

СТРАНА ^и МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



КАКАЯ ОНА, СВОЯ КОЛЕЯ?

ДОМ РАДОСТИ

ЛУЧШАЯ ПОЛОВИНА ЖИЗНИ

НЕБО, ОТКРЫТОЕ ДЛЯ ВСЕХ

КАК Я СТАЛ ТУРИСТОМ

*С новым годом
и Рождеством
Христовым!*



Праздник приходит в дом

Что и говорить, не простые нынче времена. Рубль падает, цены растут, кризис наступает. А еще леденящие фронтовые сводки из Украины, сотни тысяч беженцев... Каждый день приносит новости, не добавляющие в нашу жизнь позитива. Но... Даже в разрушенных городах Украины под грохот разрывающихся снарядов рождаются дети, создаются новые семьи. Жизнь продолжается, а раз она продолжается, в ней, несмотря ни на что, должно оставаться место для радости, для праздника. В это особенно хочется верить в преддверии Нового года и Рождества Христова.



У каждого из нас, взрослых людей, были разные полосы в жизни, и по-разному мы встречали эти праздники.

Мне часто вспоминаются годы детства, когда были живы родители и вся наша семья собиралась за новогодним столом. Мы были веселыми и беззаботными, родители еще молодыми. В доме пахло хвоей, пирогами и мандаринами. Под елкой лежали скромные подарки: нам, детям, с любовью.

Прошли десятилетия, у меня своя взрослая дочь и внуки, жизнь стала другой, но те далекие уже праздники, пусть и очень скромные по нынешним меркам, но полные любви, никогда не сотрутся из моей памяти.

Новогодние праздники, а их у каждого ровно столько, сколько ему лет, запоминаются каждый по-своему. И в одиночестве, и с любимым человеком, с родителями, детьми и внуками, у постели тяжело больного родственника и в шумной компании. Но в любой ситуации праздник остается праздником, даже если он с горьким привкусом. Он на то и существует, чтобы дарить надежду на лучшее, чтобы пусть на время забыть о трудном и грустном, поддержать близких, порадоваться просто тому, что ты живешь. А еще в новогоднюю ночь загадывают заветные желания, которые, очень хочется в это верить, обязательно исполнятся в наступающем году.

Рождество в мою жизнь пришло, когда я была уже взрослой. И с тех пор как греет этот праздник, объединяющий поколения, приносящий в семью добро и благодать!

Каким будет наступающий Новый год?

Это зависит не только от того, какая жизнь кругом, но и от каждого из нас. От того, сколько любви мы подарим своим близким, сколько добрых слов найдем для них, сколько сил и фантазии не пожалеем, чтобы порадовать их.

Конечно, хорошо, когда стол ломится от яств и есть возможность дарить дорогие подарки. Но, поверьте, не это главное. Пройдут годы, и ваши дети не вспомнят, чем их порадовал праздничный стол. Они вспомнят тепло семейного очага, добрую домашнюю атмосферу и время, когда их любили.

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 — **Инга Назарова**

Фото на обложке: мотоцикл — сегодняшнее спортивное увлечение депутата Государственной Думы РФ, Владимира Крупенникова (см. стр. 28)

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 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 3000 экз.

Отпечатано
ООО «Периодика»



4



8



18



28

МОСКВА – ИНВАЛИДАМ

Дом радости	4
Школа для всех — школа для каждого	8
Мосты в природу	16

ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В МОСКВЕ

Лучшая половина жизни	18
Подарок ветеранам	23
Урок здоровья	24

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Какая она, своя колея?	28
------------------------	----

С чего начинается Родина	36
--------------------------	----

ГДЕ БЫВАЕТ ИНВАЛИД

Как я стал туристом	40
---------------------	----

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

На консультации у психолога	44
-----------------------------	----

Небо, открытое для всех	52
-------------------------	----

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	54
-------------------	----

КАК У НИХ	56
-----------	----

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	59
-----------------------	----

ЧУДОТВОРНАЯ

Смоленская икона Божией Матери (Одигитрия)	64
--	----

СВЯТЫНИ РОССИИ

Николо-Угрешский монастырь	67
----------------------------	----

ОКНО В МИР

Барселона Гауди	74
-----------------	----

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

В память о любимой	76
--------------------	----

ЗДОРОВЬЕ

Питание – на все сезоны	80
-------------------------	----

ХОЗЯЮШКА

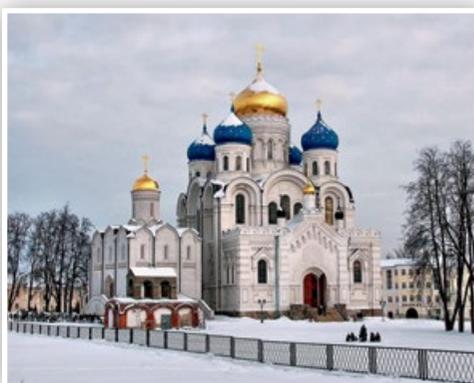
Кулинарный букет из Молдавии	84
------------------------------	----



36



52



67



74

Самая ужасная тюрьма — это запертое наглухо сердце.

Папа Иоанн Павел II

В уходящем году приняло первых пациентов отделение медико-социальной реабилитации детей, которое открылось на базе Научно-практического центра медико-социальной реабилитации инвалидов.

— Создавая это отделение, — говорит директор Центра, доктор медицинских наук, профессор Светлана Альбертовна Воловец, — мы стремились к тому, чтобы это был дом радости.



Дом радости

Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов Департамента социальной защиты населения города Москвы — учреждение молодое, открывшееся около трех лет назад.

Нельзя сказать, что он единственный в столице, где занимаются медико-социальной реабилитацией инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга. И все же этот Центр с полным правом можно назвать уникальным в своем роде. Здесь медицинская и социальная реабилитация проводятся в комплексе, что позволяет сохранять преемственность

в ведении больного. Если в первое время после получения травмы человек нуждается в активной медицинской реабилитации, то в дальнейшем встает вопрос о необходимости его социализации. Грань между этими двумя процессами определить невозможно, поскольку одно органически перетекает в другое. Логично сказать так: медики готовят основу, на которой начинают работать реабилитологи.

Вот конкретный пример. Одна из задач врачей — восстановить утраченные двигательные функции. Предположим, им удалось добиться того, что человек

начал шевелить пальцами руки. Теперь уже социальные педагоги могут учить брать этими пальцами ложку или чашку. Работая по такой системе, Центр ставит своей целью не просто вернуть человеку утраченные бытовые навыки, но научить его жить самостоятельно, вести активный образ жизни, найти свое место в ней.

Поначалу Центр принимал жителей Москвы старше восемнадцати лет. Но беда, как известно, не выбирает людей по возрасту. Порой тяжелыми инвалидами становятся дети. Вполне естественно, что со временем встала задача раздвинуть возрастные рамки пациентов, включив в их число детей — от первого дня жизни до восемнадцати лет. Для этого и было создано новое отделение. Оно предназначено для детей с нарушениями функции движения вследствие травм позвоночника, черепно-мозговых травм, ДЦП, врожденных аномалий опорно-двигательного аппарата, для малышей из групп биологического и социального риска.

Впервые в Москве появилось место, где в условиях стационара детям с инвалидностью обеспечена преемственность в медико-социальной и психолого-педагогической реабилитации. В состав отделения входит служба ранней помощи, предназначенная для профилактики инвалидности у малышей с тяжелым перинатальным поражением нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Новое отделение разместилось в бывшем родильном доме, где был произведен капитальный ремонт, полностью преобразивший старое здание.

По официальным данным, в Москве две с половиной тысячи детей со спинальными травмами. Теперь у них есть возможность получить социально-реабилитационную помощь на самом современном уровне. При этом многое сделано с учетом того, что находиться здесь будут дети, в том числе малыши, которые не могут терпеть боль и всяческие неудобства, связанные с реабилитацией.

— В прошлое уходит реабилитация через преодоление, — убеждена директор Центра С.А. Воловец. — Сейчас высокие технологии позволяют реабилитировать ребенка так, чтобы он не испытывал болевых ощущений и негативных эмоций, а получал радость и от занятий с персоналом, и от общения с друзьями, которые здесь у него обязательно появляются.

Блок, где помогают малышам до четырех лет, называется Службой ранней помощи. Это пилотный проект, он рассчитан на пятнадцать пациентов. Но уже сейчас в Центре думают о расширении. Малыши проходят курс лечения в течение тридцати дней. Работа организована по принципу дневного стационара. Но есть кровати, где дети могут поспать или отдохнуть после процедур, не нарушая привычного режима дня. Более старшие дети проходят реабилитацию в Центре один-два раза





в год, младшие, в Службе ранней помощи, — ежеквартально. Но не надо думать, что между курсами малыши выпадают из поля зрения специалистов, у них есть возможность один-два раза в неделю продолжать получать необходимую психолого-педагогическую помощь, посещать занятия лечебной физкультурой, чтобы не терялась преемственность в реабилитации.

Отделение для малышей во многом отличается от отделения для взрослых. И прежде всего тем, что лечение и реабилитация проводятся в игровой форме, а оформление и дизайн помещений продуманы так, чтобы привлекать и радовать ребенка.

Ну, где еще вы увидите крошечные унитазики в форме лягушек? А здесь есть, специально для малы-

шей. Или кровати, задекорированные под игрушечный автомобиль? Бабочки на окнах, жирафы на стенах, Конек-Горбун, — все это должно привлекать ребенка, создавать теплую, домашнюю атмосферу, ведь взрослые изначально строили дом радости.

Физиотерапия, водо- и теплолечение, высокотехнологичные реабилитационные методики, оказание специализированной помощи врачами урологом и ортопедом-травматологом, психолого-логопедические занятия — это и многое другое входит в программу реабилитации. У каждого она своя, в зависимости от состояния здоровья. А наряду с этим детей учат еще бытовым навыкам, необходимым в повседневной жизни — самостоятельно есть, застегивать обувь, завязывать шнурки... Есть в Центре модуль — специально оборудованная для занятий квартира, своеобразный тренажер, где инвалид учится самостоятельно жить и себя обслуживать.

Школьники продолжают учиться. Для этого специально оборудован класс, позволяющий заниматься дистанционно. Центр договаривается с тем образовательным учреждением, где учится ребенок, и педагоги могут с использованием информационных технологий заниматься со своим учеником, находящимся на реабилитации.

А теперь совершим небольшую экскурсию по новому отделению.



Вот зал лечебной физкультуры. Обращает на себя внимание прибор «Нирвана», работа которого основана на использовании информационных технологий. Выглядит это так. На полу — электронное изображение лужайки, по которой бежит маленький забавный щенок. Ребенку предстоит его догнать. И это задание он выполняет с радостью и большим удовольствием. А между тем решается серьезная реабилитационная задача — развивается координация движений, способность сохранять равновесие.

Физиотерапевтический кабинет, массажный, грязелечение, парафин, водолечение, даже робототехника. Множество различных процедур прописываются детям. Для того чтобы малыши до семи лет могли заниматься лечебной физкультурой в воде, установлены специальные маленькие ванночки, в рост пациентов.

По мнению директора Центра, в любом детском учреждении обязательно должно быть место для музыкальных занятий, где можно было бы также потанцевать, разыграть какую-то сценку. И в отделении такое место есть. А еще здесь планируется создать лингафонный класс. Как показывает практика, многие пациенты Центра имеют особые способности к изучению иностранных языков. В общую концепцию нового отделения органично вписывается и оформление прилегающей территории, которое также настраивает на позитивный лад. Вот, к примеру, уличные тренажеры. Цель у них —

функциональная, связанная с воздействием на различные группы мышц ног, рук, спины. Но, как и все здесь, тренажеры радуют глаз буйством красок — голубой, красной, желтой, оранжевой, фиолетовой.

— Наше отделение, — завершает экскурсию С.А. Воловец, — по своему оснащению соответствует мировому уровню подобных учреждений. Пока оно единственное в Москве. Но в наших планах на будущее — создание системы ранней помощи в Москве, в которую должны войти достаточное количество филиалов. Мы прекрасно понимаем, что доехать с ребенком-инвалидом, предположим, из Бибирева к нам и потом еще вернуться с ним домой очень сложно. Это приводит к тому, что родители порой стараются сократить курс или приезжают урывками. Сеть филиалов позволит решить эту проблему.

Детское отделение, открытое в Центре, кроме всего прочего, позволяет сделать процесс реабилитации непрерывным — от раннего детства до взрослого состояния: ребенок, достигнув восемнадцати лет, переходит во взрослое отделение и продолжает реабилитацию там. И, что очень важно, при этом сохраняется преемственность в реабилитационной работе, поскольку отделения центра объединяет единая научно-практическая школа, единые подходы. А, кроме того, когда пациента ведут с детства, специалисты знают, какие методы реабилитации наиболее эффективны именно для него.

В Москве завершено создание первых 255 образовательных комплексов на базе 684-х государственных образовательных учреждений.

Идея таких комплексов заключается в объединении детских садов и школ одного микрорайона в единую систему, которая должна стать центром образовательной и культурной жизни. При этом произойдет выравнивание качества образования в городе, поскольку такие комплексы, как ожидается, помогут подтянуть слабые школы.

Очень существенно, что к образовательным комплексам присоединяются школы для девиантных детей и коррекционные школы, расположенные на территории района, что создает новые возможности для социальной адаптации детей с особыми образовательными потребностями.

ШКОЛА ДЛЯ ВСЕХ — ШКОЛА ДЛЯ КАЖДОГО





Такой школьный концерт смело можно назвать необыкновенным.

На сцене ребята с интеллектуальными нарушениями и здоровые исполняют популярную песню. И, честно говоря, трудно уловить различия между юными певцами — на сцене единый, слаженный ансамбль.

Следующий номер удивляет не меньше. Дошколята — здоровые и с серьезными нарушениями слуха — исполняют задорный танец. Вместе, крепко взявшись за руки.

О том, что юные участники концерта разные, узнаешь, лишь заглянув в программу. Так выглядит сегодня школьный инклюзив не в теории, а в реальной жизни, в повседневной работе московской школы № 2077.

В том виде, какова она сейчас, эта школа была образована в 2012 году путем слияния пяти образовательных учреждений, в том числе одной коррекционной школы, в столичном районе Щукино. В 2013 году к ней присоединились дошкольные образовательные учреждения «Росток» и «Винни Пух», а в 2014-м — интернат № 101 для глухих и слабослышащих детей.

Сегодня здания этого комплекса занимают в общей сложности площадь более 10 гектаров, на которой размещаются несколько структурных подразделе-

ний. Совместно они решают общие образовательные задачи, но у каждого в этом процессе свое место.

В подразделении, где обучаются старшеклассники, акцент делается на углубленное изучение предметов, которые могут стать основой для будущей профессиональной подготовки. Созданы профильные классы — физико-математический, химико-биологический, социально-экономический и юридической психологии. При этом школа сотрудничает с ведущими вузами столицы — Первым московским медицинским университетом имени Сеченова и Московским психолого-педагогическим университетом. Выпускники химико-биологического класса вместе с аттестатом зрелости получают свидетельство о начальном профессиональном образовании по квалификации «младший медицинский персонал», «медицинская сестра по уходу за больным».

В особое подразделение выделены учащиеся начальных и средних классов. Занятия здесь проводятся на самом современном уровне с использованием интерактивных технологий. Первая половина дня отводится учебе, вторая — дополнительным занятиям в группах продленного дня. Территория школы позволяет всем ребятам, посещающим эти группы, и погулять, и одновременно интересно провести время.

Есть в комплексе и дошкольное отделение. Оно включает десять детских садов со своими спортивными залами, музыкальными площадками, бассейнами. Школа и детские сады тесно связаны между собой. Уже с октября будущие первоклассники ходят на экскурсии в школу, посещают группы развивающего обучения. В результате процесс их адаптации при поступлении в первый класс проходит значительно легче.

При создании этого образовательного комплекса изначально ставилась задача создать многопрофильную, многоуровневую образовательную организацию «Школа для всех — школа для каждого». А это означало, что ее двери должны быть открыты и для детей с особыми образовательными потребностями, инвалидов. Таких здесь сегодня 361 из 2038 учащихся.

В состав комплекса вошли коррекционная школа для детей и подростков с интеллектуальными нарушениями различной степени тяжести и интернат для глухих и слабослышащих детей.

Каждое из этих подразделений продолжает существовать, имея свое собственное особое педагогическое сопровождение, в каждом свои специальные методики воспитания и образования и свои специалисты-дефектологи, умеющие работать с особыми детьми.

Дети с интеллектуальными нарушениями обучаются в классах, где не более двенадцати человек. В большинстве из них нет учителей-предметников: это классы одного учителя. Как говорят специалисты, особые дети привыкают к одному человеку, что облегчает их обучение. Есть и надомные формы работы. Здесь преобладает индивидуальная работа с каждым ребенком. Учебный процесс ведется по особым программам. Основная задача, которую перед собой ставят педагоги, — адаптация воспитанников к жизни. Для этого оборудованы специальные кабинеты — социально-бытовой ориентации и социальной адаптации. Есть сенсорная комната, активно используемая и как средство реабилитации. К моменту окончания школы выпускники получают навыки по следующим специальностям: рабочий по зданию, дворник, помощник воспитателя, озеленитель.

В интернате для глухих и слабослышащих детей принцип профессионального обучения также сохраняется, но набор профессиональных мастерских другой: художественная, столярная, переплетная, есть изостудия, студия макраме, швейная мастерская, даются уроки кулинарного мастерства. Работает слуховой центр, ведутся занятия по развитию речевого слуха.







Все это наглядно показывает, что при объединении в один комплекс с общеобразовательными школами каждое из подразделений, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, сохранило свою специфику и свои реабилитационные возможности. Для подтверждения этой мысли одна цифра: в интернате на 178 детей приходится 92 сотрудника.

Директор школы № 2077, заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат социологических наук Ирина Валентиновна Сивцова говорит об этом так:

— При слиянии сохранилось педагогическое сопровождение каждого из специальных подразделений. Они остались в своих зданиях, учащиеся сохранили прежнее педагогическое сопровождение. Мы разработали программу «Реабилитация, адаптация и социализация детей с особыми образовательными потребностями». Она постоянно дополняется, развивается. Цель ее — сделать каждого ребенка участником школьной образовательной системы. Был создан единый методический центр, в рамках которого мы можем и в обычной школе использовать опыт работы специалистов из коррекционных подразделений, которые порой нам нужны для поддержки детей, если у них возникают те или иные отклонения.



В образовательном комплексе появляются большие возможности для общения здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Это заложено в самой его идее. Если первая половина дня посвящена учебе, то вторая — дополнительным занятиям, а в них принимают участие все.

В Центре дополнительного образования дошколята, школьники, учащиеся с особыми образовательными потребностями встречаются, общаются и занимаются вместе: это совместные прогулки и экскурсии, общие праздники, конкурсные программы, выставки и мастер-классы, профориентационная работа, объединяющий всех спорт и дополнительное образование, ориентированное на совместную работу. Здесь дети учатся дружить, понимать и принимать друг друга.

В школе № 2077 есть реальная возможность создать комфортные условия для всех учащихся, повысить качество образования и показать на своем примере, что школьные двери могут быть открыты для всех и каждый ребенок может здесь почувствовать себя равным среди равных

Наглядный пример того — концерт, с которого начался наш рассказ.





ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ — ВЫБИРАЙ НА ВКУС!

В уходящем году в системе Департамента социальной защиты населения города Москвы открылся реабилитационный центр для инвалидов «Ремесла». Он находится в Зеленограде и принимает инвалидов и лиц с ограничениями жизнедеятельности трудоспособного возраста, а также детей с инвалидностью в возрасте от 14 до 18 лет. Все они могут получить комплексную социальную реабилитацию методами ремесленной деятельности.

Эту задачу решают три отделения: социально-педагогической реабилитации, профессиональной ориентации и профессиональной адаптации.

В отделении социально-педагогической реабилитации проводится первичная диагностика и ведется психологическое сопровождение.

В Центре также реализуется проект «Школа социального успеха», включающий профориентацию, технологии поиска работы, навыки прохождения собеседования и обучающий курс Event management (эвент-менеджмент) — технологию организации мас-

совых мероприятий, в рамках которой создаются различные творческие мастерские и студии.

Отделение профессиональной адаптации работает по принципу ремесленнических мастерских, в которых каждый может выбрать себе занятие по душе. В гончарной мастерской работают с глиной и разнообразными полимерными материалами, осваиваются различные технологии: лепка, формовка (литье), работа на гончарном круге, художественная роспись готовых изделий.

Деревообрабатывающая мастерская привлекает любителей таких занятий, как выпиливание, резьба, выжигание, художественная роспись готовых изделий.

Компьютерной грамотности, созданию веб-страниц, разработке дизайн-макетов, изготовлению малых полиграфических форм можно научиться в полиграфической мастерской.

В Центре также обучают вязанию спицами, крючком; шитью, изготовлению мягкой игрушки, тканевых кар-



тин; вышивке, ткачеству. Для этого создана текстильная мастерская.

Занятия в мастерских проводятся индивидуально и в группах.

Особо нужно сказать о швейной мастерской. Работающие в ней инвалиды зачислены в штат по трудовому договору с соблюдением всех социальных гарантий, они получают заработную плату. По аналогии с этой мастерской в Центре будут создаваться трудовые мастерские, позволяющие инвалидам, получившим навыки ремесленнической деятельности за период реабилитации, получать денежное вознаграждение за реализованную продукцию.

Достигнута принципиальная договоренность и прорабатываются юридические и технические вопросы с ООО «Ростик-студия» об обучении клиентов Центра искусству составления хрустальных букетов с последующим заключением трудовых договоров с инвалидами.

Вспоминаются слова поэта: все работы хороши — выбирай на вкус!



Экскурсией по осеннему парку «Кузьминки — Люблино» завершился восьмой сезон городской программы «Мосты в природу», организатором которой является Региональный благотворительный общественный фонд «Качество жизни» при поддержке Департамента социальной защиты населения города Москвы.

Мосты в природу

Заключительный в этом году маршрут прошли дети с инвалидностью, посещающие центр социальной помощи семье и детям «Родник». Эколога-просветительский центр «Кузьминки» и прилегающие к нему части парка в очередной раз встретили детей чистым воздухом, яблочным ароматом и, конечно, теплотой и радушием сотрудников экоцентра. В течение полуторачасовой экскурсии детям удалось познакомиться с лесными обитателями — белками и птицами, с растительным миром, послушать деревья, приложив к их стволам фонендоскоп, и дружно поиграть в развивающие познавательные экологические игры на открытом

воздухе под руководством опытного экскурсовода-эколога Ольги Королевой.

Программа «Мосты в природу», направленная на социальную интеграцию и реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья методами эко-терапии, за восемь лет своего существования стала известной и популярной практически среди всех некоммерческих организаций города Москвы, деятельность которых направлена на работу с детьми-инвалидами.

В 2014 году в программе приняли участие более 360 юных москвичей из детских домов, отделений реабилитации районных центров социальной помощи



семье и детям и других учреждений. Экологические экскурсии проходили по территории природно-исторических парков «Кузьминки — Люблино» и «Битцевский лес», природного заказника «Воробьевы горы» и эколого-просветительского центра «Воробьевы горы», а также на территории памятника природы «Серебряный Бор», куда группы детей были доставлены на автобусах, оборудованных для перевозки пассажиров с нарушениями функций жизнедеятельности. Каждая территория предоставляла свои возможности для экологического просвещения. Например, в Серебряном Бору экскурсовод Ксения Чайкина знакомила детей с экосистемой самого крупного в Москве тростникового болота, показывала серого журавля, хищных птиц и место обитания бобров. А в «Битцевском лесу» на экологическом маршруте дети узнавали о тайнах леса, о многочисленных певчих птицах, кормили с рук любопытных синиц.

Всего за время реализации программы с 2007 по 2014 годы на особо охраняемых природных территориях города Москвы проведено триста экскурсий, в которых приняли участие более 5510 детей с различными ограничениями жизнедеятельности.

