиться за помощью к читателям журнала «Страна и мы: мы вместе».

Трудная жизнь у нас в интернате, но мы не унываем, боремся. Есть и тяжелые инвалиды, а есть и такие, которые хотят не просто прозябать, но и как-то себя культурно реализовывать. Для этого у нас есть разнообразные кружки. Я, например, пою. Но недавно клуб в нашем селе Читкан, в котором мы иногда выступали, сгорел, когда горели наши якутские леса. Вот клуб и не смогли отстоять. Сгорел наш культурный центр.

На интернат у нас всего один старенький автобус на 18 человек. И это на 200 пациентов. Чтобы принять участие в поездке, приходится ждать по полгода. А нам очень нужны эти поездки. Жизненно необходимы. Хоть раз в полгода, но они очень нужны. Если бы нашлись

добрые люди, которые смогли бы приобрести нашему интернату еще один автобус!

Вот я и подумал, может быть, обратиться за помощью со страниц вашего журнала.

Помогите нам, кто чем может. Мы все возьмем — и книги, и одежду. А самое главное, помогите приобрести транспорт.

И еще, пишите нам письма.

Наш адрес: Бурятия, Баргузинский р-н, село Читкан, Профсоюзная ул, 54, БПНИ.

От имени проживающих Бородин Сергей, инвалид детства.

Мой тел.: 8-924-75-04088.

Р.С. Публикуя это письмо, редакция очень надеется, что найдутся люди, которых оно не оставит равнодушными к бедам инвалидов и которые захотят им помочь.





ВЫСОЦКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ

В подмосковном городе Серпухове, на высоком левом берегу реки Нары, живописно раскинулась древняя обитель — Высоцкий мужской монастырь.

Основан он был по благословию преподобного Сергия Радонежского в 1374 году Серпуховским князем Владимиром Храбрым, двоюродным братом и сподвижником Дмитрия Донского.

Серпуховской Высоцкий мужской монастырь — одна из девяти обителей, основанных преподобным Сергием Радонежским. Владимир Храбрый пожелал украсить стольный город святой обителью и попросил помощи в этом богоугодном деле у своего духовного отца преподобного Сергия Радонежского. Несмотря на преклонный возраст и зимнее время года, великий подвижник откликнулся на просьбу и пешком, в сопровождении любимого ученика Афанасия, пришел в Серпухов. Место для монастыря было выбрано на берегу реки Нары, недалеко от ее впадения в Оку, на одном из холмов. Святой старец совершил молитву на основа-

ние монастыря, которую и поныне ежедневно возносит братия за богослужением. Так был основан мужской монастырь, по месту основания на холме Высоком получивший название Высоцкого.

8 сентября 1380 года на Куликовом поле русское воинство одержало великую победу над Золотой Ордой. Исход сражения решил засадный полк, которым командовал Серпуховский князь Владимир Храбрый. В стенах Высоцкой обители благоверный князь захоронил останки воинов-серпуховичей, над братской могилой которых в память о великой победе был воздвигнут белокаменный собор в честь Зачатия святой праведной Анной Пресвятой Богородицы.

Время управления монастырем первыми тремя настоятелями составило его святое сорокалетие и вошло в историю древней Высоцкой обители как самая драгоценная страница.

В дальнейшем история монастыря тесно связана с городом Серпуховом. Являясь южной оборонитель-

ной границей Московского княжества, город часто подвергался нападениям внешних врагов. Под Серпуховом устраивались сборы войск, и Высоцкая обитель нередко посещалась знатью и самим царем. Для таких случаев в монастыре имелись особые «царские палаты». В XVI веке в обители были построены Никольский и Сергиевский храмы, придел в честь Рождества Богородицы и галерея вокруг собора.

Весной 1571 года к Серпухову подошли отряды хана Девлет-Гирея. Они сожгли и разорили город и всю округу, осквернили храмы. Монастырь также был разграблен и предан огню. Много бедствий обитель претерпела и в Смутное время.

Порой возрождения для Высоцкого монастыря стали годы правления царей Михаила Федоровича и Алексея Михайловича Романовых. Возобновилось поступление в обитель щедрых пожертвований. Наиболее значительные вклады были сделаны представителями рода Нарышкиных и особенно царицей Натальей Кирилловной, матерью императора Петра Первого. К концу XVII века на средства вкладчиков обновились многие храмы и иконостасы. В 1770-е годы вместо старой деревянной ограды вокруг монастыря были воздвигнуты каменные стены с четырьмя угловыми башнями.

К середине XVIII столетия Высоцкий монастырь процветал, в его владении находились значительные земельные угодья, действовали семь каменных церквей и величественный собор, имелись богатейшая ризница и большая библиотека. По Указу 1764 года о



секуляризации церковных владений монастырь перешел на государственное содержание по штату.

С начала XIX века благосостояние обители вновь стало расти. Около 1840 года была сооружена трехъярусная колокольня, во втором ярусе которой расположился Трехсвятительский храм. Освящение этой церкви в 1843 году совершил святитель Филарет, митрополит Московский.

В 1872 году расширили Покровскую церковь-трапезную за счет пристройки с северной стороны придела в честь Похвалы Пресвятой Богородицы, а 1878-м воздвигли величественный храм во имя преподобных Афанасия Афонского и Сергия Радонежского (разрушен в 1967 г.). В 1896 году на средства фабриканта Н.Н. Коншина по проекту известного русского архитектора Р.И. Клейна был построен в византийском стиле храм во имя Всех Святых.

К началу XX века Высоцкий монастырь, по отзывам современников, представлял собой одну из самых благоустроенных обителей России.

В 1928 году монастырь был закрыт. Только Покровский храм продолжал действовать в качестве приходской церкви. В 1931-м обитель полностью прекратила свою деятельность.

25 марта 1991 года Священный синод Русской православной церкви принял решение об открытии и возрождении Серпуховского Высоцкого мужского монастыря. Начались восстановительно-реставрационные работы.

В 2002 году совершилось великое освящение главного храма обители — Зачатьевского собора. 18 мая 2003 года обитель торжественно отметила 125-летие явления чудотворного образа Божией Матери «Неупиваемая Чаша», почитание которого было возобновлено по открытию монастыря. Воссозданный первообраз находится в Покровском храме.

Сегодня в монастыре действуют шесть храмов: Покровский, Никольский, Зачатьевский, Сергиевский, во имя Трех Святителей и в честь иконы Божией Матери «Скоропослушница», еще в трех продолжаются реставрационные работы и создаются два новых.

Здесь собрано множество святынь, благоговейно почитаемых верующими, в том числе около трехсот частиц мощей угодников Божиих. Особое место занимает чудотворный образ Божией Матери «Неупиваемая Чаша», в который вставлен ковчежец с частицей пояса Пресвятой Богородицы. Образ прославлен многими чудесами и исцелениями, в основном, от страстей винопития, наркомании и табакокурения.

В монастыре ежедневно совершается полный круг богослужений с обязательным по окончании Литургии водосвятным молебном перед чудотворным образом Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

ТУРИЗМ, ДОСТУПНЫЙ ИНВАЛИДАМ



Создать условия для того, чтобы любому человеку с ограниченными возможностями здоровья стал доступен активный отдых на природе или спортивное путешествие, — задача вполне разрешимая.

В этом убежден Александр Яковлевич Миндель, руководитель рабочей группы Комитета по социальному предпринимательству и социальным программам Московской торгово-промышленной палаты, организатор путешествий и интегративных лагерей на озере Селигер, заслуженный путешественник России.

Он делится с читателями нашего журнала своими мыслями о сегодняшних возможностях и перспективах развития в стране туризма для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Активные путешествия и отдых на природе для людей с ограниченными возможностями здоровья не только возможны и доступны, но могут быть рекомендованы как реабилитационная технология, пусть и не столько медицинская, сколько социально-психологическая. Особенно если речь идет о по-настоящему интегрированных группах, а не об обособленной кучке инвалидов в сопровождении обслуживающего персонала.

У нас есть опыт организации активного отдыха на природе для людей с ограниченными возможностями здоровья, который позволяет сделать определенные выводы, касающиеся в принципе всего этого направления в развитии туризма.

Первое и самое главное: отдых на природе в интегрированных коллективах реален, возможен, интересен и полезен для всех его участников.

Вполне допустимо и целесообразно включать в программу такого отдыха элементы условного экстрима, например, прогулку на байдарке, яхте, гребной лодке, верхом на лошади, в открытом автомобиле. Конечно, при этом нельзя забывать о грамотной подготовке и правильном техническом обеспечении. Целесообразно иногда присутствие рядом с инвалидом близкого ему человека (помощника и опекуна).

Для организации отдыха маломобильных туристов в полевых условиях требуется не так уж много: оборудовать жесткое покрытие для передвижения на колясках по территории лагеря; построить специально приспособленный временный туалет; установить раскладушки или кровати в палатках таким образом, чтобы было возможно с минимальными трудностями переме-

щаться из кресла в постель; обеспечить необходимую помощь инвалиду, если она потребуется.

Все эти проблемы мы успешно решили при создании в столице селигерского края городе Осташкове нашего «Дома путешественника (социального туриста) на озере Селигер». Он стал базой для проведения полевых интeгративных лагерей. Мы приобрели в частном порядке земельный участок недалеко от набережной, возвели небольшое строение с просторным гаражом-мастерской-складом на первом этаже, скромными апартаментами на втором и сейчас планируем переоборудовать старый дом, стоящий на этом же участке, под туристский приют. Только вот мы, к сожалению, люди небогатые, поэтому строимся медленно. Хотели бы получить помощь от спонсоров и меценатов, но пока таких не нашлось.

Но тем не менее с 1971 года у нас на Селигере стали туристами даже самые тяжелые инвалиды, прикованные к коляске, с детским церебральным параличом и другими патологиями.

Наш проект реализуется под эгидой Московской торгово-промышленной палаты.

Уже сегодня наш опыт по организации активного отдыха людей с ограниченными возможностями здоровья не единичен.

Успешно работают в этом направлении ассоциация молодых инвалидов «АМИО», студенческое объединение факультета дистанционного обучения МГППУ, активная группа автопутешественников Юго-Западного и Северо-Восточного округов Москвы. Есть специальное турбюро и сайты, на которых маломобильные путешественники делятся своим опытом. Встречаются обращения маломобильных инвалидов, желающих, например, побывать в горах. На такие просьбы туристская общественность отвечает очень благожелательно. Загляните на сайт «Одноклассники», где житель Волгограда демонстрирует свои фото реализованной мечты о горном походе. Да и у нас есть определенный опыт. Более двадцати лет мы организуем путешествия на байдарках и яхтах, автомобилях и полевые лагеря с участием учащихся и молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Любопытно, что в последние годы наши ряды туристов пополнили люди зрелого возраста.

Сейчас активный отдых и туризм для людей с ограниченными возможностями здоровья уже доказал свою востребованность, но дальнейшее его развитие требует комплекса мер поддержки на государственном уровне.

