

ЗИМА №4/2015

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал







*С наступающим
Новым годом!*

*Пусть он принесет любовь, покой,
благополучие и счастье в каждый дом!
Пусть осуществляются все ваши надежды и мечты!*

*С самыми искренними поздравлениями
и добрыми пожеланиями вам
редакция журнала «Страна и мы: мы вместе».*



Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Заместитель главного редактора — **Надежда Протасова**

На обложке: танец, который зажигает (см. стр. 18)

Фото: Павел Кириллов

Адрес редакции:

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

e-mail: strana_mi@mail.ru
Наш сайт: www.stranami.ru

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

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

При перепечатке статей и фотоматериалов ссылка на журнал обязательна

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Номер подготовлен при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Тираж: 3500 экз.
Отпечатано
ООО «Периодика»



4



12



22



32

КОНВЕНЦИЯ ООН О ПРАВАХ ИНВАЛИДОВ В ДЕЙСТВИИ, ГОД 2015-Й

Равные права — равные возможности 5
Родительский дом — начало начал 8

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Космос для всех 12

Зрелый возраст — лучшая половина жизни 16
Московская СуперБабушка-2015 18

ПРЕМЬЕРА УХОДЯЩЕГО ГОДА

Нить между двумя мирами 22

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

На консультации у психолога 26

Крымская осень 29
Танцуют все! 32
Смелый в этой попытке 34

У НАС В ГОСТЯХ

Журнал «Синдром Дауна. XXI век» 39

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Пристань надежды 44

ОКНО В МИР

Колыбель цивилизации 52

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ 58

КАК У НИХ 60

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ 62

ЧУДОТВОРНАЯ

Икона Божией Матери «Утоли моя печали» 74

СВЯТЫНИ РОССИИ

Богоявленский Елоховский собор 76

ХОЗЯЮШКА

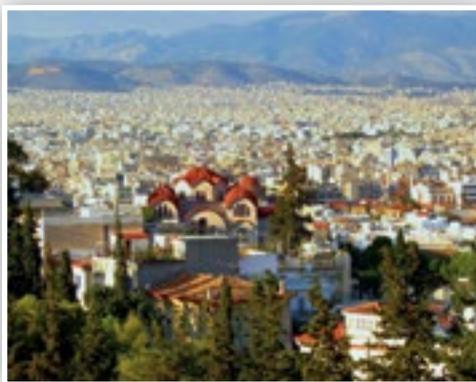
Посуда в вашем доме 78



39



44



52



78

*Если можешь, иди впереди века,
если не можешь, иди с веком,
но никогда не будь позади века.*

В. Брюсов



КОНВЕНЦИЯ ООН О ПРАВАХ ИНВАЛИДОВ В ДЕЙСТВИИ, ГОД 2015-Й

В 2012 году Россия ратифицировала Конвенцию ООН о правах инвалидов. Напомним принципы, определенные в отношении инвалидов в этом международном документе: недискриминация, полное и эффективное вовлечение и включение в общество, равенство возможностей, доступность, уважение особенностей инвалидов, принятие их в качестве компонента людского многообразия и части человечества.

Как эти принципы воплощаются в жизнь россиян с инвалидностью? Об этом шел серьезный разговор на международной конференции Уполномоченных по правам человека «Реализация Конвенции ООН о правах инвалидов: опыт, проблемы, взаимодействие», которая состоялась в Москве.



РАВНЫЕ ПРАВА — РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Местом проведения конференции Москва стала не случайно. Именно в столице накоплен богатый опыт решения проблем людей с ограниченными возможностями здоровья. Именно столица поставила перед собой и успешно решает амбициозную задачу — сделать свой город удобным для всех, в том числе и для 1млн 200 тысяч инвалидов, проживающих в нем сегодня.

Москва — один из первых субъектов Российской Федерации, который пошел по пути комплексного решения актуальных проблем людей с ограниченными возможностями здоровья. Целевые программы интеграции реализуются здесь с 1998 года и обеспечивают решение основных практических задач, связанных с помощью различным категориям москвичей-инвалидов, способствуют профилактике инвалидности, повышению качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, вовлечению их во все сферы городской жизни.

— Российская столица, — отметил в своем приветствии участникам конференции мэр Москвы С.С. Собянин, — много сделала для повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.





Город значительно продвинулся по пути формирования безбарьерной среды, приспособлявая общественные здания для доступа маломобильных граждан и увеличивая закупки низкопольного общественного транспорта. Москва готова делиться опытом социальной поддержки и интеграции инвалидов и с интересом познакомится с аналогичными проектами коллег из других регионов и зарубежных стран.

В работе конференции приняли участие делегаты из 16 субъектов Российской Федерации. Среди них Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации, Уполномоченный по правам человека в Центральном федеральном округе, представители профильных органов исполнительной власти регионов ЦФО РФ, председатели Координационных советов Уполномоченных по правам человека других федеральных округов РФ, депутаты Государственной Думы и Московской городской думы, представители столичных органов исполнительной власти, общественных и некоммерческих организаций. В Москву приехали также представители Сената по здравоохранению и социальному обеспечению Земли Берлин, Фонда Конрада Аденауэра.

Наглядным примером социальной интеграции стало выступление творческого коллектива жестового пения «Ангелы надежды».

Перед участниками конференции выступила незрячая певица, заслуженная артистка России, член Общественной палаты РФ Диана Гурцкая.

— Несколько лет назад, — обратилась она к собравшимся, — мы даже мечтать не могли, что соберемся в таком составе и будем говорить о том, что нас тревожит, что радует, что меняется в нашей жизни.

С самого начала предполагалось говорить не только об успехах, но и о нерешенных проблемах. В таком ключе обсуждались создание условий для социальной интеграции инвалидов, развитие реабилитационной инфраструктуры, внедрение новых реабилитационных технологий, обеспечение доступной безбарьерной среды, работа медико-социальной экспертизы, роль института Уполномоченного по правам человека в защите прав и свобод инвалидов.

Следование принципам Конвенции потребовало внести много изменений в отечественное законодательство. Этому было посвящено выступление депутата Государственной Думы В.А. Крупенникова.

— Государственная Дума, — отметил он, — за последнее время подготовила большое количество законов, которые приводят в соответствие наше российское законодательство с положениями Конвенции. Основной пакет законопроектов уже принят. И основную работу сейчас нужно нацеливать на то, чтобы законы, которые были приняты, повсеместно выполнялись. Пока с этим много проблем.

Крупенников привел пример с инвалидной парковкой. Принят законопроект, согласно которому разрешена эвакуация автотранспорта неинвалидов с инвалидных парковок. Но это далеко не всегда выполняется.

— Сегодня, — заявила Уполномоченный по правам человека в городе Москве Т.А. Потяева, — люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды нуждаются в серьезной поддержке государства, а также общественности и некоммерческих организаций, которые выступают в защиту прав и законных интересов людей с инвалидностью.

С конкретным опытом Москвы по решению проблем инвалидов познакомила участников конференции заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Е.Ц. Утунова.

Живой интерес вызвал показ коллекции школьной формы для детей с инвалидностью, созданной в Студии универсального дизайна Галины Волковой.

Модели на подиуме — здоровые дети и дети-инвалиды — представили образцы единственной в своем роде школьной формы вместе, ведь инклюзивное образование предполагает их совместное обучение.

Галина Волкова комментирует новый проект студии так:



— Развитие инклюзивного образования, которое мы наблюдаем в последние годы, подтолкнуло нас к идее создания школьной формы, адаптированной с учетом потребностей детей-инвалидов. При создании коллекции были учтены пожелания экспертов, в роли которых выступали, в том числе, сами дети и их родители. В коллекции сочетаются последние тенденции детской моды и специальные конструктивные элементы, которые позволяют компенсировать имеющиеся у детей особенности.

Предполагается, что к следующему учебному году адаптивная школьная форма появится в розничной торговле, причем изготавливать ее будут по индивидуальным заказам.

В рамках конференции прошли два круглых стола. Один из них был посвящен расширению комплексных абилитационных и реабилитационных услуг и

проводился на базе Научно-практического центра медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецово. Второй — «Защита прав и свобод с точки зрения реализации норм и положений Конвенции ООН о правах инвалидов» — на базе Многофункционального научно-практического центра реабилитации инвалидов. Кроме этого, участники конференции побывали в общеобразовательной школе-интернате № 1 для слепых обучающихся. Все это позволило не только обсудить проблемы, но и увидеть, как они решаются, на примере ведущих учреждений Москвы, работающих с инвалидами.

Конечно, как сказала Уполномоченный по правам человека в РФ Э.А. Памфилова, Москва — город с безграничными возможностями. Но это не означает, что ее опыт не может быть транслирован в регионы.

— Останавливаться на том, что сделано, нельзя, — подчеркнула Э.А. Памфилова. — Мы должны объединить и сконцентрировать все усилия для того, чтобы выровнять ситуацию по России, объединив общественников, профессионалов, специалистов, и создать систему, при которой, независимо от того, где человек проживает, в Москве или на Камчатке, если он инвалид или оказался в сложной жизненной ситуации, у него были бы неограниченные возможности, чтобы реализовать себя и воспользоваться своими правами.



Конвенция ООН о правах инвалидов определяет те принципы, которыми следует руководствоваться в отношении детей-инвалидов. Ее статья 7 гласит: «Государства-участники принимают все необходимые меры для обеспечения полного осуществления детьми-инвалидами всех прав человека и основных свобод наравне с другими детьми».

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ — НАЧАЛО НАЧАЛ

Одно из основных и естественных прав любого ребенка — здорового и с ограниченными возможностями здоровья — право жить и воспитываться в семье, кровной или, если это невозможно, в приемной.

Об этом шла речь на состоявшейся в Москве конференции, которая так и называлась — «Каждый ребенок имеет право на семью».

Для участия в работе конференции были приглашены те, кто непосредственно занимается решением этой непростой задачи. Среди них Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации, Уполномоченный по правам человека в городе Москве, Уполномоченный по правам ребенка в городе Москве, Уполномоченный по правам ребенка в Центральном

федеральном округе, представители профильных органов исполнительной власти регионов Центрального федерального округа, председатели Координационных советов Уполномоченных по правам человека других федеральных округов, а также представители Министерства образования и науки РФ, Министерства здравоохранения РФ, служб труда и социальной защиты, общественных и некоммерческих организаций, духовенства. Они были посланцами 52 субъектов России, в том числе Крыма и Севастополя. Из списка участников понятно, что проблемами детей-сирот и детей, лишившихся попечения родителей, занимается огромное количество различных служб, учреждений, организаций, социальных институтов. На необходи-





мость согласованности их работы обратила внимание Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации Элла Александровна Памфилова.

— Самое важное, — подчеркнула она, — чтобы не было у семи нянек дитя без глаза. И я надеюсь, что конференция во многом послужит именно этому. Нам нужна координация действий, нам нужно осмысление опыта, который накопился у общественных организаций, благотворительных организаций, у тех центров, которые работают с детьми, необходимо создание полноценной системы, во главе которой находится ребенок с его проблемами, его уникальностью, его особенностями.

Сегодня рождаются и внедряются в практику принципиально новые подходы к решению проблем детского сиротства, в основе которых девиз нынешней конференции — каждый ребенок имеет право на семью.

— Еще некоторое время назад, — сказал Уполномоченный по правам ребенка в городе Москве Евгений Абрамович Бунимович, — многие из тех, кто занимался детьми-сиротами, считали: государство — это лучше, чем семья, в которой есть трудности, проблемы. Сегодняшняя установка базируется на том, чтобы сопровождать кровную семью при всех ее проблемах,

постараться, чтобы ребенок остался в этой семье. А уж если это не получилось, то самое главное — устроить ребенка в другую семью. Ребенок, оказавшийся вне семьи, — это чрезвычайная ситуация.

Вспомним, что в 1989 году на Генеральной Ассамблее ООН была принята Конвенция о правах ребенка, провозгласившая его самостоятельным субъектом, права которого должны быть соблюдены и защищены. Особое значение это имеет по отношению к тем детям, кто лишился семьи и родительского попечения.

Сиротство бывает разным. Некоторые ребята лишаются родителей в силу трагических обстоятельств — ухода их из жизни. Надо признать, что таких сегодня меньшинство. Все острее встает проблема так называемого социального сиротства — детей, оставшихся при живых родителях без их попечения. Причины бывают разными: трудная жизненная ситуация, в которой оказалась семья, жестокое или безразличное отношение родителей к своим чадам, а результат один, и он трагичен — ребенок становится сиротой.

Заботу о таких детях берут на себя государственные учреждения, дома-интернаты. Они призваны создавать в своих стенах атмосферу, максимально приближенную к семейной, чтобы, выходя из такого учреждения, выпускник не испытывал недоверия к людям, умел устанавливать социальные контакты, не проявлял потребительского отношения к жизни и психологического инфантилизма. Но это благое пожелание, а жизнь показывает, что ни одно казенное учреждение не способно в полной мере дать то, что дает семья. И прежде всего — любовь и тепло домашнего очага. Назрела необходимость и наступило время менять формы работы и содержания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. На это направлена проходящая сейчас реформа детских домов, целью которой является обеспечение основного права ребенка — жить и воспитываться в семье.

Сегодня на государственном уровне признано, что размещение детей в детских домах — это временная мера.





Развитие семейных форм воспитания является одним из ключевых направлений социальной политики Правительства Москвы. Социальные службы, органы опеки и попечительства оказывают ощутимую поддержку усыновителям, опекунам, приемным родителям.

Участники конференции обменялись опытом решения проблем семейного устройства, поддержки детей, оставшихся без попечения родителей, в Москве и регионах страны.

— Мы сегодня хотим показать опыт и субъектов Российской Федерации, и опыт Москвы, то, чего мы достигли, — подчеркнула Уполномоченный по правам человека в городе Москве Татьяна Александровна Потяева. — Но самое главное, чего мы достигли, — это устройство детей в приемные семьи. Москва готова поделиться теми наработками, которые у нас есть.

А сегодня в столице проживают 2380 приемных семей. Это убедительный результат той большой работы, которая проводится. О ней на конференции рассказал в своем докладе министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян.

— В Москве, — сообщил докладчик, — в 2013 году была принята модель профилактики социального сиротства и развития семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Стратегическая цель нашей московской модели — формирование системы, которая обеспечит сохранение ребенка в кровной семье. Главная наша задача — оказание своевременной индивидуальной помощи семьям с детьми, существенное сокращение числа детей-сирот, находящихся на воспитании в организациях и учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Работа по-новому началась с того, что Департаменту были переданы все полномочия по опеке и попечительству. Сегодня в его составе 47 учреждений, занимающихся опекой и попечительством, ранее относившихся к Департаментам образования, семьи и молодежной политики, здравоохранения. Сейчас полным ходом идет реорганизация этих учреждений. На базе детских домов создаются Центры содействия семейному воспитанию.

И это не просто смена вывески. Коренным образом меняется вся работа.

— Если раньше детские дома занимались только содержанием и воспитанием, — рассказал В.А. Петросян, — то теперь в задачу Центров входит обязательное устройство детей в семьи. И здесь не может быть шаблонов. Нужно работать индивидуально, адресно с каждым ребенком, защищая, в первую очередь, его интересы.

В Центрах содействия семейному воспитанию создаются новые условия для проживания детей. Старые здания детских домов полностью реконструируются. В них оборудуются отдельные 3-4-5-комнатные квартиры, где дети проживают со своей «социальной мамой» в обстановке, максимально приближенной к семейной. Открыты школы родителей, где их готовят к жизни с приемным ребенком.

О результатах проделанной работы красноречиво говорят цифры. В 2014 году 224 ребенка были возвращены в кровную семью, 551 — переданы в замещающие семьи. Окончательные итоги за 2015 год еще не подведены, но есть все основания полагать, что цифры эти вырастут.

В 2014 году Правительством Москвы было принято решение о запуске нового пилотного проекта — имущественной поддержки семей, принявших на воспитание детей старшего возраста и детей-инвалидов. Двадцати таким семьям город предоставил для проживания квартиры. В результате 102 ребенка обрели семью.

Своим опытом поделились и представители регионов. В рамках конференции работали три круглых стола. Обсуждались проблемы устройства в семьи детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в субъектах Российской Федерации, входящих в состав Центрального федерального округа; инновационные технологии семейного устройства, а также формы и методы работы с кровной семьей по профилактике социального сиротства.

Участники конференции посетили семьи, участвующие в пилотном проекте по имущественной поддержке. Так, двери своего дома для них гостеприимно распахнули Максим и Людмила Княгинины. У них трое своих детей и восемь приемных. Город предоставил этой семье шестикомнатную квартиру площадью 153, 8 кв.м.

Принимали участников конференции и супруги Гореловы. У них двое собственных детей и двенадцать приемных. Им город предоставил пятикомнатную квартиру площадью 190 кв.м.

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы устроил для участников конференции день открытых дверей в своих учреждениях. Гости смогли посетить Центр содействия семейному воспитанию «Полярная звезда», Центр содействия семейному воспитанию № 1, городской ресурсный центр поддержки семьи и детства «Отрадное», Кризисный центр помощи женщинам и детям, Центр социальной (постинтернатной) адаптации, а также негосударственное учреждение — Православный Свято-Софийский детский дом.

Все были единодушны в том, что лишь общими усилиями, при комплексном подходе можно реализовать право каждого ребенка на семью. Благополучную и счастливую.



Двери столичного Мемориального музея космонавтики широко открыты для людей с ограниченными возможностями здоровья. Он полностью отвечает всем требованиям по доступности, за что был награжден Дипломом Правительства Москвы как победитель городского смотра-конкурса «Город для всех».

Космос для всех

Мемориальный музей космонавтики — крупнейший научно-технический музей России. Его история началась в 1964 году, когда на карте Москвы появился Монумент в честь покорителей космоса. Эта многотонная ракета, сделанная из титана, высотой 100 метров, стала символом технического прорыва человечества.

В 1981 году в стилобате монумента был открыт Мемориальный музей космонавтики. Экспозиция и проходящие здесь выставки рассказывают о людях, исследовавших и покорявших космос, показывают уникальные подлинные образцы космической техники. Музей знакомит с историей советской и российской космонавтики. Это и проекты К.Э. Циолковского, связанные с мечтой человечества о полетах в космос, и первые организации ракетчиков, и становление кос-

мической отрасли в СССР. Это первые искусственные спутники Земли, полет Юрия Гагарина, запуски автоматических межпланетных станций к Луне и планетам Солнечной системы. Долговременные орбитальные станции, международное сотрудничество в космосе, космодромы и ракеты-носители — обо всем этом также рассказывают экспозиции музея.

Новые возможности открылись здесь после масштабной реконструкции, которая завершилась в 2009 году. Значительно увеличилась площадь музея, что позволило создать дополнительные условия по его доступности для людей с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня здесь многое предусмотрено для того, чтобы эта категория посетителей получала такое же внимание, как и все остальные.

Обновленный музей уже на стадии проектирования учитывал потребности инвалидов и других маломобильных групп населения.

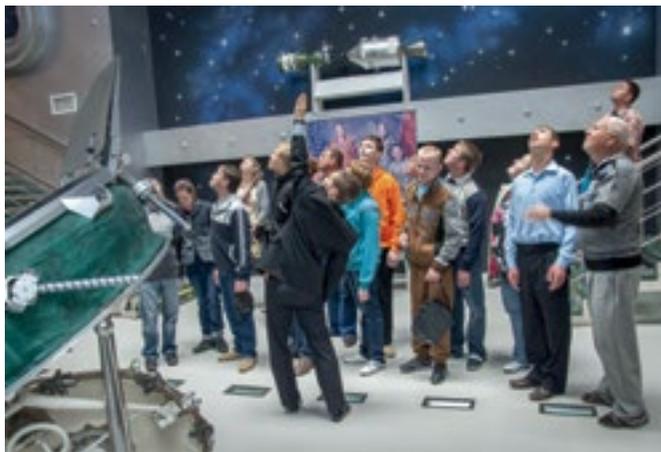
Начинается все с того, что при въезде оборудована площадка для парковок автотранспорта, при входе нет бордюра, дверь вестибюля широкая, приспособленная для свободного доступа маломобильных граждан. Имеются подъемники, поскольку музей двухуровневый, а также инвалидные коляски, которые могут быть предоставлены посетителям. Сам же вестибюль является неким объединяющим центром, где начинаются и заканчиваются маршруты осмотра экспозиции. Экскурсии как бы закольцованы, что обеспечивает точный возврат к входу. Из вестибюля у инвалидов есть возможность беспрепятственного доступа в экспозиционные залы, кинозал, учебные классы музея, кафе, санитарно-гигиенические зоны, также приспособленные для инвалидов. При этом учитываются потребности всех категорий людей с ограниченными возможностями здоровья. От администраторов можно получить подробную информацию о расположении всех тематических зон, рекомендации о наиболее удобных маршрутах осмотра.

Инвалиды-колясочники могут беспрепятственно передвигаться по залам: все проезды достаточно широки, чтобы свободно могла проехать коляска. Схема осмотра двухуровневая, и в ней объединяются, продолжая друг друга, наклонные и горизонтальные проезды посетителей. Для передвижения в залах имеются пандусы и прочные перила. Наклонные переходы удобны не только для тех, кто пользуется инвалидными колясками, но и для родителей с маленькими детьми и лиц, испытывающих трудности при ходьбе. Все витрины и экспонаты расположены на такой высоте, которая удобна для инвалидов-колясочников. В кинозал музея, где демонстрируются фильмы по космической тематике, тоже можно беспрепятственно проехать на коляске и свободно разместиться перед экраном.

Не меньшая забота проявляется и о людях, имеющих проблемы со зрением. Администратор выдает подробный каталог с брайлевским шрифтом. Слабовидящим и слепым посетителям предоставляется возможность знакомиться с экспонатами музея тактильно, большинство из них снабжены специальными этикетками — прозрачными информационными пластинками со шрифтом Брайля. Ряд самых интересных экспонатов доступен для «осмотра руками». В их числе макет спускаемого аппарата космического корабля «Восток», метеориты, люк выходного отсека российского сегмента международной космической станции и другие.

Кроме того, имеются рельефно-графические аналоги экспонатов — «Лунохода», ракеты-носителя космического корабля «Восток», барельефов





С.П. Королева, Ю.А. Гагарина, макета Солнечной системы, а также уменьшенные копии образцов космической техники в качестве тактильных предметов. Познакомиться с экспозицией поможет и аудиогид, который выдается всем желающим.

Для незрячих людей разработана специальная экскурсия с говорящим названием «Руками трогать». Она завершается занятием в компьютерном классе. Здесь как бы открываются музейные витрины, и все становится доступным для незрячих посетителей. Можно потрогать ткань, из которой шьется одежда космонавта, и материал обшивки космического корабля. Подержать в руках тюбик с космической пищей и инструменты, используемые в космической технике, например, ключ, позволяющий открыть люк спускаемого аппарата.

Был случай, когда слепая девочка смогла почувствовать себя настоящим космонавтом: ее поместили в тренажер спускаемого аппарата космического корабля «Союз», она села в ложемент космонавта, приняла его позу и смогла потрогать все приборы, которые ее интересовали.

Посетителям с проблемами слуха предлагаются подробные текстовые описания экспонатов.



Для людей с различными формами инвалидности разработаны разные экскурсии. Для инвалидов-колясочников акцент делается на том, чтобы к экспонатам был удобный подъезд, для незрячих — чтобы было больше тактильных предметов, для слабослышащих должны преобладать описания, для людей с нарушениями интеллекта главное — спокойная и доступная форма подачи, учитывающая возможности восприятия материала.

А еще здесь думают о комфорте, удобстве, для чего в залах стоят уютные диванчики, чтобы можно было восстановить силы, есть даже специально оборудованная зона отдыха.

Посетителем музея может стать каждый. Экскурсантов с инвалидностью здесь принимают по предварительной записи, но это не означает, что «незапланированный» посетитель окажется брошенным на произвол судьбы. Один из сотрудников музея обязательно возьмет его под свою опеку и окажет необходимую помощь.

При желании, выйдя из музея, знакомство с космонавтикой можно продолжить. Рядом располагается аллея Героев космоса. Она была открыта в 1967 году в честь десятилетия запуска первого в мире искусствен-

ного спутника Земли. Это мемориальная пешеходная улица — скульптурный парк Москвы.

Аллею можно беспрепятственно объехать на инвалидной коляске, осмотрев расположенные на ней многочисленные архитектурные памятники космической тематики. На гранитных плитах аллеи установлены бронзовые звезды, на которых в хронологическом порядке рассказывается об основных достижениях отечественной космонавтики, выбиты имена космонавтов. Звезды расположены на высоте, удобной для осмотра с коляски.

За прошедшие годы тысячи людей с ограниченными возможностями здоровья посетили этот музей. Среди них воспитанники психоневрологического интерната № 16, специальной (коррекционной) общеобразовательной школы № 2, центра психолого-педагогической реабилитации «Детская личность», центра психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков и другие.