Находясь на природе, человек получает заряд жизненных сил, приходит в более гармоничное состояние. Понимая это, организаторы программы помогают детям с тяжелыми заболеваниями учиться взаимодействовать друг с другом и окружающей средой. Общась между собой, с экскурсоводами, наблюдая за животным и растительным миром, ребята получают не только коммуникативный опыт, но и положительный эмоциональный заряд. Кроме того, экскурсии по природным территориям позволяют закрепить информацию, предусмотренную школьной программой, и улучшить знания ребят.

Специально для программы «Мосты в природу» была разработана красочная экологическая тетрадь с увлекательными и полезными заданиями, направленными на развитие у детей наблюдательности, внимательного и бережного отношения к природе. Тетрадь можно взять с собой на самостоятельные прогулки по любым природным территориям Москвы и Подмосковья, и она поможет определить растения и птиц, следы животных. В создании тетради принимала участие кандидат биологических наук, главный специалист эколого-просветительского центра «Воробьевы горы» и талантливый экскурсовод Ирина Таранец.

«Благодаря поддержке городских властей и отклику руководства ряда московских парков и зон отдыха нам удалось за восемь лет значительно расширить географию проекта и отработать на практике экотерапевтический подход к реабилитации детей с инвалидностью. К сожалению, в настоящее время возможности экотерапии на



территории Москвы используются недостаточно. Этому есть несколько причин: не все природные территории города приспособлены для посещения инвалидами-колясочниками. Кроме того, не все экскурсоводы-экологи имеют опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, — рассказала Анна Котобойцева, координатор проекта РБОФ «Качество жизни». — Но мы уверены, что накопленный опыт программы позволит уже в следующем году привлечь к его реализации еще больше единомышленников. Ведь полуторачасовая прогулка на открытом воздухе с экскурсоводом, учитывающим особенности развития каждого ребенка, в компании сверстников, исследования и открытия, игры и подарки (удобные для прогулок рюкзаки, бейсболки, ручки, интересная и увлекательная экологическая тетрадь и, конечно, сладкие наборы) приносят детям не только чудесные ощущения маленького праздника и единения с природой, но и дают возможность почувствовать, что мир вокруг доступен и открыт абсолютно для всех».

Правительство Москвы
Департамент социальной защиты
населения города Москвы
Фонд социальной защиты населения
«Замоскворечье»

ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Любовь, защита, милосердие



Лучшая половина жизни



В столице проживают около трех миллионов пенсионеров. Более трехсот тысяч тех, кому 80-90 лет. 2145 москвичей — в возрасте от 90 до ста лет. А 411 жителей столицы перешагнули столетний рубеж. Социальная поддержка этих людей — в числе безусловных приоритетов Правительства Москвы.

Для старшего поколения в Москве реализуется комплекс мер «Лучшая половина жизни», чтобы зрелые годы стали для этих людей временем интересным и приносили радость.

Сегодня в городе для пенсионеров работают более тысячи клубов, которые посещают около 80 тысяч чело-

век. При центрах социального обслуживания открыты 117 компьютерных кружков, где представителей третьего возраста не только обучают компьютерной грамотности, но и дают им навыки обращения на портал государственных и муниципальных услуг и работы с ним.

Во всех учреждениях социальной защиты населения установлена программа Skype, что позволяет пенсионерам и инвалидам, не выходя из дома, получать необходимую информацию.

В городе внедрены новые формы социального обслуживания москвичей старшего возраста. Среди них: служба сиделок при Московском доме ветеранов войн и Вооруженных сил, услугами которой пользуются 700 одиноких фронтовиков; мобильные службы для оказания оперативной помощи при центрах социального обслуживания; дневные отделения при ЦСО; патронажные отделения для обслуживания одиноких граждан на дому; система «Тревожная кнопка» для оказания неотложной помощи одиноким ветеранам войны.

В системе социальной защиты населения города Москвы на сегодняшний день функционируют 32 стационарные учреждения социального обслуживания.

День старшего поколения — повод оценить эти факты и подумать о перспективах.

— Для всех нас День старшего поколения — это очень трепетный день, своего рода день отчета, когда мы говорим о том, что нам удалось сделать для повышения уровня жизни пожилых людей, — считает первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы О.Е. Грачева. — Говорим о том, какие новые социальные услуги нужно ввести, что запланировать в отношении тех людей, которые всю свою жизнь посвятили Москве, трудились на предприятиях, в организациях, каждый день добросовестно выполняли свою работу и тем самым повышали потенциал любимого города.

И, конечно, День старшего поколения — это праздник, который надолго запомнится москвичам. Его организовали Правительство столицы, Департамент социальной защиты населения города Москвы и подведомственные ему учреждения, префектуры административных округов.

Из общегородских мероприятий наиболее масштабным стало торжество в Зале Церковных Соборов Храма Христа Спасителя, на которое пригласили 1200 ветеранов войны и труда.

В Государственном Кремлевском дворце состоялась торжественная встреча и концертная программа «Золотым парам посвящается» для супругов, проживших в браке пятьдесят и более лет.

В Московском доме ветеранов войн и Вооруженных сил чествовали ветеранов Великой Отечественной войны.



СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Любовь, забота, милосердие



Стало традицией, что в День старшего поколения проводится День открытых дверей во всех учреждениях социального обслуживания города, когда любой желающий получает возможность познакомиться с работой пансионатов для ветеранов труда и центров социального обслуживания.

Префектуры административных округов и управы районов при участии учреждений социальной защиты населения организовали на своей территории концертные программы, встречи, выставки, специальные показы ретрофильмов.



А стартовала эта праздничная программа, продолжавшаяся целую неделю, концертом в Доме кино.

— Мы хотим, — сказала на его открытии первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы О.Е. Грачева, — чтобы вы почувствовали минуты радости, минуты счастья, атмосферу праздника.

И эта цель была достигнута. Гости на сцене и зрители, находящиеся в зале, чувствовали себя на общей эмоциональной волне, поскольку принадлежали к одному поколению. Народный артист СССР Иосиф Кобзон недавно отметил свое 77-летие. В этот день он исполнял песни, любимые представителями старшего поколения, что находило живую реакцию и поддержку зала. А когда поэт и актер Михаил Ножкин (в преддверии своего 78-летия) обратился к залу строкой из своего стихотворения «Здравствуйте, горячие сердца!», каждый из присутствующих не усомнился, что это о нем. Народная артистка Российской Федерации нестареющая Людмила Лядова заразилась своей неиссякаемой энергией весь зал, который не мог не подпевать ей.

В зале не было ни одного равнодушного лица. Кажется, помолодели в этот день ветераны. И это верный признак того, что праздник удался.



Подарок ветеранам

Накануне Дня старшего поколения пожилые москвичи получили от родного города щедрый подарок — после реконструкции распахнулись двери госпиталя челюстно-лицевой хирургии для ветеранов войны.

Открыл медицинский центр мэр Москвы С.С. Собянин.

— В 2011 году ветераны обратились с просьбой о реконструкции этой клиники. Она действительно имеет большую историю, была построена в 30-е годы, работала во время Великой Отечественной войны, проводила операции, но за прошедшие десятилетия

морально и физически устарела. Здесь стояло старое оборудование, обветшали стены и, конечно, клиника не отвечала современным требованиям, — отметил мэр. По его словам, госпиталь, по сути, заново реконструировали и возродили, сейчас он соответствует мировым стандартам.

После перепланировки в госпитале появились два операционных блока, палаты реанимации, восемнадцать стоматологических кабинетов, кабинет компьютерной томографии, четыре кабинета дентального рентгена. Стационар одновременно может принять 117 пациентов.



Фото предоставлены порталом мэра и Правительства Москвы



Урок здоровья

Благотворительный фонд поддержки деятелей искусств «Артист» и сеть фитнес-клубов World class в День старшего поколения провели «урок здоровья» для пожилых людей.

Эта акция — одно из многих добрых дел Фонда за пять лет его существования. Сегодня «Артист» реализует благотворительные мероприятия и программы в Москве и Санкт-Петербурге. Свою миссию он видит в оказании материальной помощи и моральной поддержки актерам театра и кино старшего поколения.

— Фонд создан для того, — говорят его основатели народный артист России Евгений Миронов, заслуженная артистка Российской Федерации Мария Миронова, заслуженный артист Российской Федерации Игорь Верник и продюсер Наталья Шагинян-Нидэм, — чтобы побудить задуматься об отношении к нашим родителям, учителям, наставникам, — всем тем, кто научил нас радоваться, чувствовать, любить, сострадать, благодарить, однако сегодня не имеет возможности вести достойный и полноценный образ жизни. Нашим примером мы хотим вдохновить людей помогать старшему поколению и всегда открыты для новых друзей и партнеров.

В базе подопечных фонда «Артист» более двух тысяч ветеранов — деятелей искусства. Фонд смог исполнить более трех тысяч заявок ветеранов. Сложились свои традиции и праздники. Ежегодно проводится благотворительный концерт «Признание в любви», благотворительный концерт-премия, День рождения Фонда. Постоянно действуют две программы помощи: «SOS», в рамках которой оказывается помощь лекарствами, лечением, патронажными услугами, реабилитацией, а также программа «Признание в любви», которая ставит своей целью оказание моральной поддержки пожилым актерам театра и кино.

«SOS» частично финансируется за счет Департамента социальной защиты населения города Москвы в рамках Государственной программы «Социальная поддержка жителей города Москва на 2012-2016 годы».

В этом году к добрым делам Фонда прибавилась акция, приуроченная к Дню старшего поколения. В фитнес-клубе World class состоялся мастер-класс для пожилых членов клуба, среди которых немало заслуженных актеров и ветеранов сцены. «Урок здоровья» напомнил о том, что именно в пожилом возрасте люди должны проявлять особое внимание к своему



САМОУЧЕБНЫЙ ВОЕННЫЙ
ПОДРАЗДЕЛЕНАЯ КОМАНДА
РАТНИК

SMS на 3116
пробел СУММА

SMS на 3116
пробел СУММА



здоровью, так как именно оно определяет и оптимистическое отношение к жизни, и веру в собственные силы, и доверие к миру, и, конечно, способствует желанию творить. Знаменитые гости, приглашенные на праздник, личным примером подтвердили справедливость этих слов.

Заслуженная артистка России Светлана Светличная не скрывает своих лет — ей 74 года. Она может гордиться своим возрастом: прекрасно выглядит, активна, жизнерадостна, доброжелательна.

— Я бывшая спортсменка, — рассказывает актриса. — В школьные годы у меня был третий юношеский разряд по плаванию. Занималась легкой атлетикой, участвовала в различных соревнованиях. Была «моржикой», занималась по системе Порфирия Иванова. Физическая культура всегда была составной частью моей жизни.

А секретом молодости актриса делится так:

— Надо совершать добрые дела и не поддаваться унынию.

И вот наступает момент, когда все участники праздника собираются в спортивном зале, чтобы принять участие в мастер-классе. На бегущую дорожку вступают народный артист России Александр Филиппенко, народный артист России Евгений Миронов и заслуженная артистка России Мария Миронова. Не остается никаких сомнений в том, что, несмотря на разницу в возрасте, для каждого из них такие тренировки — дело привычное.

— Когда приходишь в спортивный зал, — делится Александр Филиппенко, — все проблемы дня остаются за его дверями. Я бы своих сверстников призвал заниматься собственным здоровьем.

На всех участниках праздника — белоснежные футболки с надписью: СМС 3116 BRAVO. Секрет этих букв и цифр раскрыла Мария Миронова:

— Эта наше новое СМС-сообщение. Через него мы собираем деньги, чтобы приобрести для пожилых актеров необходимые средства реабилитации — ходунки, кресла-коляски, ортопедические матрасы и др. Сегодняшняя акция позволяет нам привлечь внимание к тому, что есть пожилые люди, которые не могут ходить, прикованы к постели или инвалидной коляске. Мы собрались и ради них, чтобы их поддержать, чтобы призвать всех, кто знает и любит артистов, оказавшихся сегодня в тяжелом положении, помочь им. Это можно сделать через наше СМС 3116 BRAVO, указав через пробел переводимую сумму.

В тот день мы увидели любимых актеров без грима и света рамп. Это добрые, милосердные люди, с искренним уважением относящиеся к старшему поколению.

— Все пожилые люди должны знать, — сказал заслуженный артист России Игорь Верник, — что мы их помним и любим, они нужны нам. Рядом с ними есть близкие, всегда готовые прийти на помощь. Сегодняшний день — повод еще раз напомнить об этом. Давайте будем внимательными к пожилым людям.

Давайте будем внимательными к ним каждый день!



КАКАЯ ОНА, СВОЯ КОЛЕЯ?



1997 год. Объявляются первые лауреаты учрежденной Благотворительным фондом Владимира Высоцкого премии «Своя колея». Это люди удивительной судьбы, способные твердо следовать в жизни своей колеей, несмотря ни на какие препятствия и повороты судьбы. И среди них Владимир Крупенников — инвалид-колясочник, совершивший бесстрашное восхождение на Эльбрус.

С того дня прошло семнадцать лет, и все эти годы Владимир Александрович уверенно и достойно продолжает идти по своей колее.



УПАСТЬ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ

Высота обернулась для Владимира Крупенникова двумя своими противоположными гранями: она стала причиной трагедии, круто изменившей его жизнь; она же проложила путь, позволивший все пережить и вернуться к полноценной жизни.

Но все это будет позже. А пока вернемся в далекие уже семидесятые.

В московской семье Крупенниковых подрастает единственный сын Владимир. Папа возглавляет круп-

ное конструкторское бюро, мама работает в Министерстве финансов. Родители все делают для того, чтобы воспитать сына сильным и целеустремленным человеком. Отец с ранних лет приобщает к спорту. Уже в школе Владимир серьезно увлекается дзюдо. Среди любимых предметов — математика и химия. Когда стал серьезно задумываться о взрослой жизни, наиболее привлекательной ему показалась профессия врача, в старших классах серьезно готовился к поступлению в медицинский институт. Посещал кружки, бывал в Институте скорой помощи имени Склифосовского, ходил на подготовительные курсы.

Но стать врачом ему было не суждено. Помешала химия, которой он серьезно увлекся уже при подготовке к выпускным экзаменам. В итоге Владимир Крупенников поступил в Московский институт тонких химических технологий. Учеба увлекала, он уже видел себя в науке, в одной из химических лабораторий. Окончил первый курс, второй. Но на этом учебу пришлось прервать — был призван в армию.

Вскоре произошло трагическое событие, круто изменившее жизнь и перевернувшее все планы на будущее. При исполнении служебных обязанностей сержант Крупенников упал с большой высоты, получил тяжелейшую травму позвоночника и оказался в инвалидной коляске.

Это было самое тяжелое время в его жизни. Делал все, чтобы реабилитироваться, поправить здоровье. Первые годы свято верил, что обязательно встанет, что сможет полностью восстановиться. Понимание того, что это навсегда, приходило постепенно, что смягчило удар судьбы.

Пережить все и выстоять помогали родители и друзья, которые были рядом.

Владимир Александрович вспоминает об этом так:

— Я благодарен Богу за то, что он мне дал таких друзей. Когда я разбился, они очень поддержали меня. У нас всегда был полный дом гостей. Дружья не давали мне «закисать», брали с собой на все дни рождения. Мы вместе смотрели фильмы, ездили в походы, на природу, рыбалку. Если нужно, они меня переносили на руках.

Я бесконечно благодарен родителям, которые сделали для меня все, что возможно и невозможно. В те первые годы после травмы я морально не сломался именно благодаря им. Помогая, они делали это разумно, не перебарщивая с помощью, чтобы не перестал что-либо делать сам. И это правильно. Когда человеку чуть-чуть помощи не додашь, у него появляется стремление как-то самому выкарабкаться из создавшейся ситуации.

Когда не осталось сомнений в необратимости того, что с ним произошло, Владимир уже не воспринимал



это как трагедию. Он понял: жизнь продолжается, и она может быть интересной и содержательной.

В целом на восстановление ушло долгих пять лет. Средством, позволившим добиться успеха, стал спорт. Крупенников занимался у Дикюля, чьи методики связаны с большими физическими нагрузками, поэтому логичным продолжением таких занятий стало увлечение тяжелой атлетикой, подъемом штанги лежа, армрестлингом. Он уверенно вошел в большой спорт, выступал со здоровыми спортсменами, побеждал их. Основная проблема заключалась в том, что здоровые борются стоя — пришлось научиться держать равновесие на костылях. В итоге Владимир Крупенников стал заслуженным мастером спорта России, был удостоен самых высоких спортивных титулов: чемпиона мира, трехкратного чемпиона Европы, шестикратного чемпиона России, многократного призера чемпионатов мира и Европы по армспорту среди здоровых людей. А еще то время ознаменовалось тем, что было много поездок — и по стране, и за рубеж. Он много увидел, много узнал: товарищи по команде, здоровые спортсмены, ока-

зались настоящими, преданными друзьями, помогали, на коляске носили его, когда знакомились с городами и странами.

Сейчас считается почти обычным делом, что колясочник прыгает с парашютом. Владимир Крупенников был одним из первых, кто решился на такой отчаянный шаг. А началось все с того, что друзья-десантники увлекли его своими рассказами о прыжках. Захотелось самому испытать, что это такое. Когда появилась реальная возможность, решение принял без колебаний. Преодолевал две тысячи метров, а когда приземлился, буквально захлестнул адреналин: он смог, он это сделал!

Но самые недоступные вершины ему еще предстояло покорить.

Премии «Своя колея» Владимир Крупенников получил в 1997 году за бесстрашие и упорство при восхождении на Эльбрус (высота его более 5,6 тысячи метров) в составе группы альпинистов инвалидов-колясочников, которую он возглавлял. Это было уже второе восхождение в его жизни. Два года раньше он покорил Казбек. Но Эльбрус Владимир считает самым трудным. Он возглавлял команду, и это накладывало на него дополнительные обязанности и особую ответственность, хотя членами команды были свои, проверенные и надежные, люди: Юрий Шаповалов, за плечами которого путешествие на коляске из Владивостока в Петербург, и Сергей Истомин — силач, способный рвать металлические цепи. В горах в общей сложности провели месяц, в течение которого были и серьезные тренировки, и поэтапная акклиматизация, и само восхождение.

Зачем человек в коляске покоряет горные вершины? Думается, затем же, что и здоровый человек: чтобы почувствовать себя хозяином ситуации и поверить в свои силы. Только инвалиду сделать это многократно труднее, поэтому цена его победы — особенная.

Владимир Крупенников организовал и участвовал в акции «По следам А.В. Суворова на инвалидных колясках через Альпы», в международной экспедиции инвалидов «Путорана-2000» по Заполярью. Позднее организовал и осуществил сплав инвалидов по рекам Камчатки.

— Камчатка мне запомнилась больше всего, — вспоминает Владимир Александрович, — и по красоте, и по динамике маршрута это был необыкновенный поход. Камчатка — это бурные реки, сплошные пороги, по которым тебя несет со страшной скоростью. Маршрут был очень сложным даже для здорового человека.

Плывешь на рафте через бурлящие потоки и думаешь: «Как же мне повезло! Не каждый здоровый может себе такое позволить!» Там ты дышишь полной грудью,





чувствуешь, что жизнь полноценная. Когда ты в лодке, работаешь веслами, ты перестаешь ощущать себя инвалидом.

Недавно возникшее спортивное увлечение Владимира Крупенникова связано с мотоциклом. Два года назад он и его друг Дмитрий Кузнецов, член Общественной палаты Москвы, стали инициаторами создания мотоклуба «Три колеса».

Толчком к этому послужило 15-летие первой экспедиции инвалидов «По следам Александра Суворова на инвалидных колясках через Альпы»: в 2013-м пришло решение повторить это путешествие на мотоциклах.

Задачей экспедиции стала проверка специально приспособленной конструкции трехколесного мотоцикла с ручным управлением и возможности инвалида-колясочника управлять им в условиях движения по высокогорной местности в составе колонны мотоциклов. Такая комплексная задача решалась впервые в мировой практике инвалидов мотопробегов. Экспедиция показала, что все это вполне возможно и, безусловно, способствовала практическому развитию нового направления в туризме для инвалидов. А инвалиды — любители мотоциклов объединились в байк-клуб «Три колеса».

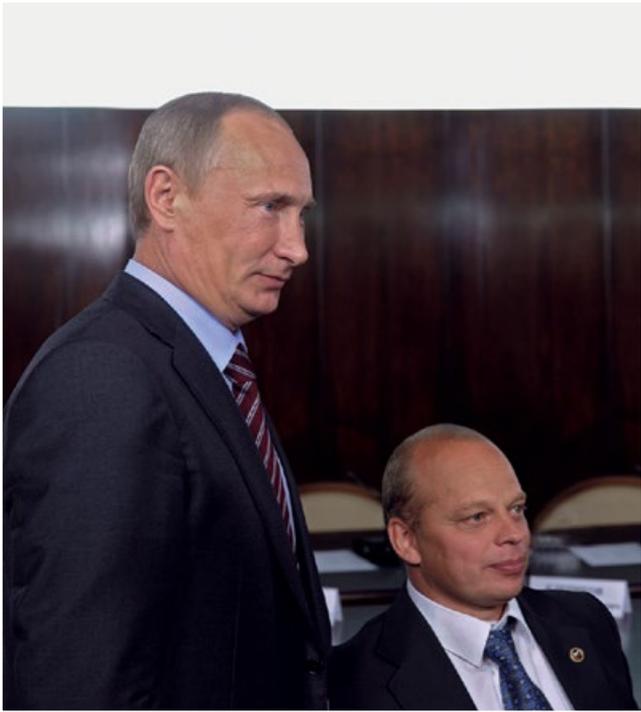
Входящем году байкеры совершили за один день мотопробег длиной более чем 320 км по маршруту Керчь — Севастополь, выразив таким образом свою солидарность с крымчанами.

Крымский мотопробег окончательно показал, что байкерский клуб москвичей с ограниченными возможностями здоровья «Три колеса» сложился и имеет большое будущее.

Но, при всем этом, спорт для Владимира Крупенникова никогда не являлся самоцелью. Он был лишь средством, чтобы вернуться к нормальной жизни и найти в ней свою колею.

В ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКЕ — НА ПОЛИТИЧЕСКИЙ ОЛИМП

Травма, приведшая к инвалидности, кроме проблем с физическим здоровьем, заставила пересмотреть многие прежние жизненные установки. Владимир серьезно задумался о том, в чем смысл жизни, в чем ее духовная основа. То было время, когда в обществе на государственном уровне активно культивировался атеизм. Семья Крупенниковых не была исключением и сына воспитывала в этих же традициях. Однако после обрушившегося на нее несчастья мама сразу покрестилась и все чаще стала говорить Владимиру: «Давай



покрестимся». Уговорила, он покрестился, хотя нельзя сказать, что вполне осознанно. Поиск духовного пути был для него в самом начале.

— Мои поиски, — рассказывает Владимир Александрович, — начались с восточной мистики. Поскольку я занимался восточными единоборствами, меня стало интересовать, в первую очередь, дыхание цигун, ушу, медитация. Они меня как спортсмена привлекали умением концентрироваться и владеть своим телом. Да и мода на Восток пришла — самое начало 90-х годов.

То, что мой единственный путь — христианство, православие, я осознал позднее, когда мне попалась книга иеромонаха Серафима Роуза «Православие и религия будущего». Прочитав ее, я сразу понял, что могу быть только православным. Подумал: «Я русский человек, у меня православные предки, чего я всякой ерундой занимаюсь?».

Духовная опора была найдена. Он стал посещать храм, у него появился духовник.

Приобретал реальные очертания дальнейший жизненный путь. И первая задача на этом пути — получить высшее образование. Поступил в Московский государственный социально-экономический университет. Без экзаменов, поскольку за плечами были два курса серьезнейшего Московского института тонких химических технологий. Специальностью выбрал прикладную математику и информационные технологии. Темой дипломного проекта стало дистанционное образование. Когда думал о сферах своей будущей деятельности, представлялись два направления: работа по профессии и помощь людям с инвалидностью. Все

это удалось реализовать в рамках региональной общественной организации инвалидов «Стратегия», председателем правления которой Владимир Крупенников является с 2000 года по сегодняшний день.