Я хочу поделиться своими соображениями на этот счет.

Чтобы туризм для инвалидов стал массовым и широкодоступным, целесообразно ввести на всей территории России адресный именной социальный сертификат на отдых и оздоровление социально незащищенных групп населения.





В пилотном режиме такой сертификат для школьников прошел успешную апробацию в ряде регионов России.

В нескольких регионах (Санкт-Петербург, Пермский край и Ульяновская область) был определен размер адресной субсидии, который составил в Ульяновской области чуть менее 9 тысяч рублей, в Пермском крае — чуть более 9 тысяч рублей, в Санкт-Петербурге — 13 тысяч рублей, причем каждый учащийся Северной столицы имел возможность

в 2013 году обратиться за сертификатом четыре раза в год, а в 2015 году уже восемь раз. Этот сертификат можно принести в любую организацию, занимающуюся организацией отдыха. Подобные льготы стоило бы распространить и на инвалидов.

А если учесть, что лица с ограниченными возможностями здоровья смогут получить в рамках сертификата и дополнительные целевые субсидии, то это вполне приличная сумма, чтобы обеспечить активный отдых на природе, себестоимость которого, кстати, в несколько раз ниже отдыха в пансионате.

На недавних парламентских слушаниях в Государственной Думе этот опыт рассматривался как рекомендация для всей России.

**СЕГОДНЯ Я ВИЖУ
РЕАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ
И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ИМЕННО
МАССОВОГО ТУРИЗМА ДЛЯ
ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Особо хотел бы остановиться на экстремальном туризме для инвалидов.

Широко известны отдельные примеры таких путешествий маломобильных туристов: это и восхождения на горные вершины, и сплавы по бурным рекам, и автопутешествия. Думаю, что это действительно только примеры и ориентиры, но не широкодоступный и рекомендованный всем вариант реализации интересов к путешествиям.

Во-первых, это в известном смысле большой спорт, и в нем реализовать себя может далеко не каждый. Во-вторых, это организационно и технически сложное дело, имея в виду необходимую высокую квалификацию организаторов и сопровождающих.

В-третьих, это финансово достаточно затратное мероприятие, что очень существенно.

Организаторы экстремальных путешествий, привлекая существенные средства на путешествия избранных, порой лишают возможности использовать эти же средства на организацию массового активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ведь прямых целевых средств на эти цели не



существует. Значит, надо обращаться в учреждения социальной защиты, благотворительные организации, к частным спонсорам и получать эти средства от них, мотивируя социальную значимость своего проекта и острую необходимость помочь нуждающимся. И здесь, я полагаю, очень важно правильно определить приоритеты.

Сегодня я вижу реальные перспективы и возможности для развития именно массового туризма для людей с ограниченными возможностями здоровья.

А вот впечатления об отдыхе на Селигере одной из его участниц.



Галина Столбунина, 68 лет, Москва.

— Если меня спросят, чем запомнилось мне лето 2014 года, я, не задумываясь, отвечу: поездкой на Селигер. Судьба в очередной раз сделала мне подарок, наградив встречей с удивительными людьми в лице Александра Яковлевича Минделя и его команды. Друзья из клуба «Крылья» (общественной организации «Люди в колясках») предложили поехать с ними на Селигер. Предложение заманчивое, но боязно, ведь было озвучено, что будем жить в походных условиях, спать в палатках, еду готовить на костре, удобства далеко не городские... Но любопытство и горячее желание узнать что-то новое победили. Ехали на автобусе долго, немного подустали. Но усталость — чепуха! Как нас встречали! Родных не всегда так встречают. От автобуса до лагеря нужно было добираться еще чуть больше километра. Нескольким добровольцам-колясочникам предложили ехать в прицепе одной из машин. В их числе была и я. Здорово! Вот это был экстрим! От красоты природы, от тепла людей усталость словно испарилась. Палаточный городок к нашему приезду был уже готов, нас здесь ждали. И началась наша туристическая жизнь! Всего пять дней, но за эти незабываемые дни было столько событий, что вос-

поминаний хватит надолго. Это и поездки на моторных лодках и байдарках, и фильм о жизни команды, и душевные беседы с самим Александром Яковлевичем и организатором лагеря Ириной, и песни у костра, и день Нептуна. Хочется отметить и вкуснейшую еду, приготовленную на костре. Каждое такое мероприятие — целое событие для нашего брата, которое очень надолго останется в наших сердцах. В дополнение ко всему красивейшая природа! Когда небо, облака и вода сливаются воедино (когда плыли по воде) и ты в единстве с этой красотой словно паришь в невесомости. А с берега березки нас приветствовали, и нежность кувшинок радовала, и полет цапли восхищал!.. Но самым главным на этом необыкновенном празднике души были встречи с настоящими людьми. Мальчики-волонтеры, друзья Александра Яковлевича, помощники — все были настолько предупредительны и внимательны, что мы просто забыли, что являемся «людьми с ограниченными возможностями».

Спасибо, люди милые, за все!!! Низко кланяюсь Вам, Александр Яковлевич, за Ваше великодушие, за правильное отношение к жизни, что живете дарителем. И всем Вашим помощникам и друзьям, от которых веет мудростью и теплотой, низкий поклон!

Фото предоставлено А.Я. Минделем



КАК МЫ УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

Добрый день! Хочу рассказать вам о нашем проекте, который позволяет людям с инвалидностью научиться плавать.

Мы — это некоммерческое партнерство информационной поддержки и содействия интеграции инвалидов «Открытый мир», создающее и реализующее проекты, которые помогают социализации людей с инвалидностью, реализации их желаний, талантов, возможностей, способствуют изменению стереотипов в отношении людей с инвалидностью. Я возглавляю эту организацию.

В нашем арсенале несколько замечательных и абсолютно нестандартных проектов, о которых любой желающий может узнать на нашем сайте www.steptoperfection.ru

Теперь о проекте «Плавание для всех».

Так как после аварии я сама передвигаюсь на инвалидной коляске, то прекрасно знакома со всеми нюансами жизни людей с инвалидностью.

Многие люди с ограниченными возможностями здоровья в заботах о доме, семье, детях, в силу занятости на работе не имеют возможности регулярно ложиться в реабилитационные центры для поддержания здоровья.

А поддержка хорошего самочувствия нужна постоянно. Вот и пришла мне в голову простая идея — плавание: это оптимальные полезные нагрузки для поддержания здоровья. Тем более, благодаря государственной программе «Доступная среда», многие бассейны оборудуются специальной техникой для инвалидов, включают в себя доступные входные группы и помещения для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Я стала искать школу, где меня бы могли научить плавать. Я была уверена, что это абсолютно просто. Но я ошиблась.

Ни одна из представленных в поисковой системе Яндекс школ плавания не готова взять на обучение человека с инвалидностью. Единственная возмож-

ность — это профессиональный параспорт. Но это не вариант для простого оздоровления.

Как часто случается, свои коррективы внес случай: моя подруга (не инвалид) начала заниматься в школе плавания «Мэвис-1». Она слышала много положительных отзывов об эффективности методики группового обучения плаванию взрослых людей. Тогда и я решила обратиться к автору этой методики и владельцу школы плавания «Мэвис-1» Константину Воробьеву.

С первых минут нашего общения Константин проникся идеей попробовать скорректировать разработанную им методику под особенности людей с различными формами инвалидности. Должна сказать, что это — задача для очень целеустремленных людей, влюбленных в свое дело. Ведь методика уже есть и эффективна в работе с обычными людьми. А форм инвалидности много, и они очень разные. Даже один и тот же диагноз имеет разные проявления в физическом состоянии человека. Все эти детали мы обсудили с Константином и решили собрать группу людей с разными формами инвалидности, чтобы на практике попытаться понять, с какими сложностями в реальности мы столкнемся, найти возможности скорректировать методику и прийти к результату — научить этих людей плавать!

Мы достаточно быстро набрали группу из четырех человек. Мы понимали: чтобы разработать новую методику, необходим индивидуальный подход к каждому из особых учеников. Поэтому мы решили не приглашать много людей в первую группу. Так в нашей группе собрались четыре девушки: с ДЦП, с высокой ампутацией руки и ноги, с травмой позвоночника и я — на коляске. Не очень простая для занятий группа.

И вот мы начали наши занятия в бассейне.

Должна заметить, что он не имеет специального оборудования для человека на коляске, но, несмотря на это,

я без посторонней помощи могу пользоваться всеми помещениями бассейна, и только в воду мне помогают спускаться тренеры. А для других девушек никаких проблем нет. И теплая вода — 30 градусов, которая позволяет заниматься долго и чувствовать себя комфортно.

Занятия проходят очень эффективно. С нами работают два тренера: Константин Воробьев занимается с нами, пробуя и корректируя методику обучения в зависимости от наших физических особенностей, второй тренер Николай Кудрявцев постоянно с нами в воде, страхует и помогает. Должна сказать, что занятия отнимают много сил, но приносят новые ощущения. Тренеры очень требовательные, но пытаются «влезть в нашу шкуру», чтобы достичь результата — научить нас плавать.

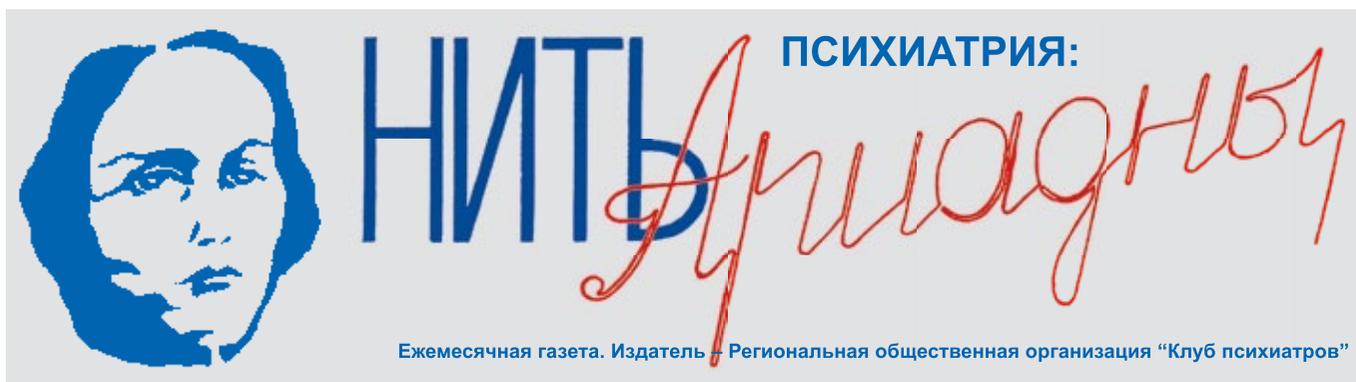
Обучение началось с плавания стилем «басс». Оказалось, в нем очень много секретов: как правильно дышать и задерживать дыхание, какие движения делать руками, предстояло также освоить много разных упражнений. И мы уже имеем результаты!!! Девочки проплывают бассейн несколько раз. Мое обучение проходит медленнее, поскольку форма физических ограничений гораздо сложнее. А может быть, я слишком требовательна к себе. Тренеры говорят, что мои результаты соответствуют плану методики и мое «свободное плавание» начнется через несколько занятий.