Только за первое полугодие 2015 года в музее приняли около двух тысяч инвалидов.

Заказать экскурсию можно по телефонам: (499) 750-23-00 (доб. 1017); (495) 683-79-14, а также на сайте: www.kosmo-museum.ru

Фото: Павел Кариллов



Зрелый возраст – лучшая половина жизни

В том, что это действительно так, можно было убедиться, посетив V международный форум-выставку «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста».

Выставочная площадь, а это около 2000 квадратных метров, была разделена на тематические зоны: общество и государство, бытовые и социальные услуги, финансы и право, обучение и увлечения, путешествия и отдых, здоровье, сексуальное здоровье и здоровый образ жизни, мода и красота.

На форуме-выставке гостям была предоставлена возможность пройти диагностику здоровья на развёрнутом стенде Департамента здравоохранения Москвы, компания МТС провела экспресс-курсы компьютерной грамотности. В течение трёх дней работы выставки проводились презентации книг, лекции о здоровом и активном образе жизни, спортивные программы, духовные практики и многое другое.

Специалисты Московской службы психологической помощи населению Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы давали бесплатные психологические консультации. Также на бесплатной основе можно было проконсультироваться с профессиональными юристами и экспертами «Совкомбанка» по финансовым вопросам.

Основным событием деловой программы форума традиционно стала конференция «Повышение качества жизни людей зрелого и старшего возраста. Обмен опытом».

В центре дискуссии были такие актуальные темы, как роль государства и бизнеса в формировании цивилизованного рынка товаров и услуг для людей зрелого возраста, непрерывное образование и трудоустройство пожилых людей, повышение качества жизни пенсионеров, развитие рынка медико-социальных услуг.



В день открытия форума-выставки с концертом выступила народная артистка России Лариса Долина.

Примечательным событием стала церемония награждения финалистов конкурса «Московский СуперДедушка-2015».

Этот общегородской конкурс проводился впервые, но теперь решено сделать его ежегодным. Его девиз — «Дедушка может все!»

Конкурс призван формировать новый, позитивный имидж старости, определяющий мужчин старшего возраста как активную часть населения, способствовать избавлению их от чувства невостребованности и одиночества.

На своем примере дедушки показали, как можно жить ярко и увлеченно, как общие интересы объединяют семью, делают ее сплоченной и счастливой.

В конкурсе участвовали представители всех административных округов столицы. В финал вышли лучшие из лучших. Они боролись за первенство в различных номинациях, показывая себя в творчестве и физической подготовке.

Первое место в конкурсе занял представитель Юго-Восточного административного округа Александр Васильевич Андреев.

В заключение победительницы ставшего уже традиционным конкурса «Московская СуперБабушка» вручили букеты цветов московским СуперДедушкам.

Фото: Павел Кириллов





Состоялся финал
общегородского
конкурса «Московская
СуперБабушка-2015».



Московская Супер Бабушка-2015

Первый такой конкурс с успехом стартовал в 2011 году и сразу же завоевал популярность среди москвичей. Это общественный проект, созданный Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы и агентством социальных программ «Точка опоры».

Среди участниц конкурса были те, у кого есть внуки и кто с гордостью носит звание бабушки, молод душой, хочет быть в центре внимания своей семьи, получать признание друзей и знакомых. Это те, у кого за плечами непростая, но интересная жизнь и кому есть о чем рассказать.

Бабушки — хранительницы семейных традиций. Они вносят неоценимый вклад в укрепление семьи и преемственность поколений. Энергией, мудростью и жаждой жизни этих прекрасных женщин можно только восхищаться.

В этом году за право выйти в финал боролись 900 красивых и энергичных москвичек элегантного возраста из всех округов Москвы. По итогам отборочных туров в финал конкурса «Московская СуперБабушка-2015» вышли 11 конкурсанток.

Финалисток приветствовал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы В.А. Петросян.

— У нас большой праздник, — отметил он. — Мы в пятый раз проводим конкурс «Московская СуперБабушка», который проходит в рамках нашего фестиваля «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста». Его участницы — выпускницы центров социальной защиты населения города Москвы. Я горжусь красавицами, которые первыми вышли на сцену. Тяжело было. Трудно. Но в итоге они вовлекли в этот праздник три тысячи московских бабушек. И это движение набирает обороты, в нем все больше и больше участниц.

Я горжусь тем, что мы смогли вывести наших бабушек из дома, поднять их с лавочек у подъездов, на которых они любили сидеть. Мы смогли им помочь выйти на сцену. Теперь они поют и танцуют, показывают свои таланты на главных площадках столицы.

В финале СуперБабушки представили результаты домашнего конкурсного задания, показали творческий номер и приняли участие в дефиле.

По итогам конкурса были определены победительницы:

I место — Гостева Екатерина Григорьевна (САО);

II место — Хаустова Юлия Борисовна (ЗАО);

III место — Левковская Марина Константиновна (ЮЗАО).

Самой современной бабушкой признана Савельева Галина Васильевна (СЗАО).

Самой артистичной бабушкой — Бучака Любовь Яковлевна (ВАО).

СуперБабушкой Рунета и Самой жизнерадостной бабушкой — Гельман Розалия Ефимовна (ЮВАО).

Самой целеустремленной бабушкой — Кочемасова Вера Васильевна (ЗелАО).

Самой творческой бабушкой — Седых Наталья Ивановна (ТиНАО).

Самой обаятельной бабушкой — Гинзбург Раиса Анатольевна (ЮАО).

Самой элегантной бабушкой — Залеткина Татьяна Федоровна (СВАО).

Самой модной бабушкой — Поддубская Татьяна Васильевна (ЦАО).

Следующий, шестой конкурс «Московская СуперБабушка» пройдет в 2016 году. Но это не значит, что нынешние участницы расстанутся на год.

В столице уже работает клуб «Московская СуперБабушка».

Если вы хотите найти родную душу, сердечное человеческое общение среди таких же не стареющих душой женщин, быть среди талантливых и интересных людей, стать частью коллектива и вместе сделать себе и окружающим праздник, доказать себе, что еще многое можете, что вы самостоятельны и самодостаточны, хотите показать себя, свои работы — вязание, шитьё, плетение или проявить свои таланты — спеть, станцевать, сыграть, прочесть свои стихи, ну и, конечно, на других посмотреть, если вы хотите навсегда забыть об одиночестве и унылых днях — тогда вас ждут в этом клубе!





Фото: Павел Кириллов

У этого уникального спектакля и окончание совершенно необычное: свою благодарность артистам зрители выражают доступными этим исполнителям «аплодисментами», громко топая ногами по полу. Дело в том, что актеры не видят и не слышат. Они способны воспринимать лишь вибрации. Так завершается спектакль «Прикасаемые» — совместная постановка Театра наций и фонда поддержки слепоглухих «Со-единение».

Жить между двумя тирати



Спектакль «Прикасаемые» — первый масштабный проект социального театрального искусства в России. Это первая постановка в мире, в которой одновременно задействованы и слепоглухие, и зрячеслышащие актеры.

Идея такого спектакля была впервые озвучена на заседании попечительского совета фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» 23 мая 2014 года художественным руководителем Театра наций, народным артистом России Евгением Мироновым. Сценаристом пьесы стала Марина Крапивина, режиссером выступил Руслан Маликов, режиссером пластики — Евгений Кулагин. В основу спектакля были положены истории слепоглухих людей, которые помогают рассказать зрячеслышащие актеры.

Спектакль «Прикасаемые» не просто театральная постановка, это попытка наладить связь между двумя мирами. На сцене как зрячеслышащие, так и слепоглухие герои преодолевают страхи, сомнения, трудности взаимопонимания. Это документальная пьеса, основанная на интервью со слепоглухими участниками проекта и их зрячеслышащими спутниками, в которых анализируются отношения «мать-дочь», «отец-сын», «муж-жена». И один в этой паре слепоглухой. Его проводник в мир зрячеслышащих — актер, который помогает рассказать истории реальных людей: профессора, скульптора и других героев спектакля.

На сцене исполнители играют парами — слепоглухой и зрячеслышащий, и порой очень трудно уловить различия между ними, настолько глубоко и естественно их взаимодействие и взаимопонимание на сцене.

— Участие слепоглухих в спектакле — это и есть их интеграция в общество, — считает президент фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» Дмитрий Поликанов. — Ключевая мысль проекта в том, что слепоглухие актеры-непрофессионалы работают вместе с профессиональными актерами. Такого в России еще не было.

«Прикасаемые» — рассказ о реальных людях. В его основе лежат истории из жизни воспитанников Сергиево-Посадского детского дома для слепоглухих и слушателей учебно-реабилитационного центра «Дом слепоглухих».

Вот, например, один из персонажей, который представляется как «профессор». А в реальной жизни это Александр Суворов. В возрасте четырех лет он полностью ослеп, а в девять полностью потерял слух. Александр Суворов был одним из участников уникального эксперимента (получения четырьмя молодыми слепоглухими людьми высшего образования на психологическом факультете МГУ). Как рассказывается в спектакле, Александр Суворов не заикливался на своей слепоглухоте, для него главным в жизни были





книги. В результате он стал доктором психологических наук и профессором кафедры педагогической антропологии университета Российской академии образования.

Они очень разные, герои этого спектакля. Вот слесарь Леша. Он рассказывает, как добирается до работы, как выходит из автобуса, идет до метро, как ориентируется в потоке людей, чувствует, сколько ступенек на лестнице.

— Для меня, — говорит автор идеи постановки Евгений Миронов, — это, конечно, в первую очередь, художественный проект. Мне как артисту очень интересно, как люди, лишенные зрения и слуха, воспринимают этот мир, как они используют для жизни прикосновения ко всему на свете, не только к другим людям, но к воздуху, воде, свету. Из дуновения ветра, по теплоте рук они узнают о других и о мире то, что мы часто не замечаем в постоянном шуме окружающих нас звуков, мелькающих перед глазами картин.

Такой подход определил название пьесы — «Прикасаемые».

Действие развивается неспешно, скорее вглубь, чем вширь. Текст, который читают зрячеслышащие актеры, мягко вплетается в происходящее на сцене, в действие органично вовлекаются слепоглухие пер-

сонажи. Те самые «прикасаемые», для которых прикосновение — единственный способ общения. Они двигаются аккуратно и мягко, ощупывают поверхность под ногами — ее сделали разной фактуры, мягко прикасаются к лицам зрячих актеров — их дыхание служит сигналом к действиям. Режиссер по пластике учил слепоглухих ориентироваться и по запахам — декорации специально «надушили».

Посмотреть этот спектакль могут не только те, кто видит и слышит. Для глухих зрителей предусмотрели

специальные титры. А для слепых — сделали аудиокomentarии и программу продублировали шрифтом Брайля.

Между тем спектакль продолжается. На сцене как зрячеслышащие, так и слепоглухие герои преодолевают собственные страхи, сомнения, трудности взаимопонимания. Семь слепоглухих актеров играют самих себя: панику, когда теряешь зрение и слух, непонимание близких, социальную изоляцию,

уход в себя и постепенное возвращение к жизни.

Вот эффектная женщина с фиолетовыми волосами — психолог и поэтесса Ирина Поволоцкая. Она могла бы стать художником, но в институте ее постигло несчастье — отслойка сетчатки. С депрессией помог справиться муж, он стал ее глазами и ушами. Потом, рассказывает, освоила клавиатуру и дисплей Брайля

МНЕ КАК АРТИСТУ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, КАК ЛЮДИ, ЛИШЕННЫЕ ЗРЕНИЯ И СЛУХА, ВОСПРИНИМАЮТ ЭТОТ МИР, КАК ОНИ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЖИЗНИ ПРИКОСНОВЕНИЯ КО ВСЕМУ НА СВЕТЕ, НЕ ТОЛЬКО К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, НО К ВОЗДУХУ, ВОДЕ, СВЕТУ.

и смогла общаться по Интернету. Ведет странички в соцсетях.

— В спектакле я такая, как в жизни, — рассказывает Ирина. — У меня не возникло никакой проблемы в общении с актерами Театра наций. Ведь я с детства привыкла жить среди зрячеслышащих. Я поняла, что сцена — это такой же мир, и я стала воспринимать ее иначе. Я не могу видеть, но у меня есть руки и ноги, а это значит, что я могу потрогать и почувствовать пространство.

А вот что говорят о спектакле его создатели.

Руслан Маликов, режиссер: «Это спектакль о том, что надо соприкоснуться, надо встречаться миру слепоглухих и зрячеслышащих. С детства человек должен понимать и принимать, что есть разные люди и разные проблемы».

Ингеборга Дапкунайте, продюсер: «Я думаю, что этот спектакль не столько о привлечении внимания к проблеме, сколько о коммуникации. Вообще, в моей практике это, наверное, первый спектакль, в котором и на сцене, и в зрительном зале были и слепоглухие, и зрячеслышащие актеры. И хочется верить, что после нашего спектакля люди с двумя сенсорными нарушениями смогут ходить в театр чаще, это станет для них более доступным».

Екатерина Джагарова, художник-постановщик: «Мы старались подчеркнуть индивидуальность персонажей, которых играют слепоглухие актеры, передать их особенности, привычки, предпочтения. У зрячеслышащих же актеров костюмы унифицированы, так как они прежде всего — голос, проводники слепоглухих героев».

Александр Сельянов обозначен в спектакле как «скульптор». Он и в жизни скульптор. Участие в этом спектакле не просто непривычная для него актерская работа.

— Театр очень помогает моему творчеству, — говорит Александр Сельянов. — Я раньше не знал, что такое пластика, сцена. Но сейчас я понимаю, что все это нужно в моей работе.

Премьера спектакля «Прикасаемые» прошла на сцене Театра наций, потом его играли и на других сценических площадках. Пока он не стал репертуарным, но у фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» есть план обобщить наработанный опыт и транслировать его в регионы, где на базе областных театров могут работать такие творческие группы и лаборатории, помогающие слепоглухим людям рассказать о себе, протянуть нить между двумя мирами — зрячеслышащих и слепоглухих.



НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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



Мне 17 лет. В этом году я заканчиваю школу. В общем, как говорят, нахожусь на пороге самостоятельной жизни. Хотя, конечно, пока меня полностью содержат родители. Отец часто говорит: «Я тебя кормлю, поэтому будешь делать так, как я скажу». Насколько справедливо такое утверждение? Я ведь уже почти взрослый.

Сергей Задорнов, Тула

Уважаемый Сергей! Вы совершенно справедливо признаётесь в том, что находитесь ещё только на пороге взрослой жизни, да и содержат Вас целиком и полностью родители. Но при этом не уточнили, исполнения каких именно вещей требует отец, относятся ли они в принципе к поступкам взрослого человека или же считаются необдуманными, импульсивными, а то и вовсе рискованными решениями. Например, если Вы хотите поступить вместо исторического факультета на математический, это одно. А если думаете о том, чтобы бросить учёбу вовсе, — совсем другое. Нередки случаи, когда родителям, действительно, виднее, как поступать их детям — в силу опыта и понимания особенностей характера сына или дочери.

В любом случае можно и нужно говорить на эти темы с отцом. Спокойно объясните, чего Вы хотите и почему это значимо для Вас. Обязательно выслушайте аргументы родителей — ведь и у мамы тоже

есть своя точка зрения. И попробуйте их понять. И ещё помните, что самостоятельность и «взрослость» лучше всего доказывать не словами, а поступками. А умение конструктивно обсуждать проблему и идти на компромиссы — безусловные признаки взрослого человека.

Мне 16 лет. Я дружу с девочкой-одноклассницей. Однажды мы гуляли в парке, и я, будучи в романтическом настроении, начал читать ей стихи Есенина. А она, выражая свое полное безразличие, демонстративно пошла смотреть на бегающую неподалеку собаку. После этого у меня пропало желание продолжать дружбу с этой девочкой. А она продолжает делать вид, что все нормально. Кто из нас прав?

Олег Васильев, Талдом

Олег, в Вашем письме очень много оценочных характеристик поведения одноклассницы. Полное безразличие, демонстративно пошла, продолжает делать вид... Уверены ли Вы, что всё было именно так? Возможно, её действительно заинтересовала пробегающая собака, но при этом ей нравилось общаться с Вами! Согласитесь, что если бы это было не так, вряд ли она вообще пошла бы гулять. А что Вам даёт дружба с одноклассницей? Возможно, она не разделяет Вашу симпатию к поэзии и что-то другое увлекает вас обоих, или же вам

просто вместе хорошо... О какой правоте может идти речь, Олег, в чём Вы её видите?

На самом деле ведь очень важно, когда рядом с кем-то можно позволить себе быть таким, каков ты есть, не стесняться выражать свои истинные эмоции. Это значит, что ты доверяешь человеку, не ждёшь осуждения или критики своих мыслей, поступков, желаний. К тому же иногда имеет место обычное стечение обстоятельств, и тогда торопиться делать выводы будет ошибкой. Ну, в тот момент она «прослушала» Ваши слова, а в другой раз ей очень понравятся стихи — всё бывает. Одноклассница не видит препятствий Вашей дружбе, если же что-то настораживает Вас, попробуйте понять, что именно. Не стройте догадки о причинах её поведения. Лучше спросите напрямую: ясности будет больше, а досадных недоразумений меньше.

Я учусь в седьмом классе. Учусь хорошо, увлекаюсь биологией, люблю животных. А вот мои родители, инженеры по профессии, считают, что меня нужно учить музыке. Инициатор — мама, видимо, потому, что ее мечта о занятиях музыкой в свое время не осуществилась. Слух у меня, и правда, есть, я смог по настоянию мамы поступить в музыкальную школу. Но душа к музыке не лежит, и занятия превращаются в пытку. Что делать?

Владимир Толкачев, Самара

Владимир, предположу, что с родителями Вы на эту тему уже разговаривали. Но всё же попробуйте ещё раз объяснить свою точку зрения, поясните, что с Вашей стороны это не каприз, а продуманное решение. Но действительно ли Вы хорошо подумали? Разумеется, занятия музыкой достаточно тяжелы, но порой проявленная настойчивость и упорство стоят результатов. Очень многие люди, достигшие успехов, бывают благодарны папам и мамам, в момент усталости и сомнений настоящим и поддерживавшим своего ребенка, а не проявившим «нейтралитет». Мол, надоело, брось, не занимайся музыкой или плаванием, рисованием и т.д. Возможно, Вы и правы, когда пишете, что мама таким образом реализует свою мечту. Однако согласитесь, уметь играть на пианино или другом инструменте не так уж плохо. Речь даже не о профессии музыканта — музыка способствует гармоничному развитию человека, делает его более интересным для себя и окружающих. И второй момент: родители лучше всех знают своего ребёнка и уж точно желают ему лучшего. Так, может быть, мама права в оценке способностей сына, и в будущем владение инструментом сослужит Вам добрую службу? Поинтересуйтесь мнением «неза-

висимых» лиц, например, старших друзей с таким же опытом, попробуйте взвесить все «за» и «против». Если же решите, что занятия музыкой Вам приносят только негатив, то наверняка сможете донести до родителей это так, что они поймут.

Не нужно объяснять, насколько сложна сейчас жизнь. И вот мой муж, не без влияния радио и телевидения, впал в депрессию из-за того, что некоторые из наших планов (мы собирались поменять машину) оказались сегодня невыполнимыми. Он стал угрюмым, безразличным ко всему, удрученным. Как вывести его из этого состояния?

Татьяна Никоненко, Старый Оскол

Уважаемая Татьяна, депрессия как таковая — достаточно серьёзное нарушение, и для того чтобы в неё «впасть», нужны очень веские причины. Попробуйте понаблюдать за супругом: может ли его огорчать что-то, помимо замеченного Вами? Безусловно, Вы правы: крушение планов и, например, снижение материального достатка семьи — достаточно веские причины для уныния. И всё же зачастую долгое пребывание в плохом настроении, повышенная тревожность, раздражительность или апатия объясняются не так просто. Если Вы оцениваете состояние мужа как достаточно серьёзное, лучше заручиться помощью специалистов. Возможно, ему трудно справиться самому, но Вас по ряду причин ему не хочется привлекать.

Тем не менее Ваша роль очень важна! Во-первых, всегда полезно проанализировать своё поведение. Порой те или иные слова и поступки близких, казалось бы, совершенно безобидные, могут давать человеку повод расстраиваться. Во-вторых, попытайтесь почаще акцентировать внимание мужа на хорошем: на том, что уже успешно сделано, чего удалось достичь вам вместе и ему, напоминать о его важных и нужных качествах. Говорите чаще, как он Вам дорог, за что Вы ему благодарны, что значит для Вас его поддержка. Позвольте ему ощутить себя сильным и значимым, уверенным в том, что он сможет достичь желаемого. Вы хорошо написали про планы: лишь некоторые оказались невыполненными, и то на сегодня. Напомните мужу о том, что обязательно наступит завтра, а каким оно будет, зависит от вас самих.

Наша семья в последнее время превратилась в политический клуб. Разговоры только о курсах валют, росте цен, экономическом кризисе. В доме стало «хо-

лодно» и скучно. Я — мать и хозяйка, и мне очень хочется снова вернуть прежнее семейное тепло и радость. Как это сделать?

Лариса Тимофеевна К., Липецк

Лариса, это, как ни странно, довольно просто сделать. Если Вы хотите вернуть в дом гармонию, то возвращайте! Немало сказано о роли хозяйки очага и её умении регулировать «погоду в доме». Попробуйте взглянуть на свою семью как бы со стороны, при этом оцените и состояние домочадцев, и бытовые условия. Довольны ли Вы как хозяйка состоянием квартиры, порядком в ней? Может быть, нужны перемены? Ремонт — дело сложное, но порой даже перестановка мебели, «переезд» обитателей в другие комнаты способствуют улучшению атмосферы. Чем занят каждый в Вашей семье, как проводит время, вернувшись домой? Есть ли у вас традиции и какие? Можно их возродить или завести. Как Вы считаете, что могло бы «оживить» обстановку? И ещё. Вспомните, как было раньше, в пору «тепла» и радости, что изменилось с той поры. К чему стремились, о чём мечтали Вы лично, вместе с супругом, со своими малышами? Всё ли осуществили, может быть, о каких-то желаниях в суете забыли? Тогда самое время их реализовать, а также наметить что-то новое, способное увлечь всю семью. Ищите и смело экспериментируйте! Переключите «политическую программу» на более весёлый канал. И, конечно же, всем становится теплее от объятий родных людей, любви, ласки и внимания. Пусть информация о курсе валют в Вашем доме заменят добрые вести друг о друге, разговоры о радостном, удивительном и прекрасном, происходящем с каждым из вас.

Моей маме 83 года. У нее две дочери — я и сестра. У меня все хорошо: своя семья, я живу отдельно. А вот сестра, разведясь с мужем, вместе со своим сыном переехала в мамину «двушку». Это я еще могла понять. Но недавно в эту же «двушку» племянник привел жить свою девушку. В результате сестра и мама оказались в проходной комнате. Мама все терпит, говорит, что боится испортить отношения, что любит всех нас. Что это за любовь, когда все садятся тебе на шею? Как мне это объяснить своей маме?

Беглова Ольга, Тверь

Уважаемая Ольга, что именно Вы хотите объяснить маме, и уверены ли, что сложившееся у Вас мнение об их жизни верное? Прекрасно, что Вы интересуетесь делами своей семьи и беспокоитесь о маме. Однако

разобраться в истинных чувствах другого, пусть и родного Вам человека, особенно пожилого, достаточно сложно. Как думаете, было бы лучше Вашей маме в случае отдельного, самостоятельного проживания? Как бы тогда проходили её дни, чем бы она занималась, как себя чувствовала? Заботу о взрослом внуке можно расценить как то, что он сел бабушке на шею. А можно посмотреть с другой стороны: Вашей маме приятно заботиться о родных, она помогает им, чувствует свою полезность, значимость в доме, дни наполнены смыслом, она не концентрируется на болезнях. Поговорите об этом с мамой, узнайте, что бы хотелось ей. Может быть, её в целом всё устраивает, а раздражают лишь какие-то определённые вещи. Например, позднее возвращение молодёжи и шум, когда они идут через её комнату. Или беспорядок, который допускают домочадцы, загруженность домашними делами и т.д. В подобном случае это повод поговорить и найти компромиссные решения, но постарайтесь воздержаться от резких утверждений. Вы живёте отдельно, поэтому вряд ли можете точно судить о происходящем в семье мамы. Но дать какие-то советы, рекомендации, как лучше, удобнее было бы устроить их быт, разумеется, Вы можете.

А судить насчёт «качества» любви, пожалуй, не стоит. Если она в семье есть, равно как уважение, забота и внимание, то не суть важно, как много людей находится в квартире. И пусть в Вашей и их жизни любви будет как можно больше.



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



Запоминающимся событием в жизни Всероссийского общества слепых в 2015 году стал Всероссийский культурно-спортивный образовательный фестиваль «Крымская осень».