Информационные технологии, активно вошедшие в нашу жизнь в последнее десятилетие, позволили сделать дистанционное образование доступным инвалиду. РООИ «Стратегия» удалось установить тесные деловые контакты с факультетом вычислительной математики и кибернетики МГУ и совместно с его преподавателями разрабатывать учебные курсы для дистанционного образования людей с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня используются около тридцати курсов, которые позволяют обучать бухгалтерии, программному обеспечению, веб-дизайну, компьютерной графике, компьютерному дизайну, полиграфии. Эти курсы прошли уже более 550 инвалидов. В ближайшем будущем откроет свои двери компьютерный центр РООИ «Стратегия», где не только появится очное обучение инвалидов, но и будут созданы для них рабочие места.

Время шло, и у Владимира Крупенникова появлялись все новые возможности защищать права инвалидов: он становится общественным деятелем. В течение трех лет был членом Общественной палаты Российской Федерации, где много работал с обращениями граждан — по жилищным вопросам, организации лечения, обеспечению средствами реабилитации. Именно по его предложению, высказанному на встрече с тогдашним президентом Д.А. Медведевым, штраф водителей за парковку на месте, отведенном для инвалида, был повышен с 200 до 5000 рублей.





Не один год Владимир Александрович представляет интересы инвалидов в Координационном совете по делам инвалидов при мэре Москвы, где поднимает проблемы, волнующие москвичей с инвалидностью. А люди с ограниченными возможностями здоровья, проживающие в регионах, больше знают его как ведущего телевизионной программы «Фактор жизни». По словам Крупенникова, это очень интересный проект, позволяющий выносить проблемы инвалидов на широкий экран.

— К нам на передачу, — рассказывает Владимир Александрович, — зрители обращаются со своими заботами, которые нередко становятся темами наших

НЕДАВНО ВОЗНИКШЕЕ СПОРТИВНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ВЛАДИМИРА КРУПЕННИКОВА СВЯЗАНО С МОТОЦИКЛОМ. ДВА ГОДА НАЗАД ОН И ЕГО ДРУГ ДМИТРИЙ КУЗНЕЦОВ, ЧЛЕН ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ МОСКВЫ, СТАЛИ ИНИЦИАТОРАМИ СОЗДАНИЯ МОТОКЛУБА «ТРИ КОЛЕСА».

сюжетов. Например, доступность среды. Я сам ездил по Москве, когда в городе начинали устанавливать пандусы и съезды. Мы показывали, где это делается правильно, а где нет, ведь я все это знаю не понаслышке.

Но есть у Владимира Александровича дело, которое сегодня он считает для себя главным. Эта работа в Государственной Думе, депутатом которой от партии «Единая Россия» он является. Он член Комитета по информационной политике, информационным технологиям и связи.

— Чем вы занимаетесь в рамках своих депутатских полномочий? — задаю вопрос Владимиру Александровичу.

— Во-первых, как инвалид я занимаюсь продвижением законов, которые бы облегчили жизнь инвалидов. В рамках комитета занимаюсь информационной безопасностью в стране, ее законодательным обеспечением. Второе направление работы — все то, что связано с мобильной связью, с Интернетом.

— В составе нынешнего шестого созыва Государственной Думы несколько инвалидов. Они входят в разные фракции. Вы как-то взаимодействуете, исходя из того, что все представляете российских инвалидов?

— Не просто взаимодействуем, а порой вместе тесно работаем. Могу вспомнить, к примеру, наше посещение Крыма в августе этого года. Мы, трое инвалидов-колясочников, вместе отработали там неделю. Ездили по санаториям, смотрели, в каком они находятся состоянии, кому передаются. По итогам поездки мы направили в правительство страны ряд писем со своими предложениями по созданию в Крыму реабилитационной зоны для инвалидов.

Забот у депутата много. Но вот заканчивается рабочий день, и Владимир Александрович торопится домой, где ждут его жена Ирина и маленький, такой долгожданный сын, родившийся в этом году.

История этой дружной семьи, как и жизнь ее главы, удивительна и трогательна.

— О том, чтобы Бог послал мне жену, — говорит Владимир Александрович, — я, конечно, молился. Долго надеялся, хотя мне было уже за тридцать.

Мы познакомились в храме.

В тот незабываемый день после вечерней праздничной службы отец Василий вывел на амвон молоденькую девушку и сказал: «Прихожане, есть такая-то проблема, девочке-студентке надо помочь. Кто может, помогите». Я подумал: «Как-то неудобно мне подойти к ней, я инвалид». А потом меня осенило: «Чего я думаю? У меня есть возможность помочь человеку, что же здесь думать?» И я подошел, предложил свою помощь. Ира очень удивилась и смутилась. Еще две недели пыталась решить свою проблему, не прибегая к моей помощи. Но когда положение стало совсем отчаянным, подруга убедилась позвонить мне. С этого момента мы и подружались. И только потом, примерно через полгода, я впервые почувствовал, что этот человек мне очень близок. Еще через полгода я понял окончательно, что это моя суженая, и мы повенчались. И с каждым годом — а мы вместе уже десять лет — я все больше осознаю, насколько Ира мой человек.

Сын еще больше сплотил эту семью: жизнь подарила Крупенникову еще одно, возможно, самое почетное и дорогое звание — отец.

Надежда Протасова

Фото из архива В.А. Крупенникова





С чего начинается Родина

Легендарный советский разведчик, ветеран Великой Отечественной войны, Герой Российской Федерации Алексей Николаевич Ботян до сих пор, хотя ему уже далеко за девяносто, стреляет в тире с поразительной меткостью, а об исторических событиях 70-летней давности рассказывает так, что у слушателей дух захватывает.

За плечами военного летчика-испытателя и снайпера, генерал-лейтенанта авиации, Героя Российской Федерации Николая Федоровича Гаврилова около двух тысяч боевых вылетов в приграничные районы Афганистана, совершенных им в период с 1979 по 1987 годы, и он прекрасно понимает цену мирной жизни.

Семнадцатилетний Игорь Золотухин, казалось бы, еще слишком молод, чтобы что-то знать о войне, но и на его долю выпало испытание, с которым справится не каждый взрослый: недавно на Северном Кавказе при исполнении служебного долга погиб его отец, командир отряда «Зубр» Владимир Золотухин, и сын решил стать таким же сильным и смелым человеком.

Эти представители трех разных поколений могли бы никогда не встретиться. Однако их пути пересеклись в Центре патриотического воспитания молодежи «Защитники Отечества», который работает на базе уникального полигона, расположенного в деревне Вялки на границе Люберецкого и Раменского районов Московской области.

«У нашей страны очень богатая история. В ней много событий и личностей, достойных уважения, преклонения, гордости, всего того, на чем основывается истинный патриотизм, — рассказывает инициатор создания Центра, председатель Люберецкого районного спорткомитета Сергей Долгов. — К счастью, все это до сих пор способно зажигать чувство любви к Родине в сердцах людей. К несчастью, многое из этого незаслуженно забыто, отодвинуто в сторону, не используется в целях патриотического воспитания молодежи».

С этим утверждением Сергея Николаевича, наверное, согласятся многие. Однако немногие способны

предложить свое конкретное решение проблемы патриотического воспитания. А тем более воплотить такое решение в жизнь, как это сделала команда единомышленников из благотворительного фонда поддержки ветеранов «Офицерское собрание». Фонд объединяет ветеранов одного из старейших подразделений Министерства обороны, призванного охранять объекты специального назначения военного ведомства. Сам Сергей Николаевич — также выходец из этой структуры, и он не скрывает: в свое время для строительства Центра в Вязках понадобилось использовать административный ресурс и привлечь помощников, в том числе из состава «Офицерского собрания». Внесли лепту в создание Центра и активисты благотворительного фонда поддержки детского технического творчества. И вот теперь неподалеку от столицы, на юго-востоке Подмосковья, действует современный комплекс, который как нельзя лучше обустроен для привлечения детей и подростков к регулярным занятиям спортом, для гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения.

«Одна из моих жизненных целей — убедить общество, что когда ты работаешь на воспитание молодежи, то обретаешь богатство, которое не измеришь никакими рублями. Как говорят опытные педагоги, если сегодня вы не занимаетесь детьми, то завтра эти дети займутся вами... Сейчас, как и всегда, Россия нуждается в патриотах, и это не высокие слова, а объективная необходимость», — поясняет свою позицию С.Н. Долгов.

В настоящее время вопрос о том, нужен этот Центр или нет, уже не стоит. Конечно же, нужен! Он тесно сотрудничает со школами Раменского и Люберецкого районов, городских округов «Жуковский», «Лыткарино», «Котельники» и «Дзержинский», министерствами образования Москвы и Московской области. Глядя на открытые, вдохновенные лица курсантов (именно так, подчеркивая преемственность военно-патриотических традиций, называют ребят, которые здесь занимаются), по контрасту невольно вспоминаешь совсем других подростков, для которых с малых лет превыше всего — идеалы общества потребления. И задаешься вопросом: где и как они могут научиться быть другими? Возьмем ту же школу. Математике наших детей учат математики, физике — физики. А кто же должен воспитать в них патриотизм? Может быть, настоящие патриоты? Но, к сожалению, ни в одном образовательном учреждении такой должности не предусмотрено... В центре «Защитники Отечества» с ребятами работают как раз такие люди. Без нудного назидания, в благожелательной обстановке они развивают в мальчишках и девчонках силу духа, бесстрашие и другие положительные качества. «Вы никогда не заставите заниматься



Инициатор создания Центра патриотического воспитания молодежи «Защитники Отечества» С.Н. Долгов с юным спортсменом





ребенка тем, что ему не интересно. Значит, надо такой интерес создать», — говорит Сергей Долгов.

В итоге, действительно, получилось интересно. Инфраструктура этого комплекса впечатлит, пожалуй, любого. Здесь есть все необходимое для занятий военно-прикладными и экстремальными видами спорта, а также картингом, мотокроссом, автогонками, мини-футболом, стритболом, волейболом, бадминтоном. Есть свой гараж с авто- и мототехникой, трасса для обучения вождению карта, мотоцикла, автомобиля, квадроцикла. Работают детская школа картинга «Кадет» с электронными тренажерами, стрелковый тир, пейнтбольное поле с огневыми рубежами и системой настоящих полевых укреплений, универсальная спортивная площадка, армейская полоса препятствий. Проходят регулярные тренировки юных скалолазов на обучающем комплексе «Высотный город», равного которому нет во всем Подмосковье. Поблизости проложена трасса для экстремального кросса. Имеются возможности и для организации многодневных мероприятий: при Центре есть гостиница, зал для пресс-конференций и концертов.

Центр научился выживать самостоятельно, без посторонней финансовой поддержки. За счет коммерческих услуг удастся реализовывать многочисленные социально значимые проекты. Например, некоторые ребята, попавшие в трудную жизненную ситуацию, имеют возможность бесплатно заниматься любимыми видами спорта. Каждое лето для них работает военно-спортивный лагерь. Только за последнее время в Центре провели молодежный слет «Мы — патриоты родного края», экстрим-кросс «На пределе», слет детей военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов «Дети против террора». Регулярно проходят слеты допризывной молодежи, спортивные соревнования воспитанников кадетских школ и детских домов-интернатов.

В любительских соревнованиях участвуют и соседи — подростки из центра «Ариадна», где проходят реабилитацию от наркозависимости тинейджеры. Страшно подумать, но среди них встречаются даже 10-12-летние мальчишки! По словам Сергея Долгова, самый важный и замечательный момент, когда эти ребята, увидев своих сильных, успешных, увлеченных спортом, уверенных в себе сверстников, задумываются о том, что и сами могут стать такими же, начинают стремиться к этому. «Нет ничего дороже этих мгновений и осознания того, что мы к ним причастны, — говорит Сергей Николаевич. — Часто я задумываюсь о том, нужно ли в вопросах воспитания молодежи изобретать велосипед. Конечно, нам всегда и во всем хочется чего-то нового. Но, к сожалению, приходится констатировать: грабли остаются



граблями. Человек устроен так, что он готов набивать свои собственные шишки вместо того, чтобы воспользоваться давним и много раз проверенным опытом. Я не знаю, почему так происходит. Может быть, нам не хватает настоящих лидеров, которые формировали бы общественное мнение?»

«Защитники отечества» — это как раз и есть школа для воспитания таких лидеров. Ведь регулярные занятия спортом помогают подросткам становиться собранными, целеустремленными, настойчивыми. А общение со старшими товарищами, которые не понаслышке знают, что значит защищать Родину, закладывает основу их активной жизненной позиции. Кроме того, как уже говорилось, спорт — хотя и важная, но далеко не единственная составляющая работы Центра. Его специалисты хорошо знают, что такое служить Родине, защищать ее интересы. С ними тесно взаимодействуют ветеранские организации, различные подразделения Министерства обороны России, Федеральная служба безопасности, Министерство по чрезвычайным ситуациям. При Центре действует военно-исторический лекторий, открыт первый в Московской области Музей военной журналистики. Особой гордостью Центра стал Музей боевой славы,

в экспозиции которого — подлинное вооружение времен Великой Отечественной войны и подлинные вещи героев, найденные на полях сражений подмосковными следопытами. Все это задействуется для того, чтобы помогать всестороннему развитию мальчишек и девчонок, укреплению их морально-волевых и физических качеств, устоявшейся системы ценностей.

Спору нет: молодежная политика — важная часть государственной стратегии, и осуществлять ее должны, прежде всего, органы исполнительной власти на местах. Но что касается патриотического воспитания, трудно не заметить: сейчас на государственном уровне не имеется достаточно четкого, продвинутого осмысления механизмов этой работы. И когда мы видим, что часть функций по работе с молодежью берут на себя общественные организации, это можно лишь приветствовать. Они выполняют роль связующего звена между государством и людьми, которые на практике готовы отдавать свои силы и время воспитанию юных патриотов. Людьми, которые хотят и умеют это делать — так, как это уже больше десяти лет делают специалисты центра патриотического воспитания молодежи «Защитники Отечества».

Нина Иванова

Как я стал туристом

Мы с подругой Леной в составе группы клуба социокультурной интеграции «Крылья» этим летом отдыхали на озере Селигер. Если честно, я чуть-чуть побаивался жизни в палатке. Но очень хотелось испытать себя и отдохнуть по-настоящему на природе. Я русскую природу очень люблю.

В восемь утра мы выехали из интерната. До автобуса к ВДНХ добирались полтора часа на такси. Приехали вовремя, быстро погрузились и поехали. Я самостоятельно пересел с коляски на сидение. Дорога заняла семь часов. Я смотрел в окно, когда мы проезжали очень красивые места. Мне понравился маленький городок Осташков, расположенный на южном берегу озера Селигер, на полуострове. Дальше дорога шла через леса и заброшенные деревни. Качество дорожного покрытия в Тверской области не очень хорошее, и автобус заметно потряхивало. В начале пути он дважды ломался, но водитель быстро справился с проблемами. Нам с ним очень повезло: Владимир оказался добрым, отзывчивым человеком.

Наш лагерь размещался в заповедной зоне, и, доехав до определенного места, мы пересели на машины. По берегу озера разместилось около шести лагерей.

Их населяли в основном дети школьного возраста. Из окна машины я видел, как они собирали грибы и ягоды.

И вот мы добрались до нашего палаточного городка. Палатки уже были разбиты, недалеко от речки Княжа стоял под навесом обеденный стол. Здесь мы все собрались, и Александр Яковлевич Миндель, организатор, объяснил нам основные правила жизни в лагере, а также примерный распорядок дня. После этого мы стали устраиваться в палатках, а тем временем Ваня приготовил вкуснейший ужин. Ваня — сын Ольги Владимировны Каменевой, главы клуба. Несмотря на свои 22 года, он опытный, талантливый повар. Готовил исключительно на костре, хотя имелся газовый баллон. Женщины помогали резать овощи. Нам с Леной досталась палатка около леса.

Ближе к вечеру подали ужин — макароны по-итальянски. Очень вкусно! Все дни мы тоже питались, как в ресторане. Спасибо Ване!

Еще минут через сорок закипела вода, и мы пили ароматный, бодрящий чай. Каждый день в 19 часов нам давали кислородный коктейль. В это же время включали генератор электричества на бензине, и до 23-х

все заряжали свои гаджеты. На улице было светло, как в белые ночи. Я удивился: в Москве в это время уже темнело.

Нам повезло: Селигер встретил нас теплой погодой. Я спал в палатке первый раз в жизни. Для людей с ограниченными возможностями поставили раскладушки. В интернате мне выдали спальник. Когда я наконец улегся, то почувствовал близость земли. Я ощутил ее дыхание и запах. Невероятное ощущение! Земля давала мне свою энергию. Я быстро заснул.

На второй день погода стояла хорошая, теплая. К нам подошел Алексей Яковлевич Миндель и сообщил, какая на сегодня программа. В нее входило катание на моторных лодках и байдарках, а также купание. Как наиболее безопасную вначале мы выбрали моторную лодку. Берег реки был оборудован для колясок: по склону шел длинный пандус из досок. Мы с Леной надели спасательные жилеты. Меня на коляске затащили в лодку. С нами решили покататься еще две женщины-колясочницы Галина и Алла. Только они пересели в лодку без колясок.

Озеро оказалось таким чистым и огромным, что мне было как-то непонятно: мы летим или плывем, голубое небо с облаками отражалось в воде.

Мы доплыли до реки Серемуха, а оттуда повернули обратно.

До обеда еще оставалось время. Я решил попробовать поискать грибы, как в детстве. Пока Лена ушла в палатку за кружкой для черники, я соскочил с коляски и, стоя на коленях, отправился искать грибы. Земля была очень мягкая, потому что везде мох, но под ногами хрустели сухие ветки. Было ощущение, что хожу по большому матрасу. Когда Лена вернулась, то перепугалась: коляска пуста, а меня нигде не видно. Я незаметно дошел до другого лагеря. «Как ты тут оказался, так далеко?» — удивилась Лена. «Собираю грибы», — достойно ответил я. На коленках у меня достаточно высокий рост, и держусь я прямо. Брожу по лесу, как обычный грибник.

После обеда все начали знакомиться друг с другом. Выяснилось, что наша соседка по столу Ольга Тимофеевна Абукова, простая, спокойная и умная, является председателем Московской районной организации инвалидов «Обручевская» (я как раз живу в этом районе). Надо было поехать на Селигер, чтобы познакомиться! Пришел Александр Яковлевич и пригласил другую команду (двух колясочниц — Ольгу Владимировну и Ольгу Тимофеевну) покататься на моторной лодке. Две коляски легко туда поместились. А мы отдыхали на берегу.

После ужина к нам опять пришел Александр Яковлевич. Заботливо спрашивал, не тяжело ли нам, понравилось ли в лагере. Мы его сердечно благода-





рили. Над озером вилась мошкара, обещая на завтра жаркий день. Я каждый раз видел, как ложится туман на воду — очень красиво. Постепенно опускались легкие сумерки. Так закончился второй день в лагере.

Следующим утром было тепло. После завтрака Александр Яковлевич подошел к нам и предложил показаться на моторной лодке тем, кто еще не пробовал. А мы с Леной решили искупаться. Я надел спасательный жилет и спустился в воду. Поначалу вода показалась холодной, потом тело привыкло. Дно оказалось песчаным, ногам было мягко. Это намного лучше, чем бассейн. Где-то вода оказалась холоднее, думаю, это были ключи. Когда я поплыл второй раз, вода показалась мне теплой, как парное молоко. В тот день купались многие из нашего лагеря. Я только в детстве плавал в речке. Мне понравилось, что кругом великолепная природа и вода освежает.

Ближе к вечеру волонтер Женя пригласил нас на байдарку. Мы с Леной немного боялись, но согласились. Я хотел испытать себя. Меня посадили на переднее место, Лена уселась позади меня, а последним устроился Женя. Если честно, мне на байдарке больше понравилось, чем на моторке, потому что там я сидел на коляске, а тут, как все, и близко к воде. Я

всем телом ощущал скольжение лодки и журчание воды. Река Княжа соединяет озеро Серемо и залив Владышно. Туда мы и поплыли. Путь занял 45 минут. Залив Владышно показался мне бескрайним. Воздух стал прохладнее, но вода — я пробовал рукой, — как парное молоко. Мне понравились размытые половодьем берега и выступающие корни деревьев. Природа — самый лучший художник.

Счастливые, мы вернулись в лагерь. Когда я сидел на байдарке, мое тело работало и меня удерживало. Можно сказать, байдарка была тренажером. Поход на лодке продолжался полтора часа.

После ужина мы собрались в огромной синей палатке-ангаре. Она напоминала полевой госпиталь. Так как генератор вырабатывал ток, мы включили проекционный аппарат, и начался фильм. Я сидел в своей коляске, Лена рядом. Она заметила, что мне трудно сидеть, но не могла понять, в чем дело. А я постеснялся сказать, что приходится сильно напрягать спину. Нас спас Александр Яковлевич, кинув на пол мат. Я тут же устроился на нем, и спина начала отдыхать. Я это пишу для других инвалидов с ДЦП и их помощников. Надо рассчитывать нагрузку на спину, исходя из обычной жизни. Если вы в течение дня много времени проводите вне коляски, то в походе тоже надо давать два-три часа отдыха спине. Иначе на самых интересных вечерних мероприятиях вы будете лишены удовольствия расслабиться вместе со всеми. Не надо стесняться говорить об этом другу или волонтеру, потому что им тоже нужна ваша помощь-подсказка.

Мы смотрели фильм о настоящих мужчинах, которые спят в мороз в палатках или в спальниках у костра. Они на машинах-внедорожниках ездят туда, куда никто не ездит, чтобы испытать себя и доставить грузы в малодоступные места. Я видел, как ставили палатки на вечной мерзлоте. Мне понравилось, как они поддерживают друг друга.

Вечером погода резко изменилась. Подул сильный ветер, накрапывал дождик. Леонид Форсандер объяснил нам, как закрыть вход в палатку, и мы легли спать.



На следующий день резко похолодало, и с утра мы все надели теплые вещи. Сильно тянуло холодом от реки, однако в районе палаточного городка было вполне тепло. Мы первый раз наблюдали такой резкий перепад температур на небольшом расстоянии. Утром, после завтрака, к нам, как обычно, подошел Александр Яковлевич. Он сказал, что сегодня из-за погоды водные процедуры отменяются. Предложил вести умные разговоры, играть, собирать грибы и ягоды. Чтобы мы не скучали, прислал нам женщину-воспитателя Ирину из десятого интерната города Москвы, она там работает с глухонемыми. Ирина много и интересно рассказывала об общей боли — брошенных детях, с инвалидностью и без, и работе с ними.

В тот день все помогали Ване готовить еду. Кто-то пошел по грибы, кстати, благодаря грибникам у нас на столе каждый день были грибные блюда. Юлия снабжала нас черникой. Глухой Дима научился в лагере колоть дрова. Олег мыл посуду. Две Ольги, Аня и Галина резали и терли овощи.

Я почти весь день сидел у костра и грелся. Как говорится, лучше летом у костра, чем зимой у печки. Вечером были общие песни у огня в другом лагере. Александр Яковлевич показал, как зимой можно спать у такого костра и не замерзнуть. Надо положить в него огромные бревна, чтобы они жарко горели. Потом влезть в спальник рядом. Нам было весело вместе. Александр Петрович (еще один Александр!) играл на гитаре и пел песни бардов. Олег исполнил монолог из театральной постановки и пел песню на польском языке. Больше всех песен исполнила Наташа. Мне особенно понравились романсы. К нам стали подходить ребята из других лагерей. Концерт продолжался до половины первого ночи.