А впереди обучение другим стилям плавания. Так интересно открывать новые возможности своего тела, понимать, что ты приобретаешь навыки, которые способны улучшить твоё самочувствие и подарить новые силы для жизни.

Надеемся, что наша экспериментальная группа откроет дорогу и другим людям с инвалидностью в этот полезный мир новых возможностей, которые дает плавание.

Оксана Заикина





Сегодня у нас в гостях газета «Психиатрия: нить Ариадны», которую почти десять лет издает региональная общественная организация «Клуб психиатров».

По-настоящему свое

Целевой аудиторией нашей газеты (более 300 тысяч человек) являются, прежде всего, люди с особенностями психического развития и члены их семей, а ее деятельность направлена на дестигматизацию психически больных, их информационную поддержку и социальную интеграцию. Газета, являющаяся одним из социально значимых проектов РОО «Клуб психиатров», выходит тиражом около 16 тысяч экземпляров и направляется безвозмездно во все психиатрические организации Москвы и еще в двадцать регионов России, а также в виде дайджестов на английском языке в несколько зарубежных стран (Нидерланды, Германия и др.), с которыми поддерживаются творческие отношения в других проектах. Газета издается исключительно благодаря поддержке благотворительных организаций и волонтерским усилиям.

Нашу газету регулярно читают во Владимире, Вологде, Ижевске, Калининграде, Кирове, Краснодаре, Москве, Нижнем Новгороде, Омске, Орехово-Зуеве Московской области, Самаре, Санкт-Петербурге, Симферополе, Тамбове, Твери, Томске, Туле, Улан-Уде, Уфе и Ярославле.

Примечательно, что в значительной степени газета верстается из материалов, получаемых от самих пациентов. На наших страницах они делятся опытом преодоления своей болезни, вселяют в читателей веру в ее излечимость, возможность полноценно жить, «не благодаря, а вопреки». Устами пациентов газета на своих страницах делится техниками самонаблюдения, преодоления кризисных ситуаций, приемами самокомпенсации, дает обоснованные советы по профориентации, в деликатной форме излагает тревожные переживания, ощущения, требующие неотложной консультации врача. Помимо сугубо терапевтического воздействия, газета выводит пациентов в «большой мир» и не только

реабилитирует их, открывая и указывая путь к спасению, но и в состоянии ресоциализировать душевно здоровых, повысить уровень их духовности, укрепить в их сознании духовные скрепы.

В наш редакционный совет вошли авторитетные организаторы психиатрической помощи, видные юристы, ученые, сформирован большой актив из числа пациентов, принимающих участие в художественном оформлении издания.

Постоянной темой на страницах газеты является проблема дестигматизации психически больных. Эта очень болезненная тема актуальна во всех странах, она заключается в пустоте, безразличии, а нередко во враждебности к ним мира, человеческого сообщества.

В 2007 и 2008 годах РОО «Клуб психиатров» с проектом газеты стала победителем конкурсов социально значимых программ общественных и иных негосударственных некоммерческих организаций, проводимых Комитетом общественных связей Правительства Москвы.

В 2011 году РОО «Клуб психиатров» с проектом газеты стала победителем Всероссийского конкурса «За подвижность в области душевного здоровья имени академика РАМН Т. Б. Дмитриевой» в номинации «Психопросвещение» и была награждена дипломом первой степени за настойчивость в преодолении стигмы в обществе и формировании общественной трибуны для пациентов и их родственников.

Из номера в номер мы стараемся укрепить живой контакт между пациентами, родственниками и специалистами: газета позволяет объединять эти три составляющие одного процесса.

Президент региональной общественной организации «Клуб психиатров» А. Л. Шмилович, главный редактор газеты О. В. Борисова

Исповедь



СВЕТЛЫЙ ПУТЬ

«Жить — значит медленно рождаться». Это слова Антуана де Сэнт-Экзюпери. Так я назвала свою исповедь. За свою жизнь я рождалась не единожды. На свет я появилась в семье военного и была десятым, последним ребенком. Счастливое детство и беззаботная юность. Моя мудрая мама заметила во мне способности к музыке и с шести лет отдала учиться в музыкальную школу, тем самым дав мне на всю жизнь и профессию, и возможность получать радость от любимого дела. Я с отличием окончила колледж культуры и стала работать на эстраде в качестве артистки вокально-инструментальных ансамблей — играла на клавишных инструментах, пела, танцевала, читала юмористические миниатюры. За моими плечами десять лет гастролей по всему бывшему Совет-

скому Союзу в ВИА «Нежность», «Красны девицы», шоу-группе «Одесса-мама», группе «Сладкий яд» под руководством Михаила Муромова. Интересная работа, встречи с замечательными людьми, дружба — было все, о чем только можно мечтать. В 1991 году предложили сольную карьеру, в это же время поступило предложение от Игоря Талькова перейти в его коллектив. Я обдумывала и то, и другое, тем временем с мужем (он тоже музыкант) записала пять своих песен, продолжались концерты и выступления с Муромовым. Казалось, что впереди все ясно и прекрасно.

ШАГ В БЕЗДНУ

Но сложилось совсем по-другому. 28 октября 1991 года я разбилась, шагнув на асфальт с балкона четвертого этажа. Почему это произошло, сейчас попытаюсь рассказать. Зимой 1991 года я пошла на платные курсы заниматься «повышением уровня сознания». Их основатели обещали на выходе приобретение новых способностей, так называемых сверхспособностей, на деле же я потеряла здоровье. Но заметно это стало не сразу. Я продолжала выступать, писала песни, готовилась к перемене работы, но стала замечать в себе болезненные проявления. Летом начала слышать в голове «чужие мысли, голоса». К осени все обострилось. Меня показали врачам, священнику — и все в один голос говорили о необходимости лечения, госпитализации. Но мне казалось, могу справиться с ситуацией сама.

Утром 28 октября, словно во сне, я вышла на наш балкон. Отчетливо помню свое желание избавиться от назойливого прессинга «чужими мыслями», от того, что слышала в своей больной голове. Помню ту тишину, которая воцарилась во мне в момент решения оказаться по ту сторону перил и шагнуть вниз. Была уверена, что после шага «мысли» исчезнут, а со мной ничего страшного не произойдет. Слава Богу, я осталась жива. Это было моим вторым рождением.

ВРЕМЯ ОСМЫСЛЕНИЯ

Пять месяцев больницы, операции, костыли... Замечательные врачи, родные и друзья помогли вставить на ноги в прямом и переносном смысле. Все это время супруг не отходил от моей больничной постели, но... Наша с ним семья к тому времени уже треснула



изнутри, я стала инвалидом (инвалидность второй группы, бессрочная), возврат в прежнюю профессию был невозможен... Я понимала, что все это приведет меня к решению покинуть Москву и вернуться к маме в Калугу. Так и произошло. С мужем мы остались друзьями.

В Калуге я была окружена заботой родных и маминной любовью. «Не падай духом», — часто говорила она.

Если я осталась жива, значит, есть какой-то смысл в моей жизни, для чего-то я нужна, что-то я должна сделать!? Это было время осмысления и преодоления себя.

Счастье всегда было частью моего внутреннего мира. После 1991 года я находила его в бесконечной любви к жизни, во внутренней работе над осознанием себя: что произошло со мной и как мне жить дальше. Мысли о том, что кому-то гораздо тяжелее, чем мне, с самого начала моей физической «поломки» не давала впасть в отчаяние.

ВОЦЕРКОВЛЕНИЕ

Обращение к православной вере (я сознательно приняла Крещение в 1988 году) стало единственно

прочным фундаментом моего выздоровления. С помощью святоотеческого взгляда на «чужие мысли» стала понятна суть моей болезни. И когда физически я немного окрепла, а обострилась проблема с психикой, началось ее лечение не только таблетками, но и воцерковлением. Часто исповедовалась, каялась за всю свою тридцатилетнюю жизнь, причащалась Тела и Крови Христовых.

Вообще, я думаю, что мое воцерковление, опора на помощь с верой в милосердие Божие, Любовь, постоянное покаяние и благодарение за все — это еще одно мое рождение, возможно, самое важное для всей моей жизни. Конечно, и лекарства делали свое дело. Но мне кажется, лишь уповая на милость и помощь Божию, я смогла укрепить телом и духом.

Я думала о том, что в любой болезни у человека остается и здоровое начало. Искала его в себе и усилием воли старалась жить именно им, не закликаясь на недуге.

ГЛАВНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Еще одним из главных лекарств для меня стала моя мама, ее сила духа, простая мудрость и любовь!

Важны были и помощь друзей, и поддержка родных.



Что касается творчества, то оно никогда не было целью моей жизни — лишь ее естественным отражением, моим дневником в прозе, стихах, песнях. Но в этот период оно стало потребностью. Я много писала: главным образом это были размышления о смысле жизни, стихи и песни о любви и о мире вокруг меня. Пробовала писать публицистику, философские эссе, сказки. В 1996 году в Калуге хотела выпустить на радио цикл передач «Об адаптации человека в экстремальной ситуации», но эта тема оказалась тогда неинтересной. Зато на том же радио вышли мои музыкально-поэтические программы.

САШЕНЬКА

Я искала себя в новых проявлениях жизни. Это все — тоже мои рождения, которые я не считала.

Но чудо рождения сына Сашеньки стало самым невероятным моим возрождением — жизни не для себя.

Многие не верили, что это возможно, начиная с врачей и заканчивая отцом ребенка (он оставил меня после того, как на вопрос: кого я выбираю, его или ребенка, я ответила: конечно, ребенка). Было больно, но помогала поддержка мамы, родных, духовного отца Николая и надежда на милость Божию. Во втором

триместре беременности появилась необходимость лечения психики. Но как важно попасть в руки хорошего врача, которому доверяешь! Мне часто в этом везло.

Доминантой моей жизни был и остается сын. Забота о его воспитании привела меня в детский подростковый клуб «Радуга». В 2006 году я подарила учителям клуба концерт из своих стихов и песен, а они дали второе дыхание моей концертной деятельности. Вот уже шесть лет я выступаю со своими сольными программами в Калуге, Обнинске. С помощью друга Саши Щербаня записала два диска — «Зеркало любви» и «Где мы жили...». Работаю с детьми в ДПК «Радуга» над постановками музыкальных сказок, написанных мной в содружестве с поэтом Маргаритой Бендрышевой.

Слава Богу, у меня есть настоящие друзья! Без их помощи, без поддержки родных и врачей я мало что смогла бы сделать. Концерты, востребованность моего творчества, осознание, что нужна не только сыну, — это и счастье, и радость, и здоровье. Это постоянное рождение в себе чего-то нового для чего-то нового.