Крымская осень

Прошедшая осень в Крыму запомнится и этим событием, учрежденным Всероссийским обществом слепых, Крымской республиканской организацией ВОС и Культурно-спортивным реабилитационным комплексом ВОС.

В двадцать пятый раз Черноморское побережье принимало слепых и слабовидящих людей — председателей местных организаций ВОС, общественных деятелей, активистов, лидеров молодежного движения, тифлопедагогов, артистов, спортсменов и музыкантов, а также реабилитологов и сотрудников Всероссийского общества слепых. Всего 199 человек из 27 регионов России в эти дни стали гостями Крыма.

Среди участников фестиваля — Крымская республиканская организация ВОС.

Программа была насыщенной и разнообразной. Участники прослушали семинары и лекции, на которых познакомились с историей ВОС, обменялись опытом, узнали о последних достижениях в деятельности общества по таким направлениям, как социокультурная реабилитация инвалидов по зрению, реабилитация инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, деятельность в сфере информационных технологий для незрячих, образовательная деятельность, работа с молодыми инвалидами, а также получили информацию о работе интернет-радиостанции «Радио ВОС».



Хроника событий такова.

В день открытия состоялась пресс-конференция, в которой приняли участие президент ВОС Александр Неумывакин, вице-президент ВОС Владимир Сипкин, генеральный директор КСРК ВОС Владимир Баженов и председатель Крымской республиканской организации ВОС Владимир Павленко. Собравшихся журналистов интересовали вопросы, касающиеся статуса крымских предприятий слепых, развития молодежного движения, воспитания и обучения детей с нарушениями зрения и другие.

Реабилитации инвалидов по зрению был посвящен круглый стол, на котором сотрудники Культурно-спортивного реабилитационного комплекса ВОС поделились опытом своей работы.

В рамках фестиваля можно было ознакомиться с техническими средствами реабилитации, которые демонстрировались для участников и представлялись в мастер-классах.

Одним из эффективных средств реабилитации является физическая культура и спорт. Участникам «Крымской осени» предлагалось сдать нормы ГТО, разработанные Культурно-спортивным реабилитационным комплексом ВОС. Всех приятно удивил семидесятипятилетний Олег Иванович Иванов, успешно справившийся с этой задачей.

— Когда вышел указ президента о внедрении практики сдачи норм ГТО, — рассказала вице-президент ВОС, президент Федерации спорта слепых Лидия Абрамова, — мы одними из первых среди общественных организаций инвалидов стали разрабатывать нормативы, и сейчас у нас есть уникальная возможность опробовать свои силы.

В рамках фестиваля прошла демонстрация возможностей сенсорных устройств для повышения качества жизни незрячих, а также презентация навигационной системы, разработанной с учетом потребностей инвалидов по зрению, и смартфона для незрячих.

Отличительной особенностью нынешней «Крымской осени» стало то, что сотрудники и члены Всероссийского общества слепых делились опытом работы с коллегами из Крыма: для них проводились учебные занятия по социокультурной и спортивной реабилитации.

В официальной церемонии закрытия фестиваля принял участие глава Республики Крым Сергей Аксенов.

— Символично, что у нас проходят подобные мероприятия, — отметил он. — Это дорогого стоит. Показывает, что крымские общественные организации людей с ограниченными возможностями здоровья вливаются в общероссийский формат. Надо иметь мужество, настойчивость, терпение, чтобы выстоять в сложной ситуации, в которую вы попали волею судьбы.



Вы заражаете нас своим примером. Показываете, что жизнь каждого человека должна быть полноценной. И, благодаря вашему характеру, вы нашли себя и помогаете это делать другим. Я со своей стороны помогаю и буду дальше помогать, оказывать содействие всем организациям инвалидов, которые работают сегодня на территории Республики Крым.

Прошедший Всероссийский культурно-спортивный образовательный фестиваль ВОС «Крымская осень», безусловно, послужит скорейшей интеграции Крымской республиканской организации в жизнь Всероссийского общества слепых, явится мощным стимулом для улучшения взаимодействия ее членов с остальными региональными организациями, для развертывания в Республике Крым и городе Севастополе полномасштабной работы по реабилитации инвалидов по зрению.

Президент ВОС Александр Неумывакин оценил прошедший фестиваль так: «Его участники, я надеюсь, прониклись душой и сердцем к направлениям реабилитационной работы Всероссийского общества слепых, которому в этом году исполнилось 90 лет. Мы представили только часть своей работы, своего труда. Хотели показать структуру и суть работы нашей организации: как нужно работать с человеком, который потерял зрение и пришел к нам».

Фото предоставлены КСРК ВОС



A man and a woman are performing on a stage. The man, in the background, wears a white long-sleeved shirt with a yellow sash and a white cape. He has his arms raised, with one hand near his face and the other extended. The woman, in the foreground, wears a white dress with a light blue ruffled collar and a blue belt. She has her arms raised in a similar pose. The background is a dark blue screen with many small white stars, and a shadow of the man is visible on the right side of the screen.

И спасают все!



В Москве завершился III Международный благотворительный танцевальный фестиваль «Inclusive Dance». Его организаторы — Центр социокультурной анимации «Одухотворение» и Всероссийское общество инвалидов. В фестивале приняли участие 58 коллективов из 15 зарубежных стран и 26 регионов России — танцоры с различными нарушениями здоровья и волонтеры, которые помогают эти нарушения преодолеть. Инклюзивные пары и танцевальные коллективы представляли Россию, страны Европы, Азии и Америки.

Это были пять дней яркого фееричного праздника радости и хорошего настроения.

В Изумрудном зале конгресс-центра «Гринвуд» царил Международный инклюзивный бал, который украсили 150 инклюзивных пар и который стал поводом вспомнить танцы, популярные в XIX веке, — польку, полонез, котильон и другие.

В Фольклорном центре Людмилы Рюминой состоялся гала-концерт победителей и лауреатов.

В шоу приняли участие лучшие инклюзивные танцевальные коллективы: театр движения «Лик» из Узбекистана, ансамбль современного и народного танца «Пульс» из Казахстана, « Magic girl» из Белоруссии, творческий союз « Событие» из Екатеринбурга и другие.

По-настоящему звездным был состав гостей гала-концерта. Среди них воспитанники Школы современного танца Николая Огрызкова, чемпионы мира по латиноамериканскому секвею Арсен Агамалян и Оксана Васильева, победитель шоу «Танцуй» на первом канале Александр Могилев, артисты театра «Новый балет», группа «Н.А.О.М.И.» и Александр Панайотов.

Лауреатом Гран-при фестиваля 2015 года стал коллектив « Одухотворение» из Москвы. Приз зрительских симпатий получил интегрированный ансамбль танца «Параллели» из Липецка.

Но гала-концерт не был заключительным мероприятием фестиваля. Праздник танца продолжался еще два дня и завершился состязанием в инклюзивном танце — эстрадном, народном, современном и бальном, а также мастер-классами Сусанны Гонсалес Гонс по аргентинскому танго и Андрея Мичунека из Словакии по бальному танцу на колясках.





Одним из примечательных событий спортивной жизни инвалидов в 2015 году стали XIV Всемирные летние Специальные олимпийские игры, прошедшие в Лос-Анджелесе.

СМЕЛЫЙ В ЭТОЙ ПОПЫТКЕ



«Позвольте мне победить, но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке». Так звучит клятва атлета Специальной олимпиады.

Дело в том, что эти олимпийцы особенные. Это люди с задержкой умственного развития. Опыт Спец-олимпиад, которые впервые состоялись в Чикаго в 1968 году, показал, что эти люди намного способнее в различных видах спорта и физической культуры, чем думали специалисты до этого.

Вскоре после первых Игр была создана организация «Специальная олимпиада», получившая статус благотворительной. За прошедшие годы участниками специального олимпийского движения стали более трех миллионов человек из 180 стран мира.

Специальные олимпиады проводятся исключительно с целью адаптации людей с нарушениями интеллектуального развития. Все участники делятся на дивизионы в зависимости от спортивной подготовки. Для участия в соревнованиях Специальных олимпиад не требуется показывать какие-либо спортивные достижения. Разница результатов между спортсменами одного дивизиона не должна составлять более десяти процентов, в каждом из них соревнуются не более восьми участников. При этом на пьедестале также восемь мест, то есть проигравших не бывает в принципе.

На соревнования более высокого уровня отбираются трое спортсменов, показавшие лучшие результаты в каждом дивизионе, а также частично другие участники, которых определяют путем жеребьевки. В результате на Всемирную специальную олимпиаду имеет шанс попасть каждый — вне зависимости от спортивных достижений.

В программу прошедшей в этом году Спец-олимпиады включили 22 вида спорта. Игры собрали более 6500 спортсменов из 166 стран и более полумиллиона зрителей и болельщиков.

В делегацию Российской Федерации, которая стала одной из самых представительных, вошли 242 человека: 173 спортсмена, 69 тренеров и сопровождающих. Они представляли 25 регионов страны. Россияне уча-



ствовали в двадцать одном виде программы. Особенно успешно они выступили в пауэрлифтинге, спортивной и художественной гимнастике, велоспорте, дзюдо и настольном теннисе. 144 члена нашей команды завоевали 211 медалей: 119 золотых, 50 серебряных и 42 бронзовые. В командных игровых видах чемпионами стали российские команды по женскому футболу 7x7, мужскому гандболу, женскому волейболу и мужскому юнифайд-волейболу.

Многие из наших спортсменов стали многократными чемпионами Игр в Лос-Анджелесе. Например, Надежда Бетлинская из Санкт-Петербурга привезла 11 золотых медалей, а Андрей Востриков из Воронежской области — шесть золотых и одну серебряную медаль.

По регионам России на первом месте оказались спортсмены Москвы, получившие 74 медали. И это не случайно. Столица — один из самых активных участников спецалимпийского движения. Здесь три с половиной тысячи атлетов занимаются по программе Спецалимпиады.

За команду России в Лос-Анджелесе выступали 23 спортсмена, проживающих в учреждениях социальной защиты населения города Москвы: Многофункциональном научно-практическом центре реабилитации, психоневрологических интернатах № 11, № 16, № 20. Москвичи выступали в гандболе, волейболе, дзюдо, гребле на байдарках, в гольфе, конном спорте, фристайле на роликовых коньках и добились выдающихся спортивных результатов: 19 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовые медали.

Спортсменам — участникам XIV Всемирных летних игр Специальной олимпиады и их тренерам в торжественной обстановке были вручены благодарственные письма и благодарности от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



С конца восьмидесятых годов при Санкт-Петербургской государственной библиотеке для слепых и слабовидящих действует читательский православный клуб «Азы духовной культуры».

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖИЗНИ



Л.А.Высоцкая с тактильной иконой Божией Матери «Умиление»

Любовь Алексеевна Высоцкая работает в библиотеке для слепых и слабовидящих с 1977 года. С 1987 года она возглавляет тифлологический отдел. Именно в этом подразделении хранятся редкие, имеющие особую историческую ценность книги, в том числе изданные в девятнадцатом веке. Также тифлологический отдел отвечает за взаимодействие с учеными и другими специалистами, занимающимися реабилитацией инвалидов по зрению.

Наряду с работой в тифлологическом отделе энергичный библиотекарь стала создателем православного читательского объединения.

Любовь Алексеевна считает, что оказание духовной поддержки читателям является одной из задач специализированной библиотеки для инвалидов по зре-

нию. «Разумеется, наша библиотека — это светское учреждение. И она в любом случае должна сохранять свой светский характер, — подчеркивает хранительница книжных богатств. — Но, с другой стороны, мы не должны забывать о духовных запросах наших читателей».

Петербурженка убеждена в том, что обращение к православной вере может помочь людям справиться с тяжелой жизненной ситуацией, обусловленной слепотой.

Клуб «Азы духовной культуры» обращен не только к православным: история России, история русской культуры, русской литературы неотделима от истории православной церкви. Поэтому знакомство с основами православной культуры может быть интересно и полезно для людей всех национальностей и вероисповеданий, живущих в нашей стране и стремящихся глубже ее узнать.

Любовь Алексеевна достает из шкафа рельефноточечную книгу:

«Это «Евангелие от Иоанна», переписанное под диктовку в восьмидесятые годы одним из наших незрячих читателей, — объясняет она. — В конце восьмидесятых годов для меня стало очевидным, что значительная часть наших читателей тянется к духовным текстам, интересуется жизнью православной общины. Поэтому мы и создали в библиотеке православный читательский клуб, чтобы помогать друг другу в деле духовного просвещения».

В активе клуба «Азы духовной культуры» более ста незрячих и слабовидящих читателей библиотеки. Есть здесь люди, не имеющие проблем со зрением. Обычно члены клуба собираются два раза в месяц. Почти на каждую встречу приглашаются гости — священнослужители и миряне Русской православной церкви. «У нас сложились хорошие отношения со многими священнослужителями Санкт-Петербургской митрополии. Нельзя, например, не рассказать о встречах членов клуба с удивительным человеком — протоиереем, отцом Сергием (Филимоновым). Он является не только авторитетным священнослужителем, но и врачом-отоларингологом, доктором медицинских наук, профессором Санкт-Петербургской медицинской академии имени И. П. Павлова. Отец Сергей также возглавляет

Общество православных врачей Санкт-Петербурга. Он способен каждому человеку показать путь и к физическому, и к духовному здоровью», — рассказывает Любовь Высоцкая.

Еще одна яркая встреча — посещение библиотеки историком и писателем, человеком легендарной судьбы И. Д. Ильиным. Будучи мальчишкой, он пережил блокаду Ленинграда, в качестве сына полка принимал участие в боях за освобождение родного города. Иван Дмитриевич не только представил читателям свою автобиографическую книгу «Дорога длиною в жизнь», но и прочел лекцию о жизни и подвигах святого благоверного князя Александра Невского.

Зная, что предстоит встреча с инвалидами по зрению, Иван Дмитриевич решил принести с собой особые «реквизиты», иллюстрирующие эпоху, в которой жил русский князь, причисленный к лику святых. Члены клуба тактильно смогли познакомиться с княжеской кольчугой, латами, шлемом, щитом, мечом... Разумеется, это были не подлинные средневековые предметы, а муляжи, созданные в наше время, но они доставили огромную радость незрячим и слабовидящим читателям.

Цикл занятий об иконописи для членов клуба провел ученый-богослов и художник, автор многочисленных книг на эту тему, преподаватель иконологии Санкт-Петербургских епархиально-богословских курсов Сергей Владимирович Алексеев. Этот человек регулярно выступает на христианском радио «Мария» и православном радио «Град Петров». Он также читает лекции по иконописи для студентов отделения древнерусского певческого искусства Санкт-Петербургской государственной консерватории и во многих других аудиториях.

«Господь послал нам Сергея Владимировича, чтобы он познакомил с иконописью людей, многие из которых икон никогда не видели и не смогут их увидеть, — говорит Л. А. Высоцкая. — Он блестяще справился с этой задачей! Значительная часть икон недоступна



Евангелие от Иоанна, написанное по Брайлю



Тактильная икона. Христос Вседержитель

для восприятия инвалидами по зрению, но, как и всем верующим, им важно понять значение и место иконы в православном храме».

Впрочем, нельзя сказать, что для незрячих людей полностью недоступен мир иконописи. Все заседания клуба сопровождаются тактильными иконами. Они были подарены библиотеке. И эти дары поистине бесценны для верующих людей. В Санкт-Петербурге действует творческая мастерская «Наследие», которую возглавляет художник-иконописец Александр Софинский. Там создаются рельефные иконы из дерева. Кроме того, представлены глиняные иконы нижегородского мастера Романа Батурина.

«Многие заседания клуба надолго остаются в памяти всех участников, — продолжает Любовь Алексеевна. — Я с радостью вспоминаю трогательное выступление в библиотеке детского хора петербургского Князь-Владимирского собора. Когда чистые детские голоса славят Господа — это особое событие! Невозможно забыть общение с иеромонахом Александром-Невской лавры о. Иннокентием (Виноградовым). Он долгие годы опекал наш клуб, будучи семинаристом. У многих членов клуба врезалось в память выступление православного поэта из города Тосно Ленинградской



Заседание клуба «Азы духовной культуры»

области, секретаря правления Союза писателей России Николая Дмитриевича Рачкова.

Л. А. Высоцкая посоветовала мне познакомиться с одним из наиболее активных членов клуба «Азы духовной культуры» И. Б. Гавриловым: «Он получил духовное образование, обладает глубокими знаниями православной культуры, а также талантом миссионера, просветителя. Любой читатель библиотеки всегда может обратиться к Гаврилову за консультацией и помощью, найти у него утешение в своих бедах».

При этом Илья Гаврилов — инвалид первой группы по зрению. Он родился в Ленинграде в 1975 году. Учился в Санкт-Петербургской специальной (коррекционной) школе для слепых и слабовидящих детей имени К. К. Грота. В 2000 году окончил Санкт-Петербургскую духовную семинарию.

«Большинство наших братьев и сестер, которые приходят на духовно-просветительские встречи в стены библиотеки, — говорит Илья Гаврилов, — также становятся активными членами городских приходов. Помощь им священнослужителей и мирян может быть весьма разнообразной. Но самое главное: в церковной общине всегда найдутся люди, способные выслушать и услышать. Православная община — сообщество неравнодушных, сопереживающих людей.

В двадцатой главе «Евангелия от Матфея» рассказано о двух слепцах, прозревших Милостью Спасителя: «Иисус же, умилосердившись, прикоснулся к глазам



Незрячий гуслиар Михаил Носов. Выступление на приходском празднике

их; и тотчас прозрели глаза их, и они пошли за Ним». Православная вера несет духовное прозрение.

Для каждого верующего человека, вне зависимости от наличия или отсутствия физических недостатков, «Евангелие» является путеводной звездой, путеводителем по жизни. Если незрячий или слабовидящий идет за этой звездой, осознает, что хочет от него Творец, то ему гораздо легче принять тяжелые, даже трагические обстоятельства своей жизни».

Илья Бруштейн

Фотографии автора и из архива Санкт-Петербургской государственной библиотеки для слепых и слабовидящих



«СИНДРОМ ДАУНА. XXI ВЕК»

Так называется первое и пока единственное в России специализированное периодическое издание, посвященное людям с синдромом Дауна. Журнал предназначен для ученых и специалистов, работающих в области здравоохранения, образования, социальной защиты населения, и призван содействовать развитию их взаимодействия. Помимо этого, его создатели ориентируются и на более широкую аудиторию.

Инициатором издания журнала в 2008 году стал благотворительный фонд «Даунсайд Ап», который с момента своего создания в 1997 году реализует в Москве и других регионах России различные проекты для семей, воспитывающих детей с синдромом Дауна. В последние годы в России и странах СНГ отмечается неуклонный рост интереса к опыту, накопленному в этой сфере зарубежными и отечественными организациями. Растет потребность в методических материалах. Постоянно действующая система мониторинга и обратной связи помогает редколлегии журнала следить за тем, чтобы его содержание своевременно отвечало потребностям и интересам читателей.

Журнал рассказывает о современных научных исследованиях в области генетики, медицины, педагогики, психологии, освещает мировой опыт социальной реабилитации и интеграции в общество людей с синдромом Дауна, публикует материалы, отражающие этапы становления и перспективы развития системы социального обслуживания и психолого-педагогической помощи таким людям в нашей стране. В каждом номере представлены практические наработки российских и зарубежных специалистов, подробно освещаются важные события, связанные с проблемами людей с синдромом Дауна.

Журнал распространяется бесплатно. Электронные версии представлены на информационном портале www.downsideup.wiki

*Н.С. Грозная, заместитель главного редактора
журнала «Синдром Дауна. XXI век»*

Предлагаем вашему вниманию материалы, представленные нам редакцией журнала «Синдром Дауна. XXI век».



БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Владимир Мишуков — известный фотограф, давний друг и партнер «Даунсайд Ап». Воспитывает сына Платона, родившегося с синдромом Дауна, и его размышления, а также практический опыт, безусловно, представляют интерес.

Платон

Я каждый день общаюсь с сыном. Мы с ним взаимодействуем очень плотно, у нас близость, устойчивая связь. И даже дни рождения день в день. Для меня важно наше чувство друг друга через прикосновение, через жесты. Это при том, что мы даем ему достаточно самостоятельности. Конечно, при возможности я учу его правильно выговаривать слова. Но важно, когда ничего не ждешь, просто принимаешь человека таким, каков он есть. Научить чему-то нужно, но это не привязано к определенному времени. В противном случае ты живешь, словно в заданной

программе. Платон — мой сын, я с ним живу и воспринимаю это как дар, радость и благодать. Он улыбнулся, дотронулся — замечаешь каждую мелочь...

Общество

Чаще всего синдром Дауна воспринимается как болезнь, как дефект, который нужно исправлять: что-то подмазать, подправить, может быть, специальные чипы изобрести. Общество находится в шорах самоуверенности, я имею в виду непонимание, неприятие самого процесса формирования человека. Люди не хотят увидеть другого, боятся контакта с иным. Почему? Просто они не готовы встретиться со своим естеством, слишком много придется доставать из собственных недр, которые уже «обесточены». Люди не знают реальности, они какую-то маску нарисовали — и боятся. Это как боязнь темноты. Реакция на тех, кто не похож на нас, прогнозируема и понятна. Никому не хочется оказаться

последним в очереди. И агрессия тоже понятна. Говоря «они ненормальные», люди тем самым отводят себе более «нормальное» место.

Живите параллельно, далеко, близко, но только не мешайте, не вставляйте палки в колеса! Не говорите, что надо убрать этого ребенка из моего класса, из моей группы... Начать нужно с того, чтобы не мешать. Выработать в себе то, что принято называть терпимостью.

Приятие

Общество всё состоит из фобий. Сейчас это абсолютная «даунсиндромофобия». Никто не будет добровольно стремиться к встрече с ними, у людей нет таких импульсов. Это задача родителей: прими своего ребенка и начни просто с ним жить, больше ничего. Просто выходишь на улицу и не стесняешься. Вспомните Пабло Пинеду, он считает, что родители должны давать ребенку с синдромом Дауна свободу и всячески демонстрировать, что это их ребенок: на улице, в магазине, в гостях показывать окружающим, что ты принял этого ребенка. Люди, стоящие рядом в очереди, продавщицы, видя твое приятие, начнут постепенно меняться, им будет неловко вести себя не по-человечески. Я убедился в этом на своем примере: когда родился Платон, сработал мой родительский инстинкт. Вокруг никто не был готов, но они видели: этот парень, нормальный человек, любит и принимает такого ребенка. У людей на уровне восприятия меняется отношение. Я вижу, что все взаимосвязано, поэтому нужно искать новые точки зрения, точки восприятия себя и мира. Люди, которые от нас явно отличаются, дают нам эту возможность. На сегодняшний день есть только один механизм — любовь. В моем окружении пока нет людей, которые родили ребенка с синдромом Дауна, но если бы такой малыш появился, я бы без задней мысли, совершенно искренне сказал родителям: «Поздравляю! Я очень рад за вас».

Радость

Задача очень простая — помогать родителям в их испытаниях. Вот у человека, который воспитан в определенном ключе, рождается ребенок с синдромом Дауна. Говорят: «Тебе нужно пережить эту трагедию, выдохнуть и начать жить». Но помочь можно по-другому, чтобы человек понял: «Мне на самом деле повезло!» При этом важно не выступать экзальтированным дураком, а быть очень доказательным и не выпустить из поля зрения картину мира. Наверное, в этом вопросе может быть разработана целая методика.

Попробуй сам вступить в контакт с человеком с синдромом Дауна. Ты не знаешь, что и как они думают, у тебя нет лекал — как с инопланетянами. Надо воспринять этих детей именно как иных. И это, конечно, инте-

ресно. Попробовать понять нужно не для того, чтобы легко решить проблему: сейчас тут подмажем, там сотрем — видите, как похож, совсем как мы. В таком случае просто обнаруживаются наша отсталость и неумение.

Почему я делаю портреты? Я понимаю, что человек сам по себе не переменится, о людях с синдромом Дауна нужно говорить. Общество можно привлечь парадоксальностью, правда, важно не переусердствовать.

Что бы я сказал родителям, несчастным, задавленным, или нормальным, или даже счастливым?

О людях с синдромом Дауна нужно говорить.

Материал подготовила М.А. Фурсова





ОБРАЗОВАНИЕ, ДОСТУПНОЕ ДЛЯ ВСЕХ

В моем классе учится девочка с синдромом Дауна. С самого начала мы присматривались друг к другу. Я привыкала к ее манере общения, наблюдала, общалась с тьютором. Естественно, у меня возникла необходимость в дополнительной информации. Сегодня педагог может окончить курсы по инклюзивному образованию, принимать участие в различных мероприятиях города по этому вопросу, наконец, воспользоваться ресурсами глобальной сети и заниматься самообразованием.