На следующий день было еще прохладно. Некоторые из нас пошли собирать грибы. Олег, наконец, отправился за черникой. Я опять сидел на берегу речки около костра. После обеда мы с Леной немного отдохнули в палатке. Разбудили волонтеры: сказали, что готовы



отвезти нас на день Нептуна. Дорога шла по песку, и коляска не ехала, потому что она приспособлена лишь для помещения или хороших дорог. Мне помог добраться Александр из Америки, спасибо ему за это большое. Нам всем праздник понравился. Его устроили для школьников из соседних лагерей. Я никогда в жизни не был в детских лагерях, исполнилась моя мечта посмотреть, как живут дети в лагере, какие там праздники. Была театральная постановка, а потом конкурсы.

После ужина к нам пришел Александр Яковлевич и подарил свои книги — книгу стихов и социальную публицистику.

Нам всем раздали значки туриста. Я и не заметил, как стал туристом! Я, человек с первой группой инвалидности, никогда не думал, что смогу быть туристом. Для меня это маленький, но подвиг.

Так закончилось наше пребывание в лагере на Селигере. Думаю, эта поездка была очень полезна всем инвалидам для преодоления своих страхов и комплексов.

Алексей Карлов

P.S. Автор выражает благодарность организаторам поездки: Александру Минделю, организации «Шаг из круга», фонду «Парилис», клубу социокультурной интеграции «Крылья» во главе с Ольгой Каменевой.

НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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



Мы с мужем еще молодые, нам по 28 лет. Пять лет счастливо прожили в браке. Но два месяца назад случилась большая беда — в результате аварии муж лишился обеих ног. Живем с его мамой. Помощь мамы он принимает спокойно, а меня буквально гонит от себя. Говорит, что я молодая, еще устрою свою жизнь, что он лишь обуза без всяких перспектив. А я готова быть с ним рядом и стать его опорой по жизни. Что мне делать, чтобы муж понял это и не гнал меня?

И. Кокорева, Смоленск

Уважаемая читательница, Вашему мужу сейчас трудно. Человек, попавший в подобную ситуацию, помимо боли физической, испытывает сильную душевную боль. До травмы многие люди не представляют, как можно жить, например, испытывая ограничения в движении. Это кажется хотя и страшным, но таким далеким, не «твоим». Когда вдруг так меняется собственная жизнь, переосмыслить и принять это «страшное» как свою реальность очень тяжело. И очень тяжело представить, что другие могут принять тебя таким, каким ты сам себе чужд. Скорее всего, Вашему супругу не верится в то, что Вы, здоровая молодая женщина, можете любить его такого.

Естественно, что Ваш муж спокойно принимает мамину помощь: она знает его лучше всех, наверняка

с младенчества не раз лечила и выхаживала. А вот быть слабым и беспомощным в глазах любимой женщины — это совсем другое дело. Он может считать это унижительным или испытывать стыд, боль или ярость от собственного состояния и бессилия его изменить. Отнеситесь к этому с пониманием и терпением, старайтесь не обижаться и не раздражаться. Вы пишете, что готовы быть с ним рядом и стать его опорой по жизни. Конечно, можно и нужно говорить мужу, что Вы рядом и счастливы быть с ним. Но слова — это далеко не все, а подобные уверения порой имеют обратный эффект, особенно если касаются болезненных тем. Просто станьте опорой его жизни, будьте вместе, верьте в его силы и помогите поверить в них ему самому.

У моего мужа после пятнадцати совместно прожитых лет обнаружилась любовница. Когда это выяснилось, он не испытал ни малейшей вины передо мной, даже неловкости от создавшейся ситуации. Он сказал, что его все вполне устраивает и что он не собирается уходить из семьи, если я закрою глаза на его связи на стороне. Предлагает что-то вроде двоеженства. Даже если бы я приняла такой вариант семьи, как быть с детьми? Они не поймут ни меня, ни отца.

Дарья Неупокоева, Углич

Уважаемая Дарья! Прежде всего, разберитесь: устраивает ли такой вариант Вас. Можно предположить, что за долгие годы супружества муж стал для Вас близким, дорогим человеком, а для детей он хороший отец. Из письма понятно, что для него важны Вы и семья; согласитесь, иначе бы он просто ушел. В подобных случаях вполне можно попробовать договориться устроить Вашу совместную жизнь так, чтобы и детям было комфортно. Но их душевное и физическое благополучие зависит напрямую от вас, родителей. Как настоящая мама Вы думаете об интересах детей, и это замечательно. Однако подумайте об их состоянии, если Вы сами будете несчастливой, мирясь с не устраивающим Вас положением. Никакая видимость благополучия, создаваемая специально для детей, не может долго скрывать истинные отношения родителей. И если между вами будут назревать обиды, недовольство, конфликты, дети это почувствуют. Постарайтесь выбрать такой вариант, в случае которого напряжение между Вами и супругом будет минимальным. С этой целью эффективную помощь может оказать семейный психолог.

Говорят, что взрослого человека невозможно переделать. Его надо принимать таким, каков он есть. Или не принимать совсем. Неужели нет середины? У моей жены очень тяжелый характер. Она безумно недоверчивый и подозрительный человек. Иногда мне даже кажется, что это на грани болезни. Могут ли увенчаться успехом мои попытки изменить ее характер?

Олег Меньшов, Москва

Уважаемый Олег! Переделать нельзя даже ребенка, например, школьного возраста. Потому что, в целом, каждый человек волен сам решать, каким ему быть. Помимо темперамента, который, действительно, почти неизменная характеристика, есть характер. А вот как раз он способен меняться в зависимости от окружающих человека обстоятельств. Однако это дело трудное, а в случае взрослых людей, с уже сложившимся мировоззрением, определенным жизненным порядком и правилами, особенно сложное. Ну и самое главное условие — изменить свой характер должен захотеть сам человек. И сильно захотеть. А для этого должна быть весомая причина, и чаще всего залогом успешного изменения к лучшему является отсутствие повода вести себя так, как обычно. Ваша жена недоверчива и подозрительна по отношению ко всему или к чему-то (кому-то) определенному? Есть ли у нее для этого причины, как она сама объясняет свое поведе-

ние. А возможно ли, что Вы, например, кажетесь ей чересчур беспечным? Знаете ли Вы, каким человеком ее знают другие — друзья, коллеги? Попробуйте поговорить с женой, объясните, как влияют ее поступки на Вашу жизнь, если они влияют, конечно. И последнее. Если Ваши попытки изменить характер супруги до сих пор безрезультатны, может быть, стоит их оставить? Возможно, есть что-то, что не устраивает Вас в собственном поведении и имеющее отношение к семье. Попробуйте переключиться на работу с этой проблемой. Наверняка изменения коснутся и кого-то еще.

У меня скоро юбилей — 70 лет. Как-то раньше я не задумывался о старости, о смерти. А сейчас что-то во мне надломилось, в голове одни мрачные мысли. Не радуют ни внуки, ни дача. Жизнь вроде бы кончилась для меня. Это состояние естественно для человека моего возраста?

Л.Д. Харитонов, Тверь

Уважаемый Л.Д.! Для многих людей возрастные рубежи значимы, только к каждому возрасту предъявляются свои критерии. В большей степени благодаря социуму у нас сформированы некие представления о соответствии лет и определенного положения. Так, считается, что к двадцати годам следует определиться с призванием, к тридцати должна быть семья, к сорока человек должен достичь успеха в профессии, а после пятидесяти стать дедушкой. Более старший возраст, увы, зачастую связывается с «расцветом» всевозможных недугов. Мол, и здоровье не то, и настроения нет, заняться нечем, разве что в поликлинику ходить и на лавочке вздыхать. Именно такую картину рисуют рассказы «очевидцев» о пожилом возрасте и даже разные народные пословицы-поговорки. А между тем не меньше примеров активной, интересной жизни, которой живут и 70-летние, и 80-летние мужчины и женщины. Конечно, есть ряд обстоятельств, характерных для людей такого возраста, но они никак не должны быть преградой к деятельности, их просто следует учитывать.

Прежде всего, уделяйте достаточно времени заботе о здоровье: порой причиной мрачных настроений бывает физический дискомфорт, который можно устранить с помощью врачей. Замечательно, что у Вас есть внуки. В отличие от занятых и строгих к воспитанию родителей дедушки и бабушки особенно любимы детьми. Ведь они обладают терпением, чтобы часами выслушивать и рассказывать, внимательны и снисходительны к шалостям и еще балуют! Ваша мудрость и доброе участие в них поистине бесценны. Да и имея

дачу, сложно соскучиться: в мире садоводства всегда можно открыть что-то новое.

Конечно, Ваши мысли о старости имеют основания. Никто не знает, сколько лет нам предстоит прожить, а вот то, как жить, Вы вполне способны решить сами. Можно мрачно размышлять о будущем. А можно тратить время на любимые занятия и дорогих людей. Лучше считать естественным то, что естественно именно для Вас. Будьте таким, каким Вы себе нравитесь, забывая о своем возрасте.

Я давно замужем. Двое моих детей — уже старшеклассники. Когда они появились, я для себя главным жизненным приоритетом определила семью. Оставила работу, много лет посвятила дому и воспитанию детей. А теперь наблюдаю, что стала для них просто удобной и безотказной обслугой. Мою заботу принимают как должное, с моим мнением практически не считаются. Как вернуть уважение в семье?

К.А. Боброва, Осташков

Уважаемая читательница! Судя по письму, Вами были созданы для домочадцев определенные условия. Долгие годы они не испытывали каких-либо неудобств в связи с приготовлением пищи, уборкой квартиры или, например, стиркой и глажкой белья. Все это было как бы само собой разумеющимся, как Вы написали: заботу принимают как должное. Вы удовлетворяли потребности и желания детей, а знали ли что-либо они о Ваших желаниях и потребностях? Порой люди весьма удивляются, когда узнают, что другой человек довольно долгое время испытывает неудобства, потому что искренне считают, что его все устраивает. А как же иначе — если бы не устраивало, то он обязательно бы дал знать! Вам как хорошей хозяйке и маме ведь нравится заботиться о близких. Но позволяли ли Вы позаботиться о себе? Зачастую мы, незаметно для себя, отвергаем попытки помочь, а потом удивляемся: почему это все уверены, что мы способны справиться сами? И стоит ли упрекать Ваших детей в том, что они привыкли к Вашей заботе и им это очень удобно?

Дайте понять детям, что у Вас, помимо заботы о них и доме, есть другие дела и интересы. Согласитесь, разве подумает кто-то убираться в доме, если все чисто? Или готовить обед, когда он есть в холодильнике. Излишне демонстративно прекращать любые действия в семье. Однако можно заранее предупредить, что, например, завтра Вы уедете к подруге на весь день, и не переживать о том, как будут складываться дела дома. Какие-

то вещи поручите сделать другим, в какой-то момент попросите помочь, но не «действуйте на опережение». Это достаточно сложно, ведь Вы переживаете за то, чтобы детям было удобно. Однако они уже выросли и вполне способны позаботиться и о себе, и о Вас, позвольте им это делать. Лишившись во многом Вашей помощи, такой нужной, постоянной и незаметной со стороны, близкие начнут ее ценить по-настоящему и к Вам станут относиться иначе.

Моя дочь — фанатка одного известного певца. Я вижу, как из ее жизни уходят все интересы, кроме почитания и преданности своему кумиру. Ее оставили все друзья, да и мы, семья, тоже видим ее нечестно. Как преодолеть такой фанатизм?

Ольга Никонова, Санкт-Петербург

Уважаемая Ольга! Вы не написали, сколько Вашей дочери лет, а это имеет значение для верного определения ее состояния. Почитание, серьезное увлечение неким кумиром — будь то певец или музыкальная группа — практически неотъемлемая часть жизни подростка. Это может выражаться в постоянном слушании его песен, посещении концертов, коллекционировании плакатов, дисков или автографов, подражании своему «идолу», его стилю. Особенно увлеченные фанаты охотятся за своими кумирами, пытаются заполучить их личные вещи, вмешаться в частную жизнь. Как правило, даже самая сильная приверженность к той или иной медийной персоне у подростка проходит с возрастом и не требует особого вмешательства родителей.

Однако такая чрезмерная увлеченность может дать Вам, Ольга, повод задуматься: почему дочь выбрала в кумиры именно этого исполнителя? Знаете ли Вы, что в нем ее привлекло, как Вы себе это объясняете? Иногда бывает значимым внешний вид, иногда — содержание песен, образ, создаваемый певцом. Что дает Вашей дочери его творчество, как Вы воспринимаете его личность и его песни? Судя по письму, она сначала стала его фанаткой, а потом начала отдаляться от друзей и семьи. Возможно ли, что некие обстоятельства ее жизни стали причиной «ухода» в фанатизм? Непонимание близких, конфликты и отчужденность среди ровесников, сложности в отношениях с противоположным полом, недовольство собственной внешностью — зачастую весьма благотворная почва для поисков «лучшего мира», например, в тех же романтических балладах о красивой любви. Попробуйте понять Вашу дочь и помогите ей увидеть не менее прекрасную реальность.



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

У меня есть одна очень близкая мне подруга. Жизнь сложилась так, что у меня и семья нормальная, и достаток в доме, а у нее и личная жизнь не сложилась, и материальная нужда. По этой причине она все больше сторонится меня. А мне не хочется ее терять, мы дружим с детства. Как мне быть?

О. Соловьева, Брянск

Судя по написанному, вы уверены, что подруга сторонится Вас именно из-за разницы ваших с ней положений. А уверены ли Вы, что это именно так? Ведь зачастую мы не ощущаем, что как-то отличаемся от других до тех пор, пока нам на это не укажут. Например, Вы пишете, что у Вас нормальная семья. Значит, в Вашем представлении есть некие критерии «нормы». Какая семья «нормальна» в Вашем представлении: та, где есть муж, жена и ребенок? А ведь есть люди, считающие, что в нормальной семье детей должно быть не меньше трех. А чем «ненормальны» семьи, где нет детей или одного из родителей? А еще ненормально, если жена больше зарабатывает или в доме нет собаки, если кто-то живет вместе с родителями или когда супруги вовсе проживают на разных континентах... Словом, не суть важно, как живут другие люди, это их жизнь, и она их наверняка устраивает. Более того, многие счастливы, что живут именно так.

Но кому захочется близко общаться с тем, кто считает твою жизнь, а значит, и тебя самого ненормальными? Тем более что невозможно при таком взгляде не выказывать своего отношения. Возможно, Вашу подругу саму не устраивает собственная жизнь, и она предпринимает какие-либо действия для ее улучшения. Может быть, по ряду обстоятельств это сделать чрезвычайно сложно. Но вот подчеркнутое внимание как к ее положению, так и его «катастрофичности» ей точно неприятны и скорее всего даже болезненны. Много ли есть охотников испытывать негатив при «дружеском» общении?

Дружба, как известно, бывает взаимной. Поэтому не стоит считать причиной сложностей в ваших отношениях только Вашу подругу и ее статус. Понаблюдайте за собой: не даете ли Вы повода, чтобы в Вашем присутствии она испытывала неловкость, ощущала существенные различия между Вами? Порой совершенно невинные с Вашей стороны действия, слова или даже манера одеваться и вести себя могут восприниматься ею обостренно. Только в Ваших силах это изменить, и если Вы хорошо знаете свою подругу, то обязательно найдете способ наладить отношения. Однако иногда даже самая близкая дружба завершается! И тут дело в самих людях, а не в их материальных или семейных обстоятельствах. Желаю Вам удачи!

Один из мифов Древней Греции повествует об афинском герое Тесее, убившем чудовищного полубыка-получеловека Минотавра. По требованию критского царя Миноса афиняне обязаны были каждый год отправлять семерых юношей и семерых девушек на съедение Минотавру, обитавшему в лабиринте, из которого выйти не мог никто. Тесею помогла полюбившая его дочь критского царя Ариадна. Тайно от отца она дала ему острый меч и клубок ниток. Когда Тесея и обреченных на растерзание юношей и девушек вводили в лабиринт, Тесей привязал у входа конец нити и пошел по запутанным переходам, постепенно разматывая клубок. Убив Минотавра, он по нитке нашел выход из лабиринта и вывел оттуда всех обреченных.

Сегодня словосочетание «нить Ариадны» вошло в обиход со смыслом «путеводная нить». Такой путеводной нитью по жизни для людей с особенностями психического развития является творчество, поэтому и фестиваль их творчества получил название «Нить Ариадны».



ОТКРЫТОСТЬ. ТВОРЧЕСТВО. ИНТЕГРАЦИЯ

Эти три слова стали девизом прошедшего недавно в столице третьего московского фестиваля творчества людей с особенностями психического развития «Нить Ариадны».

Фестиваль уже имеет свою историю.

Впервые он прошел в 2010 году, и его программа стала лауреатом премии Правительства Москвы в области медицины.

Второй фестиваль, состоявшийся спустя два года, подтвердил рост его авторитета: в нем приняли участие представители двадцати одного региона России и шести зарубежных стран.

На пять дней ноября этого года Москва снова стала центром притяжения творчества людей с особенностями психического развития. В третьем фестивале «Нить Ариадны» приняли участие художественные коллективы из тридцати регионов Российской Федерации, а также из четырнадцати стран СНГ, Европы и Латинской Америки, которые представили свои работы

в семи номинациях: театральная и концертная, литературная, журналистская, изобразительное и декоративно-прикладное искусство, кинономинация, фото- и мультимедиаискусство.

Всего на известных театральных, музейных и концертных площадках города было показано тридцать театральных постановок. Прошли два гала-концерта. Открылись шесть выставок, представивших шестьсот работ изобразительного искусства. Дополнили этот список тридцать два мастер-класса, пятнадцать фильмов, двадцать журналистских проектов, двести двадцать пять литературных произведений. В рамках фестиваля была реализована также обширная научно-практическая программа с участием ведущих российских и зарубежных экспертов в области психиатрии.

Таким запомнился этот крупнейший и беспрецедентный проект, организованный региональной общественной организацией «Клуб психиатров России» и региональным благотворительным общественным



фондом «Качество жизни» при поддержке Правительства Москвы.

Открытие фестиваля «Нить Ариадны» состоялось в помещении Московского драматического театра имени М.Н. Ермоловой. Выступая перед собравшимися, первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачева сказала:

— Этот фестиваль посвящен творчеству тех людей, которые имеют особую душу, особый взгляд на мир, особый дар чувствовать другого человека, по-особому оценивать мир и все, что вокруг происходит. Люди с особой душой — это чрезвычайно талантливые люди. И поэтому мы приняли решение поддержать фестиваль «Нить Ариадны».

Отрадно, что год от года фестиваль набирает обороты: в этом году рекордное число участников по всем номинациям.

— Мы собрались вновь, — отметил президент региональной общественной организации «Клуб психиатров России» Аркадий Липович Шмилович, — потому что фестиваль дает возможность сохранить и перевести в медийную плоскость лучшие спектакли наших театральных студий, творческие работы наших художников, режиссеров, а актерам показать себя широкой публике.







Девиз фестиваля «Открытость. Творчество. Интеграция» отражал основную его идею — сближение общества и людей с нарушениями ментального развития через общие ценности, культуру и искусство при условии открытости и взаимного интереса друг к другу. Впервые его мероприятия были открыты для свободного посещения широкого круга москвичей и гостей столицы.

В этот конкурс были вовлечены семь тысяч участников, в том числе посланцев из Аргентины, Беларуси, Германии, Испании, Коста-Рики, Уругвая, Латвии, Мексики, Нидерландов, Норвегии, Португалии, Финляндии, Франции, Чили, Швеции.

Классические и всемирно известные опера Ж.Бизе «Кармен» и чеховское «Предложение», современные Radio-adult и SLASH — таково разнообразие стилей и направлений искусства, представленных участниками фестиваля и продемонстрировавших разные грани таланта людей с психическими особенностями.

Москва открыла свои двери этому фестивалю, предоставив самые лучшие площадки.

Российские и зарубежные труппы играли на сценах Московского драматического театра под руководством Армена Джигарханяна, Московского «Театра Луны», Центра эстетического воспитания «Мусейон» ГМИИ

им. А.С. Пушкина, на сцене Московского драматического театра имени М.Н. Ермоловой. Государственный выставочный зал «Галерея Беляево», галерея «Арт-Наив», Центр досуга и творчества молодежи России и другие предоставили свои залы для показа работ участников фестиваля в изобразительной номинации. Презентовали их народные художники России, члены Союза художников России.

Закрытие фестиваля в торжественной обстановке прошло в Московском доме кино.

После официального закрытия фестиваля концертные и театральные выступления его участников прошли в психиатрических больницах и психоневрологических интернатах Москвы.

Фестиваль такого масштаба, как «Нить Ариадны», безусловно, способствовал привлечению широкого внимания общества к проблеме стигматизации людей с особенностями психического развития. Он продемонстрировал их возможности творческого самовыражения. Все мы смогли посмотреть на их «особенность» не с точки зрения диагноза, а с позиции ценности их авторских проектов, художественной, культурной и общественной значимости. Тем самым был сделан существенный шаг вперед по пути формирования толерантного отношения к «особым» людям.



Небо, открытое для всех

Леонардо да Винчи сказал: «Крылья — это локти, которые опираются о воздух». Если исходить из этого утверждения, на воздух крымского Коктебеля можно опереться, он держит. А находящаяся в этих местах знаменитая гора Клементьева славится своими мощными восходящими потоками воздуха.

Здесь испытывали свои летательные аппараты авиаконструкторы Туполев, Королев, Антонов...

В Коктебеле, на севере от хребта Узун-Сырт, почти ровная степь, а на юге — вершины гор. Здесь проходит естественная граница между степным и горным Крымом. Плавно обтекая хребет, воздушные волны как бы перекачиваются и попадают в северную долину, и на

этих упругих струях может парить параплан. Именно в этих местах возник спортивный клуб «Пара-Крым», открывающий небо для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Его директор Борис Небреев говорит об этом так: «Самое ценное от полетов — это ощущения. Потом, глядя на это, вы будете получать энергию. Посмотрели, настроение изменилось, вспомнили и начали творить. Многие ходят по земле и говорят: это я не могу, это я не умею, а вот вы доказываете, что, даже если вы в коляске, вы сильные люди, а может быть, и смелее тех, кто ходит сам.

В России вот уже более двадцати лет действует специальная программа привлечения инвалидов к



парашютным прыжкам в тандеме в целях их социально-психологической реабилитации. В соответствии с ней в последнее время на базе авиационно-учебных центров в Москве, Башкирии, Карелии прошли всероссийские авиаслеты, организатором которых выступил Российский спортивный союз инвалидов при поддержке благотворительного фонда «Урал». Теперь, когда полуостров Крым воссоединился с Россией, появились новые возможности для развития парашютного спорта инвалидов.

Уходящий год стал знаменательным не только для спортивного клуба «Пара-Крым», но и всего парашютного спорта инвалидов страны.

Более двадцати ребят, в том числе и крымчане, в Коктебеле смогли совершить путешествие на самолете, планере, а также прыжки с парашютом в тандеме.

Вот впечатления самих участников.

Григорий Царьков (Кумертау, Башкирия): «Человек порой не знает, на что способен. Я это делаю не только для себя, но и для других. Кто-нибудь еще посмотрит и захочет не просто спрыгнуть, а поменять свою жизнь».

Александр Вдовиченко (Феодосия, Крым): «Ты вылетаешь из самолета, летишь три километра, ты в свободном падении, пока не раскроется парашют. Когда парашют раскрылся, страх потерялся, началось такое удовольствие, ни с чем не сравнимое!»

Такое оно, небо для всех!

*Лилия Шафикова
Фото автора*





ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

МОСКВА

В столице на базе Московского научно-практического центра реабилитации инвалидов вследствие детского церебрального паралича состоялся информационно-образовательный семинар «Эффективные инновационные приемы и методы реабилитации инвалидов (детей-инвалидов) в реабилитационных центрах Берлина».

Семинар организован Департаментом социальной защиты населения города Москвы в рамках сотрудничества с Сенатским управлением города Берлина и реализации государственной программы «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012–2016 гг.». Обмен опытом между московскими и немецкими специалистами является частью инновационного образовательного проекта, направленного на поиск эффективных реабилитационных технологий и совершенствование комплексной реабилитации инвалидов с различными функциональными нарушениями здоровья.