Наталья Эйкина

В эфире радио «Зазеркалье»

Это радио, создателями которого являются люди с особенностями психического развития. Сейчас оно представляет собой интернет-СМИ со сформировавшейся командой авторов, сайтом, на котором можно услышать передачи и прямые эфиры, прямой концепцией и, конечно же, своими передачами. Рассказывает его ведущий и корреспондент Михаил Ларсов.

ИДЕЯ

Автором идеи стала корреспондент «Ариадны» Татьяна Щербакова. Она была вдохновлена опытом аналогичных передач за рубежом. Более 15 лет в Буэнос-Айресе (Аргентина) действует радио La Califata, созданное клиническим психологом психиатрической лечебницы Альфредо Оливера. Татьяна написала письмо президенту региональной общественной организации «Клуб психиатров» Аркадию Липовичу



Шмиловичу. Со стороны это выглядело редкостной аферой: какое еще, позвольте, радио?! Однако «Клуб психиатров» заинтересовался. Идея была вынесена на рассмотрение медицинского сообщества, а также СМИ и пациентов.

Мнение медиков не было единогласным. Смущало то, что у нового радио не должно было быть внешней цензуры. Что же «полетится» в уши слушателям? Тем не менее А. Л. Шмилович был решителен.

— Привлекло то, что это целое направление, где пациенты имеют возможность самовыражения в таком широком формате — в искусстве, политике, своих каких-то трудных вопросах, которые они должны разрешать и не могут разрешить, — заявил он. — Этот канал дает возможность не просто раскрыться какой-то конкретной группе людей, которые будут этим заниматься, он повлечет за собой изменение вообще многих стереотипов, создание более терпимой терапевтической среды в психиатрических учреждениях, антистигмы в обществе. Это социальное дело!

РЕДАКЦИЯ

И вот первое собрание будущей редакции в дневном стационаре Психиатрической больницы № 1 имени Алексеева. Его уже проводила новоиспеченный главный редактор, студентка факультета журналистики МГУ Дарья Лебедева. Как она вспоминает, была готова увидеть униженных, разбитых, озлобленных людей, отверженных обществом. Что же на самом деле?

Все оказалось совсем не так. Будущие авторы были вполне адекватными, умными, нестандартными людьми, личностями. Саркастичными, имеющими что сказать — и каждый по-своему.

Николай Вороновский — настоящий представитель классической московской интеллигенции. Живет литературой художественной, публицистической, философской, религиозной. В его спальне скоро не останется места, где не хранились бы книги. Потрясающий эрудит. Неудивительно, что много пишет сам. При этом далеко не «ученый сухарь»: Николай никому не даст приунуть своей коллекцией анекдотов, особенно на пару с Дмитрием Андреевым.

Дмитрий Андреев имеет два высших образования. Работал по специальности, ничто не предвещало беды. Пришла болезнь, и офис сменили больничные стены... Дмитрий прошел через многое, но не дал себя окончательно сломать. Пытаясь осмыслить происходящее, он увлекся психологией и теперь ведет на радио «Зазеркалье» рубрику психолога. Забегая вперед: через несколько «радийных» месяцев он вернулся к своей основной работе.

Молодой и задорный Леша Бабкин — выходец из театральной семьи. Работает в интеграционном предприятии, выполняет операции по сборке сложных изделий. Его умение увлекательно говорить на самые разные темы неопределимо для радиоведущего. Леша полон идей и обаятелен. Истории из его жизни — клад для передачи и уж точно поднимают настроение.

Надя Свистунова в эфире представляется просто Надей. Большую часть жизни живет под наблюдением психиатров. Пишет стихи, картины. Кстати, последнему научилась в дневном стационаре ПКБ № 1 им. Алексеева под руководством художника Никиты Кулинича. За свои картины Надя неоднократно была премирована. Помимо стихов, записывала для радио «Зазеркалье» короткие эссе о своей жизни, творчестве, чувствах. Также Надя делает работу корреспондента — проводит опросы пациентов на самые разные темы.

Маша Бесфамильная — так она представляется. Профессиональный журналист. Однако работала менеджером по клиентам в медиа-агентстве, а потом перешла в другую организацию в пресс-службу. Радио для нее — настоящий отдых для души и возможность поделиться со слушателями своим искренним, живым, творческим.

Дарья вместе с однокурсницей Софьей Еркушовой стала объяснять неподпечным принципы работы радио, из чего состоит эфирный час и прочие азы. Параллельно записывали отдельные передачи. Все наши авторы — люди творческие и неоднократно предлагали для эфира свои стихи, рассказы, эссе, просто истории из жизни и размышления. В итоге многие из них заняли достойное место на сайте.

КТО НАМ ПОМОГАЛ И ПОМОГАЕТ

Во-первых, наш бессменный куратор А. Л. Шмилович. Цензуры у нас, как он и добивался, нет. У нас — самоцензура. Аркадий Липович — человек прогрессивных взглядов. Ни разу не было такого, чтобы он что-то «зарубал». Он, безусловно, может вносить свои предложения, но не директивы. Связал нас с меценатами.

Нас поддерживает благотворительный фонд «Добрый Век» под руководством Марины Добрыниной. Начинали мы с одним (правда, профессиональным)



диктофоном, микрофоном и ноутбуком с редакторскими программами. Со временем у нас появилось профессиональное студийное оборудование — это заслуга фонда. Он же оплатил все работы по созданию сайта, а также выделяет деньги на гонорары авторам и премии.

В-третьих, нельзя не упомянуть самого незаметного, но очень важного участника. Виталий Благов — глава рекламного агентства, занимается всеми техническими вопросами, связанными с сайтом, звукорежиссурой.

В ноябре 2014 года в столице проходил третий фестиваль творчества людей с особенностями психического развития «Нить Ариадны». Впервые в его истории была выдвинута номинация «Мультимедиа-творчество». В ее рамках в Москву съехались представители зарубежных психиатрических радиостанций (всего — семь) с самим Альфредо Оливерой во главе. Перед ними прошла презентация «Зазеркалья». Тогда же открылся и сайт с записями передач.

Сегодня у нас работает сайт zazeradio.com. На нем можно послушать передачи «Зазеркалья», познакомиться подробнее с его авторами и редакторами, задать интересующие вас вопросы, предложить для обсуждения свою тему или творческую работу.

Недавно начались прямые эфиры, они проходят по субботам с 14 до 16 часов и сохраняются в архиве сайта. Мы уже располагаем необходимой аппаратурой.

Пользователи социальных сетей могут подписываться на нас «ВКонтакте», в скором времени это будет возможно сделать и через Facebook.

Мы в эфире, и это здорово!

Мало кто знает, что в годы блокады в Ленинграде на службу были призваны около трехсот инвалидов по зрению – полностью слепых людей. Незрячие военнослужащие по звуку различали марки фашистских самолетов на расстоянии нескольких десятков километров. Они «выслушивали» ночное небо, предупреждая о налетах фашистских бомбардировщиков задолго до их появления над городом...

НА БОЕВОМ ДЕЖУРСТВЕ — СЛЕПЫЕ



В первые месяцы Великой Отечественной войны подавляющее большинство незрячих людей были эвакуированы из Ленинграда в глубокий тыл. Во вражеском кольце по собственной воле остались около трехсот инвалидов по зрению — учеников спецшкол и работников нескольких предприятий. Они трудились наравне со всеми осажденными: плели сети для маскировки города от налетов, шили обувь для раненых. В воинских частях и госпиталях выступали слепые музыканты и певцы. Именно в блокадном Ленинграде впервые в истории российской армии незрячие люди были призваны на воинскую службу.

Уже в первые месяцы службы незрячим удалось добиться невероятных успехов. Они узнавали о приближении фашистских самолетов задолго до того, как те входили в небо над городом.

За несколько десятков километров слепой «слухач» мог не только узнать о приближении самолета, но и определить его марку. Слухачи легко отличали советские самолеты от фашистских, более того, по шуму мотора сообщали зенитчикам о том, что приближается «Хейнкель» или «Юнкерс». Самолеты тогда летали медленнее, чем сейчас, так что времени для подготовки к отражению налета у зенитчиков было предостаточно. В городе еще было спокойно, а слухачи уже докладывали о приближении вражеской авиации. Каждый месяц благодаря их помощи отражались сотни налетов.

— В самом конце 1941 года в город на Неве поступили особые акустические аппараты — звукоулавливатели, — рассказывает хранитель Музея истории Санкт-Петербургской организации ВОС Владислав Куприянов. — Это были прадедушки современных радаров. Принцип их действия был основан на улавливании звука с помощью простейших механизмов — системы труб разного размера. Первоначально работать с ними поставили обычных красноармейцев. Вскоре, однако, их место заняли слепые.



В Музее истории Санкт-Петербургской организации ВОС можно увидеть уникальные материалы о слепых бойцах Красной армии, защищавших Ленинград.

— Этой экспозицией, — продолжает рассказ Владислав Куприянов, — мы хотели продемонстрировать, что слепые вовсе не так беспомощны, как об этом думают многие. Люди, лишённые зрения, способны продуктивно трудиться, быть полезными обществу и даже защищать Родину.

Идея привлечь к работе на акустических аппаратах слепых появилась в штабе городской ПВО. На самом высоком уровне ее обсуждали больше месяца. Многие высокопоставленные офицеры скептически относились к самой мысли о том, что инвалидов можно призвать на военную службу.

Большую роль в положительном решении вопроса о мобилизации незрячих сыграла повесть русского писателя В. Короленко «Слепой музыкант» — о незрячем музыканте, обладавшем невероятным слухом. Когда сверху было получено «добро», офицеры ПВО обратились в Общество слепых.

Готовность поступить на военную службу выразили практически все незрячие, оставшиеся в городе. По указанию командования отборочная комиссия отказалась от услуг слухачей-женщин. Первоначальную медкомиссию прошли тридцать человек. Двадцать незрячих попали на особые курсы, двенадцать из них, обладавшие самым острым слухом, были зачислены в действующую армию.

— Первыми красноармейцами-слухачами стали Яков Львович Зобин и Алексей Федорович Бойко, — рассказывает Владислав Куприянов. — И тот, и другой прошли всю войну, неоднократно награждались медалями.

Из представления к медали «За боевые заслуги» на ефрейтора Зобина Якова Львовича: «За период службы показал себя дисциплинированным, энергичным, тре-

бовательным к себе бойцом, отзывчивым товарищем. Будучи слепым, отлично изучил материальную часть звукоулавливателя и работу на нем».

Каждый слухач служил в паре со зрячим красноармейцем. Тот разворачивал трубы звукоулавливателя в разные стороны, а слухач лишь подносил ухо к маленькому отверстию.

Количество жизней, спасенных слепыми слухачами, невозможно, наверное, подсчитать даже теоретически.

К сожалению, в послевоенные годы их работе большого значения никто не придавал. О том, что в Красной армии служили инвалиды, после войны долго не говорили. О слухачах вспомнили лишь в конце 1960-х, когда большинство из них уже ушли из жизни.