Дети с синдромом Дауна обучаемы. Это признанный во всем мире факт. Поэтому во многих странах дети, рожденные с синдромом Дауна, занимаются в обычных школах, а также имеют право работать. Но таким детям необходима индивидуальная программа развития и методика воспитания. Помимо специальной программы, детям с синдромом Дауна нужна поддержка окружающих, доброжелательная и позитивная атмосфера вокруг.

В нашем классе сложился особый этический фон учебно-воспитательного процесса: все педагогическое общение с детьми проникнуто оптимизмом, уверенностью в том, что совместными усилиями учителя, специалистов, сверстников, родителей, других взрослых, участвующих в процессе инклюзивного образования, у всех детей, независимо от их индивидуальных особенностей, есть возможность получить качественное образование.

Осуществлять учебные цели мне помогает тьютор, который есть у нашей девочки. В круг обязанностей тьютора входит сопровождение ребенка при необходимости и оказание помощи в плане организации его деятельности. К каждому уроку я прописываю индивидуальные упражнения и задания, т.е. некоторую инструкцию, а тьютор, действуя по ней, помогает осуществить задуманное.

Мой рабочий день начинается с общения с тьютором. Первое, что я делаю, — сообщаю тьютору план работы на уроке. Если заготовлены специальные карточки, то я объясняю принцип выполнения заданий.

Я проговариваю с тьютором, на каком этапе урока ребенок будет включен в общий план работы. Обязательно проговаривается дозированность заданий. На протяжении всего урока я стараюсь корректировать работу ученика и тьютора. Ребенок обязательно должен быть включен в общий процесс обучения в классе, при этом выполняя индивидуальные адаптированные задания и решая свои задачи на каждом этапе урока.

Каждый этап урока мы обязательно фиксируем, ориентируя ребенка на то, что он уже сделал и что ему предстоит еще сделать. Позитивное подведение итогов становится своеобразным стимулом, побуждающим учащегося к включению во все более усложняющуюся работу. На мой взгляд, этот аспект очень важен для ребенка.

Еще Сократ говорил, что научиться играть на флейте можно, только играя самому. Также и способности у ребенка формируются лишь тогда, когда он не пассивно усваивает новые знания, а включается в процесс деятельности.

Разнообразие усиливает все стороны жизни человека. Это один из принципов инклюзивного образования. Наша девочка — участница детского танцевального ансамбля «Домисолька». Учится в музыкальной школе игре на флейте. Активно участвует во всех классных и школьных мероприятиях.

В прошлом году (3 класс) участвовала в конкурсе портфолио в номинации «Мое творчество».

Для всех обучающихся прогресс скорее может быть достигнут в опоре на то, что они уже могут делать. Это еще один из принципов инклюзивного образования. Поэтому на уроках математики мы делаем упор на то, что у девочки получается хорошо. Ребенку нравится составлять задачи, работать у доски.

На уроках литературного чтения мы стараемся адаптировать текст учебника так, чтобы учебный материал стал максимально понятным ребенку. Очень важно сопровождать текст иллюстрациями, так как особый ребенок обладает конкретным мышлением и отвлеченные понятия ему малодоступны. Следует кратко и последовательно формулировать вопросы по содержанию текста.

Процесс обучения должен быть приспособлен к каждому ученику, поэтому важно сознательно и точно определить индивидуальные цели для каждого ребенка. И, конечно, чтобы этот процесс был более удачным и плодотворным, нужны большая заинтересованность и профессионализм всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей, специалистов, — всех, кто стремится сделать образование качественным и доступным для всех.

Л.А. Хуснутдинова, учитель 4 класса Центра образования № 1429 (Москва)

Фото из журнала «Синдром Дауна. XXI век»





Ни для кого не секрет, что диагноз психического заболевания подобен клейму, которое делает человека изгоем: рушатся дружеские и даже родственные связи, ограничивается, а то и полностью перекрывается доступ к учебе и работе. И при этом большая часть таких больных при поддержке медиков, социальных служб, семьи и родных могут жить полноценной жизнью и быть полезными обществу.

В этом убежден Аркадий Липович Шмилович, врач-психиатр, кандидат медицинских наук, заведующий медико-реабилитационным отделением Психиатрической клинической больницы имени Н.А. Алексеева. Он отдал продвижению столь гуманной идеи в жизнь более сорока пяти лет своей работы в практической психиатрии.

ПРИСТАНЬ НАДЕЖДЫ

ПСИХИАТРИЯ – ЭТО НЕ ФАТАЛЬНО

Эти слова любит повторять Аркадий Липович, абсолютно убежденный в их правоте.

Спустя десятилетия он помнит каждого своего пациента из Томской психиатрической больницы, которому удалось дать путевку в жизнь.

Вот Дима Троценко, шахтер из Кемеровской области. Когда его в 40-х годах прошлого столетия (психотропных средств ещё не было) «скрутило» тяжелейшее психическое заболевание, делавшее в то время человека нередко и надолго возбужденным и неуправляемым, жена определила мужа в больницу и забыла, поставив

крест на его судьбе. Усилия медиков увенчались успехом: спустя годы была достигнута стойкая ремиссия. А потом было сделано не менее важное — с внедрением в деятельность больницы реабилитационных принципов Дмитрия удалось адаптировать социально: он приобрел новую профессию, смог работать и даже стал бригадиром на одном из предприятий. Научился жить самостоятельно, получил комнату в общежитии. Завершилась история этого пациента доктора Шмиловича счастливым концом: с помощью врачей его нашли жена и сын и забрали домой.

Сохранила память доктора и Пелагею Панарину. Состояние, в котором она поступила в больницу, врачи называют «кататоническим ступором». Это когда человек превращается в застывшее, ни на что не реагирующее существо. И в таком плачевном состоянии Пелагея провела в больнице более двадцати лет, пока не появились медицинские препараты, способные вывести пациента из ступора. Эффект от этих лекарств дал возможность начать курс социально-трудоустройством на постоянную работу. В общежитии, куда она переселилась из больницы, слыла чистюлей и прекрасной хозяйкой. Врачи разыскали ее сестру в Алма-Ате, та забрала Пелагею к себе. А спустя год в больницу из Казахстана пришло письмо с благодарностью: сестра благополучно выкарабкалась из инсульта, и только потому, что выходила ее Пелагея.

Каждый раз, открывая электронную почту, Аркадий Липович с особым вниманием читает письма от пациентов. Их много. Вот высвечивается имя Сергей. Этот человек много знает и умеет. Владеет несколькими иностранными языками, достаточно сказать, что Байрона читает в подлиннике. В свое время он служил в армии, работал в сфере информационных технологий, занимался даже проблемой искусственного интеллекта. Но тяжело заболел и сегодня проживает в психоневрологическом интернате. Казалось бы, что связывает доктора Шмиловича с этим инвалидом, который находится на попечении социального учреждения? И почему именно к нему обращается Сергей, уверенный, что здесь не останутся равнодушными к его просьбе? А просьба заключается в том, что Сергей хотел бы найти работу. «Мне нужно трудиться, — пишет он, — это лучшее лекарство». И вот доктор думает о том, как найти для Сергея переводы на иностранные языки, как перевести его в другой интернат, где активно реализуется программа восстановления социальных возможностей, в том числе трудоспособности. Уже связался с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы и интернатом, где проживает пациент, согласие на перевод получено, и сегодня доктор спешит обрадовать этим Сергея.

Психиатрия вошла в жизнь Аркадия Шмиловича намного раньше, чем он окончил медицинский институт и получил соответствующий диплом.

Его отец, Липа Айзикович, был человеком с непростой судьбой, в которой свои черные отметины оставил антисемитизм, насаждаемый фашизмом.

Родители Аркадия Липовича родом из Румынии, из города Яссы. Там же отец поступил в Медицинский институт. Это было в то время, когда в Европе голову поднимали коричневые. Когда студент-еврей Липа Шмилович готовился к экзамену по анатомии, ему в приказном порядке было объявлено, что сдать экзамен он сможет только на еврейском трупе и сам должен его найти. Из института, как и всем другим его сокурсникам-евреям, по этой причине пришлось уйти. Образование продолжил в итальянском городе Мадена. В Румынию вернулся незадолго до начала войны дипломированным врачом-психиатром. Женился, работал в местной психиатрической больнице, начал заниматься наукой. Между тем фашизм наступал, в городе находиться стало небезопасно, пришлось бежать в соседнюю Молдавию. Так семья оказалась в Советском Союзе, где ей уже ничто не угрожало. Образование пришлось подтвердить в ближайшем медицинском институте в Одессе, причем на французском языке, поскольку русским он в то время не владел.

Жизнь пришлось начинать с изучения русского языка, которым отец овладел быстро и легко. Работать начал психиатром в одном из районов Молдавии. С первых дней войны был мобилизован и направлен в госпиталь, который специализировался на ранениях с последствиями нейрохирургического и неврологического профиля, а они нередко сопровождались и психическими расстройствами. В 1944 году у молодой семьи родился сын Аркадий.

После войны вернулись в Молдавию, так что школу Аркадий заканчивал в Кишиневе. Вопрос о выборе профессии не стоял. Перед ним был пример отца, беззаветно служившего психиатрии. Семья всегда жила при психиатрических учреждениях, мальчик рос в окружении медиков. Уже после девятого класса он перевелся в вечернюю школу и пошел работать лаборантом в психиатрическую больницу. Но вот парадокс: вступительные экзамены в Кишиневский медицинский институт дважды проваливал и продолжал работать лаборантом.

Однажды Аркадию попал в руки популярный в те годы журнал «Огонек». Там был опубликован материал о далеком сибирском городе Томске. Юношу поразила одна цифра: в Томске 300 тысяч жителей, из которых 64 тысячи — студенты. Почему бы не пополнить их ряды? Аркадий заявил родителям: «Я еду в Томск!» И поехал.

Без труда поступил в Томский медицинский институт, и город этот стал для него родным. До сих пор стремится навещать его ежегодно. Сегодня Аркадий Липович гордится своей принадлежностью к Томскому землячеству в Москве, является сопредседателем его правления.

ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН

Начало студенческой жизни совпало с созданием в стране студенческих строительных отрядов, бойцы которых во время своих летних каникул работали на возведении различных объектов.

В 1964 году Аркадий Шмилович стал бойцом такого студенческого строительного отряда и участвовал в освоении целинных земель в Булаевском районе Северо-Казахстанской области. Всего из Томского медицинского института туда отправились 64 человека. Примечательно, что конкурс среди претендентов был десять человек на место. При отборе у Аркадия возникла проблема: он не владел ни одной строительной специальностью. Выручило то, что к тому времени был мастером спорта по тяжелой атлетике, значит, человеком сильным и выносливым, что требовалось в тех условиях не меньше, чем специальность. А строительному ремеслу можно обучиться и в процессе работы. На следующее лето Аркадий стал уже командиром студенческого отряда, который за летний сезон построил в совхозе целую улицу двухквартирных домов, комплекс животноводческих объектов, большие складские помещения. Вели работу с местными школьниками. Руководство и жители совхоза ждали отряд и на следующий год, но жизнь распорядилась иначе.

К тому времени на севере Томской области нашли нефть и газ. Было решено начать освоение этих месторождений, для чего необходимо было в тайге построить город для будущих нефтяников. Первый секретарь Томского обкома партии Егор Кузьмич

Лигачёв самое начало важного государственного дела предложил поручить студентам. Томский отряд, с радостью подхвативший инициативу и выехавший в 1966 году на север области, включал более 500 студентов всех вузов города, уже прошедших закалку казахстанской целины. Отряды трёх вузов (медицинского, политехнического и радиоэлектроники) объединились в первую в стране межвузовскую коммуну, одним из командиров которой стал Аркадий Шмилович. Прежде всего ребятам предстояло расчистить от леса площадку для будущего строительства первого микрорайона города. Всего за неделю они вырубали таежные заросли и проложили трехкилометровую лежневку. Чтобы понять, что это была за работа, достаточно представить, что приходилось преодолевать топкие болота и вечную мерзлоту, защищаться от полчищ комаров и бороться с докучавшей мошкой. Жили в палатках. Уезжая, ребята оставили шесть восьмиквартирных домов, четыре шестнадцатиквартирных, улицу двухквартирных домов из бруса и общежитие на 60 мест.

Перед отъездом студенты водрузили на одном из изгибов легендарной лежнёвки железобетонную плиту с выбитой в ней надписью: «Отсюда начинался Нефтеград. 23 июня 1966 года». Позже на этом месте вырос город Стрежевой, в котором сегодня проживают 60 тысяч человек. Те, кто закладывали город, стали его почетными гражданами, среди которых и Аркадий Шмилович.

— Позже в Стрежевом я бывал на каждом юбилее, — рассказывает он. — На сорокалетие города в 2006 году из Москвы нас приехало трое: Павел Сирыченко, Анатолий Жилин и я. Мы побывали в двух школах, музее города, где увидели в фотоэкспозициях и себя. Оказалось, что поставленная нами плита сегодня занимает почётное место во дворе одной из школ. Мы побывали в микрорайоне, который 40 лет назад начинали строить



1965 год. А. Шмилович (второй слева) — командир студенческого строительного отряда



1965 год. После выступления на Петропавловском телевидении (второй справа — А. Шмилович)

и который стоит в окружении современных кирпичных многоэтажных зданий. В наших домах до сих пор живут люди. Конечно, за прошедшие годы их реконструировали, создали все удобства. Но стены, возведенные нами, стоят. Для нас это было очень знаменательным.

Работа на строительстве Стрежевого стала для студентов той школой, которая по существу определяет мировоззрение и отношение человека к жизни. А кроме этого, они заработали по 900 рублей. Для тогдашних ребят это были большие деньги. Чтобы потратить их с пользой, каждому была предоставлена возможность в Томском универмаге приобрести дефицит. Аркадию запомнились английские ботинки с красной подкладкой и венгерский костюм.

ДОРОГОЙ ПЕРВОПРОХОДЦА

Главное, что предстояло сделать в студенческие годы, — это приобрести выбранную специальность. Аркадий Шмилович уже тогда мечтал не просто быть в психиатрии, но найти в ней свой путь.

С первого курса участвовал в работе студенческого научного общества. Вспоминает, как с другом Михаилом Петровым пришли на кафедру психиатрии, хотя согласно учебной программе эту дисциплину изучали лишь на пятом курсе. Поэтому заведующий кафедрой сказал тогда: «Ребята, сходите пока в кружок нормальной физиологии». Они «отмучились» в этом кружке год, а со второго курса им поручили интересную экспериментальную работу по докторской диссертации заведующего кафедрой. Она была связана с изучением условных рефлексов у собак и их поведения в состоянии помраченного сознания, под воздействием окиси углерода. Все собаки оставались живыми, а исследователи наблюдали невероятные вещи — депрессию, манию, галлюцинации у животных.

Годы учебы в институте студент Шмилович совмещал с работой санитаром, а на старших курсах мед-

братом в психиатрической больнице. Распределение было предсказуемым — в единственную тогда в стране Республиканскую психиатрическую больницу в Томске.

Учреждение это в то время пользовалось дурной славой. И не без оснований: состояние его было хуже некуда. На 2200 койках содержались около 5 тысяч больных со всей России. Пациенты были тяжелыми: многие находились в стационаре десятилетиями, у большинства были утрачены родственные связи. Вот фразы из официального акта министерской проверки тогдашнего состояния больницы: «В некоторых отделениях вместо дверей решетки. Санитары забрасывают пищу больным в баках. Голые больные набрасываются на эти баки, поглощая их содержимое без чашек и ложек».

Такое запущенное хозяйство получил новый главный врач А.И. Потапов (в будущем министр здравоохранения России, академик РАМН). С его приходом началось возрождение больницы. Через полгода сюда пришел профессор Е.Д. Красик, ставший заведующим кафедрой психиатрии Томского медицинского института и поставивший задачу внедрения реабилитационной идеологии в деятельность всей психиатрической организации. В это же время начал работать здесь и доктор Шмилович. Больница преображалась на его глазах, при непосредственном участии его и его коллег.

Тут надо вспомнить, что 60-е годы стали переломными и для всей психиатрии. Появились новые медицинские препараты — психотропные средства. Они позволяли выводить людей из тяжелейших состояний: не говорившие годами пациенты начинали говорить, их можно было одеть, с ними стало возможным общаться. Соответственно менялось отношение персонала к пациентам и расширялись возможности работы с ними. Врачи, медицинские сестры, другие сотрудники осознали на практике, что каждый их подопечный сегодня может то, что еще вчера для него было



1966 год. Командиры студенческих строительных отрядов с министром нефтяной промышленности СССР Шашиным В.Д.



1966 год. На строительстве Стрежевого. В минуты отдыха — зарядка со штангой.



абсолютно невозможным. Психиатрическая практика стала всецело основываться на реабилитационных принципах.

Именно их и выбрал темой своей практической и научной работы врач-ординатор Аркадий Шмилович, уже через два года после начала работы ставший заместителем главного врача. За короткое время под руководством А.И. Потапова и Е.Д. Красика был создан многоэтапный реабилитационный комплекс, и каждый сотрудник, в том числе и немедицинского звена, занял в нём необходимую нишу.

Реабилитация психически больных предполагает несколько этапов. Важное место отводится лечебно-трудовым мастерским при лечебном учреждении, сеть которых активно создавалась в стране, но без заключительного этапа, завершающегося трудоустройством, реабилитационный процесс во многом терял смысл. Это была проблема для психиатров всей страны. Томичам предстояло идти дорогой первопроходцев.

Были созданы реабилитационные бригады, в состав которых вошли врачи, медсестры, трудинструкторы, обеспечивавшие профессиональное сопровождение пациентов на всех этапах реабилитации в местах их будущего трудоустройства. Дальше предстояла работа, связанная с формированием объективного мнения о возможностях людей с психическими рас-

стройствами. Эту работу проводили со всем коллективом каждого предприятия — от директора до рядового рабочего. Психиатров поддержало областное руководство, и это сыграло важную роль.

Сначала пациенты работали по схеме временного трудоустройства. Пройдя предварительные этапы реабилитации в больнице, они устраивались на работу на два месяца, продолжая оставаться в больнице. Так удалось определить около 200 человек по различным предприятиям города. Каждое утро из больницы уходило несколько автобусов, которые доставляли пациентов на предприятия. Вечером они возвращались обратно.

Проходили два месяца, и врачи с начальниками цехов решали, можно ли их пациентов устраивать на постоянную работу или еще нет. Если рановато, продлевали срок временного трудоустройства еще на два месяца. Бывали случаи, когда этот этап повторялся три-четыре раза, и только после этого пациенты трудоустроивались постоянно, выписывались из больницы, чаще всего переселялись в общежития предприятий. Но случалось, что человек не справлялся и возвращался в больничную палату.

Прошло пять лет, и Томская психиатрическая больница превратилась в современное медицинское учреждение с реабилитационной направленностью. Сотни пациентов работали на предприятиях города



и в лечебно-трудовых мастерских. Приказом тогдашнего министра здравоохранения СССР академика АН СССР Б.В. Петровского больнице было присвоено звание «Школа передового опыта в области реабилитации психически больных». С её работой приезжали знакомиться специалисты со всей страны, на ее базе были проведены многочисленные семинары, конференции различных уровней, один из съездов психиатров России.

Работа по реабилитации стала основой кандидатской диссертации, которую доктор Шмилович защитил одним из первых на кафедре Е.Д. Красика в 1975 году.

Дело, которым он занимался, было на взлете, когда в силу семейных обстоятельств ему пришлось оставить Томск и переехать в столицу. Новым местом работы стала Психиатрическая клиническая больница имени Н.А. Алексеева, а точкой приложения сил — все та же реабилитация психически больных.

ПСИХИАТРИЯ: МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ

Март 1977 года. В дневной стационар Психиатрической клинической больницы имени П.П. Кащенко (с 1994 года — имени Н.А. Алексеева) приходит новый заведующий — Аркадий Липович Шмилович. Под его опекой оказываются 150 больных. Здесь он продолжает дело, которым занимался в Томске: вместе с коллегами организует работу своих пациентов в

лечебно-трудовых мастерских, налаживает связи с предприятиями. Через три года он становится заместителем главного врача.

Надо сказать, что реабилитация психически больных как системообразующий подход в организации психиатрической помощи пробивала и пробивает себе дорогу с большими трудностями. Мифы, которые окружают психиатрию до сих пор, предубеждения, живущие в обществе, жесткие законы рыночной экономики, нехватка средств в перестроечные годы перечеркнули многое из того, чего уже удавалось добиться. Лечебно-трудовые мастерские, работавшие при Алексеевской больнице, как и в целом по стране, вообще оказались вне правового поля и перестали существовать. А вместе с этим закрылись двери в открытый мир для пациентов больницы. Нельзя назвать легкими и нынешние времена.

Но доктор Шмилович не теряет оптимизма и верит в то, что дорогу осилит идущий. Более тридцати лет он работал заместителем главного врача, а когда в 2013 году было создано в больнице медико-реабилитационное отделение, стал им заведовать. Сегодня он искренне говорит, что удовлетворен своей работой, поскольку занимается тем, что всегда его интересовало. Проблема остается прежней — реабилитация психически больных, но приходится искать новые пути ее решения.



— При активном участии наших молодых специалистов мы разработали и апробировали у себя организационную модель профессиональной реабилитации психически больных, — рассказывает доктор Шмилович. — Благотворительный фонд «Качество жизни» создал на базе современной типографии «Форте Принт» интеграционное предприятие для инвалидов разных категорий. Для пациентов нашего отделения там было зарезервировано 15 рабочих мест. Нам были предоставлены материалы для освоения нескольких десятков трудовых операций полиграфического и иных профилей. По программе Департамента труда и занятости Москвы «Временная занятость» стало возможным временно трудоустроить на интеграционное предприятие по освоенным операциям инвалидов, которые продолжали работать в условиях медико-реабилитационного отделения. По мере освоения профессии они переводятся на интеграционное предприятие и далее, уже как профессионалы, на свободный рынок труда. За год через организованную профессиональную цепочку прошли 200 человек. Из них 57 человек были трудоустроены, в том числе семеро ушли на открытый рынок труда. Сейчас у нас ведутся переговоры с другими работодателями для расширения этой модели профессиональной реабилитации наших пациентов.

Тут необходимо сделать некоторое отступление, чтобы понять, о реабилитации и трудоустройстве каких пациентов идет речь.

В Москве зарегистрировано 60 тысяч инвалидов вследствие психических заболеваний и еще столько же людей, не оформляющих инвалидность, которые могут быть к ним приравнены. Меньшая часть из них — люди с ментальными нарушениями, возможности их реабилитации крайне ограничены. Но в основном инвалиды по психическим заболеваниям — это люди, которые вчера еще были врачами, учителями, другими специалистами. Но с ними случилась беда. После необходимой медицинской поддержки они нуждаются в профессиональной реабилитации и трудоустройстве по прежней своей специальности или в приобретении новой, соответствующей возможностям их здоровья. Больные с психическими расстройствами должны и наблюдаться, и лечиться, и социально интегрироваться. Только такой комплексный подход может привести к успеху. Система, его обеспечивающая, должна включать реабилитационные учреждения, различные полустационары, структурные подразделения, занимающиеся программами профессиональной реабилитации, досуговые реабилитационные центры. Так видит будущее Аркадий Липович Шмилович.

А еще не менее важно развеять мифы, окружающие психиатрию, психиатров и их подопечных. Общество

должно больше знать об этих людях и их проблемах. Сегодня это стало для доктора Шмиловича одной из задач, которые он со своими коллегами пытается решить.

В течение последних пятнадцати лет Аркадий Липович является президентом региональной общественной организации «Клуб психиатров». Она была создана ведущими организаторами психиатрической помощи и учеными-психиатрами Москвы и Московской области. Первым ее проектом стала газета «Психиатрия: нить Ариадны», которая выходит в ежемесячном формате уже десять лет. Ее партнером является благотворительный фонд «Добрый век». Газета — уникальный психообразовательный проект, популяризирует передовой опыт отечественной и зарубежной психиатрии, осуществляет информационную поддержку душевнобольных и членов их семей. Половину материалов для нее пишут они сами. Газета, что очень важно, поддерживает обратную связь с читателями. Она распространяется сегодня в 20 регионах России и периодическими дайджестами на английском языке в Нидерландах, Израиле, Германии и Финляндии.

Второй масштабный проект Клуба психиатров — Московский фестиваль творчества людей с особенностями психического развития «Нить Ариадны». В 2014 году он прошел в третий раз, и в нем приняли участие около 7 тысяч инвалидов. Среди них, кроме москвичей, представители 34 регионов России, а также гости из 16 стран. Их творчество оценивалось в семи номинациях. Фестиваль поддержали Департаменты здравоохранения, труда и социальной защиты населения, культуры, а также благотворительные фонды «Добрый век», «Качество жизни» и «Парилис».