Опыт немецких коллег, работающих по современным методикам реабилитации инвалидов, был представлен в программе семинара ведущими специалистами профильных отделений реабилитационных центров Берлина: клиники Vivantes Rehabilitation GmbH и центра Spastikerhilfe Berlin eG.

В рамках проекта на базе этих учреждений пройдет стажировка двадцати московских врачей-реабилитологов учреждений системы социальной защиты населения города Москвы.

ЧЕЛЯБИНСК

Волонтеры Челябинска намерены в ближайшее время приступить к созданию базы одиноких людей с инвалидностью, проживающих в регионе, и провести мониторинг проблем, с которыми инвалидам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

В основу реестра лягут жалобы и мнения самих людей с инвалидностью, а также данные социологических опросов. Информация будет передана областным чиновникам для объективной оценки деятельности социальных служб и разработки полноценной программы помощи людям с инвалидностью.

Одна из насущных проблем уже известна — отсутствие пандусов, невозможность для многих инвалидов не только добраться до поликлиники или магазина, но просто выйти из собственного дома.

В начале года правительство Челябинской области приняло программу создания безбарьерной среды для инвалидов. На эти нужды из федерального бюджета выделено 10 млн рублей, еще 8 млн направило областное министерство. До конца года все поликлиники, управления социальной защиты и комплексные центры должны быть оборудованы пандусами и специальными знаками для слабовидящих.

В качестве положительного примера можно привести изменения, произошедшие на железнодорожном вокзале Челябинска. Здесь для колясочников и слабослышащих работают отдельная касса, специальная платформа для посадки в вагон, все лестницы и спуски оборудованы пандусами.

ОМСК

В регионе реализуется программа помощи инвалидам в реконструкции квартир, оборудовании их различными современными приспособлениями, которые бы максимально облегчали быт жильцов. Так, в квартирах инвалидов-колясочников проводится расширение дверных проемов, монтаж специальных поручней в ванной, на кухне.

Для инвалидов по зрению устанавливаются специальные звуковые датчики, оконные и дверные ручки с опознавательными насечками. Раньше областное Министерство труда и социального развития само организовывало работы по обустройству квартир инвалидов и их ремонту, но не все были довольны качеством произведенных работ. В этом году помощь стала предоставляться в форме компенсации. То есть инвалид сам организует все работы по изменению облика своего жилья, повышению его комфортности, следит за тем, как нанятая бригада выполняет заказ. После окончания работ инвалид получает компенсацию понесенных затрат в размере до 100 тысяч рублей.

В этом году компенсацию получили 52 инвалида. Еще одиннадцать смогут завершить соответствующее переоборудование жилья в ближайшее время. В следующем году областное правительство продолжит выплачивать инвалидам компенсации на проведение реконструкции и переоборудование квартир.

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

До января 2015 года в аэропорту «Елизово» появится амбулифт. После прокурорской проверки такое решение принял суд. Камчатское авиационное предприятие обязали приобрести специальное подъемное устройство для посадки в воздушное судно инвалидов.

Также в здании международных перевозок аэропорта, в соответствии с судебным решением, установят систему зрительной информации для инвалидов, входные двери заменят автоматическими, туалеты сделают удобными.

На сайте государственных закупок был объявлен аукцион на покупку амбулифта для петропавловского аэропорта. Стоимость лота — 10 миллионов рублей.

В технической документации сказано, что амбулифт должен быть на базе грузового автомобиля с дизельным двигателем. Длина машины не больше 9 метров, ширина — 2,5 метра. Грузоподъемность — 1,5 тонны. Спецмашина должна быть оборудована креслом-

каталкой, двумя инвалидными колясками и носилками.

РЫБИНСК

В рамках программы «Доступная среда» в местном театре началась реконструкция, в результате которой входную группу оборудуют наружным пандусом, будут расширены дверные проемы в здании, адаптирована туалетная комната, смонтированы внутренние пандусы.

Планируется приобрести мобильный лестничный подъемник — ступенькоход, чтобы организовывать для людей с ограниченными возможностями здоровья экскурсии в театральное «закулисье». Появятся специальные знаки: тактильные покрытия, контрастная маркировка. В зрительном зале будет обустроена горизонтальная площадка для размещения инвалидов-кресел.

В 2014 году по программе «Доступная среда» в Рыбинске дополнительным оборудованием для безбарьерной среды оснастят общественно-культурный центр, ДК «Слип», ДК «Вымпел», КДК «Переборы», ДК «Волжский», Рыбинский театр кукол, адаптируются библиотечные филиалы на улицах Боткина и Расторгуева.

ВОЛГОГРАД

Здесь создается пилотная площадка по внедрению системы «Говорящий город» в месте компактного проживания людей с глубокими нарушениями зрения.

Таким местом в Волгограде является микрорайон на пересечении улиц Невской и Новороссийской. Здесь в свое время Обществом слепых было построено несколько домов для инвалидов по зрению, а также основные социально значимые для людей с глубокими нарушениями зрения объекты: библиотека для слепых, общественные организации инвалидов по зрению, Министерство социальной защиты населения и другие.

Это не первый проект волгоградской ассоциации незрячих специалистов «Надежда» по адаптации городского пространства для людей с инвалидностью. Начиная с 2012 года, силами организации была адаптирована Волгоградская библиотека для слепых и подходы к ней: установлены металлические ограждения, тактильные указатели, звуковой маяк, рельефные план-схемы помещений и микрорайона, таблички со шрифтом Брайля.

КАКУ НИХ

США



Ученым из США удалось вырастить ткань кишечника из стволовых клеток. Сотрудники Медицинского центра детской больницы в Цинциннати (штат Огайо) перепрограммировали взрослые клетки человека, полученные из кожи и крови, в индуцированные стволовые клетки.

Далее эксперты воздействовали на них специфическими факторами, чтобы они преобразовались в культуру кишечной ткани, и после этого успешно пересадили их иммунодефицитным мышам.

Спустя определенное время пересаженные клетки сформировали полностью работающий кишечник, который состоял из разных типов клеток, характерных для этого органа. Причем там образовалась и своя популяция кишечных стволовых клеток. Полученные ткани слизистой оболочки кишечника содержат различные взрослые (дифференцированные) клетки и постоянно обновляются благодаря делению стволовых клеток кишечника.

Результаты исследования продемонстрировали также, что риск отторжения трансплантата у мышей оказался очень низким.

Полученные данные подтвердили гипотезу о том, что собственные клетки пациентов могут использоваться для выращивания отдельных органов.

Разумеется, для применения этой методики в клинической практике потребуются проведение более масштабных исследований. Тем не менее ученые уже сейчас надеются, что результаты их работы помогут создать новые методы лечения пациентов, у которых нарушено нормальное функционирование кишечника из-за рака, болезни Крона и других заболеваний.

АВСТРАЛИЯ



Команде врачей из больницы Святого Винсента в Сиднее удалось оживить, а затем пересадить несколько сердец, с момента остановки которых прошло до двадцати минут.

Сердце является единственным органом, который ранее не пересаживали после его остановки.

Бьющееся сердце изымается у человека, у которого была зафиксирована смерть головного мозга, после чего орган помещают в емкость со льдом, где он может храниться до четырех часов. Новизна метода австралийских врачей заключается в том, что остановившееся сердце оживляется в специальном устройстве, названном «сердце в коробке».

Орган помещается в тепло, после чего восстанавливается его ритм, а питательная жидкость помогает уменьшить разрушение сердечной ткани. Первым пациентом, получившим такое сердце, стала 57-летняя Мишель Грибилас с врожденной сердечной недостаточностью. Операция была проведена более двух месяцев назад.

«Теперь я совершенно другой человек. Я ощущаю себя на сорок лет. Мне очень повезло», — заявила Мишель. Затем были проведены еще две успешные операции. Глава отделения трансплантологии больницы Святого Винсента Питер Макдональд сказал: «Этот метод является гигантским шагом на пути к уменьшению нехватки донорских органов».

Предполагается, что благодаря «сердцу в коробке» удастся спасти 30% больше жизней. Ранее подобный метод применялся при пересадке легких и печени. Медики надеются, что благодаря новой технологии процесс трансплантологии в будущем станет более эффективным.

ИСПАНИЯ



Касерес (Эстремадура) назван лучшим туристическим направлением Испании, адаптированным для людей с ограниченными физическими возможностями. Победитель конкурса «Доступное место отдыха» (Destino Turístico Accesible) был определен компанией ThyssenKrupp путем голосования в социальных сетях.

За Касересом, который собрал голоса 18282 пользователей, следуют Мансанарес (Кастилия — Ла-Манча) с 16981 голосом и Эстепоны (Андалусия) — с 2275 голосами. Всего в конкурсе участвовали тридцать испанских городов.

Среди главных достоинств Касереса — наличие комплексного плана по развитию доступности города и работа городских учреждений над тем, чтобы позволить всем туристам наслаждаться путешествием без ограничений.

Акция является продолжением таких кампаний, как «Доступный пляж» и «Движение за доступное лето», которые были запущены для продвижения

туризма, приспособленного под потребности путешественников с ограниченными физическими возможностями.

КИТАЙ



Китайской фирмой Dexta Robotics изготовлены перчатки, оборудованные сенсорами. Этот гаджет Дехто является, по сути, экзоскелетом для руки: с его помощью у пользователя с ограниченными возможностями здоровья может появиться чувство осязания.

В базовой модели Dexto Classic используются относительно недорогие вращательные датчики для захвата рукой по одиннадцати степеням свободы. Она определяет вращение пальца, изгиб отдельных пальцев, а также степень их разведения друг от друга. Кроме того, отслеживаются движения руки в пространстве.

С этой версией устройства пользователи могут управлять роботами или программным приложением, используя жесты, или переводить язык жестов в текст.

Модель Dexto F2 имеет обратную связь с манипулируемыми объектами, что позволяет пользователям получить ощущение усилий, хотя она работает только в режиме вкл / выкл. Обе модели беспроводные.

Выпуск новых устройств запланирован на июнь следующего года.

ОАЭ



На нескольких пляжах Дубая появились плавающие кресла-каталки, рассчитанные на пожилых отдыхающих и купальщиков-инвалидов.

Они просты в обращении и рассчитаны на то, чтобы человек мог пользоваться ими самостоятельно, однако на всякий случай на пляжах дежурят инструкторы, готовые объяснить принцип действия плавающего кресла.

Пенсионеры и инвалиды могут воспользоваться колясками совершенно бесплатно. Пока их всего пятнадцать, однако позднее власти намерены увеличить их количество.

Ожидается, что к 2020 году территория эмиратов будет организована так, чтобы стать удобной для людей с ограниченными физическими возможностями.

КАК У НИХ

ПАРАГВАЙ



Несмотря на проблемы со зрением, учитель, журналист и обладатель степени магистра международных отношений Педро Рейнальдо Санчес принес присягу и приступил к исполнению обязанностей Чрезвычайного и Полномочного посла Парагвая в Доминиканской Республике и по совместительству в Республике Гаити.

Выбор был остановлен на Санчесе, исходя из его подготовки и знаний, полученных им, невзирая на инвалидность, хотя на эту должность претендовали два других достойных кандидата.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



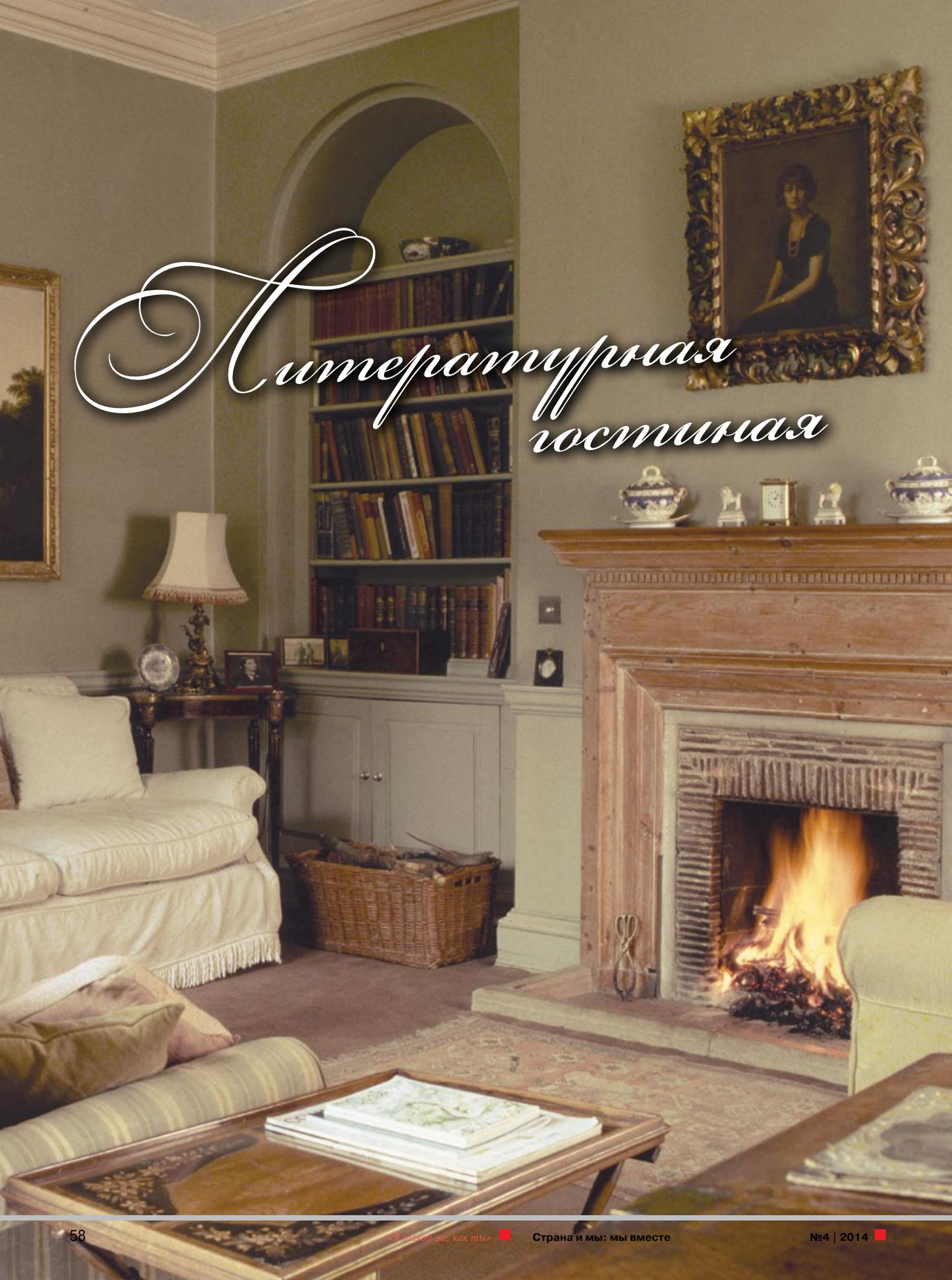
20-летняя англичанка, пережившая рак и сложнейшую реконструктивную операцию по замене костей ног, в настоящее время пользуется немалым успехом в качестве фотомодели.

Юной Элеше Тернер был поставлен диагноз «рак костей» в 2013 году, и медики предупредили ее, что, возможно, придется ампутировать ногу. Позднее врачи провели хирургическое вмешательство, в ходе которого заменили титановыми протезами бедренную кость, часть колена и верхнюю часть голени.

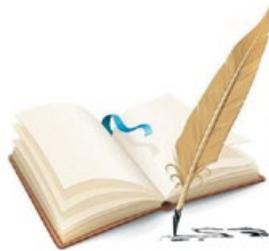
После всего этого Элеша пережила долгую и изнурительную реабилитацию и даже не думала о том, что человек с изуродованной ногой может претендовать на работу модели.

Именно во время реабилитации девушка прочитала статью о компании «Модели за разнообразие», которая ратует за то, чтобы модельный бизнес представляли не только люди с привычными стандартами красоты. Родные поддержали ее, когда она решила связаться с офисом компании.

«Я никогда не мечтала стать моделью, я считала, что слишком невысокая для этой карьеры, но я была по-настоящему вдохновлена позицией компании, которую основала Энджер Синклер». Она уверена, что единственное, что необходимо для этой работы, — это талант, и никакие физические особенности не могут стать препятствием. «А главное, что даже люди с физическими особенностями заслуживают большего, чем жалость», — говорит Элеша.

A detailed photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace with a brick interior has a warm fire burning. The mantel is decorated with a blue and white teapot, a clock, and other small objects. Above the mantel hangs a framed portrait of a woman in a dark dress. 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 and a side table with a lamp are also visible. The room is lit with warm, ambient light.

Литературная гостиная



В этом номере мы хотим познакомить вас с некоторыми произведениями, вошедшими в литературный сборник «Томится дух неистово». В издании этой книги принимали участие Департамент здравоохранения города Москвы, Департамент социальной защиты населения города Москвы, Психиатрическая клиническая больница № 1 имени Н.А. Алексеева и региональная общественная организация «Клуб психиатров России». Сборник составлен из произведений, присланных на литературную номинацию второго московского фестиваля «Нить Ариадны». Их авторы — люди с непростыми, порой сломанными судьбами, чей вектор жизни был изменен душевным недугом. Каждое слово, каждая строчка их произведений написаны кровью сердца. Написаны на пределе, а то и за пределом той боли, того нервного напряжения, что способна выдержать человеческая душа, о чем бы эти произведения ни говорили: о природе, тоске, любви, счастье, надежде, одиночестве, жажде жизни.

АВРОРА

Тук. Тук. Тук. Стучат колеса,
Не до сна сейчас, не сплю.
Нет ответа на вопросы:
«Не люблю — а вдруг люблю?»

Нет ни страсти, ни покоя,
Что случилось, не пойму —
Нас средь всех осталось двое.
«Не люблю — а вдруг люблю?»

Кто сказал, что не бывает?
На своем опять стою.
Сердце песню запекает:
«Не люблю — а вдруг люблю?»

Пусть развеются сомненья,
Мир я лаской одарю.
И тогда, без исключенья,
Все поймут, что я люблю.

Александр Алимов-Новиков (Ставрополь)

ПРОЙДУТ НЕВЗГОДЫ

Я знаю, что пройдут невзгоды,
И мир утихнет на мгновенье,
И ангельское настроенье
Заменил суету природы.
Пускай пройдут лихие годы
До этого прекрасного момента.
Земля заслужит комплимента,
Что так ждала от небосвода.
Я верю очень сильно в это,
Когда смотрю в глаза детей.
В них нет обид и нет страстей,
И взгляд их радует поэта.
И сколько б ни было несчастий,
Нам поучиться бы у них.
Не знать намерений плохих
И помнить смысл слова «Здравствуй»!





Татьяна Андрианова (Уфа)

ТАК В МОРОЗ И ЕСТЬ!

Скрип морозный под ногами
И дыхание — трубой.
Замело уже снегами,
И все в дымке голубой.

А морозец-то на славу!
Ветви в пышном инее!
Кто сказал, что не по нраву
Небо ярко-синее?

Так в мороз и есть. Окно
Все ж покрыто дымкою,
Потому с утра оно
Словно за косынкою.

Нет пощады от мороза!
Щиплет! Бегать! Не ходить!
От него, как от наркоза,
Надо долго «отходить».

Птахи наши — поражаюсь!
Как клюют, летают, спят?!
И все терпят — восхищаюсь!
Лишь, нахохлившись, сидят.

Так, а мы-то что, слабее?
Их терпенье — не предел.
Надо быть еще сильнее!
Кто терпел и нам велел?



Антон Арцыбашев (Москва)

АПРЕЛЬ

Скоро снег растает, знаю, скоро
Будет много света и тепла.
Нет на окнах зимнего узора,
А душа цветком весенним расцвела.
Лишь бы снег не выпадал в апреле
Посреди весенних городов,
Лишь бы небо цвета акварели
Было без дождей и облаков.



Юлий Беляев (Санкт-Петербург)

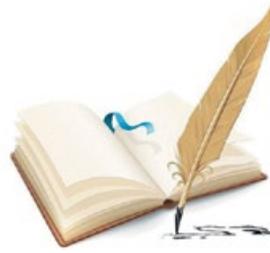
Брошу горстку монеток-звезд,
Пусть клюют в свете фар воробьи.
Отрекись от туманных грез,
Отрекись, навсегда отрекись!

А когда грозный час пробьет,
Не желаю кривых дорог,
Я хочу снова стать воробьем
И клевать петербургский смог.

Пусть подует ветер с Невы,
Освежит Петербурга лик,
Я хочу, чтоб увидели вы,
Как ночной Петербург велик!

Ну а днем —
Для мистерики рай
И огнем
На ростральных свет...
Не земной и не звездный край,
И глаза ослепленных лет.

А в каналах кусочки льда,
И беда проплывает в них.
Я влюблен в Петербург навсегда —
В город сфинксов — туманов живых.



Наталья Потапова

ЭССЕ

В каком-то фильме подсмотрела: игра в желанья — девушка в белом шелковом платье и с красными лентами в смоляных косах кружит из комнаты в комнату, приближается к смеющимся группам дам и кавалеров, привлекая внимание собравшихся звоном колокольчика.

Маленькие двухсложные записочки отправляются в короб.

...Отчего так: все ждешь, ждешь счастья, загадываешь желание на трамвайных билетиках... И вдруг спохватываешься: «Так вот же! Ах, было!..»

И купание в озере во время грозы, и звездное небо в конце августа...

Да. Да. Верно! У меня тоже так!

Или слезы — но отчего, когда и горько, и сладко, что одно... чувство родства со всеми людьми.

NN — превосходный человек, слишком рыцарь, большая умница. Жена у него красавица, дети тоже всячески одарены.

И вот в какой-то момент вдруг... ломается железная, казалось, малозначительная пружинка, кукушка в часах захлебывается на полуслове и замирает с раскрытым клювиком — три часа пополудни.

Раздается стук в дверь, внятный только детям и старикам. Кто-то впустил беду в дом.

Она вошла и встала в грациозной позе у камина — со стороны казалось, висит платье. Зеленое, с накидкой из кошачьего муара.

Вино в богемском хрустале стало вдруг кислым, цветы на туалетном столике поникли.

Зеркало... О, Боже, что начало твориться с зеркалом! Заплаканные глаза хозяйки, озорные рыльца детей... Словом, ожило и заиграло игрой света и теней.

У тебя бывает так: читаешь известного, знаменитого автора. Нравится, гениально. Но после, через несколько лет, перечитаешь — и уже не понимаешь, чем так восторгалась?

Или близкий человек вдруг утратит к тебе интерес, словно обижен. Сознаешь: да, есть отчего обижаться, но раньше-то терпел, отчего же теперь, когда ты сама винишься, не хочет дружить более?

Или еще. Пренебрегаешь человеком, как чем-то незначительным, мелким в твоей жизни, он отдалился, и ты вдруг поняла, какого человека потеряла.

Т. Слепова

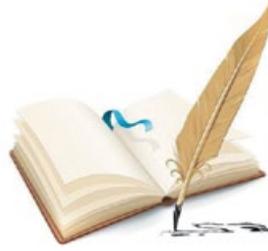
ЗОЛОТАЯ РОЗА

— Если меня поцелует золотая роза, я превращусь в райскую птицу, — сказал маленький желтый цветок, едва появившись из земли. При взмахе моих крыльев в самую холодную зиму будут расцветать сады, капли воды, оброненные с моего клюва, превратятся в жемчуг. От одного моего взгляда все живое будет наполняться радостью, от моего дыхания будет рождаться теплый весенний ветерок, награждающий каждого, кто встретится на его пути, самой чистой на свете любовью.

А садовые цветы слушали его и только недоверчиво качали изысканными душистыми головами — они не верили сказкам глупого цветка. К тому же в их саду не цвели золотые розы, а желтый цветок был настолько мал и безобразен, что у других великолепных растений не было желания слушать его. И только маленькая серая пичужка в тени старого дуба внимала словам цветка, дрожа от вдохновения. Ей очень хотелось верить в обещанное чудо.