До наших дней сохранились фотографии слухачей блокадного города и их личные вещи. Увидеть их все желающие могут в ДК имени Щелгунова, расположенном на Шамшевой улице в Санкт-Петербурге.



Впервые в России получил государственный сертификат соответствия и официально доступен для установки пользователям протез кисти, сделанный с помощью 3D-печати.

ПОДАРОК ИНВАЛИДАМ



Компания «Моторика» стала первым официальным российским разработчиком протезов верхних конечностей, который применяет современные технологии трехмерной печати, и получила декларацию о соответствии на активные протезы, которые рекомендованы для различных частичных травм кисти.

«Моторика» была создана в начале 2015 года в результате совместной работы над проектом компаний Can-Touch.ru и W.E.A.S. Robotics. Разработка активных протезов началась еще в августе 2013 года. На сегодняшний день установлено уже 5 протезов людям разного возраста, от 4 до 65 лет, с различными травмами кисти. Текущая, уже четвертая по счету версия активного протеза кисти обладает улучшенными характеристиками, эргономическими параметрами, функциональностью хвата и технологичностью сборки. При этом конструкция протеза постоянно совершенствуется на основании предложений пользователей и медицинских специалистов.

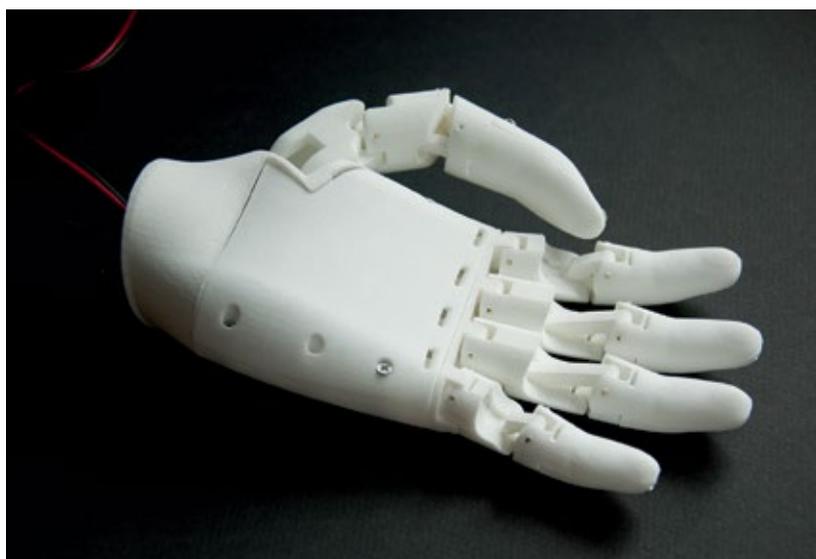
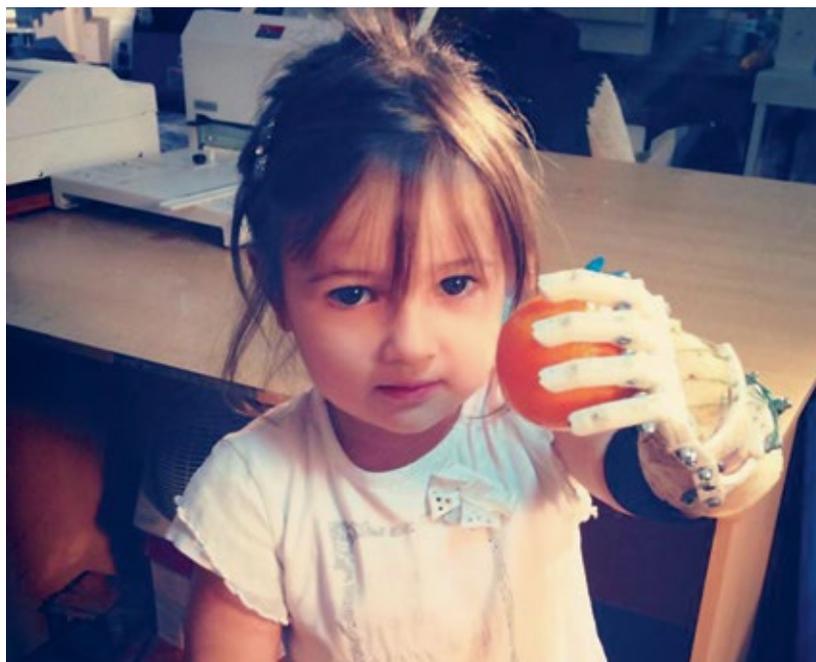
Ежегодно в России устанавливается 7–8 тысяч протезов верхних конечностей. Потребность в протезах кисти при частичных травмах составляет около одной тысячи в год. При этом пользователь в большинстве случаев может получить только косметический протез.

Высокофункциональные протезы в России делает только одна компания — Otto Bock. «Моторика» хочет сделать функциональные протезы кисти более доступными. Главная идея разработчиков — показать, что, используя современные технические средства реабилитации, человек может не только частично вернуть исходные функции руки, но и в чем-то даже расширить их.

Благодаря применению трехмерной печати протез может быть адаптирован практически под любой характер травмы. Получить новый протез смогут дети от 3-х лет и взрослые бесплатно, за счет государственной компенсации.

— Наша главная задача — научить людей не стесняться своих физических недостатков и показать им новые возможности и перспективы, которые открывают современные технологии. Каждый человек — индивидуальность. И протез, которым он пользуется, должен также быть индивидуален и обладать соответствующим характером и функционалом, считает Илья Чех, один из основателей и генеральный директор компании «Моторика».

Инвесторами компании являются наноцентры Томска и Санкт-Петербурга. При их поддержке «Моторика» к весне 2016 года планирует вывести на рынок миоэлектрический протез предплечья, не уступающий лучшим зарубежным аналогам.



Деловая женщина с добрым сердцем



Недалеко от станции московского метро «Кировская» стоит небольшое здание интересной архитектуры — Тургеневская библиотека-читальня, по которой получила название и расположенная рядом площадь. А история библиотеки такова.

13 сентября 1883 года на имя городского головы поступило заявление от Варвары Алексеевны Морозовой о намерении пожертвовать Московскому городскому общественному управлению 50 тысяч рублей на учреждение читальни в память незадолго до того скончавшегося И.С. Тургенева. Бесплатная читальня должна была дать «возможность пользоваться книгами тем слоям городского населения, которым по состоянию их средств существующие библиотеки недо-

ступны». Спустя полтора года читальня была открыта и принимала в день около трехсот человек.

Основательница библиотеки была дочерью известного мецената, библиофила, собирателя рукописей и старопечатных книг Алексея Ивановича Хлудова. Ее дедом был ткач из Егорьевска Рязанской губернии, обладавший большим природным умом, редкой предприимчивостью и огромным трудолюбием. Благодаря ему Хлудовы достигли значительного материального достатка и завели торговое дело в Москве, приписавшись к купцам.

Варвара Хлудова родилась уже в Москве, 2 ноября 1848 года. Систематических знаний она не получила, но благодаря семейной настойчивости сама занялась своим образованием. В ее дневниковых записях девичьей поры можно найти строки о большом желании заниматься просветительской работой. Желание это было реализовано сполна. Да и не только этим родом благотворительной деятельности суждено было заниматься Варваре Алексеевне «во взрослой жизни».

Легким ее жизненный путь назвать нельзя. Замуж ее выдали рано, за Абрама Абрамовича Морозова, который приходился Хлудовым дальним родственником. Однако брак оказался несчастливым. Морозов был человеком малообразованным, с упрямым характером и зачатками тяжелой психической болезни, которая быстро прогрессировала и задолго до старости свела его в могилу.

В 34-летнем возрасте Морозова осталась вдовой, имея на руках трех сыновей. Еще до того как болезнь сделала Абрама Абрамовича невменяемым, он составил завещание с роковым условием: вторичное замужество лишает Варвару Алексеевну всего ее состояния. А состояние было огромным. Поэтому снова замуж она не вышла, несмотря на большую многолетнюю и взаимную любовь к известному и уважаемому в Москве человеку — экономисту и публицисту Василию Михайловичу Соболевскому, от которого у нее было двое детей.

После смерти мужа Варвара наследовала текстильную фабрику, одну из самых больших в России. Умная и волевая вдова взяла «Товарищество Тверской мануфактуры» в собственные руки, еженедельно по четвер-

гам приезжая в Тверь из Москвы. Расширение сферы сбыта, выгодные закупки сырья, дешевая рабочая сила — все это приносило колоссальные прибыли. Морозова обладала практичностью и деловитостью, хорошо ориентировалась в коммерческих делах. Но, проводя жесткую политику управления, она не забывала об улучшении бытовых условий жизни своих рабочих и о благотворительных делах в городе, где было расположено производство.

При фабрике имелись бесплатные «школа 4-годичного курса, рассчитанная на 1500 учащихся с классом кройки и рукоделия; больница на 80 кроватей, при которой состоят 2 постоянно живущих врача, 2 фельдшера и 1 фельдшерница; родильный приют на 20 кроватей, при нем 1 постоянно живущая акушерка; богадельня, в которой проживают 13 престарелых рабочих; колыбельная на 85 детей с прислугой, няньками и смотрительницей; приют на 35 детей-сирот».

Рабочие размещались в особых колониях, представлявших собой «отдельные домики на 4 семьи каждый, с отведенной для каждого домика землею в 180 кв. саж. с садом и огородом», а также в каменных казармах «усовершенствованного типа с новейшею системой отопления и вентиляции».

С годами производство расширялось, число рабочих увеличивалось, и вновь возникала нехватка жилых, лечебных и просветительских учреждений и строений. В 1910 году общее собрание пайщиков мануфактуры постановило перечислить на эти цели 580 тысяч рублей. Началось строительство, и уже через три года при фабрике появилась самая большая казарма.

Часть своего огромного состояния Морозова передала на строительство московских больниц. В 1887 году на Девичьем поле открылась психиатрическая клиника с новейшим медицинским оборудованием, при которой были разбиты сады, огороды, выстроены парники для трудотерапии больных. Кроме того, здесь же был построен Раковый институт, переименованный потом в Онкологический институт имени П.А. Герцена. Когда Варваре было шесть лет, от рака умерла ее мать. В память о ней, желая облегчить участь больных, страдавших тем же недугом, она организовала постройку этой клиники, принявшей первых пациентов в 1903 году.

Средства, полученные от фабрики, позволяли Морозовой быть щедрой меценаткой. Ее имя было одним из первых среди благотворителей, поддерживавших работу женских курсов, научных лабораторий. Варвара Алексеевна построила и содержала школы в различных губерниях России, где детям бесплатно выдавали учебники и кормили горячими обедами. Одним из ее самых известных детищ были так называемые Пречистенские курсы для рабочих. Лекции приходили слушать до полутора тысяч человек.