— Мы надеемся, — говорит Аркадий Шмилович, — что к нам присоединятся другие категории инвалидов и фестиваль перерастет в Парадельфийские игры. Кстати, уже создается их оргкомитет.

На каждом фестивале РОО «Клуб психиатров» является инициатором круглых столов, которые проводятся в Совете Федерации и посвящены актуальным проблемам психиатрии, нуждающимся в поддержке органов исполнительной и законодательной власти.

В рамках третьего фестиваля в Совете Федерации состоялось заседание Экспертного совета по здравоохранению Комитета по социальной политике, на котором обсуждалось воссоздание системы восстановления трудоспособности инвалидов вследствие психических заболеваний.

Клуб психиатров и благотворительный фонд «Добрый век» создали и поддерживают радио «Зазеркалье». На нем ведется вещание в Интернете людьми, имеющими собственный психиатрический опыт. Для некоторых из них это радио уже стало делом жизни.

Разрабатывается новый проект Клуба психиатров, направленный на психогигиену, психопрофилактику и психопросвещение в вузах. Апробация проведена на биологическом факультете МГУ и в Институте психологии им. Л.С. Выготского РГГУ.

Члены Клуба психиатров видят свою задачу в сохранении и продолжении лучших традиций отечественной психиатрии, в чём нуждается психиатрическая служба в период своей реорганизации и привлечения молодых кадров.



ПСИХИАТРИЯ, СТАВШАЯ СЕМЕЙНОЙ ТРАДИЦИЕЙ

Семейная традиция — это то, что связывает различные поколения одной семьи. Для Шмиловичей таковой стала психиатрия. Сын Аркадия Липовича Андрей, не колеблясь, решил поступать в Московский медицинский университет имени Н.И. Пирогова. Выбрав психиатрию, в студенческие годы, как и отец, работал санитаром в психиатрической больнице, а после третьего курса — медбратом. Сейчас он доктор медицинских наук, заведует кафедрой психиатрии и медицинской психологии в институте, который окончил. Через эту кафедру проходят до тысячи студентов ежегодно. Это огромный образовательный комплекс, работающий на базе двух столичных психиатрических больниц.

Подрастает младший из Шмиловичей, четырнадцатилетний внук, который деда называет исключительно другом. От деда он унаследовал не только имя. Аркадий-младший признается, что давно видит себя психиатром.

Надежда Протасова

Фото из семейного архива А.Л. Шмиловича



Колыбель цивилизации

Так называют Афины. Первые свидетельства обитания людей в Афинах относятся к эпохе неолита, это примерно четвертое тысячелетие до н.э. Об этом говорят множество археологических артефактов, найденных при раскопках Акрополя.

Во время микенского периода (XIII век до н.э.) Афины уже были развитым политическим и культурным центром Греции, о чем свидетельствуют остатки Циклопической стены вокруг Акрополя, трассы и царского дворца. Ну и, конечно же, огромное количество легенд и мифов, дошедших до нашего времени.

По легенде, Афины были населены ионийцами, получившими свое название от имени Иона, сына бога Аполлона. Главным основателем города считается Тесей, освободивший афинян от оброка, который они платили царю Крита Миносу. Ему также приписывают объединение разрозненных полисов Афин в единое целое. После смерти Тесея институт царской власти постепенно слабеет, и, в конце концов, власть над городом переходит к нескольким аристократическим

семьям. В 594 году до н.э., благодаря реформам Солона, Афины получили конституцию, Народное собрание и Верховный суд. В 560 году до н.э. к власти пришел Писистрат. Он, по сути, стал царем Афин. Писистрат был очень мудрым политиком. Он поддерживал бедняков, поощрял развитие искусств и науки. Именно он воздвигнул первые храмовые комплексы на Акрополе.

Своего наивысшего расцвета Афины достигли в V веке до н.э. во время правления Перикла, прозванного в народе Олимпийским. Перикл много сделал во славу Афин, но наиболее значимым его достижением следует считать возведение великолепных памятников Акрополя, в особенности Парфенона. В этот же период свой наибольший расцвет переживала духовная жизнь города благодаря философам Сократу и Анаксагору, историкам Геродоту и Фукидиду, поэтам Эсхилу, Софоклу и Эврипиду.

Золотой век Афин заканчивается двумя войнами со Спартой, названными Пелопонесскими. Эти войны

положили конец политическому могуществу Афин, но, несмотря на это, в культурном плане Афины продолжали оставаться столицей Древнего мира. С Афинами этого периода связаны такие имена, как Платон, Ксенофонт, Пракситель и Демосфен. В 146 году до н.э. в Грецию пришли римляне, подчинив, кроме всего прочего, и Афины. В 86 году до н.э. римский консул Сулла разграбил город, вывезя бесчисленное количество произведений искусства в Рим. В 276 году нашей эры Афины подверглись новому разрушению. На этот раз уже имперский Рим ничего не смог противопоставить набегу орд эрулов. Но даже после этого события Афины продолжали оставаться духовным центром Древнего мира благодаря известным школам философии. После закрытия этих школ в 529 году затухает и слава Афин, которые становятся провинциальным городком сначала Византийской, а затем Османской империи.

В 1834 году Афины были провозглашены столицей вновь созданного греческого государства. Начался бурный рост города, который продолжается и по сей день. Сегодня он является мегаполисом, насчитывающим вместе с пригородами более четырех миллионов жителей.



Афины неизменно привлекают к себе многочисленных туристов, в том числе на инвалидной коляске. Предлагаем несколько важных советов для них.

- *Выбирайте отель поблизости от метро. В Афинах все станции метро оборудованы для людей с инвалидностью.*
- *При выборе отеля учитывайте его близость до туристических достопримечательностей.*
- *Запланируйте увидеть раскопки, расположенные неподалеку от станции метро.*
- *При желании посетить ресторан, и тем более ресторан на свежем воздухе, выбирайте один из ресторанов на площади Синтагма или в районе Плака. Этот район расположен на северной стороне Акрополя и покрыт брусчаткой.*
- *При желании посетить Акрополь возьмите такси до «Зеленых ворот». Также вы сможете доехать на лифте до вершины скалы. К сожалению, прежде чем попасть в лифт, вы должны подняться вверх по холму с неровной поверхностью.*
- *Храм Зевса Олимпийского доступен для туристов на инвалидной коляске. Музей находится под открытым небом. Есть пандус на северной стороне.*

В уходящем году благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко провел первый всероссийский открытый конкурс дневников приёмных семей «Наши истории». Более 400 работ, поступивших в адрес конкурса, представляют портрет приёмных семей. Такую трогательную энциклопедию семейной жизни удалось собрать впервые в истории страны.

Формат конкурса дневников был выбран не случайно: это уникальная литературная форма, совмещающая факты и чувства, достоверность и искренность. Она позволяет не только изложить события, но и в полной мере передать эмоции, которые испытал автор. Свою роль сыграл и тот факт, что 2015 год был провозглашен в России Годом литературы.

Конкурс вызвал широкий резонанс по всей стране: его география — все девять федеральных округов, а поделиться радостями и сложностями своей жизни согласились семьи из 65 субъектов Российской Федерации. Больше всего поступило дневников от родителей в возрасте 45-47 лет, самыми старшими оказались 64-летние участники.

Около 70% конкурсантов проживают в малых городах и сёлах.

Предлагаем вашему вниманию одну из работ, присланных на этот конкурс. В ней два героя из Москвы — Сережа и его приемная мама Ирина Вячеславовна Куньшина.



ВМЕСТЕ МЫ ПРЕОДОЛЕЕМ ВСЁ

*Семнадцать дней
из дневников одной семьи*

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Ирина

Вторую ночь не могу заснуть — перед глазами худенький мальчик из детского дома. Уселся ко мне на колени, его тонкая, прозрачная ручка развернула мое лицо к себе и звучит вопрос: «Тетенька, ты врач? Мне спинку надо лечить» Я провожу рукой по его спине, и меня охватывает дрожь — его спинка в тисках чудовища. Чудовище — громадное, жуткое, непосильное для этого хрупкого тельца. Бедный, бедный мальчик, за что же тебе такое наказание?

Сережа

Лежу, уставившись в потолок и не могу спать, мне ужасно неудобно, хочется лечь на спину, как все люди. Но это невозможно: у меня на спине горб. Если бы я

только мог писать, я бы написал Деду Морозу — пусть уберет мой горб.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Ирина

Муж спросил меня, почему я не сплю. Я рассказала ему про мальчика.

Сереза

Воспитатель спросил у меня: почему ты, Сереза, не спишь? Я сказал, что мне мешает горб лечь на спинку. Воспитатель дала мне капельки. Я засыпаю... Дорогой Дед Мороз...

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Ирина

Мальчика привезли в Москву. Через великих и добрых друзей мы в ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии имени Приорова) на консультации у доктора Сергея Васильевича Колесова. Приговор: 4-5 операций могут спасти мальчика.

Сереза

Я в Москве. Если бы я мог писать, я бы написал, что мне совсем не страшно. Врач Колесов — мой тезка, мы оба Сергеи. Колесов очень ласковый и сильный. У него глаза, как у нашего детдомовского пса Дружка, — очень задорные. Тетя Ира, на которую я подумал, что врач, и просил править мне спинку — она смелая и строгая: ее все слушаются.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Ирина

Мы вместе с директором детского дома водим мальчика по больнице, готовим к операции. Директор повела мальчика в лабораторию сдавать кровь. Из лаборатории выбежала сестра: «Помогите поднять директора, она потеряла сознание». А мальчик с сюрпризом — у него кровь редчайшей на Земле группы — генотип, таких 0,0000001. Это осложняет подготовку — надо доставать кровь. Надо искать деньги на приобретение имплантата. И снова за помощью к великим и добрым друзьям.

Сереза

Если бы я только мог писать, я бы написал, что меня любит директор детского дома. Как только мне стали брать кровь из вены, а я этого очень боюсь и нервничаю, так директор упала в обморок. Хорошо, хоть тетя в порядке. Ольга Юрьевна (мой директор) сказала, что я принц, — у меня кровь голубая. Это она зря, кровь у меня красная — сам видел.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Ирина

Уже седьмой час идет операция. Своими руками раз-



дела мальчика и сняла крест (мы его недавно крестили, я его крестная мать).

Меня охватывает ужас! Зачем я вмешалась в его судьбу? Пусть с горбиком, но мальчик живой. Если он умрет сейчас на операционном столе, я буду его убийцей. У меня стучит в висках, сестра измерила мне давление, сказала, что надо срочно снижать, сделала укол. Беру себя в руки. Вышел доктор Колесов — операция прошла успешно. Я плачу и бросаюсь к нему на грудь — к родному человеку. Когда можно увидеть мальчика? Только через час и через стекло, он в реанимации.

Сереза

Если бы я даже и мог писать, то сейчас бы не смог: мне, перед тем как ехать в операционную, сделали укол, руки и все тело не шевелятся. Тетя сняла с меня крестик и положила рядом со мной на каталку. Мне не очень-то хочется на операцию, а хочется спать. Но что приятно, что рядом Дед Мороз, какая-то прекрасная, добрая женщина во всем голубом, наши детдомовские — все в чем-то белом и красивом. Их всех прошу напомнить, чтобы у меня убрали горб.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Ирина

Мальчик вытянулся на 12 сантиметров. Ему рассекли сросшиеся шейные позвонки, вкрутили в лоб чугунный диск и уложили на вытяжку на целых сорок дней. Затем следующая операция — установка имплантата. Сорок дней боли (обезболиваем), неподвижности (крутим мультики, электронные игры, читаем,) непроходимости пищи (пищевод резко вытянулся за позвоночником, кормим через зонд), борьбы за стул (не на котором сидят). В палате восемь детей и столько же взрослых круглосуточно.

Сереза

Вот и исполнилась моя мечта — лежу на спине. У меня нестерпимо болят шея и голова. Во рту — словно сосу железный ключ, отвратительно. Боль нарастает и сжимает голову железным обручем, это невозможно терпеть. Я плачу от бессилия прекратить эту боль. Тетя, тетя... Она рядом, склонилась, гладит меня.

— Зачем ты покрасила голову?

— Я не красила, — отвечает она, она просто посела. Потерпи, самый терпеливый на Земле мальчик.

Надо чуть-чуть потерпеть, сейчас сестричка сделает укол.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Ирина

Почти три месяца позади. Завтра нас выпишут из больницы, я свожу мальчика в «Детский мир», и мы накупим игрушек. Он заслужил. Не каждый взрослый человек выдержит то, что ему пришлось пережить. А послезавтра домой, в детский дом.

Сереза

Завтра меня выпишут. Даже жаль, у меня целая палата друзей. Они все необыкновенные. Кирилл — он весь в гипсе, как куколка бабочки; открыты только рот и руки, он целый день ловит на удочку с магнитом рыбок. Мой друг-чеченец, у него одна нога короче другой, но он лучше всех по математике. Подружка Саша, ей 16 лет, она очень умная, читает Шекспира без перевода, в ней росту 70 сантиметров, но она такая красавица, я очень ее люблю. Завтра мы будем гулять по Красной площади, пойдём в гости к тете Ире. Мне обещают купить мороженого, сколько я захочу. Не верю, я хочу его бесконечно, столько не купят.

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Ирина

Стучат часы в комнате. Такая пустота. После трех месяцев непрерывной готовки, стирки, капельниц, поиска лекарств, «уток», памперсов, больничных обедов, запахов палаты, хлорки, какого-то табора — вдруг совершеннейшая тишина. Сереза уже на месте, в своем детском доме. Звоню туда, прошу позвать к телефону. А его нет. Как нет? Его перевели в школу-интернат четвертого вида в областной город. Он упал с лестницы и сильно ушиб спину. Ему нужно специальное учебное заведение.

Сереза

Вот и мои любимые березки. Стоят в два ряда, как солдатики, при въезде в мое родное село. Дома все поражены — ведь я без горба. Меня понесло, ведь я совершенная юла, на месте не могу сидеть. Кончилось плохо — свалился с крылечка, какая боль. Врач повезла меня в большой город. Сейчас я живу в школе-интернате для детей-инвалидов. Все чужое: учителя, воспитатели, ребята. Мне звонила тетя Ира из Москвы, она приглашает меня на лето в гости.

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Ирина

1 июня — День защиты детей. У театра Станиславского аншлаги: привезли детей-сирот на «Щелкунчик». Ношусь между вереницы автобусов и выискиваю сво-

его птенца. Вот он, растопырил руки и бежит ко мне. Ну, здравствуй, Сереза, ты на все лето отпущен к нам!

Сереза

Я думал, что не доеду до Москвы, жутко болит спина, на ней выросла какая-то шишка, и она пульсирует. Автобусы, наконец, затормозили. А вот и тетя Ира несется, как скорая помощь. Здравствуйте, это я, Сереза.

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Ирина

Сереза на грани обморока, у него жутко болит спина. Первым делом в ЦИТО на консультацию. Слава Богу, доктор Колесов на месте. Приговор: Серезе срочно нужна операция по коррекции имплантата. Срочно — это прямо сегодня. Как сегодня, он же приехал на отдых?

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

Сереза

Снова реанимация. Пить, пить, хочется пить, но пить нельзя, можно только смачивать губы. Самое противное после операции — это дренаж, такой хвост с гармошкой, в которую капает из позвоночника какая-то красноватая жидкость.

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Ирина

Доктор Колесов вызвал меня для разговора. Напряженно он сообщил мне, что то, что он проводит по девять часов тончайшей, ювелирной работы над Серезиной спиной, теряя до трех килограммов веса, — это его профессиональный долг. Но то, что стоит каждая операция мальчику, какого нечеловеческого терпения, в местах, где он живет, вы должны понять. Если вы не можете обеспечить сохранность ребенка, то ко мне больше не обращайтесь. Это приговор — мне, Серезе.

Сереза

Я очень люблю доктора Колесова. При прощании я сказал ему это. Он посмотрел на меня и очень грустно сказал, что если я его люблю, то надо беречь спинку: не бегать, не прыгать, не драться, не толкаться. Но это все не про меня, я не могу стоять на месте.

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

Ирина

Оформляю справку органов внутренних дел — это самое сложное. Все остальные документы (что я не псих, не болею СПИДом, имею соответствующее жилье, согласие членов моей семьи) у меня уже на руках. Мы семьей приняли решение — взять опеку над Серезей на время его лечения.

Сереза

Я не могу в это поверить — я буду жить и учиться у тети Иры в ее семье.

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Ирина

4-й класс. Сережа не знает таблицы умножения, читает по слогам. В школу взяли условно, если не потянет, снова в интернат четвертого вида. Наняли репетитора по английскому, в его лице Серега обрел прекрасного друга. В школу вызывают почти каждый день — парень отрывается за все свое прежнее бессилие.

Сережа

В классе очень весело, я ношусь с Саней и Паной (Андрей Пономарев) по коридорам. Учительница очень хорошая, она никогда не ругается и все время смеется.

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

Ирина

Сегодня муж провел с Серегой «мужской» разговор. Говорил очень серьезно. Он видит, что я сильно переживаю, что у нас проблемы с учебой. Я сижу с мальчиком по 5-6 часов, чтобы выполнить домашнее задание, а ему уроки — совершенно ненужное дело. Он носится по лестницам так, что захватывает дух. Переломы вошли в нашу жизнь, как явление постоянное. Рука — со дня рождения друга Сани, нога — свалился с лестницы, снова рука — делал сальто на диване. Мальчик очень хрупкий, весь «стройматериал» идет на послеоперационное восстановление.

Сережа

Сегодня я заключил первый в моей жизни договор с главой тети Ириной семьи дядей Витей. Условия я долго и придирчиво с ним обсуждал. Он берет на себя обязательства покупать мне одежду, которую я буду сам выбирать, сладости, водить меня в кино и на другие разные веселья, кормить, в том числе не заставляя есть пельмени с капустой и сметану в любом виде, и многие другие условия, что я поставил. За это я должен хорошо учиться, помогать тете Ире и перестать носиться и ломать себе разные части тела.

ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ

Ирина

31 октября — день рождения Сережки. Ему уже 16. Десять лет со дня нашего первого знакомства. Вспоминается его 11-летие — первый его день рождения в нашем доме. Мы украсили огромными фотографиями его комнату. Вот Сережа в костюме Пушкина, вот со своим воспитанником — собакой Вилли, вот он байкер, верхом на шикарном мотике, — это в Анапе, толстик такой. Детей куча, первая симпатия — Викуля, друзья по воскресной школе: Дана Туполев, Пана, сыновья друзей — Яська и юный энциклопедист Арсений. Их развлекает пират (аниматор). Все возбуждены, пицчат нещадно.

Ему уже 16. Подаркам радуется, как младенец, познающий мир в первый раз.

Сережа

Я люблю дни рождения — подарки, вкусняшки, но главное, ты в центре внимания. Все тебя любят, даже строгий дядя Витя говорит что-нибудь хорошее, а Настя и Антон (это дочь и зять тети Иры) дарят то, о чем я тайно мечтал. Вот я уже шесть лет вместе с этими людьми, это, мне кажется, моя семья. Ну почему то, что другим дается легко, от меня требует столько сил? У меня память на стихи, а вот с физиками и математиками мне надо очень долго и трудно разбираться. Я люблю плавать, качаться и отжиматься, кататься на коньках, ездить на велосипеде, играть на гитаре и в бадминтон. Я люблю готовить, у меня есть книга рецептов, которым меня научила ТИРА (я так называю для скорости тетю Иру). Сегодня меня поздравили с окончанием школы и говорили о моей судьбе. Куда дальше? Решили, что в колледж, который мы давно присмотрели, были там в дни открытых дверей. Вот так, перед вами почти отличник (это по экзаменам, а так у меня больше троек) и будущий студент-оптик. Я люблю Пушкина. Я симпатичен (это мнение Тиры) и хоть невысок (160 см), но спортивен, подтянут и верю, что не зря пришел в этот мир и что в этой жизни есть много важного и интересного.

ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ

Ирина

Сережа окончил 9 классов. На руках первый заслуженный документ об образовании. Сколько в нем наших общих трудов, волнений, преодолений. Экзамен по математике — четыре, русский — пять. За эти годы «выучил» два языка — немецкий и английский, проехал языковые лагеря Великобритании, Германии, Греции, Эстонии, Латвии. Проиграл в нашей смертельной войне с куревом (не курит — пока). Еще три операции. Первая любовь, которая очень больно ранила. Батюшка и весь ставший родным приход нашей церкви. Сегодня сдали документы в Московский лицей предпринимательства, на отделение оптики. Наш дорогой птенец, доброй и счастливой тебе дороги! Всегда помни, что мы у тебя есть. И ты есть в нашей жизни. Вместе мы преодолеем все!





ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

МОСКВА

В столице прошел Первый всероссийский съезд дефектологов. Его организаторами выступили Министерство образования и науки РФ и Федеральный институт развития образования. В съезде приняли участие около тысячи дефектологов из разных регионов РФ.

Основной темой, которая обсуждалась, стали проблемы и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.

Участников встречи объединила забота об особых детях, их судьбах и полноценной жизни каждого из них. Об их социализации и интеграции в общество.

DE-ARTE — новый московский театр, позиционирующий себя как интерактивный театр будущего. Его особенность в том, что каждый зритель, придя на спектакль, не только оказывается на красочном и ярком представлении в стиле «фэнтези», но и вовлекается в действие, погружается в сказку. Для гостей работает выставка уникальных музейных экспонатов, многие из которых можно фотографировать и трогать, проводятся мастер-классы, организованы интерактивные развлечения. Спектакли театра рассчитаны на юных зрителей (5-14 лет), но поставлены так, что они будут интересны и их родителям.

DE-ARTE выгодно отличается от других столичных театров тем, что приспособлен для посещения людьми с ограниченными возможностями здоровья. В помещении нет «неудобных» ступенек, а специальный лифт позволяет подняться с парковки ТЦ «Авиапарк», в котором находится театр, прямо к входу. Пространство выставки,

зоны мастер-классов и зрительный зал приспособлены для удобного перемещения на инвалидной коляске.

СОЧИ

В Сочи прошел двухдневный общероссийский форум «Россия без барьеров, перспективы развития доступного туризма», организованный Федеральным агентством по туризму.

В его работе приняли участие представители Общественной палаты Российской Федерации, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, общественных организаций, образовательных учреждений, организаций туристской индустрии и их объединений.

Участники форума обсудили вопросы, касающиеся особенностей обслуживания лиц с ограниченными физическими возможностями, в том числе во время проведения массовых мероприятий, повышения эффективности взаимодействия образовательных учреждений и представителей общественных объединений инвалидов, а также вопросы территориального планирования и обеспечения возможности беспрепятственного доступа к объектам культуры, спорта и туризма. Была представлена разработанная Федеральным агентством по туризму концепция развития доступного туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации.

Концепция предусматривает ряд мероприятий по развитию доступного туризма, в частности меры по привлечению внимания туристского сообщества к вопросам обслуживания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На форуме обсуждалась проблема повышения квалификации специалистов сферы туризма, работающих с людьми с ограниченными физическими возможностями, была проведена обучающая секция «Доступная среда в туристической индустрии. Нормативная база».

СТАВРОПОЛЬЕ

Мобильные бригады созданы при центрах социального обслуживания края. Они оказывают социальные услуги жителям отдалённых населённых пунктов.

В состав бригады входят специалист по социальной работе, социальный педагог, логопед, педагог-психолог, медсестра по массажу, инструктор ЛФК. Состав специалистов формируется в зависимости от необходимых семье услуг. Деятельность таких бригад становится всё более востребованной в крае.

Только в этом году «мобильными услугами» воспользовались более четырёх тысяч сельчан. В Апанасенковском центре социальной помощи семье и детям в отделении реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья с октября запустили программу «Мобильная реабилитация», в рамках которой дети с ограниченными возможностями здоровья и члены их семей получают социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические и социально-бытовые услуги.

Специалисты обследуют детей, выявляют вид и объём требуемой помощи, реабилитационный потенциал и общее состояние здоровья ребёнка. При этом соблюдается принцип конфиденциальности, с каждой работой ведётся по индивидуальной программе. Услуги предоставляются бесплатно, не реже одного раза в месяц.

«Мобильная реабилитация» выезжает на автомобиле с переносным реабилитационным оборудованием.

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

В ближайшем будущем 84 школы Вологодской области будут готовы принять детей-инвалидов. В рамках программы «Доступная среда» с 2011 по 2015 год в городах и районах области для особых учащихся уже оборудовали 54 школы. В них обучается более 200 детей-инвалидов с нарушением зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Для того чтобы особенные дети быстрее адаптировались в учебных учреждениях, в школах ведётся разъяснительная работа с родителями, а учителя проходят повышение квалификации на специальных курсах.