— Не волнуйся, возлюбленный цветок, я принесу тебе золотую розу! — воскликнула пичужка и упорхнула с ветки.

Насмешливыми взглядами проводили удаляющуюся птицу садовые красавицы. «Это ж надо! Пигалица поверила замо-



рышу!» — шепнула фиалка незабудке, и обе они захихикали в густой декоративной траве.

Долог и труден был путь нежной пичужки, но она самоотверженно преодолевала леса и поля, долгие грозы и зной лета, и, наконец, добралась до чудесного сада. Здесь произрастали только золотые цветы и деревья, одно чудеснее другого. Но не было среди них никого прелестнее золотой розы, цветущей в самом центре сада.

Подлетела к ней пичужка и взмолилась:

— О, восхитительная роза, прошу тебя помочь моему милому другу сделать мир лучше и добрее! Если ты поцелуешь его, он превратится в райскую птицу. От взмаха его крыльев зимой будут цвести сады, капли воды с его клюва превратятся в жемчуг, а все живое будет наполняться радостью и самой чистой на свете любовью!

— Но ведь для этого мне нужно будет покинуть мой прекрасный сад, а без него корни завянут, лепестки пожухнут и упадут, а я такая красавица! — захныкала капризная золотая роза.

— Скажи, что я могу сделать, чтобы этого не произошло? Я исполню все в точности! — отозвалась пичужка, и глаза ее засверкали еще решительнее.

— Мне придется обвить твою шею корнями и каждый свой шип вонзить в твоё тело, по капле выпивая твою кровь, чтобы добраться до места и не увянуть. Согласна ли ты на это? — спросила роза и недоверчиво посмотрела на пичужку, как глядели на желтый цветок его благородные сородичи.

— Держись же крепче, о, восхитительная роза, я буду беречь тебя пуще любой драгоценности, ибо нет в жизни для меня большего счастья, чем умереть ради любви и добра! — сказала птица и почтительно склонила шею.

Роза обвила вокруг нее корни. Впилась в ее тело острыми шипами, и они тронулись в путь. Не было для пичужки путешествия труднее. От удущья глаза ее заволокло туманом. От боли тело ослабело и готово было в любой момент удариться о землю, забыться покоем и сном. Но любовь вдыхала новые силы, заставляла дышать и лететь к заветному месту. Ведь маленький желтый цветок ждал ее, чтобы воз-

родиться в новом образе и стать лучшим и, может быть, даже единственным.

Наконец под лапками птицы показались знакомые яркие клумбы. Из последних сил она опустилась к стеблю желтого цветка так, чтобы не повредить драгоценной ноши и выдохнула: «Вот золотая роза, способная обратить тебя в райскую птицу, целуй же ее и неси другим радость бытия!»

Роза не стала противиться поцелую. После утомительного путешествия ей хотелось нежности и ласки. Но желтый цветок так и остался желтым цветком.

— Что же случилось?! — вскричала умирающая птица.

— Прости, пичужка, я обманул тебя, — сказал желтый цветок, прижимая к себе пушистую розу, — но мне не за что винить себя, ведь только глупая птица могла поверить в эту сказку.

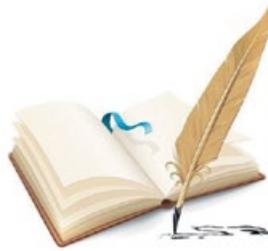
Но пичужка уже не слышала этих слов. Вся ее кровь была выпита до капли, и только бездыханное тельце лежало между корней цветка. Никто не заметил ее гибели.

Наутро сад забыл о мертвой птице, брошенной садовником в заросли чертополоха, о глупом, выполотом им сорняке и вялой золотой розе.

Однако через год из-под корней, на том самом месте выпорхнул птенец райской птицы. И хотя он был очень мал, от взмаха его крыльев уже сейчас расцветают цветы, жемчугом становятся оброненные из его клюва капли воды, и все живое наполняется радостью от его взгляда, и чувствуется теплое дуновение весеннего ветерка, несущего самую чистую на свете любовь.

Когда птенец вырастет, он облетит весь мир. Жаль, что мы этого не увидим, потому как райские птицы растут очень медленно.





НОВИНКИ НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ

Вышли из печати книги двух удивительных авторов, которые, несмотря на тяжелый недуг, серьезно занимались литературным творчеством.



«Просто жизнь». Так называется повесть Тамары Муруновой, история журналистки с тяжелым врожденным заболеванием — прогрессирующей миопатией. Вначале здоровый на вид и подвижный ребенок, очаровательная девчушка, потом движения нарушаются и даются все тяжелее и тяжелее, далее инвалидная коляска и в финале — полная обездвиженность и лежачее существование, работают только пальцы рук. Но Тамара Мурунова — девочка упорная, целеустремленная, не сдается, не позволяет болезни сломить себя. Учится, развивается интеллектуально, становится журналистом. Работает дистанционно, общается с разными людьми. Каждого человека Тамара воспринимает как личность и пытается понять. И это помогает ей, помимо журналистской, найти свою литературную стезю. Она начинает писать лирические стихи и психологические рассказы. Контактность и доброжелательность позволили ей обрести широким кругом друзей, так что она никогда не была одинока, а талант и читательская востребованность не давали ей скучать. Книга увлекательная и полезная: как адаптироваться к физическим ограничениям, как сохранить доброту и обаяние, как сберечь отношения в семье. Книга издана посмертно на родине писательницы — в городе Похвистнево Самарской области.



Сказочная повесть «Приключения лесной ведьмочки Шиши» — про маленькую лесную ведьмочку Шишу, своенравную, непоседливую, упрямую, иногда обидчивую, не всегда справедливую, зато целеустремленную и пытающуюся во всем разобраться. А разобраться в том, что хорошо, а что плохо, Шише помогают люди.

Книгу написала Тамара Черемнова (г. Новокузнецк) — инвалид детства с тяжелой формой ДЦП: парализованы руки и ноги, сильно нарушена координация движений, затруднена речь. Но это не помешало ей освоить компьютер и реализовать свой яркий литературный дар. Из-под ее пера выходили замечательные рассказы, очерки и сказки. Член Союза писателей России. Автор книг «Из жизни волшебника Мишуты», «Про рыжую Таюшку», «Шел по осени щенок» (две повести), «Трава, пробившая асфальт», «Золотой осколок солнышка».

Книга «Приключения лесной ведьмочки Шиши» — реализация социального проекта газеты «Вечерняя Москва», издательства АСТ и компании «Книга по требованию».

Газета «Вечерняя Москва» и издательство АСТ предложили детям принять участие в иллюстрировании книги, и был проведен конкурс «Иллюстрация своими руками». В течение года газета публиковала главы книги, каждый месяц в редакцию приходили десятки работ юных художников. В выборе художника-иллюстратора приняла участие сама Тамара Черемнова.

Смоленская икона Божией Матери (Одигитрия)



Царице моя Преблагая, надеждо моя Богородице, приятелище сирых и странных предстательнице, скорбящих радосте, обидимых покровительнице! Зриши мою беду, зриши мою скорбь. Помози ми яко немощну, окорми мя яко странна. Обиду мою веси, разреши ту, яко волиши: яко не имам инья помощи разве Тебе, ни инья предстательницы, ни благия утешительницы, токмо Тебе, о, Богомати, яко да сохраниши мя и покроеши во веки веков. Аминь.

Смоленская икона Божией Матери, именуемая Одигитрией, относится к числу древних. Она была принесена в Россию из Греции, но когда и кем — достоверно не известно. Есть предание о том, что греческий император Константин Порфирородный благословил этой иконой дочь свою, царевну Анну, выдавая ее замуж в 1046 году за черниговского князя Всеволода Ярославича.

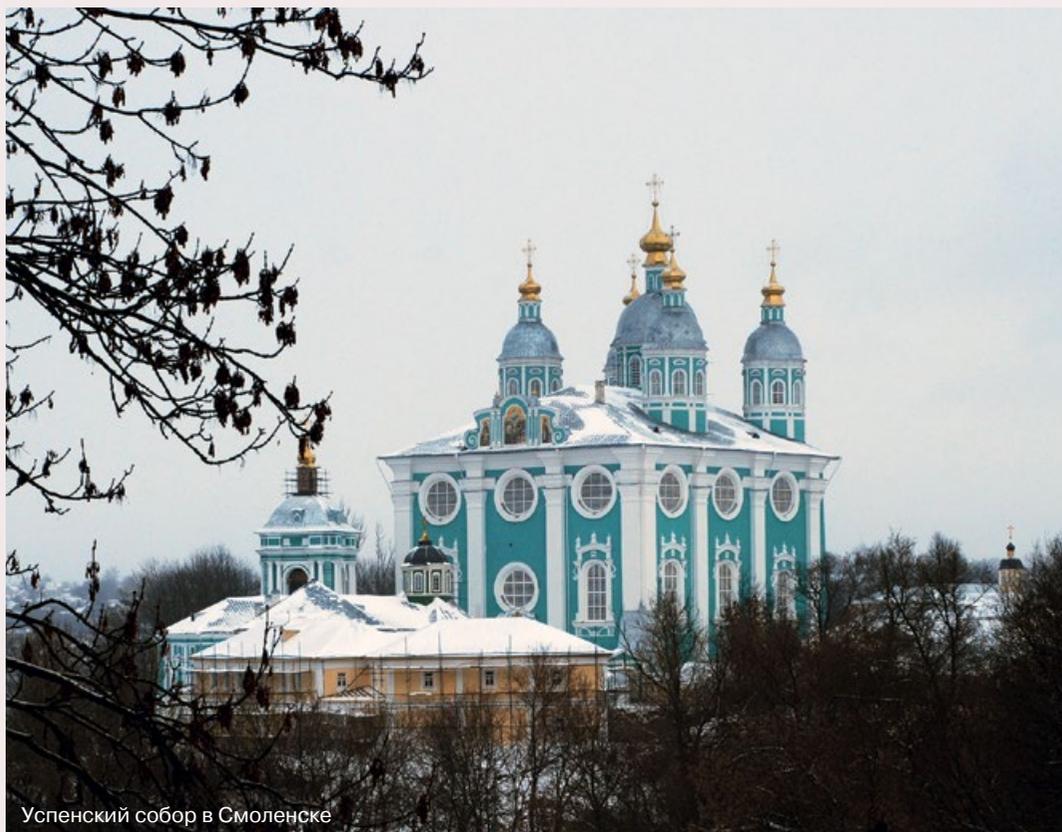
После смерти Всеволода икона досталась по наследству его сыну Владимиру, который перенес Одигитрию — благословение своей матери — из Чернигова в Смоленск, где он княжил с 1097 года, и поставил ее в соборном храме Успения Богородицы, заложенном им в 1101 году. С этого времени икона стала называться Смоленской.

Из многочисленных чудес, связанных с этой иконой, особенно выделяется избавление Смоленска от татар. В 1239 году, во время нашествия полчищ Батыя, один

из татарских отрядов зашел в Смоленскую область, и город подвергся реальной опасности быть разграбленным. Жители, чувствуя себя не в силах отразить грозного врага, обратились с горячей молитвой к Божией Матери.

Татары остановились в Долгомостье, в 24 верстах от Смоленска, намереваясь внезапно напасть на город. В это время в дружине смоленского князя находился благочестивый воин по имени Меркурий. Именно его Богородица выбрала Своим орудием для спасения города. В ночь на 24 ноября в кафедральном соборе, где стояла чудотворная икона, церковный пономарь получил от Нее повеление сказать Меркурию: «Меркурий! Изыди скоро в броне воинской, ибо тебя зовет Владычица».

Сторож сразу же пошел к Меркурию и рассказал ему все. Тот, надевши воинские доспехи, поспешил в храм к иконе Богородицы и там услышал голос, исхо-



Успенский собор в Смоленске

дящий от иконы: «Меркурий! Посылаю тебя оградить дом Мой... Изыди в сретение врага тайно от народа, святителя и князя, не ведающих о нападении ратных; Сама Я буду с тобою, помогая рабу Своему. Но там вместе с победою ожидает тебя венец мученический, который прими от Христа».

Со слезами пал Меркурий пред святой иконой и, выполняя волю Богоматери, без страха пошел на врагов. Ночью он проник в стан неприятельский и убил татарского великана, на которого татары надеялись более, чем на весь свой отряд. Окруженный врагами, Меркурий мужественно отражал все их нападения. Враги видели сопровождавшую его Светозарную Жену. Ее величественный лик приводил их в ужас. Поразив множество татар, Меркурий, наконец, сам был сражен ударом в голову. Тело его с честью погребли в соборной церкви.

Меркурий Смоленский причислен к лику святых мучеников. Его туфли и доныне хранятся в Смоленском Успенском кафедральном соборе.

В начале XV века Одигитрия была перенесена из Смоленска в Москву. В 1456 году в столицу прибыл епископ Смоленский Мисаил в сопровождении наместника города и многих знатных граждан и просил московского великого князя Василия Темного вернуть святую икону в Смоленск. Великий князь исполнил просьбу смоленских послов.

В 1812 году, во время нашествия войск Наполеона, эта икона была вынесена перед Бородинской битвой из Смоленска и доставлена в Москву. Жители при виде великой святыни падали на колени перед нею, взывая: «Матерь Божия, спаси нас!» В день Бородинской битвы, 26 августа, Смоленскую икону обносили крестным ходом вокруг Белого города, Китай-города, Кремлевских стен.

После Бородинской битвы Одигитрия вместе с Иверской иконой была отнесена в Лефортовский дворец, где лежали

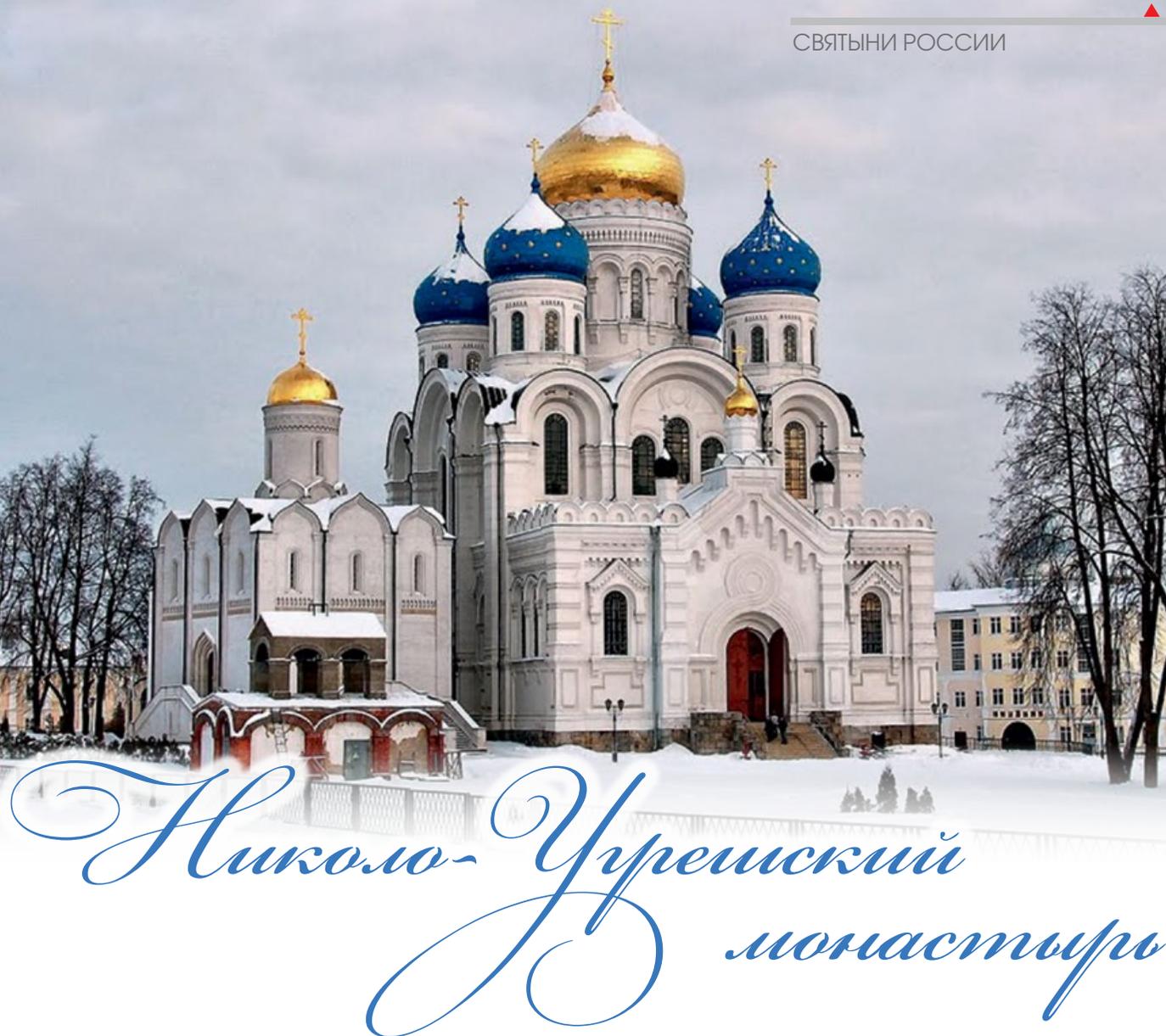
раненные воины. Перед взятием Москвы французами Смоленская икона была отправлена в Ярославль, где оставалась до окончания Отечественной войны 1812 года. Из Ярославля икона снова была возвращена в Смоленск. Здесь она хранилась в Успенском соборе даже после его закрытия в 1929 году. В 1941 году в Смоленск вошли фашистские войска, которые обнаружили икону среди прочих святынь Успенского собора. После освобождения города от оккупантов в 1943 году икону найти не удалось.

Сейчас на ее месте в Успенском кафедральном соборе находится чудотворная Смоленская икона Одигитрия, написанная в 1602 году. История ее такова. После окончания строительства крепостной стены икона была привезена в Смоленск царем Борисом Годуновым для установки над главными, Фроловскими, воротами у Днепровского моста. Списана эта икона с чудотворного образа при царе Иоанне Грозном художником Постником Ростовцем.

К началу войны 1812 года она находилась в Благовещенской церкви. В ночь на 6 августа русские войска оставили Смоленск, и Чудотворная икона из Благовещенской церкви была взята 1-й артиллерийской ротой капитана Глухова. С этого времени и до изгнания французских войск за пределы Смоленской губернии икона неотлучно находилась в 3-й грендерской дивизии.

25 августа по распоряжению главнокомандующего М.И. Кутузова икона Смоленской Богоматери была обнесена по всем рядам войск, и перед ней был отслужен молебен с коленопреклонением в присутствии главнокомандующего и всей армии.

После победы над французским корпусом генерала Нея под Красным икона по распоряжению Кутузова была перенесена в новую Надвратную Богородичную церковь, где она находилась до перенесения в Успенский собор в Смоленске.



Николо-Угрешский монастырь был основан великим князем Московским Дмитрием Донским.

А история его такова.

8 сентября 1380 года началась битва на Куликовом поле.

Победа в ней русского воинства стала переломным моментом в истории Руси, а великий князь Дмитрий Иванович получил почетное прозвание Донской.

На обратном пути в Москву было ему чудесное явление иконы Николая Чудотворца. И повелел Дмитрий Иванович устроить на этом месте, недалеко от столицы, храм во имя святителя Николая и основать монастырь в его честь. Главной святыней монастыря стала чудом явленная князю икона святителя Николая.

Первое время Николо-Угрешский монастырь находился под опекой самого Дмитрия Донского и его потомков, правителей Московского государства. Обитель и позже оставалась ктиторским монастырем, то есть поддерживаемым благодетелями, в числе которых в XIV-XVII вв. были русские государи.

Летом 1521 года войска крымского хана Махмет-Гирея совершили набег на коломенские и московские земли, во время которого Николо-Угрешский монастырь был сожжен. Но, претерпев ужас разорения и пожара, он вскоре отстроился заново.

В XVI-XVII веках общей государственной практикой стали выезды московских правителей на богомолье в различные духовные центры России. Впервые как место государева богомолья Угрешская обитель упоминается в 1546 году. Тогда её игумены пользовались немалым уважением в высших кругах русского общества. Их подписи стоят под важнейшими государственными документами, в том числе под грамотами о выборе русских царей и русских патриархов.

XVII век принес России тяжелые испытания — началось печально известное Смутное время. И вновь Угрешская обитель не раз оказывалась в центре важнейших исторических событий. Весной 1611 года Николо-Угрешский монастырь стал одним из мест сбора русского войска. Соединившись, рати двинулись отсюда на Москву. Однако первое ополчение не



Храм во имя преп. Пимена Угрешского

смогло спасти столицу. Как известно, этого добилось второе ополчение, сформировавшееся в Нижнем Новгороде.

В годы правления первых русских царей из династии Романовых Николо-Угрешский монастырь вступил в пору расцвета. В XVII столетии он представлял собой внушительный архитектурный ансамбль, обнесенный каменной оградой, в монастыре было три каменных храма — Никольский собор, церковь Успения Божией Матери с трапезной и церковь Спаса Нерукотворного с колокольней. Для размещения царских особ и высших церковных иерархов были построены каменные Государевы (Царские) и Патриаршие палаты. Одной из главных святынь обители оставалась икона святителя Николая Чудотворца.

В XVIII веке роль духовенства в жизни русского общества заметно снизилась. Изменилось и положение Николо-Угрешского монастыря. Он лишился царского покровительства, льгот по таможенным податям и сборам. Царское семейство, перебравшееся в начале XVIII века во вновь построенный Санкт-Петербург, перестало посещать Угрешскую обитель. Все меньше паломников приходило сюда.

В 1812 году, во время Отечественной войны, в Николо-Угрешском монастыре некоторое время стоял один из отрядов Наполеона. Французы нанесли немалый ущерб его зданиям и храмам.

Возрождение Николо-Угрешского монастыря началось в то время, когда в Российской империи значительно изменилось отношение к церкви со стороны государства. Постепенно обитель стала подниматься как в духовном, так и в экономическом отношении. У монастыря появились благотворители, которые жертвовали средства на его благоустройство. В 1855-1866 годах на пожертвования П.М. Александрова вокруг монастыря возводится новая каменная стена протяженностью 1700 м и высотой 5-6,5 м с 16 башнями и 8 воротами. Особенно примечательной была северная монастырская стена, называемая Палестинской, или Иерусалимской. Сохранившаяся до наших дней, она представляет собой символическое изображение Святого града Иерусалима.

Одновременно строились восточный и южный двухэтажные кирпичные корпуса, расположенные на границе обители. В одном из них разместили больницу. Во время Русско-турецкой войны 1877-1878 гг. здесь лечились раненые русские воины.

Во второй половине 1850-х годов на южной границе обители был построен двухэтажный кирпичный корпус, в котором находилась богадельня на пятьдесят человек. Тогда же были благоустроены пруды, находящиеся на территории монастыря, в них стали разводить рыбу, был построен водопровод для снабжения монастыря водой.

9 августа 1880 года Николо-Угрешский монастырь торжественно отметил знаменательную дату — 500 лет со дня основания. В дни праздника в обитель пришло столько богомольцев, что церковная служба проходила сразу в двух храмах и при этом еще много паломников находились под открытыми церковными окнами.

В конце XIX — начале XX века было завершено строительство часовни в память чудесного явления иконы святителя Николая Чудотворца великому князю Дмитрию Донскому. Было окончено возведение Спасо-Преображенского собора, заложенного в 1880 году рядом с Никольским в честь 500-летия обители. В обители стало 11 храмов с 13-ю престоломи. Число паломников было так велико, что в Николо-Угрешский монастырь организовали специальный маршрут по Москве-реке. Ежедневно пароход «Ярославль» отчаливал в 11 часов утра от Большого Устьинского моста в Москве, обратный рейс начинался в 20 часов того же дня. А в воскресные и праздничные дни назначался дополнительный рейс. В странноприимном доме монастыря проживали 12200 мужчин и 6400 женщин. До 5600 человек в год бесплатно получали консультации и лекарства в монастырской больнице. Для богомольцев открывали свои двери три гостиницы.