Тургеневская библиотека-читальня

Морозова помогала крестьянам, пострадавшим от наводнений, устраивала госпитали для раненых на фронтах, выделяла средства на издание народнического журнала «Русское богатство». Пятьдесят тысяч рублей Варвара Алексеевна пожертвовала на строительство на Миусской площади народного университета, задуманного как «учреждение, удовлетворяющее потребности высшего образования народа». Здесь же, в Москве, она построила ремесленное училище, начальную школу, была членом «Общества пособия несовершеннолетним, освободившимся из мест заключения».

Жила Варвара Алексеевна в большом доме на Воздвиженке, построенном в 1886 году известным архитектором Р.И. Клейном. В этом доме «деловая женщина» выступала в роли хозяйки известнейшего в Москве литературного салона. В зале, вмещавшем до трехсот человек, собирался цвет московской интеллигенции. Здесь бывали Чехов, Короленко, Боборыкин, Успенский, Брюсов. Один из мемуаристов писал о Морозовой: «Утром щелкает в конторе костяшками на счетах, вечером — извлекает теми же перстами великолепные шопеновские мелодии, беседует о теории Карла Маркса, зачитывается новейшими философами и публицистами».

Умерла Варвара Алексеевна 6 сентября 1917 года, похоронена на Ваганьковском кладбище. В завещании она отписала большую часть состояния — пай фабрики — своим рабочим.



ПЕНСИОНЕРЫ — IT-ЧЕМПИОНЫ

В Казани назвали победителей V Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Он был организован Союзом пенсионеров России и Правительством Республики Татарстан при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ, Министерства связи и массовых коммуникаций РФ, Пенсионного фонда России и РБОФ «Качество жизни».



В этом уникальном мероприятии приняли участие 150 пенсионеров из 71 субъекта Российской Федерации, что стало рекордом за всю пятилетнюю историю чемпионата. К ним присоединились команды соотечественников из Абхазии, Белоруссии, Бельгии, Польши, Словении и Финляндии. Каждый четвертый участник — старше 65 лет. 20% от общего числа участников финальных соревнований составили сельские жители.

Среди дебютантов — команды из Москвы, Калининградской и Сахалинской областей, Мордовии, Якутии,

Чечни, Коми, Кабардино-Балкарии и Осетии, а также из новых российских регионов — Крыма и Севастополя.

Участники соревнований были разделены на две группы — уверенные пользователи и начинающие. Первый тур прошел заочно: пенсионеры подготовили электронные презентации о себе и об информационных технологиях. В рамках оставшихся трех туров конкурсанты работали в текстовых редакторах, выполняли задания на портале «Госуслуги.ру», а также демонстрировали умение искать полезную для пенсионе-



ров информацию с помощью системы Яндекс. Так, на портале госуслуг участникам было необходимо узнать о процедуре оформления удостоверения «Ветеран труда», путевок в санаторий и других. Соревнующиеся должны были найти и проложить маршрут от гостиницы до музеев и памятников архитектуры Казани, узнать все о возможностях бесплатного посещения Казанского Кремля для пенсионеров и многое другое.

Вне турнирной таблицы прошла деловая игра «На все случаи жизни» с участием сборных команд пенсионеров России и студентов Казанского (Приволжского) федерального университета. Молодежь и представители старшего поколения соревновались в разрешении разных бытовых ситуаций в правовом поле. При помощи справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» они разбирались с доставкой товара ненадлежащего качества, заказанного и оплаченного через Интернет; аварией и затоплением соседей; получением материальной компенсации от турагентства за испорченный отпуск. По словам организаторов, 5 лет назад трудно было представить, что команда пенсионеров сможет на равных соревноваться со студентами в знании информационных технологий и правовых вопросов. Игра показала, что молодому поколению жизненного опыта еще не хватает: пенсионеры победили со счетом 26:18.

Примечательно, что 41% участников чемпионата — работающие пенсионеры. Школьная учительница из Пензенской области Федорова Раиса Николаевна уже 47 лет работает в одной школе в селе Ульяновка. Она научилась пользоваться компьютером, чтобы сделать свои уроки более интересными и познавательными. Сегодня Интернет помогает ей не только в работе, но и в общении с родными и близкими, живущими в разных уголках России. Раиса Николаевна активно использует для этого социальную сеть, у нее в друзьях около 200 человек.

«В 2015 году только на базе Университетов третьего возраста, организованных по инициативе Союза пен-

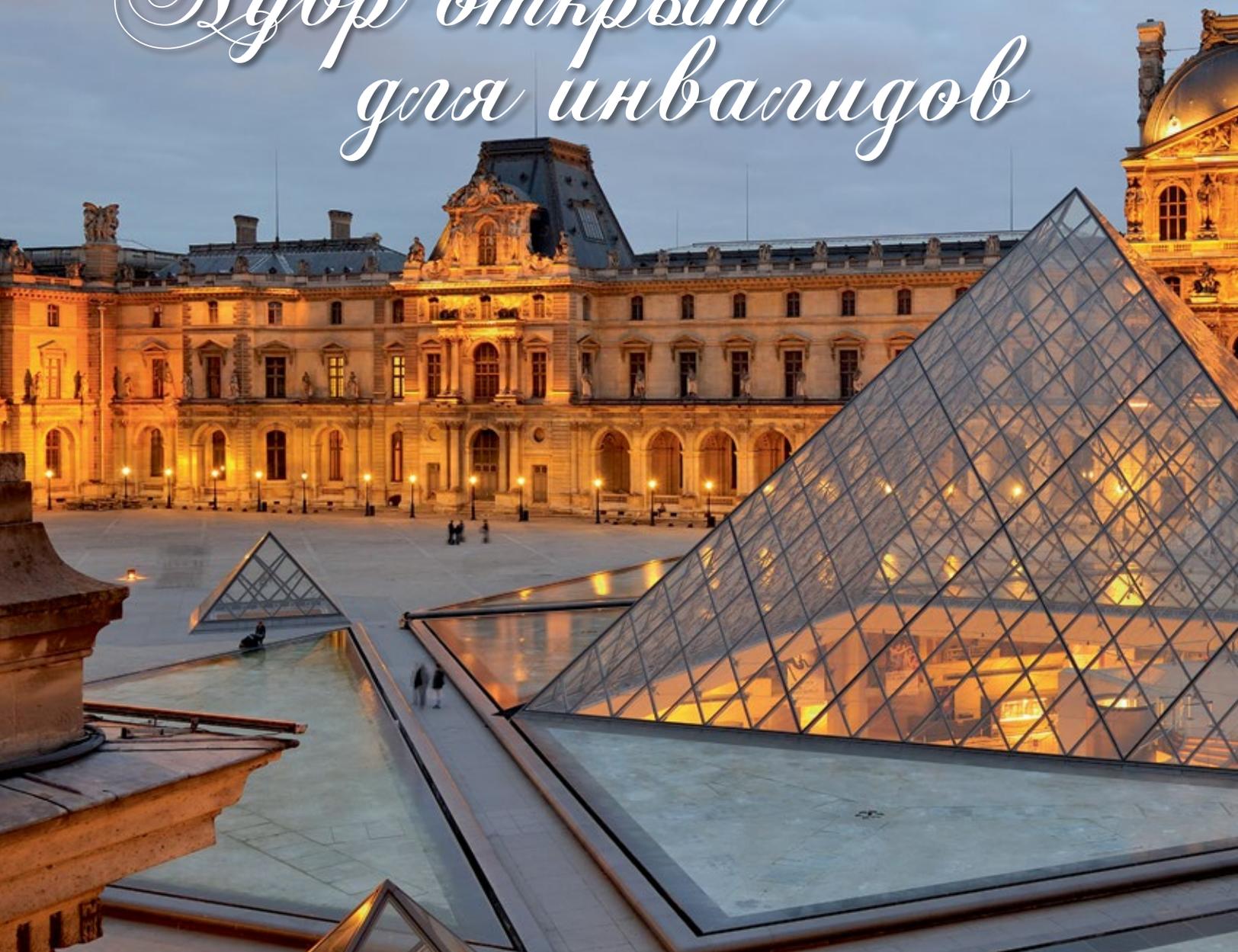
сионеров России, прошли обучение более 100 тысяч пожилых людей, появились мобильные классы, позволяющие охватить отдаленные территории. Безусловный плюс этого процесса — в доступности различных онлайн-сервисов большему числу пенсионеров. И при этом возникает еще одна проблема. Новых пользователей необходимо обучить не только навыкам работы на компьютере, но и безопасному поведению в Интернете. На чемпионате мы впервые подняли эту тему», — отметил председатель общественной организации «Союз пенсионеров России», председатель Комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский.

В частности, участникам рассказали о фишинге — виде интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей — логинам и паролям, а затем предложили на практике, в дополнительном туре, попробовать отличить настоящую страницу от ловушки-подделки. Самый бдительный участник Сергей Владимирович Мезенцев из Татарстана получил специальный приз от Лаборатории Касперского.

Одна из глобальных задач, которую решают чемпионат и курсы повышения компьютерной грамотности для пенсионеров, — сделать доступными старшему поколению электронные сервисы, в первую очередь, портал государственных услуг. Проведенный среди участников опрос показал, что на портале «Госуслуги.ру» зарегистрированы 96% из них, для получения информации о работе государственных муниципальных служб компьютер используют 76% пенсионеров.

На чемпионате были разыграны 33 медали в личном и командном первенстве. Лучшей признана команда пенсионеров из Татарстана, их победа дала республике право на получение от организаторов соревнований 10 современных персональных компьютеров для организации учебного компьютерного класса. Второе место заняли пенсионеры Самарской области, третье досталось команде Орловской области.

Лувр открыт для инвалидов



По полноте и разнообразию коллекций парижский музей «Лувр» не имеет себе равных. Его музейный фонд насчитывает более 350 тысяч предметов искусства разных цивилизаций, культур и эпох, начиная с Античности и заканчивая 1848 годом. В залах постоянно представлено около 35 тысяч работ.

Лувр — это не только богатейший музей, но и памятник архитектуры с 800-летней историей. В основе его лежит средневековый замок, построенный в XII веке, впоследствии ставший дворцом французских королей. В 1793 году Лувр был открыт для широкой публики, а его коллекции признаны национальным достоянием Франции. Свой современный вид музей приобрел после пожаров и разрушений, произошедших в мае

1871 года. В 1989 году была возведена пирамида, служащая входом в музей. Полностью состоящая из стеклянных пластин, она обеспечивает оптимальное освещение подземного холла.

Стеклянная пирамида Лувра, построенная по образу и подобию пирамиды Хеопса, благодаря своей чистой геометрической форме и прозрачности гармонично вписалась в ансамбль королевского дворца.

Экспозиция, расположенная в 198 залах Луврского дворца, поделена на восемь отделов: живопись, графика, скульптура, декоративное искусство, ближневосточные древности, образцы древнеегипетской культуры, античное наследие и искусство ислама. Коллекция музея содержит около 6 тысяч картин, среди которых полотна



Леонардо да Винчи, Рембрандта, Тициана, знаменитая «Свобода, ведущая народ» кисти Эжена Делакруа. Есть в Лувре и Галерея Медичи, где собрана коллекция из 24 полотен, написанных фламандским живописцем Рубенсом по заказу самой королевы Марии Медичи.