ЕКАТЕРИНБУРГ

В Екатеринбургском музее изобразительных искусств (ЕМИИ) стартовал социальный проект «Искус-

ство на кончиках пальцев». Его цель — познакомить незрячих и слабовидящих детей с коллекциями и спецификой художественного музея, сделать его более открытым и доступным для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Сотрудники Центра музейной педагогики ЕМИИ используют метод тифлокомментирования — полного описания скульптуры, картины, предмета декоративно-прикладного искусства. Кроме того, при знакомстве с произведением искусства ребёнку предлагается тактильный предмет-заместитель для освоения и понимания изучаемого объекта экспозиции.

Всего в проекте принимают участие более 30 детей в возрасте от 8 до 16 лет. На первом занятии их познакомили с Каслинским художественным литьём.

В проекте «Искусство на кончиках пальцев» заявлены интерактивные экскурсии, творческие мастерские, кинотеатр с показом презентаций и фильмов о мировой художественной культуре и искусстве, организация передвижной выставки и многое другое. В этом учебном году проект завершится праздничным мероприятием «Звук и цвет».

ОРЕНБУРГ

Представители регионального отделения Общероссийского народного фронта проверили более 20 городских объектов на предмет их доступности для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Как показали результаты, заботятся о людях с инвалидностью часто для галочки. Так, к примеру, дворец спорта «Олимпийский» оборудован пандусом, но при этом на нем очень скользкое покрытие, а угол подъёма значительно превышен. В Комплексном центре социального обслуживания населения Дзержинского района кнопка вызова персонала просто не подключена.

В поликлинике городской клинической больницы большой проблемой стал лифт — в него не помещается коляска. В ходе проверки выяснилось, что тротуары, высокие бордюры делают Оренбург неприступным для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Меньше всего нареканий вызвали здание администрации Северного округа, больница имени Пирогова и оборудованные подъездные пути в жилых домах. На этих объектах были максимально соблюдены правила размещения пандусов и других вспомогательных устройств.

Все выявленные нарушения представители Общероссийского народного фронта зафиксировали в своем отчете. В ОНФ отметили, что мониторинг программы «Доступная среда» проводится по всей России в несколько этапов.

АВСТРАЛИЯ



Австралийские ученые предлагают включить видеоигры в программу реабилитации пациентов, перенесших инсульт.

Обычно для восстановления работоспособности одной из конечностей пациенты вынуждены носить специальную перчатку, ограничивающую подвижность здоровой руки.

Такую перчатку почти все время бодрствования были вынуждены носить пациенты, входящие в контрольную группу. Участникам из экспериментальной группы было предложено каждый день в течение двух недель играть в специальную игру для Wii.

Реабилитация пациентов в обеих группах проходила успешно, однако те, кому было предложено играть в видеоигры, признались, что такое лечение доставляло им немало удовольствия. Это значит, что люди продолжают реабилитацию и после окончания эксперимента.

Авторы отметили, что улучшилась не только подвижность поврежденной конечности, но и когнитивные функции, настроение и память. Ученые объясняют, что в ходе игровой реабилитации активировалась компенсаторная функция мозга, здоровые области взяли на себя нагрузку, которую до инсульта выполняли поврежденные участки.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



Ученые из Лондона создали искусственную ногу, которая не надевается на поврежденную конечность, а напрямую подсоединяется к кости.

Так называемая технология Itar (intraosseous transcutaneous amputation prosthesis, внутрикостный чрезкожный ампутационный протез) подразумевает установку металлического имплантата непосредственно на конец кости утерянной конечности. Металлический имплантат проходит под кожей и прикрепляется к искусственной ноге, создавая прямую связь между протезом и телом. Благодаря этому человек, потерявший конечность, не только сможет избежать проблем с раздражением кожи, вызываемым обычным протезом, но и в буквальном смысле через протез чувствовать то, что происходит с его искусственной ногой. После установки такого вживляемого

протеза его невозможно будет снять. Он станет частью тела пациента.

Несмотря на серьезный успех новой технологии, в ближайшие годы она вряд ли появится в медицинской практике протезирования. По мнению ученых, необходимо провести дополнительные исследования и решить некоторые юридические вопросы. И все же нескольким счастливицам Itar уже смогла облегчить жизнь.

Ученые Имперского колледжа Лондона разработали систему, которая позволяет, отслеживая движения глаз, управлять роботизированным манипулятором.

Разработчики собрали стенд, на котором робот под управлением человека рисует картину, используя кисти и краски. В опубликованной на YouTube видеозаписи человек, управляющий роботом, пьет кофе и ест круассан, одновременно рисуя примитивное изображение.

Система не переводит данные айтрекинга напрямую в движения манипулятора, вместо этого алгоритм интерпретирует последовательность точек, на которые смотрит человек, как общую команду для желаемого действия. Так, испытуемый смотрит на краску конкретного цвета, затем на то место, где он хочет сделать мазок кистью, а управляющий алгоритм переводит эту команду в набор низкоуровневых инструкций для точного управления движениями манипулятора.

По словам разработчиков, они стремятся создать систему интуитивного управления, которая будет понятна любому человеку без предварительных тренировок. Развитие подобных технологий в будущем не только облегчит жизнь людям с ограниченными физическими возможностями, но и даст «вторую пару рук» любому желающему.

СЛОВАКИЯ



В Словакии проживают около полумиллиона людей, имеющих статус инвалида.

Это примерно 10% всего населения. Несколько десятков лет назад на улицах городов Словакии редко можно было увидеть людей в инвалидных колясках. Сегодня они перестали прятаться в своих квартирах и ведут активный образ жизни.

Каждый человек обязан бороться за свои права, и люди с ограниченными возможностями здоровья не исключение, считают члены Словацкой ассоциации людей с мышечной дистрофией.

Объединившись, они показали, что их много и они сила. Общество, принимая тот или иной законопроект или открывая новые учреждения, стало учитывать их потребности. Постепенно они добились повышения пособий, начала работы по созданию безбарьерной среды и решения проблем с трудоустройством.

Политики в последнее время более активно работают с организациями, объединяющими людей с ограниченными возможностями здоровья.

Люди с инвалидностью сегодня все чаще привлекаются в качестве ведущих различных семинаров и тренингов, а также в качестве экспертов, советников и консультантов.

В Словакии существует такое понятие, как личный ассистент инвалида. Каждый человек с ограниченными возможностями здоровья получает от государства денежное пособие, которое позволяет ему нанять такого индивидуального помощника.

В Братиславе существует специальный Центр для людей, имеющих статус инвалида, который включает в себя профессиональную школу (училище) для детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья, интернат для проживания и центр трудовой реабилитации.

В учебном заведении получают профессию 150 человек в возрасте от 15 до 32 лет (допустимый максимальный возраст учащихся — 45 лет). За три года обучения здесь готовят техническо-административных работников, ювелиров, библиотекарей, электромехаников. На базе четырехлетнего обучения — косметологов и механиков компьютерных сетей.

При поступлении в учебное заведение учащиеся не сдают вступительных экзаменов, определение специальности осуществляется лишь на основе медицинских показаний.

ГЕРМАНИЯ



В Германии много делается для инвалидов и престарелых. В городах пешеходные переходы и крупные пересадочные пункты, лифты снабжены специальными приспособлениями для инвалидов по зрению. Пешеходные переходы имеют пониженный бордюрный камень для передвигающихся в инвалидной коляске.

Поезда и городской общественный транспорт оборудованы специальными площадками для инвалидов, приспособлены для посадки пассажиров на инвалидных креслах.

Улицы и практически любое общественное здание доступно инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Собственное жилище при ухудшении состояния здоровья и возможностей самостоятельного передвижения также можно переоборудовать. При этом предлагается помощь государства или федеральной земли.

ИЗРАИЛЬ



Для умственно отсталых взрослых людей в Израиле открыты частные учреждения, в которые их бесплатно направляет социальная служба. Вся работа такого учреждения находится под контролем социальных служб и врачей.

Для него покупается или снимается в аренду большая вилла. На первом ее этаже расположены кухня, столовая, салон, кабинеты врача и руководителя. На втором — несколько спален, в каждой из которых есть душ и туалет. Это мужское отделение, на третьем — аналогичные помещения для женщин.

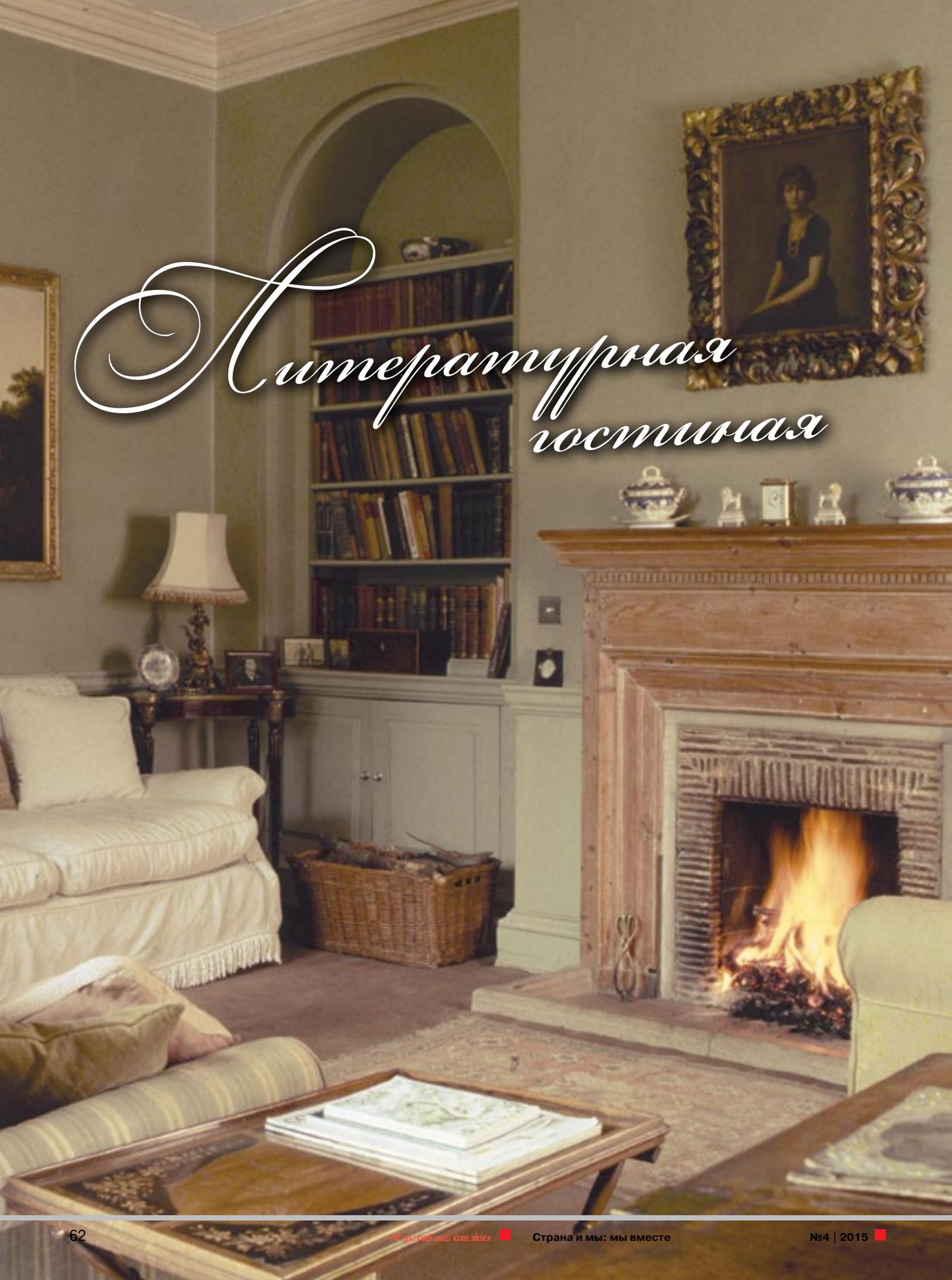
Персонал, как правило, имеет специальное образование. Есть повар, который готовит завтрак и обед. А ужин больные готовят сами из выдаваемых им продуктов под руководством дежурного воспитателя. Это для них и трудотерапия, и обучение самостоятельной жизни.

Сотрудники находятся с ними круглосуточно. Кого-то из больных семьи забирают на субботу и праздники домой. Кто-то живет там постоянно. Раз в неделю приходит врач-психиатр, осматривает пациентов, выписывает лекарства. В случае необходимости к больным приглашают терапевта или отправляют на машине «скорой помощи» в больницу.

Все обитатели учреждения при желании и в соответствии с возможностями здоровья могут трудиться. Их отвозят на работу и привозят обратно. У каждого имеется счет в банке, на который поступает зарплата. Больной под руководством сотрудника может купить себе в магазине что-то из средств личной гигиены.

Пациентов возят на экскурсии, устраивают им праздники.

Оплата хозяину подобного заведения состоит из двух источников: частично из пособий самих больных, частично из доплат Института социального страхования Израиля, на попечении которого находятся все инвалиды и пенсионеры страны.

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

Литературная гостиная



«Жизнь и душевная болезнь для меня сплетены воедино, слились до неразличимости в нить судьбы и внутренних скитаний по пространствам философских систем, поэтических и мистических миров, сквозь символы классической музыки и средневекового церковного пения, сквозь отсветы истории и изучение психиатрии. Не раз жизнь будто обрывалась, все рушилось, но... вновь чудесно воскресало в ином облике. По образованию я архитектор-реставратор и, хотя и не работал по специальности, навсегда прикипел к Москве, ее истории, ее кривым переулкам, с каждой минутой уходящим в прошлое». Так пишет о себе Николай Вороновский. Предлагаем вашему вниманию его размышления о Москве — уходящей, ушедшей и нынешней.

Возвращаясь в Москву

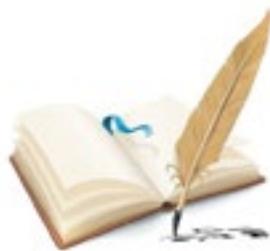
Последние десятилетия — время странных судеб. Странных судеб людей, идей, даже городов и домов... Что-то навсегда ушло, что-то очевидно и резко изменилось. А что-то изменилось неуловимо, едва ощущаемо, как бывают чуть заметны изменения атмосферы, смутные колебания настроения... Вроде бы всё так, да не так. Как в голосе давно знакомого человека услышишь вдруг иную тональность, иную, новую интонацию, которой прежде никогда не слышал. Повеет чем-то чуждым, незнакомым. Будто еще одно измерение открылось. А внешне всё по-прежнему: тот же человек, тот же голос, те же слова...

И сегодня — будто та же Москва, а то и дело кажется, что идешь по незнакомому городу. И ловишь себя на том, что даже с детства знакомые и еще не тронутые уголки, с теми же ветхими домами, дворами, с теми же поворотами и углами, стали уже не теми же. Будто скрытно переродились вместе с... Чем? Со временем? С судьбами и душами их обитателей? Ответить прямо невозможно, как невозможно фиксировать в слове не сами предметы, не вещи, а легкую ауру, веяния, ту атмосферу, что сама не

видна, но всё пронизывает, неуловимо окрашивает, овеивает каждую вещь...

Изменился и дух Москвы. Вместо нарядности — всё чаще неуместная пестрота. Вместо загадочной многослойности — прагматичная понятность, подчеркнутая всё разъясняющей вывеской, хотя и на Бог весть каком наречии.

И вдруг спохватываешься, вспоминая другую, совсем другую Москву, — вот на этом же месте, в образе тех же домов (только вывеска была иной и кириллицей)! И хочется вернуться в Москву. Нет, не в другую Москву! А просто в Москву... Как теперь объяснить это тем, совсем молодым, чья память, конечно, не могла сохранить ее прежний облик, уходящий под натиском «реконструкций», «евроремонтов», претенциозной безвкусицы и просто снов (уже постсоветских!). То же самое, верно, чув-



ствовали и жившие до нас по переулкам центра старики и старушки, выдавшие и прежние «реконструкции», заданные еще сталинским Генпланом 1935 года.

Исторический центр Москвы оздоравливает душу. Это потому, что он сродни ей, сродни тем, что имеет память, судьбу, биографию, лик, — что присуще только живому и только человеку. Действительно, нужно быть близоруким, чтобы не чувствовать, что город, подобно одежде, есть продолжение нашего тела, есть коллективное, исторически-одушевленное тело всех жителей его. И росла-то Москва подобно живому телу — от маленькой клетки, меньше нынешнего Кремля, до дальних границ предместий, сохраняя при росте живое единство самовоспроизводящейся структуры — центр, радиусы, кольца.

Целительная сила старой Москвы, как кажется, связана с ее плотной смысловой насыщенностью. Насыщенностью смыслом буквально каждой сажени города, даже если смысл этот прямо не осознается, а дан лишь в неясных реминисценциях, параллелях ассоциаций, в неуловимых ощущениях, в чувстве, что это свое, родное, исконное. Подобное чувство посещает при взгляде на какой-нибудь пейзаж Левитана или Саврасова, будто видишь нечто давно и до боли знакомое, знакомое как будто до рождения, кровное, неотчуждаемое...

Не случайно же еще в советское время имели почти магический смысл слова: «Поеду в центр!», «Соскучился по центру!». Просто так, побродить, попутно заглядывая наугад в лавки, кафе, магазинчики (чаще всего пустые). И скольких гнала «в центр» какая-то тоска, тоска по жизни в её задушевно-интимной, теплой осмысленности, в богатстве форм и линий, многоцветности стилей, разнообразии ритмов, в оттенках, отсветах времен. Здесь все «говорящее», все индивидуально-особенное, пульсирующее творческим духом. И труд, и слезы, и мысль, и целые судьбы — вся эта бесплатная для любого прохожего роскошь здесь, в центре Москвы.

Идя по обычной московской улице, Петровке, например, ты видишь тут и отсветы Античности и Ренессанса в колоннах бывшего дома Губина или банка, и тени готики в темных фасадах бывшего

магазина «Мюр и Мерилиз» (ЦУМ). И будто бы фрагмент Петербурга, сооруженный архитектором Фрейденбергом (улица Петровские линии); и тут же семнадцатый век — монастырь, колокольня, пятиглавия, стены... В декоре домищ и домишек то импозантность стиля «модерн» (весь из Серебряного века!), то ренессансные гротески, то мотивы барокко, рококо рядом с грузным, наивным фасадом в купеческом вкусе. Энциклопедия стилей и вкусов, целых эпох. И, может быть, странно, но здесь нет разнобоя — всё цельно, едино, законченно.

Столь же содержательными, говорящими, являются названия московских улиц и переулков, имеющие не меньшую историческую и познавательную ценность, нежели памятники материальные. Хорошо, что большинству московских улиц возвращены исторические названия, восстановлена оригинальная московская топонимия, которая хранит подчас столь давние пласты истории, от которых и материальных памятников-то почти не осталось. Нет больше крепостных стен и ворот Белого города, но память о воротах осталась в названии площадей, где они стояли, — Никитские Ворота, Покровские, Петровские... Не увидеть сейчас и кузнечного моста через реку Неглинку, а улица с таким названием есть. Следа не осталось от колокольного завода Ивана Моторина, где отливали Царь-колокол, а память осталась в названии Колокольниково переулка, что у Сретенки, где и размещался этот завод. Рядом с Колокольниковым — переулки Печатников, Большой Сергиевский, хотя давно там не живут печатники (типографы), а церковь Сергия Радонежского снесена в былое лихолетье. Правда, рядом красуется другая церковь, Святой Троицы «в Листах», у ограды которой те самые печатники продавали когда-то лубочные картинки («листы») для незатейливой публики. Так вот всё переплетено в центре Москвы, сопряжено множеством невидимых нитей.

Еще один смысловой ориентир, еще один камертон, по которому настроены все струны московских улиц и переулков, ориентир и в духовном, и в градостроительном смысле, — храмы Москвы, количество которых в стародавние времена ставило в тупик иностранцев. Еще в начале XX века почти все пер-



спективы основных московских дорог, от больших до малых, замыкались храмами с активными силуэтами их колоколен, что создавало особый силуэт всего города. Прихотливый силуэт создавался и кровлями палат и разноэтажностью, разномаштабностью застройки, неожиданными поворотами улиц, переулков, вдруг делающих «колени». И ведь эти древнейшие особенности Москвы были определяющими еще в начале XX столетия. Многие старые дома кажутся ничем не примечательными для скользящего взора туриста, но не для коренного москвича, знающего ценность не только шедевров зодчества, но и скромных их спутников, таящих в себе иногда больше загадок и тайн, чем горделивые дворцы.

Я намеренно почти не говорю в этой заметке о хрестоматийных, всем известных памятниках Москвы, чтобы подчеркнуть огромное значение того, что часто не ценят даже архитекторы, высокомерно относясь к «рядовой исторической застройке» и не отказываясь быть ее палачами, прагматично «обосновывая» новые сносы во имя «благоустройства и озеленения» или собственных «шедевров» в духе пощечины Москве.

И всё мечтается возвратиться в Москву.

И эта московская тоска, тоска по старой Москве, по её центру, где столько родного-коренного, не есть ли это символическое отражение поиска собственного «центра», утерянного средоточия души, сердца?



Виталий Михайлович Подлевских начал катастрофически быстро терять зрение, когда ему было 37 лет. Пришлось оставить любимую работу, затем утратил возможность читать и писать. Но при этом он сумел не просто выстоять, но и сохранить в себе всё, что было накоплено за долгую жизнь. Поэт от рождения, он занялся литературным творчеством. Предлагаем вам познакомиться с его стихотворениями.

НАШ ХЛЕБ

Совместно в общих закромах
Мы сортируем нашу рожь,
Но нет прозрения в умах —
Упорно в правду сыплем ложь.

Наш хлеб похож на кирпичи,
Он черен, глинист и тяжёл,
А мы на пекаря кричим,
Грозья поднять его на кол.

Чем зря на пекаря пенять
Всем тем, кто глуп, безрук и слеп,
Куда полезнее понять —
Каков наш труд, таков и хлеб.

ЛЮБОВЬ

Любовь — не только дар небес,
Немногим данный,
Любовь еще — нелёгкий крест,
Но крест желанный.

Любовь — не только страстный взор
Предвосхищенья,
Но также жертвенный костёр
Самосожженья.

Любовь не требует наград
За страсть и верность:
Кто любит, тот уже богат,
Богат безмерно.

С октября 2014 года по апрель 2015-го в большинстве регионов России была проведена Всероссийская перепись слепоглухих. Ее осуществил фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» и фонд «Общественное мнение». В качестве эксперта в этой акции активное участие принимал председатель Санкт-Петербургского регионального отделения общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» Андрей Андреевич Марков.

Кленники теплоты и тишины

О проблемах слепоглухих этот человек знает не понаслышке. Андрей Андреевич Марков родился слепым, а в пятнадцатилетнем возрасте узнал страшное слово «слепоглухота».

Несмотря на полное отсутствие зрения и небольшой остаток слуха, в 1978 году он поступил на философский факультет Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова и в 1983 году получил диплом главного вуза страны, в 1989-м — степень кандидата философских наук.

И все же главным делом жизни Андрея Андреевича стала не философия, а деятельная помощь своим товарищам по несчастью — людям с одновременными глубокими нарушениями зрения и слуха, а также научные и научно-практические исследования в этой области. С 1990 по 1997 год он был сотрудником Центрального правления Всероссийского общества слепых, а также лаборатории развития и реабилитации слепоглухих детей Психологического института Российской академии образования.

В настоящее время А. А. Марков продолжает научно-исследовательскую работу по изучению слепоглухоты в Институте специальной педагогики и психологии имени Рауля Валленберга и в Институте раннего вмешательства. Его научные работы посвящены и слепоглухим детям, и проблемам взрослых. В 2013 году ученый возглавил Санкт-Петербургское региональное отделение общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира».



В интервью нашему корреспонденту А. А. Марков рассказывает о прошедшей переписи слепоглухих.

— **Что вы можете сказать об итогах переписи?**

— Ни одна страна мира не может похвастаться тем, что она эффективно наладила работу со слепоглухими, то есть людьми с одновременным глубоким поражением органов зрения и слуха. И Россия не является исключением. Нередко пациенты с такой тяжелой формой инвалидности уходят из жизни слишком рано, так как в своей семье или в стационарных заведениях социальной помощи они не получают надлежащей поддержки.

Слепоглухие люди нуждаются в особом внимании государства и общества. Это не только вопрос соблюдения прав человека, но и в прямом смысле этого слова дело жизни и смерти. Одновременное отсутствие или тяжелый дефект зрения и слуха существенно повышают риск суицида, развития самых различных заболеваний. Слепоглухота также сопряжена с опасностью возникновения травм и других чрезвычайных ситуаций. Целью переписи стало выявление потребностей и проблем каждого человека с ограниченными возможностями по слуху и зрению.

— **Сколько людей было опрошено?**

— К сожалению, в силу состояния здоровья и других причин многие из слепоглухих не смогли принять участия в переписи. Но это обстоятельство не ставит под сомнение полезность и результативность самой



А. А. Марков с прибором для письма по Брайлю

акции. Всего по России переписчики провели более полутора тысяч подробнейших интервью с инвалидами.