После революции, летом 1918 года, у монастыря изъяли жилые и хозяйственные постройки. Монашеские разместились в скитских помещениях и в двухэтажном кирпичном корпусе с Успенской церковью. Летом 1919 года, чтобы сохранить обитель и хотя бы некоторые хозяйственные владения, была образована артель монахов, получившая название Николо-Угрешской трудовой общины. Она существовала рядом с детской колонией, которой было передано большинство бывших монастырских зданий и земельных вла-



Часовня Николая Чудотворца

дений. Поток паломников, хотя и уменьшился, но не прекратился. Более того, 22 мая 1924 года, в престольный праздник Николо-Угрешского монастыря, их количество достигло небывалого для тех лет числа — 14000 человек, а службы велись во всех действующих на тот момент храмах. Но тогда же было предписано закрыть церкви Иоанна Предтечи, Успения Пресвятой Божией Матери, Никольский и Спасо-Преображенский соборы.

В конце 1920-х — 30-х годах все храмы бывшей обители были окончательно разорены, переоборудованы под жилые и административные здания, с них были сняты кресты и снесены купола.

Возрождение Николо-Угрешского монастыря началось в начале 1990-х годов.

Решением Московской патриархии монастырь стал ставропигиальным. Священноархимандритом обители стал Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексий II. По его благословению вокруг обители сплотился коллектив энергичных людей, посвятивших себя возрождению монастыря. Решением городских властей с его территории вывели все городские службы. Постепенно в обители были восстановлены братские корпуса, монастырские стены, налажено монастырское хозяйство. В начале лета 1998 года Николо-Угрешской обители было передано здание бывшей медсанчасти, в котором разместилось духовное училище, преобразованное спустя год в духовную семинарию. Был освящен возрожденный Спасо-Преображенский собор.

В 2005 году в монастырь из Греции, с острова Андрос, были доставлены ковчег с частицей мощей великомученика и целителя Пантелеимона из монастыря Панахранду и точная копия чудотворной иконы Пресвятой Богородицы «Корень Иесеев» из монастыря святителя Николая. Ковчег с мощами великомученика и целителя Пантелеимона был установлен для поклонения в Спасо-Преображенском соборе монастыря. На Угрешской земле был заложен новый храм во имя Сошествия Святого Духа на апостолов. Великая святыня России возродилась к полноценной духовной жизни.



С декабря 2008 года учащиеся и преподаватели Санкт-Петербургской школы-интерната № 1 для слепых и слабовидящих детей им. К.К. Грота участвуют в передачах «Переступая тьму» на христианской некоммерческой просветительской радиостанции «Радио Мария». Мир радиовещания так увлек мальчишек и девчонок, что в своем учебном заведении они решили организовать собственную радиостудию. С помощью спонсоров эта идея была реализована. В апреле 2012 года в школе вышло в эфир «Радио Грота».

РАДИО ГРОТА



Главный редактор «Радио Грота» М.В. Быкова и юный радиожурналист Николай Кузнецов

Инициатором и вдохновителем создания школьного радио стал директор школы-интерната, заслуженный учитель РФ А.В. Мухин, главным редактором — старший преподаватель Высшей школы журналистики и массовых коммуникаций Санкт-Петербургского государственного университета М.В. Быкова, которая проводит индивидуальные и групповые занятия с юными радиожурналистами, осуществляет с ними запись радиопередач.

«Незрячим и слабовидящим людям доступны многие жанры искусства и журналистики. И все же хотелось бы отметить особое значение радиовещания. В его передачах отсутствует зрительный ряд. А значит, слепые и зрячие слушатели находятся в равном положении. Радио не только информирует и развлекает, но и объединяет людей с разными жизненными судьбами. Оно становится важнейшим средством реабилитации», — убеждена Мария Валерьевна.

Передачи «Радио Грота» выходят два раза в месяц. Продолжительность каждой программы — десять минут. Вещание ведется во время перемен, чтобы не мешать учебному процессу. Познакомиться с работой радиожурналистов можно также на сайте школы-интерната www.grot-school.ru в разделе «Радио».

«В создании радиопередач принимают участие разные дети, — делится опытом М.В. Быкова. — У некоторых из них, кроме проблем со зрением, имеется ряд других физических ограничений. Довольно часто встречаются проблемы с дикцией. Поэтому при записи программ часто приходится делать много дублей».

Главный редактор считает, что одна из главных задач школьного радио — помочь детям овладеть искусством общения, научиться вести дискуссию, четко выражать свои мысли.

Значительное место в радиопрограммах занимают школьные события. Специальные передачи готовятся к Новому году, 23 февраля, 8 Марта, Дню учителя и другим памятным датам. Юные радиожурналисты рас-

сказывают о выпускниках школы-интерната, об интересных людях, побывавших у них в гостях.

Героем радиопрограммы стал даже вице-губернатор Санкт-Петербурга Василий Николаевич Кичеджи, который курирует в Северной столице сферу науки, культуры, спорта и образования.

Передачи «Радио Грота» записываются не только в школьной студии. После посещения юными радиожурналистами петербургского театра «На Литейном» в эфир вышли сразу две программы. Одна из них была посвящена спектаклю с необычным названием «Самый легкий способ бросить курить», вторая — актрисе театра Марии Цветковой.

«Мне думается, главное достижение «Радио Грота» состоит в том, что мы смогли заинтересовать своей работой учащихся разных возрастных групп, с разными интересами, — отмечает М.В. Быкова. — Я нередко замечаю, что даже наши первоклассники «играют в радио», пытаются скопировать голоса наших ведущих и корреспондентов».

В мае 2013 года на всероссийском конкурсе студенческих радиоредакций «УниверСити-2012/13» репортаж из театра «На Литейном», авторами которого стали юная журналистка Екатерина Шлема и главный редактор «Радио Грота» Мария Быкова, завоевал специальный приз «За умение увидеть и выразить мир в звуке».

Нужно отметить, что представленные на смотр радиопередачи школьного радио соперничали с работами студенческих редакций и вызвали большой интерес у членов жюри. Так что питерские школьники смогли на равных состязаться со студенческими редакциями.

МЕЧТАЮ СТАТЬ РАДИОВЕДУЩЕЙ

Анастасии Латышкиной семнадцать лет. Она учится в девятом классе школы-интерната К.К. Грота. «Я незрячая с рождения. Может быть, я что-то и видела в младенчестве, но об этом у меня не сохранились воспоминания», — рассказывает девушка. В детстве Насте пришлось перенести несколько тяжелых глазных операций. Родители стремились сделать все возможное, чтобы их дочь могла визуально воспринимать окружающий мир. Но усилия врачей оказались тщетными.

«Интерес к работе на радио появился у меня в ноябре 2011 года. В то время «Радио Грота» еще не существовало, но уже давно выходила ежемесячная программа «Переступая тьму», — делится своими воспоминаниями Настя. — Бессменными ведущими этой программы являются руководитель нашего школьного музея Ольга Александровна Жданкова и выпускник школы-интерната Игорь Валерьевич Воробьев».

Анастасия с удовольствием вспоминает о первой радиопрограмме на «Радио Мария», в которой ей довелось принять участие: «Эта передача вышла в эфир в



Девятиклассница Анастасия Латышкина в студии «Радио Грота»

марте 2012 года и была посвящена творчеству Владимира Высоцкого. Программу о Высоцком вели учащиеся нашей школы Антон Майданов и Олег Токарев. Я задавала им вопросы, чем им нравится творчество Высоцкого, какое место он занимает в их жизни, продолжают ли его песни оставаться актуальными».

Уже через месяц, в апреле 2012 года, Анастасия Латышкина сама стала героиней программы. Передача называлась «Как я воспринимаю окружающий мир». Ведущие Ольга Жданкова и Игорь Воробьев предложили девочке поразмышлять о том, как представляют окружающую действительность незрячие с рождения люди. «В этой передаче я рассказала, что умею распознавать людей по их запаху и походке, а также определять настроение по голосу».

Настя уже приобрела опыт участия в радиоспектаклях. Ее нежный голос звучал в сказке «Морозко», вышедшей на «Радио Грота» в преддверии Нового года.

Сегодня девушка мечтает учиться в Высшей школе журналистики и массовых коммуникаций Санкт-Петербургского государственного университета и в дальнейшем стать радиоведущей.

Осуществимы ли эти планы?

«В настоящее время у нас нет незрячих студентов, — вступает в разговор М.В. Быкова. — Но думаю, что мечта Насти вполне осуществима. Важно проявлять упорство и трудолюбие. Инвалиды по зрению успешно осваивают самые разные специальности. И профессия радиоведущей, редактора радиопрограмм вполне может быть одной из них».

Илья Бруштейн

Фотографии автора и из архива Санкт-Петербургской школы-интерната №1 для слепых и слабовидящих детей им. К.К. Грота

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК



В спортивной адаптивной школе Москомспорта прошел спортивный фестиваль для молодых людей с нарушениями развития и их здоровых сверстников, организованный РООИ «Перспектива» и фондом «Лучшие друзья — Россия».

Участники программ фонда «Лучшие друзья — Россия», а также волонтеры — представители компании Nike, студенты московских вузов и школ собрались в огромном спортивном зале, чтобы в составе смешанных команд попробовать свои силы в разных видах спорта, в том числе паралимпийских.

Первым серьезным заданием для участников был парный футбол. Каждый молодой человек или девушка с нарушениями развития оказались в паре с волонтером — их ровесником. Пары разделили на

две команды, и, не расцепляя рук, партнеры играли в обычный мини-футбол. Лучше всех показали себя пары, стоявшие на воротах: вдвоем проще отражать атаки других игроков. Важным условием игры было оставаться в паре и не разделяться.

«Главная цель нашего фонда — подружить ребят с нарушениями развития и здоровых, — прокомментировала менеджер фонда «Лучшие друзья — Россия» Александра Шпотова. — В спортивной игре, вместе переживая азарт, подъем, какие-то смешные моменты, люди начинают общаться, между ними возникает своего рода связующая нить. Позже — это общие воспоминания. На такой основе легче строить какие-то более близкие, дружеские отношения. Для этого и нужен нам спортивный праздник».

Спортивный зал разделили на шесть станций, каждая из которых была посвящена одному из видов спорта или спортивной игре: бочке, футболу, голболу, баскетболу, бадминтону, бегу. Группы под руководством спортсмена-инструктора попробовали свои силы в каждом виде спорта, совершая переходы с одной станции на другую под музыку. Виктору Бодуну (с синдромом Дауна) очень понравилось играть в футбол. «А вообще мне нравятся все мероприятия, которые проводят «Лучшие друзья — Россия» и «Перспектива», — поделился он, — потому что я здесь встречаюсь с моими друзьями».

Волонтеры из компании Nike работали с командами на каждой станции, объясняя и показывая, каким образом можно играть.

«Я впервые на таком мероприятии, — призналась волонтер Анна Тимонина, — и для меня это возможность ближе узнать людей с нарушениями развития, помочь им адаптироваться, сделать их чуточку счастливее. Наверное, это и для нас шанс адаптироваться и перестать разделять людей на «нас» и «их».

Главной целью фестиваля было показать, что спорт сближает людей, несмотря на существующие между ними различия, а также познакомить и, возможно, подружить участников праздника между собой. По мнению и участников, и организаторов, опыт очень позитивный и праздник явно удался.



Барселона Гауди



Н и в коей мере не будет преувеличением сказать, что архитектура Гауди в Барселоне определяет облик города в той же мере, в какой Эйфелева башня и Триумфальная арка символизируют Париж, Дворец Дожей — Венецию, а Московский Кремль — столицу России.

Наиболее значимым произведением Гауди является Искупительный храм Святого Семейства, более известный как Саграда Фамилия. Архитектор посвятил легендарному собору большую часть своей творческой жизни. Строительные работы начались в 1882 году и продолжались до самой смерти Гауди. Саграда Фамилия так и осталась незавершенной. При жизни Антонио Гауди была возведена лишь одна колокольня собора. Работы продолжил его ученик и соратник Доменек Сугранес. Однако и ему не было суждено закончить проект. Главное творение Гауди в Барселоне настолько грандиозно, что его строительство продолжается и по сей день, хотя в 2010 году римский папа Бенедикт XVI официально освятил собор и признал его готовым к регулярным богослужениям.

Собор, напоминающий гигантский сталактит (высота башен достигает 170 метров), настолько поражает воображение, что порой кажется явлением потустороннего мира. На сегодняшний день Искупительный храм Святого Семейства считается одной из

популярнейших достопримечательностей Барселоны и всей Испании.

Еще одним символом Каталонии признано другое творение А. Гауди — знаменитый Дом Бальо, первоначально построенный в 1877 году. Однако в начале XX века хозяин особняка магнат Жозеп Бальо обратился к Гауди с просьбой о его перестройке. Архитектор решил не производить демонтаж несущих конструкций, спроектировав два новых фасада. В результате невзрачное здание превратилось в одно из оригинальнейших сооружений Старого Света. По форме Дом Бальо напоминает фигуру сказочного дракона. «Тело чудовища» инкрустировано черепами и костями из тесаного камня. В 1969 году сооружение было объявлено памятником национального значения. В 2005-м Дом Бальо включили в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

В 1885-1890 годах Антонио Гауди трудился над судьбоносным творческим шедевром — дворцом Гуэля. Заказчиком сооружения выступил известный каталонский предприниматель Эусеби Гуэль. Главная особенность летней резиденции, спроектированной Гауди, — плоские византийские своды. В каждой детали архитектурного комплекса чувствуется мощная новаторская мысль его автора. В 1984 году дворец Гуэля был также внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Эусеби Гуэль стал идейным и финансовым вдохновителем наиболее масштабного произведения Гауди. Речь идет о величественном архитектурно-парковом комплексе, вошедшем в историю под названием «Парк Гуэля». Благоустроенная территория площадью свыше семнадцати гектаров состоит из садовой и жилой зон и представляет собой каталонское воплощение крайне модной в те времена концепции города-сада. Кроме особняков и зеленых участков, парк включает в себя огромный зал «Сто колонн», отличающийся великолепной акустикой и использующийся для проведения концертов. Парк Гуэля, как и большинство творений Гауди в Барселоне, входит в список памятников национального значения и список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Еще одним ярким творением архитектуры Гауди в Барселоне является Дом Кальвет, построенный в 1900 году. Изначально здание предназначалось для сдачи квартир в аренду. Самому академичному из своих шедевров маэстро посвятил пять лет жизни.

Последним светским произведением Антонио Гауди стал так называемый Дом Мила, работа над которым заняла период с 1906 по 1910 годы. Помимо изумительного с точки зрения оригинальности облика, Дом Мила отличается абсолютно новаторской для своего времени системой вентиляции, позволяющей полностью отказаться от использования кондиционеров. Кроме того, здание снабжено подземным гаражом, а межкомнатные перегородки во всех жилых помещениях могут передвигаться по усмотрению хозяев. Архитектурный комплекс дополняется тремя внутренними дворами круглой и эллиптической формы. Дом Мила стал первым сооружением двадцатого века, включенным в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

После Дома Мила вся дальнейшая жизнь архитектора была полностью посвящена строительству собора Святого Семейства.





Прасковья Ковалева-Жемчугова,
графиня Шереметева

Московский путеводитель 1896 года обозначает этот дом как «Странноприимный дом графа Шереметева на Сухаревской-Садовой». История его связана с большой любовью и памятью о дорогом человеке.

В память о любимой

В наследство от отца Николай Шереметев получил крепостной театр в Кусково, где по его желанию было организовано обучение крепостных актеров сценическому искусству. Здесь он увидел свою будущую жену Прасковью Ковалеву. Семнадцатилетней девочкой ее взяла на воспитание княгиня Марфа Михайловна Долгорукая. У девочки были хорошие музыкальные способности, и ее готовили для Кусковского крепостного театра. Здесь она дебютировала в июне 1779 года в роли служанки в опере Гретри «Опыт дружбы», а уже со следующего сезона ей стали доверять главные роли.

Николай Шереметев увидел и полюбил начинающую актрису. Ей исполнилось всего лишь двадцать лет, когда они с графом поселились под одной крышей.

Согласно традиции, по которой актерам шереметевского театра давали имена по названиям драгоценных

камней, Прасковья Ковалева получила псевдоним Жемчугова. Она обладала красивым лирико-драматическим сопрано, хорошо играла на клавесине и арфе, знала итальянский и французский языки.

В 1798 году граф дает ей вольную. А в 1801 году венчается с ней тайным браком в церкви Симеона Столпника на Поварской улице в Москве.

Жениху было пятьдесят лет, невесте — 33 года. Служба проходила тихо и просто, присутствовали лишь два свидетеля — знаменитый архитектор Джакомо Кваренги и бывшая крепостная актриса театра Татьяна Шлыкова-Гранатова.

Для графа это был отважный по тем временам шаг, чреватый презрением света, который отказался признать в бывшей дочери кузнеца и крепостной актрисе графиню. Шереметев и Жемчугова недолго жили в счастливом, несмотря на недовольство высшего обще-

ства, браке. В 1803 году Прасковья родила графу сына Димитрия и спустя три недели умерла.

Шереметев воздвиг памятник любимой в парке в виде античного саркофага с надписью на французском языке, что в переводе звучит так: «Я верю, что ее ускользающая тень блуждает вокруг и сегодня. Я приближаюсь, но тут же этот дорогой образ возвращает меня к грусти, исчезая безвозвратно».

Странноприимный дом был воздвигнут в память Жемчуговой, всю свою недолгую жизнь посвятившей высокому делу благотворительности.

В свое время, выздоровев после тяжелой болезни, Жемчугова-Шереметева избрала себе девизом и вырезала на печати следующие слова: «Наказуя, наказа мя Господь, смерти же не предаде». Отличительными чертами характера этой умной, глубоко верующей женщины были доброта и скромность. Светлый, обаятельный образ графини-крестьянки пережил ее и надолго сохранился в памяти.

Она много жертвовала на дела благотворительности, делала богатые вклады в церковь. Вскоре после рождения сына главной иконе петербургского храма Божией Матери «Всех Скорбящих Радости» за Литейным двором ею была пожертвована бриллиантовая с сапфиром цепь. Чувствуя приближение смерти, она просила все собственные деньги вложить в строительство в Москве странноприимного дома с больницей.

Супруги вместе выбрали место для постройки на тогдашней окраине Москвы, за Земляным валом, у Сухаревской площади. Первый проект богоугодного заведения был разработан учеником Баженова крепостным архитектором Елизвием Назаровым. Домовая церковь в центре здания разделяла его на два крыла, на больницу и богадельню. Удобный подъезд для доставки больных украсили сдвоенными колоннами.

После смерти жены безутешный граф Шереметев поручил своему другу, архитектору Джакомо Кваренги, перестроить здание Странноприимного дома так, чтобы он стал величественным памятником его усопшей супруге. Достойное, но простое здание Назарова нужно было превратить в великолепный дворец, не имеющий аналогов в мировой архитектуре.

Джакомо Кваренги не выезжал в Москву на строительство, а высылал проекты, чертежи и рисунки по почте. Его замыслы на месте воплощали русские архитекторы Миронов, Дикушин и Аргунов, построившие для семьи Шереметевых усадьбы в Кусково и Останкино.

Кваренги заменил простой портик грандиозной полукруглой колоннадой, придавшей зданию торжественность и возвышенность, торцы крыльев украсил шестиколонными портиками, добавил к ансамблю четыре флигеля. Отделка здания, его декор и детали интерьера были выполнены из лучших и самых дорогих материа-



лов, всего на строительство граф потратил три миллиона рублей, колоссальную по тем временам сумму.

Николай Шереметев всего несколько месяцев не дожил до открытия Странноприимного дома. Оно состоялось в день его рождения 28 июня 1810 года.

Более 200 тысяч человек получили в доме помощь. С начала XIX века здесь обосновалось московское отделение Медико-хирургической академии. К концу столетия укрепляются связи больницы с Московским университетом: в 1884 году она становится его клинической базой.

За время работы Шереметевская больница не раз превращалась в госпиталь. После Бородинского сражения сюда привозили раненых солдат и офицеров.

Во время Крымской войны здесь был собран санитарный отряд из врачей. В Русско-японскую войну действовал лазарет на благотворительной основе.

В 1919-м в Странноприимном доме была организована Московская городская станция скорой медицинской помощи, а с 1923-го в нем разместился один из корпусов НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

В 2000—2006 годах проводилась реставрация Странноприимного дома. Удалось вернуть исторический облик интерьерам Столового зала и церкви Живоначальной Троицы. Теперь тут открыт медицинский музей.

Ансамбль Странноприимного дома — главный корпус, два боковых, два флигеля во дворе, ворота и ограда, фреска кисти Джованни Скотти в куполе церкви, горельефы в интерьерах скульпторов Г. Замараева и Т. Тимофеева — входит в список объектов культурного наследия федерального значения и внесен в предварительный список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

САМЫЙ СЕВЕРНЫЙ ГОРОД РОССИИ



Самый северный город России — Певек. Он находится на берегах Чаунской губы Восточно-Сибирского моря. Климат суровый, на который влияют высокая влажность и континентальная резкость в сочетании с сильными ветрами. Выросший на 70-й широте, Певек получил статус города сравнительно недавно, в 1967 году. Но главные события в судьбе этого сурового края случились значительно раньше.

В 1932 году оставшиеся на зимовку члены полярной экспедиции оценили подходящую глубину и удобство бухты, прикрывающей акваторию от бурного Чукотского моря. Было отмечено главное — это место весьма удобно для стоянки судов. Еще через год, изучая образцы, собранные экспедицией С. Обручева, геолог Марк Рохлин обнаружил касситерит и стал первооткрывателем крупнейшего месторождения этой оловянной руды вблизи Певека.

Были организованы еще две геологоразведочные экспедиции, которые открыли месторождения урана и золота. Началось строительство, а затем и эксплуатация приисков, в основном силами заключенных. Репрессивная машина работала в этих местах вплоть до 1956 года.

В 60-х годах город интенсивно развивался как центр золотодобычи. Меньше чем за двадцать лет было добыто почти 500 тонн драгоценного металла. Это был период наибольшего процветания города. Певек стал настоящим культурным центром этого студеного

края. Работали спортивные сооружения, принимали зрителей два драматических театра.

Перепись населения 1989 года показала, что в Певеке живет 12,9 тысячи жителей, для севера это достаточно большая цифра. Годы перестройки привели к лавинообразному оттоку населения города — добыча не только оловянной руды, но и золота стала нерентабельной. Перепись населения, которая проводилась в 2002 году, зафиксировала всего лишь 5,2 тысячи жителей.

В настоящее время Певек — базовая точка для сорока полярных станций, работающих под управлением Чукотгидромета. Они поставляют свою информацию в международный банк данных, прогнозирующий климат Земли. Певек — важный транзитный пункт Северного морского пути, который становится все более судоходным. Именно этот путь — кратчайшая дорога, соединяющая Атлантический и Тихий океаны.

Постепенно для Певека вырисовываются перспективы международного туризма. Иностранцы активно раскупают высокоширотные круизы на атомных ледоколах. Обладая превосходным и почти не зависящим от капризов погоды аэропортом «Апальгино», Певек мог бы стать конечной или, наоборот, начальной точкой таких маршрутов. Особенно, если российские туристы будут проявлять заинтересованность в них.

А самые северные города мира и Европы — это Барроу (США) и Хаммерфест (Норвегия).



САМЫЙ ЮЖНЫЙ ГОРОД РОССИИ



Дербент не только самый южный, но и самый древний город России. По местной летописи Ахты-наме, он основан в 733 году до н.э.

Это районный центр Дагестана с численностью населения в 94 тысячи человек. Дербент находится на западном берегу Каспийского моря, закрывая собой узкий трехкилометровый проход между горным массивом и морем.

Название городу дало персидское слово «Дарбанд», что означает крепость. Много раз город переходил из рук в руки. В его многовековой истории были периоды и расцвета, и упадка.

Окончательно присоединен к России в 1813 году согласно Гюлистанскому мирному договору между Персией и Россией.