Из сокровищ Лувра выделяются «три богини» — всемирно известная работа Леонардо да Винчи «Мона Лиза», Венера Милосская и Ника Самофракийская.

Среди посетителей музея сегодня можно видеть все больше людей в инвалидных колясках. Лувр доступен для них: работают несколько лифтов, подъемники для посетителей с ограниченными возможностями здоровья. Специально оборудованы туалеты, можно также арендовать инвалидную коляску.

Кстати, Лувр не единственный музей Парижа, готовый принять инвалидов.

Так, в музее Орсе для них открыт специальный вход. Как и в Лувре, оборудованы туалетные комнаты, предлагается прокат колясок. Вход для инвалидов и сопровождающих лиц бесплатный.

В такой же степени требованиям доступности отвечает Музей Помпиду.

Не будет для инвалида проблемой познакомиться и с символом Парижа — Эйфелевой башней. В северной ее части есть специальный вход для туристов на инвалидных колясках, а лифт поднимет их на второй уровень, откуда открывается прекрасная панорама города.



С ТОБОЙ — КОМАНДА

В Подмосковье завершил работу лагерь для подростков с инвалидностью, организованный РООИ «Перспектива».

В лагерь приехали двадцать ребят с разными формами инвалидности, среди которых и те, кто уже бывал в летних лагерях «Перспективы», и новички, впервые оказавшиеся в компании сверстников, без родительского присмотра. Сотрудники «Перспективы» постарались сделать жизнь в лагере комфортной и интересной для каждого.

Лагерь является частью проекта «Театральная перспектива», в ходе которого подростки с инвалидностью под руководством педагога постигают основы драматургии, пишут пьесы, а затем их ставят в одном из московских театров профессиональные режиссеры и актеры.

О том, как придумать сюжет, разработать характеры персонажей и, наконец, сочинить их диалоги, участникам лагеря рассказывала сотрудник «Перспективы» Наталья Ильина. Она помогла ребятам определиться с историей, давала советы по сюжетной линии, отвечала на все вопросы юных авторов.

Ребята разделились на несколько групп, в каждой из которых были и авторы с опытом, уже видевшие свои произведения на сцене, и новички.

Не все пьесы удалось закончить в срок, однако и те, что были готовы, и незавершенные работы получились очень интересными. Кирилл Дроздов, Глеб Гришанов, Катя Ермолаева, Сережа Денисов и Дима Беспяткин в своей пьесе рассказали о дружбе мальчика на инвалидной коляске и девочки, но не ограничились красивой сказкой, а затронули волнующий подростков вопрос о том, что делать, если между двумя друзьями появляется кто-то третий, должен ли человек с инвалидностью чувствовать себя обязанным за оказанное ему расположение...

Дженнет Базарова и Оля Воронина придумали историю о девочке, над которой посмеивался одноклассник, однако, узнав о ее скрытых талантах — умении играть на барабанах, искренне зауважал.

Еще одна группа ребят при поддержке сотрудника «Перспективы» Екатерины Выговской создала комедийную фантазмагорию. У Вадима Куликова, который, как и год назад, решил творить в одиночку, получился захватывающий детективный триллер —

продолжение его первой пьесы. Федя Лыиков, Сева Попов, Дима Валув и Данила Лисиченко написали историю взаимоотношений учителя с учениками, пытаясь на сцене воплотить свое представление о справедливости.

Кроме драматургии, в лагере было немало и других занятий, в том числе очень активных. Играли в музыкальный квест, танцевали на дискотеке, плескались в бассейне и даже состязались в водном поло под руководством координатора спортивных проектов Ольги Котовой. Среди игроков были и незрячие ребята, поэтому перед броском мяча игроки кричали имя того, кому предназначался пас, и, конечно, все хотели попасть в ворота. На лужайке играли в бочка — кидали разноцветные мячики и искренне расстраивались из-за промахов.

Одним из волонтеров в лагере неожиданно оказался француз Жан-Нозель Гер, который познакомился с РООИ «Перспектива» в Парке Горького на Дне защиты детей и решил посвятить свой отпуск волонтерской работе в российском лагере для подростков с инвалидностью.

Под конец короткой лагерной смены все чувствовали себя почти одной семьей.

Сережа Денисов передвигается на коляске, и они с мамой приехали в подмосковный лагерь из Рязани. Сережа познакомился с сотрудниками «Перспективы» весной на встрече с Ником Вуйичем, потом прочитал в Интернете о проекте «Театральная перспектива» и загорелся. «Он очень волновался, когда мы ехали, — рассказала его мама Светлана. — Переживал, как его примут ребята, особенно те, кто не первый раз в лагере. Вдруг они сочтут его неинтересным? Но он стал своим буквально за несколько часов благодаря организаторам, которые очень бережно помогли всем новичкам влиться в коллектив. И оказалось, что и моя помощь не нужна, только какая-то техническая. Очень хотелось бы попасть в этот лагерь и на будущий год, я думаю, что отправлю Сережу одного и он справится. Потому что «Перспектива» этому учит: быть самостоятельным, независимым, жить в обществе».

Сам Сережа тоже очень доволен лагерем: «Больше всего мне нравится, что мы вместе, мы едины. Общаемся, помогаем друг другу, рассказываем разные истории, пишем пьесы... Мы с моими друзьями стали командой. А еще я открыл для себя искусство драматургии, много нового узнал о фотографии — все это очень интересно!»

По словам руководителя проекта Марии Генделевой, то, что в лагерь едут из других регионов, говорит о растущей популярности проекта «Театральная перспектива».

Екатерина Глебова



Рябина красная

Одна из последних ягод осени — красная рябина. Сентябрь — самое время использования и заготовки этих ягод с удивительными целебными свойствами.

Спелые ягоды рябины красной содержат органические кислоты (яблочную, сорбиновую, лимонную, янтарную, винную), дубильные и пектиновые вещества, аминокислоты, сорбит и сорбозу, эфирные масла, витамины С и Р, соли калия, кальция, магния, натрия.

Наличие витамина Р ставит рябину на одно из первых мест среди других плодовых растений. Ценность его в том, что он укрепляет нервную систему, устраняет раздражительность, бессонницу и общую слабость организма. Рябину обыкновенную в традиционной медицине используют как поливитаминный и кровоостанавливающий препарат.

Народная медицина рекомендует ягоды рябины красной как мочегонное и желчегонное средство, для снижения артериального давления, они успешно лечат цингу, применяются как натуральное потогонное и слабительное средство.

Хорошее мочегонное и слабительное действие оказывает сироп из сока свежих, хорошо созревших плодов рябины (на 1 кг плодов 600 г сахара, проварить). Сок рябины употребляют при ревматических болях,

камнях в почках и мочевом пузыре. Это также отличное средство при недостатке витамина С.

Рябиновый сок обладает противомикробным действием, снимает отечность, останавливает кровотечение, а также является противораковым средством. Сок рябины красной снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ.

Показано употреблять сок рябины при малокровии, подагре, астении, геморрое, атеросклерозе, ломкости капилляров, гипертонии, аритмии и различного рода кровотечениях.

Что можно приготовить из рябины.

Настой (чай) из ягод рябины красной

1 чайную ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять до остывания. Пить по 0,5 стакана 1–3 раза в день как ценное поливитаминное средство при аллергических и других заболеваниях кожи.

Сок из красной рябины

В народной медицине сок из свежих ягод рябины красной рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, принимают по 1 чайной ложке перед едой. Также свежий сок рябины — эффективное средство от геморроя. Пить его надо по 1/4 стакана 3 раза в день, запивая водой.

Настойка рябиновая

Спелые ягоды рябины залить водкой в соотношении 1:10, то есть на 1 часть ягод (по объему) взять 10 частей водки. Употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день для повышения аппетита.

Из ягод рябины можно приготовить вкусные и полезные кисло-сладкие настойки или морс. Для этого берут 40 г ягод, измельчают их в ступке, заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 4-х часов. Затем хорошо встряхивают содержимое и процеживают через трехслойную марлю. В отфильтрованный настой по вкусу добавляют сахар.



Варенье из рябины красной на зиму

Попробуйте из ягод рябины красной приготовить очень вкусное и полезное варенье на зиму по нашему рецепту, и вы не будете знать недостатка в витаминах.

Плоды рябины лучше срывать после первых заморозков, в противном случае они будут горькими и твердыми. Можно предварительно заморозить ягоды в морозильной камере.

Вам понадобится: 1 кг рябины; 1 кг сахарного песка; 1 стакан воды.

Рябину перебрать, отделить от плодоножек, вымыть, залить холодной водой и оставить на 6 часов. По истечении времени воду следует отцедить через дуршлаг.

Варим сироп: смешиваем стакан воды и 500 г сахара, ставим на огонь, доводим до кипения и кипятим сироп на слабом огне 3 минуты.

Полученным сиропом заливаем ягоды рябины и оставляем на сутки. По истечении времени шумовкой вынимаем ягоды, перекладываем в отдельную посуду, добавляем в сироп 500 г сахара и кипятим его на слабом огне 15 минут.

Затем опускаем рябину в сироп, оставляем на 6 часов. По истечении времени варенье из красной рябины варим на маленьком огне около 30 минут,

время от времени помешивая деревянной ложкой. Как только варенье загустеет, расфасовываем его по сухим (это важно!) чистым стерильным 500-граммовым банкам и герметично закрываем крышками.

Такое варенье можно хранить при комнатной температуре.



Сырое варенье из рябины красной

Из плодов рябины красной можно приготовить сырое варенье на зиму, которое станет бесценным источником витаминов в холодное время года. Вам понадобится: 1 кг рябины; 2 стакана ядер грецких орехов; 2 стакана липового меда (или любого другого).

Готовится сырое варенье из рябины очень просто. Ягоды промораживаются в морозильнике, затем перемалываются в мясорубке вместе с очищенными грецкими орехами. В ягодную смесь добавляется мед, все тщательно перемешивается, расфасовывается по стерильным сухим банкам и хранится в прохладном месте — холодильнике или погребе.

Употребляют такое варенье по две чайных ложки ежедневно в качестве натурального иммуностимулятора.





Секреты русской кухни

На вопрос о том, что такое русская кухня, многие привычно ответят: это икра, семга, водка и блины. На самом деле, настоящая русская кухня — это совсем иное.

До XVIII века на столе наших прапрадедов особое место занимала репа. Ее варили, пекли, добавляли в щи, квас, клали в пироги. Популярными были брюква, редька, а также капуста. В летописях за 1150 год написано: «Смоленский князь Ростислав Мстиславович подарил епископу Мануилу огород с капустняком». Славяне позаимствовали эту культуру у греческих колонистов в Крыму и долго думали, как бы ее заготовить на зиму: начали квасить, при этом поначалу капуста была привилегией знати. Зато грибы были доступны всем (их запекали в сметане). В конце XVII — начале XVIII века к грибам присоединился картофель. Постепенно русская кухня вбирала разные кулинарные традиции: от татаро-монгольской до французской. Так что модное нынче направление фьюжн (смешение) нашей кухне присуще издревле. Однако повседневный стол предка-русича был скромен: овощи, каши, грибы,

мучные блюда, реже — рыба, совсем нечасто — мясо: постов было много, и исполнялись они строго.