У нас в Санкт-Петербурге живут около 140 слепоглухих, входящих в общество «Эльвира». Из них приняли участие в переписи около сорока. Но это тоже немало! Не нужно путать этот проект с обычной переписью населения. В данном случае интервью с каждым человеком продолжалось по несколько часов. Он подробно рассказывал о своей жизни, о своих проблемах, радостях и горестях, достижениях и неудачах.

— Какие проблемы слепоглухих выявила Всероссийская перепись слепоглухих?

— Еще раз подчеркну, что для слепоглухих главная проблема — недостаток общения. На это обстоятельство жаловалось большинство участников переписи. Опыт показывает, что и на мероприятиях общества глухих, и на мероприятиях общества слепых «пленники темноты и тишины» часто чувствуют себя неуютно.

Поэтому создание особых клубов общения для них является оправданным и разумным. В настоящее время финансовые ресурсы для создания таких клубов и организации их деятельности — проведения экскурсий, чаепитий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и т.д. — предоставляют благотворительные организации.

Целый ряд проблем обозначился в социальном обеспечении людей с ограниченными возможностями здоровья. Участники переписи с остатками

слуха жаловались на плохое качество слуховых аппаратов, которые можно бесплатно получить в рамках государственной индивидуальной программы реабилитации.

Кроме того, в соответствии с действующим российским законодательством все инвалиды по слуху, в том числе слепоглухие, в течение года имеют право только на 40 часов бесплатного сопровождения сурдопереводчиком или тифлосурдопереводчиком. Этого времени явно недостаточно, чтобы регулярно посещать врачей, государственные учреждения и т.д.

Необходимо в несколько раз увеличить объем предоставления данной услуги, так как от нее напрямую зависит качество жизни обездоленных людей. В ряде случаев необходимость в тифлосурдопереводе вообще не вносится в ИПР, и люди остаются без необходимой помощи.

К огромному сожалению, многие технические средства, жизненно необходимые слепоглухим людям, в частности, специальные дисплеи, планшеты, органайзеры, смартфоны и другие приборы, использующие рельефно-точечный (брайлевский) шрифт, невозможно получить в рамках ИПР.

При этом высокая стоимость подобных гаджетов делает затруднительным их приобретение на собственные средства. Серьезные проблемы у слепоглухих, так же как и у других категорий инвалидов, возникают с получением необходимого санаторно-курортного лечения.

— Как будут использоваться данные, полученные в ходе переписи?

— На основании результатов переписи эксперты фонда «Со-единение» подготовили свои предложения по улучшению социального положения слепоглухих для органов исполнительной и законодательной власти.

*Интервью взял Илья Бруштейн
Фото автора*



Компания Samsung Electronics стала технологическим партнером проекта «УчимЗнаем» — сетевого образовательного содружества, направленного на создание единого пространства системы дистанционного обучения и общения детей, находящихся на длительном лечении в Федеральном научно-клиническом центре детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева и в Российской детской клинической больнице в городе Москве. Учредителем проекта выступает Центр образования № 109 (Школа Ямбурга) при поддержке Департамента образования города Москвы.

И ЛЕЧИМСЯ, И УЧИМСЯ





В рамках проекта «УчимЗнаем» компания Samsung Electronics предоставила необходимое техническое оборудование и оснастила интегрированным решением Samsung Smart School три учебных помещения в Центре имени Дмитрия Рогачева, класс в Центре образования № 109 для обучения преподавателей, а также предоставила сорок планшетов Российской детской клинической больницы для индивидуального процесса обучения детей.

Инновационный проект «УчимЗнаем» направлен на интеграцию детей, находящихся на длительном лечении в медицинских учреждениях, в образовательное пространство с другими детьми.

Он предполагает не только обучение по школьной и дополнительной образовательным программам, общение детей со сверстниками, учителями и родителями, но и создание единого сообщества учителей, тьюторов и родителей, работающих с детьми как непосредственно, так и на расстоянии с использованием современных информационных технологий.

— Реализация образовательных проектов для детей, находящихся на длительном лечении, не является новой для Москвы. Отличительная черта данного проекта заключается в том, что здесь мы занимаемся обучением детей, приезжающих на длительное лечение из регионов. В результате школьники не теряют ни учебного года, ни даже учебных дней. Если подвести первые итоги данного проекта, то социальное партнерство сложилось и на вертикальном, и на горизонтальном уровнях. Взаимодействуют дети, в том числе посредством техники, взаимодействуют родители здоровых и болеющих детей, взаимодействуют педагоги и врачи. Очень важна роль современных технологий, посредством которых стало возможно это взаимодействие, — прокомментировала проект Марина Владимировна Смирницкая, начальник Управ-

ления развития содержания общего, дошкольного и специального образования Департамента образования города Москвы.

— Проект «УчимЗнаем» — симбиоз медицины и образования. Организованный в его рамках образовательный процесс отвлекает от болезни и, по сути, является реабилитацией как для детей, так и для их родителей. Мы начали обучение по специальности «Тьютор», сопровождающий длительно болеющего ребенка. Дети благодаря предоставленным планшетам могут учиться и взаимодействовать, даже находясь в боксах. При технологической поддержке Samsung созданы условия, в которых возможно объединение в единое учебное пространство московских и региональных образовательных технологий. Даже после сложных операций дети успешно сдают экзамены, в том числе ЕГЭ, и побеждают в профильных олимпиадах. Наша идея — создать условия, чтобы у детей были неограниченные возможности здоровья и образования, — подчеркнул Евгений Александрович Ямбург, директор государственного образовательного учреждения Москвы «Школа № 109», академик РАО, доктор педагогических наук.

— В Центре имени Дмитрия Рогачева уникальная ситуация, когда в медицинском учреждении создана полноценная школа, где реализуются основная, дополнительные и образовательно-реабилитационные программы. Благодаря этому дети могут чувствовать повседневный ритм жизни. Мы благодарны компании Samsung, поверившей в наш проект, — отметил Сергей Витальевич Шариков, почетный работник общего образования РФ, руководитель проектного офиса «УчимЗнаем».

Узнать больше об образовательном проекте Сетевое образовательное содружество «УчимЗнаем» можно на сайте: www.uchimznaem.ru, www.учимзнаем.рф.

РООИ «Перспектива» провела первый благотворительный турнир по мини-футболу среди команд российского бизнеса.

ОТДЫХАЯ, ПОМОГАЕМ



Крытый манеж футбольного клуба «Локомотив», где проходили соревнования, был заполнен игроками и болельщиками. В отборочных матчах турнира приняли участие команды известнейших компаний: «Детский мир», МТС, Philips, Johnson&Johnson, SAP, DPD, Nike, L’Oreal и Лаборатории Касперского. Все эти компании являются давними и надежными партнерами «Перспективы», многие уже участвовали в благотворительных волейбольных турнирах и с готовностью приняли приглашение поиграть в футбол и одновременно поддержать людей с инвалидностью. Турнир прошел под девизом «Отдыхая, помогай!».

— Футбол — это и бескомпромиссная борьба, и удовольствие, — поделился впечатлениями капитан команды Philips Леонид Злоказов. — И это здорово, что можно не только поиграть, но и сделать доброе дело.

— Наша команда играет в этом составе около двух лет, — рассказал капитан команды Nike Илья Марков. — Но в таком турнире мы участвуем впервые. Нередко бывает так, что на корпоративные соревнования сложно собрать людей: кто-то не может с работы отпроситься, у кого-то еще дела... А сюда все приехали с удовольствием!

Огромное пространство манежа было разделено на четыре мини-поля. На двух шли отборочные игры биз-

нес-команд, два других заняли футболисты школ-интернатов, детских домов и вузов, где в том числе учатся ребята с инвалидностью. Было решено объединить футболистов бизнеса и учащихся под одной крышей, дать возможность познакомиться, пообщаться и даже сыграть инклюзивный матч.

Каждый матч состоял из двух десятиминутных таймов.

В сложной и напряженной борьбе игроки команды DPD одержали победу над футболистами Nike, выиграв со счетом 2:1. Матч за третье место между Лабораторией Касперского и Philips закончился вничью 2:2, но по пенальти победителем и бронзовым призером турнира стал Philips.

Тем временем на соседних полях проходил турнир футболистов из детских домов, школ-интернатов, вузов. Основным стал финальный матч между командами центра равных возможностей для детей-сирот «Вверх» и Московского государственного гуманитарно-экономического университета (МГГЭУ), где учится немало студентов с инвалидностью. Футболисты бизнес-команд увлеченно болели за ребят: «Это замечательно, что у нас есть возможность играть фактически на одном поле», — признался капитан команды «Лаборатория Касперского» Артем Абрамов.

Такой шанс выпал серебряному призеру турнира «Перспективы» команде Nike, которая и сыграла в инклюзивном матче против победителей параллельного турнира команды МГГЭУ. Студенты оказались сильнее и стали чемпионами футбольного праздника, организованного РООИ «Перспектива» и ОАО «Мобильные ТелеСистемы».

На торжественной церемонии директор РООИ «Перспектива» Денис Роза рассказала всем участникам о программах организации, направленных на продвижение в обществе понимания о равных правах и возможностях людей с инвалидностью, о программах по трудоустройству и инклюзивному образованию, спорту и развитию лидерских качеств молодежи с инвалидностью. «Без вашей поддержки нам трудно было бы все это делать, — поблагодарила Денис Роза представителей бизнеса. — Мы рады, что сегодня вы участвуете в этом инклюзивном турнире, ведь наша общая цель — создать такое общество, где мы все вместе и нет никаких барьеров!».

Победители и участники турнира получили сертификаты, кубки, призы и памятные подарки от компаний Philips, «Детский мир», Johnson&Johnson, L'Oreal, Nike. Кроме того, все желающие смогли принять участие в розыгрыше призов и тоже получить подарки.

Средства, собранные в рамках турнира, будут направлены на развитие программ по трудоустройству молодых специалистов с инвалидностью.



В ПОМОЩЬ СОЦИАЛЬНЫМ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ



В Москве стартовал Всероссийский конкурс социальных предпринимателей. Его проводит фонд поддержки социальных инициатив в сфере детства «Навстречу переменам» при поддержке альтернативного оператора мобильной связи Tele2, газеты Metro, компании «СТС Медиа» и группы компаний Viasat.

Это первый конкурс фонда, работающего с 2012 года, который будет проводиться в масштабах всей страны. Он призван объединить силы современных некоммерческих организаций и ведущих российских компаний для поддержки социальных предпринимателей, которые помогают детям.

— Зачастую социальным предпринимателям не хватает не столько финансовой помощи, хотя и это важно, сколько знаний, поддержки и веры в себя. Все финалисты конкурса получают уникальную возможность постоянно консультироваться и решать насущные проблемы, общаясь напрямую с топ-менеджерами компаний, которые поддерживают этот проект, — прокомментировал Артем Лысов, директор по маркетингу группы компаний Viasat.

Цель фонда — привлечь смелых и творческих лидеров, которые не остались равнодушными к социальным проблемам детства в своем регионе и придумали инновационный способ их решения. После оформления заявок на участие волонтеры и экспертный совет фонда «Навстречу переменам» начали отбор наиболее интересных и перспективных проектов.



Затем прошли волонтерские чтения заявок для оценки каждого проекта.

По итогам был составлен шорт-лист участников, включенных в следующий этап конкурса.

В течение декабря-января им предстоит пройти очные обучающие семинары на темы: актуальность социальной проблематики проекта, составление бизнес-плана, создание ценностного предложения, источники финансирования, PR и маркетинг. По их итогам сотрудники фонда проведут интервью с каждым участником, в результате чего будут выбраны полуфиналисты, которых пригласят в Москву для очной защиты своего проекта перед жюри, состоящим из топ-менеджмента компаний-партнеров фонда и детей сотрудников компаний. Они оценят бизнес-планы и презентации конкурсантов по критериям: острота выявленной проблемы, с которой сталкиваются дети в регионе; жизнеспособность решения, предлагаемого заявителем; профессиональные и личные качества конкурсанта.

Победителями станут шесть социальных предпринимателей. Для каждого из них организаторы разработают индивидуальную программу поддержки и профессионального развития. Она включает в себя начальное финансирование в течение одного года в сумме 1,2 млн рублей, а также консультационную помощь в продвижении проекта в формате бизнес-инкубатора и поддержку на территории региона.

АТЛАС МОСКВЫ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ

Сотрудниками лаборатории картографии Института географии РАН на протяжении нескольких лет велась кропотливая работа, результатом которой стало создание тактильного географического атласа Москвы.

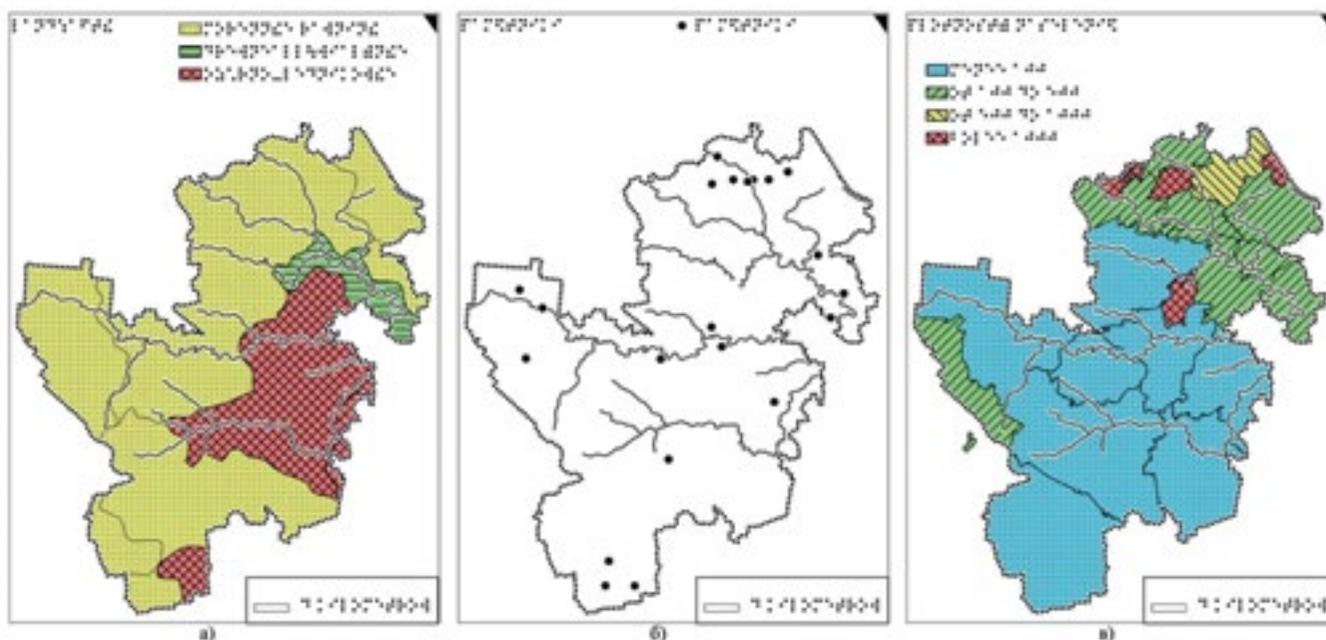
Цель проекта — показать Москву людям с ограниченными возможностями по зрению. Атлас рассказывает о природе, экологии, населении и видах хозяйственной деятельности на территории столицы. Также имеется раздел «Новая Москва», где собрана информация о недавно включенных в состав мегаполиса территориях.

Атлас создан по технологии с использованием микрокапсульной бумаги, а приложение к нему изготовлено методом тиснения на специальном принтере, который совмещает Брайль и цветную печать.

Научно-популярное издание будет хорошим подспорьем в процессе обучения и познания окружающего мира людьми с ограниченными возможностями по зрению разных возрастов — от учеников специализированных школ до посетителей библиотек для слепых и слабовидящих.

— Издание тактильного атласа — важный шаг в создании доступной среды для незрячих людей, — говорит президент Фонда поддержки слепоглухих «Со-еди-

нение» Дмитрий Поликанов. — Современные смартфоны с навигатором и функцией голосового экранного доступа в состоянии приобретать не все люди с нарушением зрения. Рельефные карты станут хорошим подспорьем для многих слепых и слепоглухих людей, желающих самостоятельно передвигаться по Москве.



Икона Божией Матери «Утоли моя печали»



На иконе Матери Божией «Утоли моя печали» Младенец Спаситель держит развернутый свиток, на котором написано: «Суд праведен судите, милость и щедроты творите кийждо ко искреннему своему; вдовицу и сира не насильствуйте и злобу брату своему в сердце не творите». Левая рука Богоматери, приложенная к голове, символически показывает, что Пресвятая Богородица не только слышит все наши молитвы, но сопереживает наши печали.

Самая первая, известная с середины XVII века, икона «Утоли моя печали» находилась в белорусском городе Шклове Могилевской губернии в церкви Воскресения Христова. Множеством чудес прославилась она. В начале XIX века издавались даже печатные листы с ее изображением. Однако следы этой иконы теряются после 1917 года.

В царствование «тишайшего» царя Алексея Михайловича в 1655 году Шклов был взят русскими войсками и стал царской ставкой. Тогда многие редкие для исконных великорусских земель иконы были привезены в Москву.

Самый старый из дошедших до нас списков иконы «Утоли моя печали» сделан в середине XVII века и принадлежит кисти царских иконописцев. Он хранился в церкви во имя святителя Тихона Амафунтского у Арбатских ворот в Москве, а со времени ее разрушения в 1933 году был перенесен в церковь Воскресения Словущего в Филипповом переулке.

Другой известный на всю Россию список находился в замоскворецком храме Николы на Пупышах. Он был принесен

сюда казаками еще в 1640 году. Благоговейное почитание этого образа особенно усилилось после страшной эпидемии чумы в 1771 году.

Предание гласит, что однажды знатная, но многие годы разбитая параличом боярыня узрела во сне Пречистую с Младенцем, повелевшую отправиться в далекую Москву, в храм во имя святителя Николая. Никогда не бывавшая в первопрестольной, боярыня тотчас, как привезли ее туда, узнала виденный во сне храм, а в ветхом образе на колокольне тотчас признала новоявленную чудотворную икону. Припав к образу с молитвой, она твердо встала на ноги.

После закрытия и сноса храма в 1950 году этот образ был перенесен в известную, никогда не закрывавшуюся московскую церковь Николы в Кузнецях (на Новокузнецкой улице). Этот образ и до настоящего времени хранится во Введенском приделе в особом резном киоте.

Образ «Утоли моя печали» всегда был любим православным народом. Пречистую просили утолить не только печали и болезни, но и жестокость, и злобу людскую. Смысл этой иконы еще более ясно раскрывается, если прочитать строки, написанные на свитке, который держит в руках Младенец Христос: «Суд праведен судите».

Пред иконой Пресвятой Богородицы «Утоли моя печали» молятся об избавлении от болезней телесных, от греховных страстей, обуевающих сердце человека, об избавлении от скорбей и печали, при расслаблении, параличе, в отчаянии.

Надежде всех концов земли Ты еси, Пречистая Дево Госпоже Богородице, утешение мое! Не гнушайся мене, сквернаго, в дерзновенном молении недостойных уст моих, и молю: угаси ми пламень греховный и ороси покаянием, изсохшее сердце мое от мрака греховного очисти, ум от лукавых помыслов, душевная и телесная язва исцели, облегчи, Владычице, болезнь, утиши бурю злых нападений, Пречистая, отъими время грехов моих, Превлагая, и утоли печали моя, сокрушающая сердце. Ты во еси возведение роду человеческому и в печалях скорая Утешительница. За толика же Твоя милости до последнего моего издыхания славословити Тя имам, о Всеблагословенная! Аминь.

БОГОЯВЛЕНСКИЙ ЕЛОХОВСКИЙ СОБОР



Неподалеку от центра Москвы, в плотной городской застройке возвышается величественный храм. Можно смело сказать, что каждый житель столицы, независимо от возраста и положения, знает и почитает его. Достаточно произнести Елоховский собор, как вы найдете полное понимание у своего собеседника. Действительно, Богоявленский кафедральный собор является сердцем духовной жизни православной России последних 60-ти лет.

Он никогда не закрывался. Авторитет Богоявленского собора особенно возрос в период тяжелых атеистических советских десятилетий. Его лампы все эти годы продолжали сиять новой вифлеемской путеводной звездой. Непосильными трудами его священно- и церковнослужителей, благочестивых прихожан храму удалось выстоять и помочь сохранить светлую веру в сердцах миллионов людей.

Кафедральный собор Богоявления находится на Елоховской площади.

В XIV–XVII веках здесь располагалось село Елох. «Елох», «елоха», по словарю Даля, означает ольху, и, вероятно, когда-то здесь рос густой ольховый лес. А еще «ольхой» в старину называли мокрое, подтопленное место.

Во второй половине XV века Елохово было пригородным подмосковным селением, где стояла церковь Владимирской иконы Божией Матери.

А Богоявленский собор в древности, возможно, был обыкновенной сельской церковью. Документально он известен с 1687 года, а уже в 1712–1731 годы был перестроен в камне. Кирпич на него пожаловал лично Петр I. Строительство растянулось надолго, и собор был освящен только в 1731 году.

Есть версия, что старый собор приказал обновить сам царь Петр в честь присоединения к России прикаспийских земель. И речь не случайно зашла о Петре, который в те годы активно «осваивал» близлежащую к собору немецкую слободу. Собор строился и для ее жителей — многочисленных православных прихожан. Более того, одна из резиденций самого Петра также находилась здесь.

Немецкой слободой в первопрестольной называлась территория между Басманной слободой и набережной Яузы, отданная для жительства иностранцам, которые работали на государеву, прежде всего военной службе и занимались ремеслом. Селились в ней



отнюдь не только немцы, но и голландцы, шведы, швейцарцы, датчане. Однако москвичи называли немцами всех иностранцев, плохо говоривших по-русски.

Когда здесь стали оседать русские приближенные и приглашенные царем, в иноземной слободе потребовался большой православный храм. Поэтому Петр благоволил построению Богоявленского собора. Тем более что после петровских реформ грань Немецкой слободы и остальной Москвы постепенно стиралась, и все больше и больше православных русских людей селились в том районе.

С течением времени тесная Богоявленская церковь уже не вмещала всех молящихся. В 1792–1793 годы к ней пристроили обширную трапезную, куда перенесли и старый Благовещенский придел, а также освятили новый, во имя св. Николая Чудотворца. Тогда же начали постройку новой колокольни. В XIX веке церковный приход продолжал увеличиваться и богатеть, и храм опять перестраивается. Видный московский архитектор Тюрин делает проект новой огромной, величественной церкви, которая строится в 1835–1845 годах, примыкая к старой трапезной.

До сих пор мы можем любоваться ее прекрасными выразительными формами в перспективе улицы, ее торжественными входами, оформленными наподобие триумфальных арок, и особенно монументальным пятиглавием, в котором особое внимание обращает на себя главный купол. В нем неоспоримо сказывается влияние римского собора святого Петра, его купола — творения знаменитого Микеланджело Буонаротти.

В октябре 1846 года прихожане обратились в Синод за разрешением «украсить внутренность новосооруженного храма священными изображениями греко-фряжского стиля». Отделка затянулась надолго,



и окончательно Богоявленская церковь была освящена только 18 октября 1853 года.

Елоховская церковь памятна тем, что в ней, еще не перестроенной, 8 июня 1799 года происходил обряд крещения А. С. Пушкина.

Славился Богоявленский приход не только богатством и многолюдием, но и благотворительностью: при церкви действовало Елоховское Богоявленское братство. Один из бытописателей Москвы писал в конце позапрошлого века: «Богоявленское попечительство, если не ошибаемся, занимает в ряду московских приходских попечительств едва ли не первое место как по размерам своих средств, так и по удачной организации своих действий, а следовательно, и по сумме пользы, приносимой им своему приходу».

В наше время церковь стала кафедральным патриаршим собором. В нем происходили на престолования (интронизации) патриархов Сергия (в 1943 г.), Алексия I (в 1945 г.), Пимена (в 1971 г.) и Алексия II (в 1990 г.). В Богоявленском храме хранится святыня православного христианства — мощи святого Алексия, митрополита Московского, знаменитого духовного и государственного деятеля. В иконостасе, слева от царских врат, — икона Казанской Божией Матери, одна из замечательных реликвий русской истории, связанная с борьбой с польско-литовскими интервентами в 1612 году, а также несколько других чтимых икон: Божией Матери «Взыскание погибших», Тихвинской Божией Матери, святителя Николая Мирликийского.



Посуда в вашем доме

Вроде бы посуда — ее и не замечаешь в бешеном ритме современной жизни. Слишком уж мелочь, слишком уж много ныне у человека разных проблем и забот, чтобы о ней размышлять. Все это понятно, но представьте, какой была бы наша жизнь без посуды. Как бы мы ели борщ или мясо по-французски? Да что там ели! Как бы мы готовили еду? Разве что над костром, на вертеле, мясо целыми тушами.