В Дербенте сохранились архитектурные памятники, свидетельствующие о бурном историческом прошлом

этого города. Прежде всего представляет интерес огромная цитадель. Стены ее огораживают центральную часть города. В старой части Дербента расположена одна из самых старых действующих мечетей мира — Джума-мечеть, сооруженная в VIII веке. Есть несколько в разной степени сохранившихся памятников XVII—XVIII веков: ханский мавзолей, мечеть-минарет, бани и караван-сарай.

Климат в этом регионе континентальный, умеренный с переходом к субтропическому. Сам город и его окрестности буквально утопают в ореховых рощах и фруктовых садах. Жители выращивают здесь цитрусовые, инжир, миндаль, гранат, абрикосы. Особенно славятся дербентские грецкие орехи, которые очищают от скорлупы и поставляют во многие города России.

Питание — на все сезоны

Как правило, специфика нашего питания связана с климатическими факторами, вкусовыми привязанностями и национальной традицией. И у китайской медицины свой подход. Согласно ее установкам в каждый период года действует основной, то есть доминирующий вкус. Помимо него, существует дополняющий вкус, который также оказывает положительное влияние

на организм, но не настолько сильное, как основной. Кроме того, есть нейтральный вкус — он не вреден, но и пользы особой не принесет. Наконец, имеется негативный вкус: если употреблять много пищи с таким вкусом, он будет подавлять жизнедеятельность организма и отрицательно влиять на здоровье.

Вот как распределяются вкусы по временам года.

Времена года	Разновидности вкуса			
	Основной	Дополняющий	Нейтральный	Негативный
Зима	солёный	острый	кислый и горький	сладкий
Весна	кислый	солёный	горький и сладкий	острый
Лето	горький	кислый	сладкий и острый	солёный
Осень	острый	сладкий	кислый и солёный	горький
Межсезонье	сладкий	горький	острый и солёный	кислый

Питание зимой (с 22 ноября по 21 января)

Зиму китайцы называют «сохранением в укрытии». Самая пора для горячих напитков и горячей еды. Это не время для диеты. Зимой наш организм нуждается в более жирной и калорийной пище с высоким содержанием энергии «янь». Но самое главное, считают китайцы, чтобы все продукты, из которых готовятся блюда, всегда были свежими и не подвергались длительной тепловой обработке — только так можно сохранить содержащуюся в них жизненную энергию «ци».



Зимой максимальную активность проявляют почки. Именно им следует уделять особое внимание, беречь их, не разрушать алкоголем, а главное — правильно подпитывать.

Чтобы почки хорошо работали, они должны получать достаточное количество соли. Это означает, что в зимний период нужно особенно следить за тем, чтобы в рационе присутствовали блюда с соленым вкусом.

Согласно восточной системе сезонного питания, соленый вкус и соль — это не одно и то же. Чтобы правильно питаться в зимний сезон, совсем не обязательно добавлять во все блюда соль «Экстра». В восточной кулинарии такая соль расценивается как наиболее вредная для организма: она тяжело выводится и способствует образованию камней в почках. Лучше использовать так называемую «каменную» соль — крупную, кристаллическую, чуть желтоватую. Еще лучше, если основу зимнего рациона составят продукты, имеющие соленый вкус. Соль можно заменить вытяжками из растений, которые имеют соленый вкус (например, соевым соусом).

К мясным продуктам на Востоке отношение особое. Зимой даже рекомендуется есть жирную, сытную пищу. Помимо свинины, в рацион допустимо включать сало, бекон, грудинку, корейку и т.п. Восточные диетологи не советуют употреблять зимой в пищу холодное мясо.

Существует еще одна особенность восточного питания. С давних пор на Востоке самым ценным продуктом считалось не мясо как таковое, а животный ливер — почки, печень, сердце, легкие и желудок с селезенкой.

До сих пор существует убеждение, что именно в них концентрируется «ветер судьбы» — жизненные силы того или иного сезона. Каждому виду ливера соответствует свой сезон. Зимой рекомендуется включать в меню почки — их можно тушить, варить и жарить.

Из злаковых культур рекомендуется использовать бобы, чечевицу, горох, фасоль, гречку. Полезно включить в меню съедобные каштаны. На столе должен обязательно присутствовать картофель. Можно пить соки (без мякоти и консервантов).

Если основной вкус зимы — соленый, то дополняющим является острый. Кроме аджики и перца, к продуктам острого вкуса относятся рис, чеснок, мясо диких животных — оленина, медвежатина, лосятина.

Зимой допускается есть кислое и соленое, однако на сладкое налагается запрет, поскольку оно подавляет деятельность почек. В это время следует сократить до минимума потребление сахара, отказаться от конфет, пирожных и прочих лакомств из теста. Не рекомендуется включать в меню говядину и молоко (согласно восточной классификации эти продукты обладают сладким вкусом). Варенье и консервированные компоты восточная медицина рассматривает как вредные для организма продукты. Кроме того, зимой предлагается забыть о свежих (парниковых) овощах и фруктах — не их сезон. А зимним «лакомством» считается селедка.

Питание весной (с 19 февраля по 21 апреля)

Весна — это время роста и развития, пора «появления и упорядочивания». Наше тело, как и вся природа, просыпается и расцветает. Весна — время диетических супов, помогающих очистить внутренние органы, суставы и сухожилия. Восточные целители полагают, что весной наиболее активными становятся печень и связанный с ней желчный пузырь. Этим органам необходима пища кислого вкуса: квашеная капуста, лимоны, всевозможные щи, солянки и прочее. Разрешено употреблять кисломолочные продукты — творог, кефир, ряженку, простоквашу. Из меню следует исключить коровье молоко, хотя допустимо пить козье.



Что касается злаков, то предпочтение следует отдать продуктам из пшеницы и ржи, позволительны всевозможные выпечки, макароны и хлебный квас. Рекомендуется разнообразить рацион семечками и орехами. На столе обязательно должны присутствовать овощи и корнеплоды — морковь, сельдерей, свекла.

Для приготовления мясных блюд лучше использовать курятину, утятину, мясо индейки. В рацион следует включать печень — свиную, говяжью и куриную.

В период с 21 марта по 20 апреля лучше перейти на вегетарианство. Очень полезны в этот период овощные супы кислого вкуса, зелень, а также рыба под лимонным соусом.

Весной для печени полезен не только кислый вкус, но и соленый, который считается дополняющим. Иначе говоря, в весенний период нужно употреблять продукты, разрешенные зимой, но в меньшем количестве. Пищу нейтрального вкуса — сладкую и горькую — можно включать в рацион в минимальном количестве (только для придания пикантности блюдам и разнообразия столу в целом).

Запретными в весенний период являются продукты острого вкуса, пророщенные лук и чеснок. Категорически запрещаются аджика и всевозможные острые соусы.

Питание летом (с 21 мая по 22 июля)

Лето — пора изобилия, «цветения и колошения». «Инь» природы превращается в «янь». Летом аппетит ослабевает, поэтому есть нужно небольшими порциями, но несколько раз в день. Летняя диета — преимущественно кисло-сладкие блюда и дразнящие пряности.

Доминирующими органами в летний период являются сердце, кровеносная система и тонкий кишечник. Они стимулируются горьким вкусом. Чтобы улучшить их работу, нужно включать в меню как можно больше горького. Для начала можно выбрать зелень с горьковатым вкусом, в том числе растения, имеющиеся в доме (лист алоэ) и на дачной меже (полынь, одуванчик).



Полезно делать салаты из едва проклюнувшихся ростков (их нужно очень мелко порубить и заправить уксусом и подсолнечным маслом). Из злаков летом лучше использовать пшено.

Согласно восточной диетологии из мясных продуктов горьким вкусом обладает баранина, из субпродуктов — сердце. Мясо нужно сдабривать хреном и горчицей.

Лето — время овощей. К продуктам горького вкуса относятся редька, брюква, репа, лук, редис, а также помидоры, огурцы, капуста, свекла. Полезны тыквенные культуры — кабачки, патиссоны, цукини, а также сама тыква. Все эти овощи можно добавлять в различные блюда (оладьи, кашу и т.п.). То же самое относится и к молодой картошке (старую следует исключить из рациона как можно раньше). Летним продуктом считаются сухофрукты. Из чернослива, кураги, сушеных груш и яблок рекомендуется варить компоты. Можно также просто есть сухофрукты, тщательно пережевывая их.

Дополняющим вкусом в этот период является кислый, а нейтральными — острый и сладкий. Летом допускается есть курятину, квашеную капусту и выпечку (это кислая еда). Следует исключить из меню холодец, свинину и фасоль — в летний период они тяжелы для желудка.

Питание осенью (с 23 августа по 22 октября)

Осень — отбой диеты, пора «определения объема». Пышное великолепие «янь» постепенно сменяет покой «инь». Нашему телу нужна энергия, чтобы подготовиться к периоду покоя зимы и грядущим холодам.



В этот временной отрезок предельная нагрузка приходится на легкие и толстую кишку. Их деятельность стимулируется острым вкусом. Поэтому в качестве основных приправ в это время года рекомендуется использовать хрен и чеснок. Из мясных продуктов следует отдать предпочтение дичи. Наиболее подходящий для этого времени года субпродукт — легкое. Его следует тушить как можно дольше, чтобы скопившаяся в



нем вода полностью исчезла. Основными злаками в осеннем меню должны стать рис и гречка.

Дополняющим вкусом для осени считается сладкий, в этот сезон можно полакомиться фруктами, козьим молоком, а также говядиной. Нейтральные для осени вкусы — кислый и соленый. А вот продукты, имеющие горький вкус (баранину и пшеничную кашу) включать в рацион не рекомендуется. Семечек, орехов и семян плодов в этот период следует потреблять как можно меньше. Несезонной пищей считается также выпечка из пшеницы.

Особенности питания в межсезонье

Переход от одного основного вкуса к другому происходит не сразу — для этого необходим промежуточный отрезок времени, который и называется межсезоньем. А поскольку основных сезонов четыре, то и периодов межсезонья столько же.

Длительность их такова:

- зимне-весенний период — с 22 января по 18 февраля;
- весенне-летний период — с 22 апреля по 20 мая;
- летне-осенний период — с 23 июля по 22 августа;

- осенне-зимний период — с 23 октября по 21 ноября.

В межсезонье основным является сладкий вкус, который активизирует селезенку, желудок и поджелудочную железу. Чем больше сладкого включается в меню в это время, тем лучше для здоровья. Кроме сахара и меда, к продуктам сладкого вкуса относятся свежие фрукты и говядина. В это время их следует употреблять как можно больше. Дозволяется лакомиться «нежными» кондитерскими изделиями — тортами, пирожными, зефиром, мармеладом, пастилой, мороженым и сладкими кашами.

Дополняющим вкусом в межсезонье считается горький. К продуктам горького вкуса относятся баранина, пшено, сухофрукты и т.д. В очень небольших количествах в межсезонье допустимо употреблять пищу острого и соленого вкуса. Не стоит включать в рацион лимоны, пшеницу, мясо птицы, кисломолочные продукты (кефир, творог, йогурты). Это продукты кислого вкуса, они оказывают разрушающее воздействие на селезенку и желудок.

*По материалам книги Б.Г. Валентинова, Э.М. Наумова
«Еда, дающая здоровье.
Секреты китайской народной медицины»*



Кукурузный букет из Молдавии

Молдавская кухня — яркая, оригинальная, богатая вкусами и ароматами, а многие традиционные молдавские блюда — это эталон здорового питания.

Будучи расположенной на пересечении древних торговых путей между севером и югом и между востоком и западом, Молдавия просто не могла избежать смеси кулинарных традиций. Многие способы обработки и принципы сочетания продуктов здесь такие же, как на Балканах, в Греции, Турции, России, Украине, сильно влияние еврейских, немецких, средиземноморских и восточных кулинарных традиций. При этом ни один рецепт не был заимствован полностью, без изменений. Молдавские повара, кулинары и домохозяйки всегда имели собственный взгляд на приготовление пищи и не копировали, а творили.

Яркий пример — кукуруза. Этот южноамериканский злак появился в Молдавском княжестве сравнительно недавно (около трехсот лет назад), но блюдо из него —

мамалыга — считается визитной карточкой молдавской кухни. Кукуруза подошла для мамалыги гораздо лучше, чем просо, из которого изначально ее готовили. Считается, что предок мамалыги — это итальянская полента, и среди гурманов не утихают дискуссии, какое же из этих блюд вкуснее. Как бы то ни было, мамалыга — это простая, но очень вкусная и полезная еда, любимая и почитаемая в Молдавии. Кукурузная мамалыга может быть самостоятельным блюдом, нужно только добавить что-нибудь для вкуса: сливочное масло, сметану, молоко, чеснок, сыр, шкварки, грибы. Мамалыгу не принято резать ножом, ее ломают руками или разделяют нитью. Затем каждый сминает кусок мамалыги в руках и обмакивает его в растопленное масло и натертую брынзу: получается отличная закуска к сухому красному вину. Если это слишком просто, можно приготовить из мамалыги другие интересные блюда: урс (брынза, запеченная в шариках мамалыги), сармале

(капустные рулеты или голубцы с мамалыгой), а можно просто обжарить кусочки мамалыги на сливочном масле.

Мамалыгу нельзя назвать заменой хлебу, как это было когда-то в бедных семьях. Сегодня белый пшеничный хлеб на молдавском столе занимает особое место. Здесь знают и множество рецептов пирогов. Самые известные молдавские пироги — это плэчинта (плацинда) и вертута. Их главное отличие в форме: плэчинта — плоский пирог, а вертута — рулет, свернутый спиралью. Их делают из несладкого вытяжного теста с разнообразными начинками: из творога, брынзы, лука, яиц, картофеля, фруктов или орехов. Из русской кухни пришли и полюбились пирожки со свежей или квашеной капустой — вэрзэре.

Молдавские сладости очень необычны, они ближе к восточной кухне, чем к европейской. Особенно интересны средиземноморские сладости из слоеного и масляного теста, медовые коврижки из кукурузной муки с корицей, пшеничное песочное печенье — гогошь, склеенное мармеладом печенье — семилунэ. А еще есть загадочная черная бабка — то ли кулич, то ли пудинг, который запекается в духовке четыре часа.

Кроме выпечки, есть в молдавской кухне и совсем другие сладости, основанные на фруктах, ягодах и орехах: китаноагэ (пастила из айвы и яблок), альвица (халва с грецкими орехами), пелтя (желе из фруктовых и ягодных соков и отваров). Умеют здесь готовить и типично восточные сладости: ореховую нугу, фруктовый зефир, мармелад, пастилу и суфле.

А вот конкретные кулинарные рецепты.

МАМАЛЫГА С БРЫНЗОЙ

Потребуется: мука кукурузная — 100 г, вода — 300 г, брынза тертая — 60 г, лук репчатый — 75 г, сало шпик — 25 г, соль и перец по вкусу.



Приготовление

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и варят мамалыгу при медленном кипении

25 минут, затем огонь уменьшают и доваривают, непрерывно помешивая, до полного загустения. В готовности мамалыги убеждаются следующим образом: опускают в нее вертикальную скалку и быстро вращают между ладонями. Если масса не пристает к скалке, то мамалыга готова. Готовую мамалыгу нарезают кусками, отдельно подают тертую брынзу и поджаренный на сале лук.

МАМАЛЫГА С ЯЙЦОМ

Готовую мамалыгу охлаждают, нарезают квадратиками, обмакивают во взбитое яйцо и обжаривают с обеих сторон в сливочном масле.

МАМАЛЫГА СО СМЕТАНОЙ

Готовую мамалыгу разрезают на куски и поливают сметаной.

МАМАЛЫГА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОГОМ

Потребуется: мука кукурузная — 100 г, вода — 300 г, творог — 75 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 25 г, соль по вкусу.



Приготовление

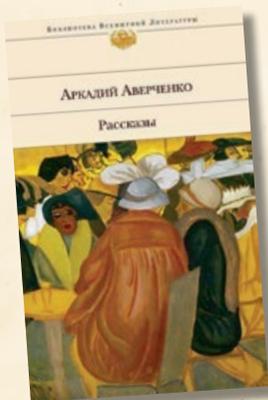
Сваренную мамалыгу укладывают тонким слоем на противень, смазанный жиром, сверху кладут слой творога, смешанного с яйцом, посыпают сахаром, поливают сметаной и ставят в духовку на 15—20 минут. Готовую мамалыгу разрезают на куски и поливают растопленным маслом.

УРС (ШАРИКИ ИЗ МАМАЛЫГИ)

Потребуется: кукурузная мука — 100 г, вода — 500 г, соль — по вкусу, тертая брынза — 50 г.

Приготовление

Варят более жидкую, чем обычно, мамалыгу, разделяют ее ложкой на куски величиной с небольшое яблоко, делают в каждом куске выемку, заполняют ее брынзой, скатывают в руках в шарик и пекут в золе. Урс готов, когда он подрумянится сверху.



Аркадий Аверченко

На «Французской выставке за сто лет»

— Посмотрим, посмотрим... Признаться, не верю я этим французам.

— Почему?

— Так как-то... Кричат: «Искусство, искусство!» А что такое искусство, почему искусство? — никто не знает.

— Я вас немного не понимаю, — что вы хотите сказать словами — почему искусство?

— Да так: я вот вас спрашиваю — почему искусство?

— То есть как — почему?

— Да так! Вот небось и вы даже не ответите, а то французские какие-то живописцы. Наверное, все больше из декадентов.

— Почему же уж так сразу и декаденты? Ведь декаденты недавно появились, а эта выставка за сто лет.

— Ну, половина, значит, декадентов. Вы думаете что! Им же все равно.

— Давайте лучше рассматривать картины.

— Ну, давайте. Вы рассматривайте ту, желтую, а я эту.

— Что ж тут особенного рассматривать — вот я уже и рассмотрел.

— Нельзя же так скоро. Вы еще посмотрите на нее.

— Да куда ж еще смотреть?! Все видно, как на ладони: стол, на столе яблоки, апельсины, какая-то овощ. Интересно, как она называется?

— А какой номер?

— Сто двадцать седьмой.

— Сейчас... Гм! Что за черт! В каталоге эта картина называется «Лесная тишина». Как это вам понравится?! У этих людей все с вывертом... Он не может прямо и ясно написать: «Стол с яблоками» или «Плоды». Нет, ему, видите ли, нужно что-нибудь этакое почуднее придумать! Лесная тишина! Где она тут? А потом возьмет он, нарисует лесную тишину и подпишет: «Стол с апельсином». А я вам скажу прямо: такому молодцу не на выставке место, а в сумасшедшем доме!

— Ну, может быть, это ошибка. Мало ли что бывает: типографщик напился пьяный и допустил ошибку.

— Допустим. Пойдем дальше. А это что за картина? Ну... голая женщина — это еще ничего. Искусство там, натура, как вообще... Какая-нибудь этакая Далила или Семирамида. Какой номер? Двести восемнадцать? Посмотрим. Вот тебе! Я ж говорю, что у этих людей

вместо головы коробка от шляпы! И это называется «новым искусством»! Новыми путями! Может, скажете — опять типографская ошибка? Нарисована голая женщина, а в каталоге ее называют: «Вид с обрыва»! Нет-с, это не типографская ошибка, а тенденция! Как бы почудней, как бы позабористее на голову стать. Эх вы! Просвещенные мореплаватели!

— Это не англичане, а французы.

— Я и говорю. И я уверен, что вся выставка в стиле «О, закрой свои голубые ноги». Это что? Четыреста одиннадцатый? Лошадки на лугу пасутся. Как оно там? Ну конечно! Они это называют «Заседание педагогического совета»!

— А знаете — это мне нравится. Тут есть какая-то сатира... Гм! Ненормальная постановка дела высшего образования в России. Проект Кассо...

— Нет! Нет! Вы посмотрите! Тут нормальному человеку можно с ума сойти! Я бы за это новое искусство в Сибирь ссылал! Вы видите? Нарисован здоровенный мужчинец с бородой, а под этим номером творец сего увража в каталоге пишет: «Моя мать»... Его мать! Да я б его... Нет, не могу больше! Я им сейчас покажу, как публику обманывать. Ты, милый мой, хоть и декадент, а тюрьма и для декадентов, и для не декадентов одинаковая! Эй, кто тут! Вы капельдинер? Билеты отбираете? За что? Может, и у вас новое течение?

Посмотрите вашими бесстыдными глазами, — кто это может допустить?! Это какой номер? Девяносто пятый? Мужчина с бородой? А в каталоге что? Девяносто пятый — «Моя мать»? Мать с бородой? Или зарвавшаяся наглость изломанных идиотов, которым все прощается? Я вас спрашиваю! Что вы мне на это скажете?

— Что я скажу? Позвольте ваш каталог... Вы сейчас откуда?

— Мы, миленький мой, сейчас из такого места, которое не вам чета! Там художники хранят святые старые традиции! Одним словом — с академической выставки, которая...

— Вы бы, господин, если так экономите, то уж не кричали бы, — ведь у вас каталог-то не нашей, а чужой выставки.

На пороге — 2015-й!

2015 год по восточному календарю принадлежит деревянной зеленой Козе. Коза — совсем не агрессивное животное, с ней легко поладить, нужно только соблюдать несколько рекомендаций.

По характеру Коза отличается беззаботностью и миролюбием. Чтобы задобрить хозяйку года, лучше заранее со всеми помириться и не провоцировать конфликтов. Если будете меньше спорить и ссориться, то защита Козы вам обеспечена. В свой год она будет покровительствовать простым и честным людям, а вот любителей плести интриги ждут неприятности. Коза очень изобретательна, поэтому в наступающем году нас ждет много новых, интересных изобретений и открытий.

Коза — домашнее животное, любит семейные праздники и уют. Поэтому лучше в этом году больше времени проводить с семьей, детьми.

Коза считается символом успеха, богатства, любви и здоровья. Поэтому именно в это время рекомендуют заключать браки и рожать детей. Это будет залогом долгой и счастливой жизни.

Какими же вкусностями мы можем порадовать Козу в новогоднюю ночь? Ответ напрашивается сам собой — зелень, как можно больше и самая свежая. Конечно же, праздничное меню не может состоять из одной травы. Поэтому рекомендуется все традиционные блюда хотя бы украсить листьями салата, укропом, петрушкой.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТРЕТИТЬ 2015-Й ГОД:

- Зажгите в доме новогодние свечи, Козе нравятся тепло и уют;
- сделайте больше украшений для елки своими руками из натуральных материалов, хозяйка года не любит ничего искусственного;
- для праздничного стола приготовьте больше салатов и рыбы, это любимые лакомства всех козочек;
- так как в этом году цвет животного зеленый, рекомендуется встречать праздник в новой одежде зеленого неяркого цвета;
- не забудьте расставить в разных местах дома статуэтки с символом года, они будут защищать вас и оберегать в трудную минуту.





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

*Скрип шагов вдоль улиц белых,
Огоньки вдали;
На стенах оледенелых
Блещут хрустали.*

*От ресниц нависнул в очи
Серебристый пух,
Тишина холодной ночи
Занимает дух,*

*Ветер спит, и все немеет,
Только бы уснуть;
Ясный воздух сам робеет
На мороз дохнуть.*

Афанасий Фет



МИР, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ



ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

центр патриотического
воспитания молодежи

Деятельность центра патриотического воспитания молодежи «Защитники Отечества» направлена на духовно-нравственное и патриотическое воспитание граждан, привлечение детей, подростков и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе военно-прикладными и техническими видами. Имеет уникальную спортивно-техническую базу. Здесь находят занятия по душе не только дети, но и взрослые.

Центр располагает комплексами для занятий:

- военно-прикладными видами спорта (армейская полоса препятствий, интерактивный тир, поле для игр в пейнтбол и лазертаг);
- техническими видами спорта (картинг, мотокросс, автогонки);
- игровыми видами спорта (мини-футбол, стритбол, бадминтон);
- экстремальными видами спорта (скалодром, высотная полоса препятствий).



Московская область, Раменский район, д. Вялки, ул. Железнодорожная 1-я, д. 30
Тел: 8(985)-764-78-66