Более разнообразной русская кухня начала становиться с XVIII века. Тогда от пищи простонародной отпочковалась дворянская. Появилась мода выписывать поваров из Франции. Они подарили нашей кухне немислимые ранее котлеты, сосиски, омлеты и компоты. И, кстати, супы. До французов жидкие блюда у нас назывались похлебками да юшками (первые блюда с лапшой, крупами и овощами). Французы ввели и непривычную для русских манеру подачи блюд: все выставлялось на стол одновременно. В те времена хлебосольное русское застолье состояло из четырех подач: на стол выставляли холодные яства, горячее или похлебки, взвары и жареное, пирожные.

Закуски начали делать, в основном, из рыбы. Волга, Кама, Дон, Обь, Белоозеро, Ладога, Онега и четыре моря — Белое, Балтийское, Черное и Каспийское — обеспечивали Москву рыбой: живой, вяленой, сушеной, малосольной, соленой, копченой.

Нигде в мире рыбный стол не был так обилен, разнообразен и изыскан, как в нашей столице. Самой изысканной считалась стерлядь. Она шла на студни и заливное к царскому столу. Деликатесом признавался угорь. К нему готовили изысканные соусы и гарниры. Например, из анчоусов, консервированных в уксусе с пряностями. Со второй половины XIX века аристократические семьи Петербурга начали готовить рыбные салаты. Простонародье обходилось селедкой: ее добавляли всюду — от винегрета до котлет.

Всегда ели на Руси черную икру. На юге России и в Поволжье до XIX века она была настолько дешевой, что не переводилась на столах простолюдинов и считалась обыденным кушаньем. Традиционными в России были и рассольные блюда — похмелки: рассольники и солянки. Ровесница древнего блюда «похмелье на рассоле», солянка выполняла примерно те же оздоровительные функции. К концу XVIII века аристократы переименовали ее в селянку. Под этим именем она прожила весь XIX век. Первоначальное название ей вернули в XX веке.

Пришел с Украины и прижился у нас борщ со свиной грудинкой и телятиной. Его подавали с горячими ароматными пампушками. Русские повара и французские (в XIX веке они работали в московских и петербургских ресторанах) внесли в рецепт украинского борща на свином сале новые детали. Его стали готовить на костных, мясных бульонах. Добавляли фасоль, кабачки, репу и кислые яблоки. Неизменными ингредиентами оставались свекла, капуста, морковь, картофель, петрушка, лук и помидоры. Вслед за первым подавали второе. Царицей стола оставалась рыба. В парадных меню дипломатических обедов часто фигурировала, к примеру, стерлядь на шампанском.

Второе место после рыбных блюд занимали мясные. От русских помещиков в XIX веке перебрался в город барашек с кашей. На парадных обедах подавали окорок.

С давних времен стало популярно и мясо в горшочке — так называемое ушное. Им обедали представители всех сословий. Высшие сословия ели томленое в горшочке ушное из говядины с черносливом в сметанном соусе (его подавали с гречневой кашей). Крестьянское ушное было проще по составу, но не менее вкусным благодаря тому, что готовилось в русской печи.

Современная русская кухня несет на себе отпечаток старины. В ней есть все: и икра из баклажанов по-екатеринодарски, и борщ малороссийский, почти в каждом городе существует индивидуальный рецепт приготовления похлебки, а чего стоит запеканка по-московски или ивановский пирог!



Ярослав Гашек

Хозяйственные реформы барона Клейнгампла



Барон Клейнгампл был очень мудрым человеком и, получив в наследство от своей тети замок в Бытоухове, принялся размышлять, какие усовершенствования ввести в своем новом имении. Он решил, что старые развесистые дубы в парке перед замком загораживают вид. Поэтому он призвал управляющего своего нового имения и отдал распоряжение пересадить их куда-нибудь.

Управляющий целую неделю ходил удрученный, и, как только вспоминал о распоряжении пана барона, ему становилось плохо. Неужели пан барон воображает, что такие деревья можно пересаживать?

Управляющий попросил барона принять его. Барон сидел в библиотеке, погруженный в чтение какого-то научного труда. Когда управляющий после длинного и сбивчивого предисловия объяснил, что столетние дубы пересаживать нельзя и что он даже не представляет себе, как это можно осуществить практически, барон улыбнулся и попросил управляющего подать ему из шкафа большую зеленую книгу.

— Эта книга о садоводстве, друг мой, — ласково произнес барон, — откройте ее на том месте, где лежит закладка, и вы узнаете, что это совсем просто: там даже есть картинка. Видите, тут все наглядно объясняется. Читайте!

Управляющий прочел:

— Как пересаживать фуксии. Фуксия вынимается из горшка и со всеми корнями перекладывается в другой горшок. Это нужно делать очень осторожно, чтобы не повредить корни.

— Вот видите, мой милый, это совсем легко. Прикажете дубы вынуть из земли и перенести их, куда я вам укажу. На указанных местах будут выкопаны большие ямы, вы посадите в них дубы — только и всего. У меня грандиозные планы по реорганизации поместья, и ваша обязанность — систематически и неуклонно

проводить их в жизнь, в этом залог успеха. Конечно, на первых порах кое-что вам покажется трудно выполнимым, как, например, пересадка дубов, но мы располагаем специальной литературой по всем вопросам. Кроме того — в вашем распоряжении энциклопедический словарь. Вы начинаете с пересадки самого старого дуба, того, что возле замка. Обратите особое внимание на корни, каждый корень должен быть осторожно вынут из земли. При пересадке с дубом обращаться точно так же, как и с фуксией, главное — не повредить корней. Дуб или фуксия, это ведь все равно: и то, и другое — растения.

Барон был в ударе, и управляющий не посмел противоречить.

— Я хочу, чтобы все дубы росли позади замка у пруда, или, нет, лучше осушим пруд и вместо рыб посадим туда дубы. Вокруг пруда сделаем скамейки, и я буду отдыхать там от своих забот. Кстати, мой друг, когда цветут дубы? Это очень важно, потому что, если на них будут бутоны, пересаживать нельзя. В этой книжке говорится, что даже фуксию нельзя пересаживать в период цветения. Впрочем, сейчас ведь осень, и мои опасения излишни. Да, вот еще. Мне пришлось немало поломать над этим голову. Фуксии можно пересаживать лишь в теплом помещении, а при пересадке дубов соблюдать это условие невозможно. Но дубы тоже очень чувствительны к холоду, и вот послушайте, как остроумно я все придумал. Мы будем разогревать почву вокруг дубов; для этого, когда осушим пруд, построим небольшие печки, в них будем нагревать землю, а потом засыпать ею ямы. Пересаживать будем днем, потому что даже фуксию не рекомендуется пересаживать ночью, иначе может пострадать листва.

Я думаю также, что во время пересадки дубам очень вреден дождь, — поэтому, когда будем выни-

мать дерево из земли, придется рабочим залезть на вершину с раскрытыми зонтиками и сидеть там, пока дождь не перестанет и работа не будет закончена.

И еще об одной вещи хочу с вами поговорить. В ямы, где росли дубы, мы посадим финиковые пальмы. Как это будет замечательно, когда мы снимем первый урожай! Да и в хозяйственных интересах намного выгоднее разводить только финики. Я долго размышлял над этим и понял, как нужно по-настоящему реорганизовать хозяйство.

Почему у нас никто не сажает финики? Потому что лень! А я буду вывозить финики во все страны мира, ведь в моем имении почва очень хорошая. Вчера я ходил в поле и был очень удивлен: вот, говорю, какая хорошая свекла! А экономайтер отвечает: «Прошу прощения барон, это не свекла, а картошка». Раз человек путает картошку со свеклой, значит, почва хорошая. Но ботва картофеля была очень сухая и поломанная. На будущий год у каждого картофельного куста надо будет втыкать длинные палки и подвязывать стебли, как это делают с хмелем и виноградом. Это намного выгоднее, потому что картофель будет расти вверх, а не в землю, его не нужно будет выкапывать, а только рвать, что гораздо быстрее, да и работа чище. И тогда все убедятся в рациональном ведении нашего хозяйства.

Мы должны были изыскивать средства экономии и в полеводстве. Почему, черт побери, одно поле мы засеваем пшеницей, другое — рожью, третье — овсом, четвертое — ячменем? Вы распорядитесь сделать так: смешать вместе семена разных культур и засеять только одно поле. На нем рядом будут расти пшеница, овес, ячмень, рожь. Этим мы, во-первых, сэкономим место, а во-вторых, нам не придется один день косить овес, другой — рожь, третий — ячмень; вместе с тем мы сэкономим время, а зимой, когда людям нечего делать на поле, они будут перебирать обмолоченные зерна и раскладывать их на четыре разные кучки. Позже мы введем и другие усовершенствования, в первую очередь, примем меры против града: будем выращивать хлеба под большими навесами или под тентом, поседем какао и кофе на южном склоне и будем выращивать пшеницу и крупу. Хозяйство очень запущено, но, я надеюсь, — общими усилиями нам вовремя удастся поднять его. Что касается мелкой домашней птицы, мы и тут должны внести кое-какие поправки. Нужно разводить крупных цыплят, для этого скрестим гусей с курами, и когда наседка уже перестанет водить цыплят, будем следить, чтобы петухи не пожирали их, как это делают боровы с поросятами. Свиньи нечистоплотны, валяются в грязи, и это отражается на вкусе их мяса. Поэтому прикажите всех поросят покрыть черным лаком и посушить их пару дней у печек. Ведь почему поросята вечно валяются в грязи — им не нравится их светлая окраска,

они хотят быть черными. Если мы пойдем им навстречу и покроем их лаком, они перестанут валяться в грязи и сразу станут жизнерадостными! Для коров устроим бани, чтобы они давали больше молока, — ведь у здоровой коровы и молоко вкуснее.

Вот так-то, мой друг. Мы должны неуклонно идти к прогрессу. Ну, а теперь всего хорошего, и подумайте над тем, что я вам сказал.

Управляющий тотчас пошел топиться.





СТРАНА ^и МЫ *вместе*

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

*Стаи птиц улетают
Прочь, за синее море.
Все деревья блистают
В разноцветном уборе.*

Константин Бальмонт



Мир, равный для всех

**Производство и продажа инвалидных кресел-колясок,
проведение реабилитационных сборов
для инвалидов-колясочников**



127560, Россия, Москва, ул. Конёнкова, дом 14

Телефоны:

8 (499) 205-06-40

8 (499) 205-30-23

8 (499) 207-55-90

www.katarzhina.ru

info@katarzhina.ru