ДАВНЫМ-ДАВНО

Итак, когда же появилась посуда? Примерно 6–7 тысяч лет назад. Естественно, ни о каких красивых фарфоровых тарелочках или изящных бокалах для вина речи в те далекие времена не шло. Слоны уже были, а вот посудные лавки — еще нет. Все только начиналось, и начало этому «всему» нашлось не где-нибудь, а в земле-матушке. Речь о глине. Именно из нее вручную были сделаны первые образцы посуды. Вышли они корявыми, некрасивыми и непрочными. Но все же они были. Именно глиняные плошки стали прообразами современных тарелок, кастрюль, сковородок.

Постепенно люди поняли, что не всякая глина для посуды подходит. Иная при высыхании или обжиге трескается. С течением времени были подобраны наиболее подходящие сорта. Естественно, производство посуды развивалось в тех регионах, где хорошей «посудной» глины было в достаточном количестве.

Очередным этапом посудопроизводства стала практика добавления в глину разных других веществ. С их

помощью увеличивали прочность посуды, меняли ее цвет, делая более приятным глазу. Такая глина получила название «керамика». Дальше все, в общем-то, шло по нарастающей: улучшалась технология обжига, находились новые материалы для изготовления посуды. Это способствовало постепенному повышению ее качества.

Античные Греция и Рим — именно здесь, пожалуй, керамическая посуда достигла своего расцвета. На маленьких и больших блюдах древние мастера изображали богов, сцены из их жизни, приключения героев. В этот же период появилось деление посуды на повседневную, парадную и декоративную. Кроме керамической, начали делать оловянную, а также серебряную и золотую.

Не стоит забывать и о фарфоре (он тоже керамика). На его родине, в Китае, первые фарфоровые изделия появились около 600-го года нашей эры. Прошло немало времени, только в XIV веке фарфор попал в Европу к знатнейшим и богатейшим особам. Стоил фарфор очень дорого, и посуда из него долгое время оставалась скорее украшением интерьера, прекрасной безделушкой, говорящей, в том числе, о хорошем материальном положении владельца. Только в начале XVIII века в Старом Свете смогли изготовить собственный качественный фарфор. Его стали поставлять к королевским дворам, и постепенно он получил достаточно широкое распространение, хотя и оставался привилегией знати.

ТАРЕЛКА

Мы все едим из тарелок. Это кажется нам естественным. Между тем тарелка появилась на столах людей не сразу, во всяком случае, не вместе с пищей. Сначала сами столы отчасти представляли собой тарелки. Например, в Европе в VIII веке и не где-нибудь, а на королевских пирах, пища выкладывалась в специальные углубления, выдолбленные в дубовых столах. Еду брали руками и отправляли в рот. Позже (примерно XIII век) еду из углубления на столе уже перекладывали на большие круглые куски хлеба. Это была как бы индивидуальная порция, а хлебный ломоть — прообраз тарелки. И только с XIV века во Франции начинают пользоваться чем-то похожим на современные тарелки. Делали их тогда из олова и дерева. Зажиточные французы, впрочем, могли позволить себе металлическую столовую посуду. Тарелки тогда были не привычной для нас круглой, а четырехугольной формы.

На древнерусских просторах пищу, во всяком случае, века с XI, подавали на общих блюдах. Были они сделаны из разных материалов: деревянные, глиняные, оловянные, иногда стальные (но это уже позже, конечно, и далеко не во всех регионах). В богатых боярских домах можно было увидеть серебряную и золотую посуду, чаще всего, правда, изготовленную за границей. Особенно много ее было на монарших пирах. Известны случаи, когда присутствующие на подобных застольях иностранные послы попросту воровали царскую посуду, пряча за пазуху. Иван Грозный по этому поводу распорядился закупать в Англии посуду медную, но, чтобы послы не обижались, посеребренную или позолоченную.

Вообще же, первое письменное упоминание об использовании на Руси во время трапезы индивидуальных тарелок относится к временам Лжедмитрия I. В «Домострое» было сказано, что при подготовке к обеду надо «осмотреть стол, скатерть белу стлати, хлеб, соль, лжицы (маленькие ложечки), тарели собрати».

Из тарелок на Руси не только ели. Ими, к примеру, цари награждали своих подданных. Так или иначе, но в повседневный быт российских состоятельных особ индивидуальная посуда (тарелки, ложки) начала входить лишь в XVII веке, и только с XVIII века тарелки стали

неотъемлемым атрибутом трапезы. В 1740-х годах в России был открыт секрет производства твердого фарфора, это, разумеется, помогло дальнейшему «продвижению» тарелки в народ. Однако низшие слои населения порой ели руками, прямо со стола еще в конце XIX — начале XX века.

Ныне существует множество видов тарелок. Во-первых, их разделяют по предназначению: есть глубокие суповые тарелки, столовые тарелки для вторых блюд, мелкие, закусочные, пирожковые. Во-вторых, по материалу, из которого они сделаны: керамика, стекло, фарфор, дерево, металл, пластик, бумага. Отдельно стоит отметить декоративные тарелки, служащие для украшения интерьеров.



ЛОЖКА

Ложка известна человечеству очень давно. В Европе в древности ложки были деревянными, но, например, в Греции часто пользовались морскими ракушками подходящей формы. Собственно использование ракушек в качестве ложек было распространено еще задолго до греков. Египтяне делали ложки из слоновой кости, дерева и даже из камня. Римляне — часто из бронзы и серебра (так же, как и античные греки).

Для средних веков характерны ложки роговые и деревянные. В XV веке их стали также делать из латуни, олова и меди. Наиболее обеспеченная часть населения (в той же Европе), конечно, предпочитала ложки серебряные или золотые.

В XVI веке ручка ложки становится плоской, черпак же приобретает форму эллипса (раньше он был скорее круглым). Еще позже, в течение XVIII века, черпак становится узким (так пища легче попадает в рот). Свою современную форму, когда чашеобразная часть в основании шире, а в конце уже, ложка приобрела в 1760-х годах.

На Руси ложки также известны издавна. Упомянуты они, к примеру, в «Повести временных лет». Часто их носили с собой. У тех, кто богаче, был для этого специальный футляр. Остальные могли просто заткнуть ложку за пояс или за голенище сапога. Видов ложек в нашей стране было великое множество.

Продолжение читайте в следующем номере.



Жить по совести

Благодарное человечество хранит память о С.В. Рахманинове как о гениальном музыканте. Но оно же восхищается его гражданским подвигом — подвигом помощи страждущим. Рахманинов совершал его скромно, деликатно, без позы и рекламной шумихи, из месяца в месяц, из года в год, в течение многих лет. Понятия «долг», «дружеская помощь», «милосердие», «благотворительность» для Рахманинова не отделимы от понятия «жить по совести». Нести добро членам семьи и родственникам (близким и дальним), друзьям и товарищам, знакомым и незнакомым людям, помогать советом и материально, просто выказать человеку сочувствие — таковы были нравственные установки этого внешне сурового, а внутренне открытого для сострадания большого художника.

Стремление к благотворительности у С.В. Рахманинова, возможно, кроется в его стремлении быть похожим на своего кумира Антона Павловича Чехова. О нем музыкант всегда говорил с восхищением: «Что за человек был Чехов!.. Какой человек! Совсем больной и такой бедный, а думал только о других. Он построил три школы, открыл в Таганроге библиотеку. Он помогал направо и налево, но больше всего был озабочен тем, чтобы держать это в тайне».

По-чеховски поступал и Сергей Васильевич. Он оказывал материальную поддержку почти всем, кто к нему обращался, и тем, кому считал нужным помочь. В воспоминаниях Е.М. Малышевой, воспитательницы внучки Рахманинова Софьины, есть такие строки: «Вся его помощь проходила тихо, и почти никто не знает, какие громадные суммы он на это тратил».

Желание оказать помощь людям было у С.В. Рахманинова с отроческих лет и на первых порах связано с поддержкой матери и отца. Известно, что Сергей Васильевич был безупречным сыном. С шестнадцати лет он начал зарабатывать частными уроками и помогать матери. Эта помощь оставалась неизменной и в те годы, когда Сергей Васильевич жил за границей. Вот много говорящие строки его письма из Америки (1928 г.): «Моя милая мама, я сейчас заехал только на один день в Нью-Йорк, где получил твоё письмо. Мне хочется сказать, что все твои просьбы, которые изло-



жены в твоём письме, мною будут исполнены, пока у меня самого сил хватит».

То же было в отношении отца. Нередко, если Сергей Васильевич сам не мог отправить ему деньги, он поручал это сделать родственникам.

Живя на родине, а затем за рубежом, С.В. Рахманинов, как известно, зарабатывал главным образом исполнением. Выступая в течение концертно-театрального сезона то дирижером, то пианистом, от гонораров он отчислял деньги на благотворительность — треть всего заработанного шла на эти цели. Материальные пожертвования музыканта порой были связаны с трагическими событиями. Так, внезапная смерть великой актрисы В.Ф. Комиссаржевской (1910 г.), талант которой высоко ценил Сергей Васильевич, потрясла его. Спустя год после ее кончины он дал бесплатный концерт в память о погасшем «солнце России». Столь же глубоко С.В. Рахманинов пережил кончину А.Н. Скрябина (1915 г.). В память об этом композиторе, в целях популяризации его музыки он провел девять фортепианных концертов. Один из них — благотворительный, средства от которого артист передал вдове А.Н. Скрябина.

Зная удивительную чуткость и отзывчивость Сергея Васильевича, к нему обращались многие. Просили больные, старые и немощные люди; просили молодые, чтобы иметь возможность получить или закончить образование, чтобы научиться какой-нибудь профессии; взывали о помощи общественные русские организации, заботящиеся о стариках, сиротах, инвалидах; просили помочь русские учебные заведения, открывшиеся в разных странах Европы. Были у Сергея Васильевича и личные пенсионеры. Помогал он, сколько мог, товарищам, артистам.

Уехав из России, С.В. Рахманинов стремился не терять с ней связи. В годы разрухи и голода он с присущей ему отзывчивостью старался оказать помощь не только своим близким родственникам, друзьям, знакомым, но и абсолютно неизвестным ему людям — профессорам, педагогам, работникам учебных заведений, научно-исследовательских учреждений, артистам театров, общественным организациям многих городов

своей родины. Посылки с продуктами и вещами, денежные переводы отправлялись в адрес всех, кого он знал лично и о чьей нужде до него дошла информация.

В архиве композитора сохранился список городов и учреждений, куда, по указанию музыканта, весной 1922 года были отправлены продуктовые посылки. Среди них Москва (университет, консерватория, музыкально-драматическое училище, Высшее техническое училище, Институт инженеров путей сообщения, Сельскохозяйственный, Коммерческий институты, Школа живописи и ваяния, Высшие женские курсы, Союз русских драматических и музыкальных писателей, Большой, Малый, Художественный театры, Комитет содействия ученым); Петроград (университет, Институт путей сообщения, Технологический, Горный, Политехнический институты, Медицинская академия, Высшие женские курсы, Академия художеств, консерватория, Академия наук, Союз драматических и музыкальных писателей, Дом журналистов и ученых, Мариинский и Александринский театры) и многие другие.

Помощь Рахманинова адресовалась не только бедствующим деятелям культуры, проживавшим в России, но и тем, кто находился за ее пределами. Он ходатайствовал за соотечественников, содействуя их трудоустройству за границей.

Особой заботой, объектом постоянного внимания Сергея Васильевича стала в Париже Русская консерватория его имени. На ее нужды артист не раз перечислял деньги. Здесь у него были свои стипендиаты.

Не остался музыкант безучастным к нуждам безработных русских в Париже. Им были переданы средства от концерта, состоявшегося 16 марта 1932 года во французской столице. Сумма измерялась многими тысячами франков.

Добрые дела С.В. Рахманинова находили ответный отклик благодарности у людей, которым он так искренне помогал. На его имя приходили груды писем с выражением любви и горячей признательности. От имени артистов МХАТ К.С. Станиславский в 1922 году писал: «Дорогой Сергей Васильевич, мне снова придется благодарить Вас, но на этот раз не от себя лично, а от имени Художественного театра за присланные ему пять пайков. Вы не знаете, как Вы трогаете и умиляете наши сердца — Вашим вниманием и памятью о нас. Своевременно театр даст Вам отчет в том, как он распределил пайки. Вы делаете очень доброе дело, так как артисты действительно голодают, но тем не менее не перестают работать и поддерживать театр».

Гражданский патриотический подвиг совершил С.В. Рахманинов в годы Второй мировой войны, начав давать концерты в пользу Красной Армии. Этим он побудил многих соотечественников за рубежом собирать средства советской стране для борьбы с фашизмом.

В первый год войны советские люди, сражавшиеся с гитлеровской Германией, услышали по радио, наряду с очередной сводкой о ходе боев на фронте, сообщение о том, что великий русский музыкант С.В. Рахманинов, потрясенный нападением фашистской орды на его родину, дает концерты в помощь советской России. Первое такое выступление состоялось 1 ноября 1941 года.

У музыканта созрело решение показать своим примером русским эмигрантам, что в такое время нужно забыть все обиды, все несогласия и объединиться для помощи, кто чем и как может, изнемогающей и страдающей России.

Всегда ненавидя рекламу, Рахманинов решил на этот раз использовать ее. Ему удалось настоять на том, чтобы объявление о помощи русской армии было напечатано в программах его нью-йоркского концерта. Трудно представить себе эффект, произведенный этим известием на русскую колонию в Америке. Сергей Васильевич получал письма благодарности от многих русских людей из самых далеких уголков США и Канады. Писали лица колеблющиеся, лица, хотевшие помочь, но не знавшие, как поступить. Писали люди, сами уже начавшие собирать средства в помощь России и увидевшие в лице Рахманинова моральную поддержку. Сергею Васильевичу, по-видимому, действительно удалось своим примером дать определенный толчок русским, открыть им глаза на то, что делать. Сергей Васильевич решил передать весь сбор от концерта в сумме 3920 долларов русскому генеральному консулу в Нью-Йорке.

— Это единственный путь, — писал Рахманинов, — как я могу выразить мое сочувствие страданиям моей родной земли.

Вспоминая о первом благотворительном концерте в пользу Красной Армии, С.А. Сатина писала: «... игра Сергея Васильевича на этот раз была совершенно исключительной. Это был один из тех немногих концертов, который удовлетворил самого Сергея Васильевича. Он играл с редким вдохновением и произвел незабываемое впечатление на многих, много раз слышавших его прежде...» В помощь сражающейся отчизне Сергей Васильевич дал еще несколько концертов. Одно из пожертвований он сопроводил запиской (25 марта 1942 г.): «От одного из русских посильная помощь русскому народу в борьбе с врагом. Хочу верить, верю в полную победу! Сергей Рахманинов».

Незадолго до смерти, в свой последний концертный сезон, весь сбор от концерта 7 ноября 1942 года в сумме 4046 долларов Сергей Васильевич также передал на нужды сражающейся Родины.

До последних дней своей жизни великий композитор любил Россию, страдал от разлуки с ней и искренне верил в ее победу в той страшной войне.

Под прищелот — холестерин

Зарубежные ученые проводят различные исследования и эксперименты, направленные на снижение холестерина в организме человека. Вот некоторые выводы, к которым они пришли. Главный совет — пересмотрите режим своего питания.

Было бы разумно сократить употребление таких источников насыщенного жира, как мясо, масло, сыр и рафинированные масла. Заменяйте эти продукты рыбой, птицей или нежирными молочными продуктами и полиненасыщенными маслами, например, кукурузным, подсолнечным или соевым.

Переключитесь на оливковое масло. Оливковое масло и некоторые другие продукты, такие, как орехи, авокадо, масло канولا и арахисовое масло, имеют высокое содержание абсолютно другого жира — мононенасыщенного. Диета, богатая мононенасыщенными жирами, снижает общие уровни холестерина больше, чем строгая нежирная диета.

Не ешьте много яиц. Но это не значит, что вы должны совсем исключить их из своего рациона. Хотя яйца и содержат огромное количество холестерина (275 мг в каждом), примерно две трети населения могут справиться с дополнительным пищевым холестерином. Это объясняется тем, что организм приспособ-

ляется к высокому уровню потребления, сокращая свое производство холестерина и выводя излишек. Если вам хочется есть яйца и при этом избежать риска, сократите потребление до трех штук в неделю. Так как холестерин содержится только в желтках, белки вы можете есть свободно, заменяя одно яйцо двумя белками, когда, например, печете что-нибудь. А омлеты можно приготовить из одного яйца и двух-четырех белков.

Налегайте на бобовые. Питательные и недорогие, бобы и другие бобовые содержат растворимую в воде клетчатку под названием пектин, который окружает холестерин и выводит его из организма до того, как он натворит бед. Исследования специалистов показали, насколько эффективно бобы снижают уровень холестерина. В течение одного эксперимента у мужчин, которые съедали 1,5 чашки вареных бобов в день, холестерин понизился на 20% всего за три недели. Чашка бобов очень подходит, и не надо беспокоиться о том, что бобы вам надоедят, так как существует множество их разновидностей: морские бобы, бобы в форме почек, соевые, черные бобы и т.д., а способностью понижать холестерин обладают все бобовые.

Следите за массой тела. Чем вы полнее, тем больше холестерина производит ваш организм. Каждое увеличение массы тела на 0,5 кг повышает холестерин на 2 уровня. Так что если у вас избыточная масса тела, это еще один повод, чтобы похудеть. Придерживайтесь диеты, составленной на 2/3 из фруктов и овощей, каш и цельных зерен. Только 1/3 ваших калорий должна вырабатываться из мяса и молочных продуктов, которые часто богаты жирами и высококалорийны.

Ешьте больше фруктов. Фрукты также обладают способностью снижать холестерин из-за наличия в них пектина. Гастроэнтеролог рекомендует: если вы, например, съедите половину грейпфрута на завтрак, яблоко на второй завтрак, несколько долек апельсина на обед, то, возможно, сумеете значительно снизить уровень холестерина.

Подключите овес. Многочисленные исследования ученых показали, что овсяные отруби фактически так же хороши, как и бобы. Чтобы набрать 6 г растворимой клетчатки в день, вы должны съесть полчашки овсяных отрубей в виде каши или горячих булочек.

Немного кукурузы. Кукурузные отруби столь же эффективно снижают уровни холестерина, как и овсяные отруби и бобы. Люди с высоким уровнем холестерина, пытавшиеся снизить его при помощи диеты и снижения веса, съедали примерно одну столовую ложку кукурузных отрубей за один прием пищи (в супе или томатном соке). Через 12 недель уровень холестерина у них понизился на 20%.

Позовите на помощь морковь. Людям с высоким холестерином достаточно съесть 2 морковки в день, чтобы снизить его на 10-20%. Возможно, этого будет достаточно, чтобы уровень холестерина у многих людей достиг безопасной величины.

Ешьте говядину, но в разумных пределах. Красное мясо — скандально известный источник насыщенных жиров — может быть частью полезной для сердца диеты, если оно, конечно, постное и весь видимый жир срезан. При условии, что содержание жиров в питании будет значительно сокращено, можно включать в снижающую уровень холестерина диету небольшое количество мясных продуктов.

Обезжиренное молоко укрепит ваше здоровье. Компоненты нежирного молока препятствуют образованию холестерина в печени.

Сократите потребление кофе. Ученые связывают потребление кофе с повышением уровня холестерина. Исследования показывают, что уровень холестерина был значительно выше у тех, кто пил две чашки кофе в день или больше. Но кофе, приготовленный по методу фильтрования, не повышает уровень холестерина.

Итак, расслабьтесь! Простое расслабление может понизить уровень холестерина. Исследования показали, что кардиологические больные, находящиеся на диете с низким содержанием холестерина, которые дважды в день слушали «расслабляющие» музыкальные записи, имели более значительное снижение холестерина, чем группа больных, просто читавших для удовольствия.

Витамин С. Когда к богатой пектином диете добавляют дополнительный витамин С, холестерин падает еще ниже, чем от одного пектина. Очень удобно, что многие богатые пектином фрукты и овощи, такие, как цитрусовые, помидоры, картофель, клубника и шпинат, богаты также и витамином С.

Кальций. Добавки кальция вы принимаете, чтобы укрепить кости, но вы можете таким образом помочь и сердцу. В одном исследовании было доказано, что 1 г кальция в день в течение 8 недель снижает холестерин на 4,8% у лиц с умеренно высокими уровнями. Другое исследование показало, что 2 г карбоната кальция в день снижают холестерин на 25% за 12 месяцев.

С высоким уровнем холестерина помогут бороться следующие вещества, и хотя их влияние не изучалось долгое время, результаты начального исследования были многообещающими.

Чай. Или, точнее, танин, который в нем обнаружен, может помочь контролировать уровень холестерина. В одном исследовании было выявлено, что люди, которые обычно пьют чай при диете с высоким содержанием холестерина, имеют нормальный уровень холестерина в крови.

Спирулина — богатый белками вид морских водорослей, которые часто продаются в порошке или в таблетках. Спирулина снижает общий уровень холестерина. Наблюдение было проведено на японских добровольцах с высоким уровнем холестерина, которые принимали после каждой еды 7 таблеток по 200 мг.

Ячмень. Ячмень, который давно считается полезной для здоровья зерновой культурой, богатой клетчаткой, имеет такой же потенциал для снижения уровня холестерина, как и овес. В исследованиях на животных 2 химических компонента ячменя снизили холестерин на 40%.

Рисовые отруби. Эта клетчатка может оказаться такой же эффективной, как и ее двоюродный брат овес. Предварительные исследования на хомяках показали, что рисовые отруби снижают холестерин более чем на 25%.

Активированный уголь. Хорошо измельченное, это вещество, которое обычно принимают, чтобы избавиться от газов, может присоединиться к молекулам холестерина и благополучно вывести их из организма.

Будьте здоровы!



Праздник в вашем доме

Согласно восточному (китайскому) календарю, 2016 год пройдет под знаком Красной Огненной Обезьяны.

Обезьяна — шумное и суетливое животное, а потому Новый год нужно встречать шумно и весело. К празднованию стоит подготовиться заранее, продумать все развлечения, а часть новогодней ночи желательно провести вне дома. Хозяйке года придется по вкусу и праздничная суета, и движение, а потому она будет благоволить тем, кто встретит приход 2016 года максимально позитивно и весело.

В новогоднюю ночь принято дарить подарки друзьям и родным. В наступающий год Огненной Обезьяны презент должен был символичным, однако это условие соблюдать не обязательно, ведь многое зависит от того, для кого предназначен подарок. На Новый год можно преподнести в дар самые разные вещи, начиная от талисманов — символов года до практичных подарков для домашнего хозяйства.

В качестве сувениров могут выступать красочные и оригинальные магнитики, изящные брелоки или флеш-карты, небольшие статуэтки или мягкие игрушки — символы года.

Новый год в кругу семьи предполагает, что за праздничным столом соберутся только самые близкие люди,

в этом случае можно подарить общий подарок для дома. Представительниц слабого пола стоит порадовать изысканным украшением с драгоценными камнями или оригинальной бижутерией, дорогими духами, элегантными вещами гардероба. Мужчинам понравятся подарки в виде изящных аксессуаров — ремней, заколок для галстука, запонок, часов. Что касается подарков самым маленьким членам семьи, то об этом стоит позаботиться заранее. Попросите их написать письмо Деду Морозу, так будет проще всего подобрать презент «под елочку» и порадовать малыша.

Каким должен быть наряд для главной новогодней вечеринки? Внешний вид для Обезьяны очень важен, и угодить ей будет не просто. Яркие краски и некоторая маскарадность костюма — необходимое условие, однако следует совмещать в одном наряде экстравагантность и безупречный стиль.

Женщинам в новогоднюю ночь к классическому наряду подойдут туфли классической формы, босоножки или ботильоны.

Мужчины могут забыть о сдержанности. Что бы они ни выбрали — смокинг, костюм стилинга или другой экстравагантный наряд — все должно выглядеть неординарно и даже слегка эксцентрично.

Необычные прически — то, что нужно при встрече 2016 года. Обезьянке придется по вкусу прически с распущенными, но приглаженными волосами, свободно струящимися по плечам либо собранными в хвост. При этом прическа не должна быть небрежной или легкомысленной. Она должна подчеркивать природную красоту и изящество, а также элегантность и благородство выбранного для праздника наряда. Прическу можно «освежить» украшением из дерева или любых декоративных элементов либо несколькими тоненькими лентами, заплетенными в косички и ниспадающими по одной или каскадами.

Макияж должен быть под стать — золотые и серебряные блески, необыкновенные рисунки, а то и вовсе симпатичная маска — чем гламурнее, тем лучше. Однако не стоит терять чувство меры.

Для эксцентричной Обезьяны ничто не будет чересчур, это нужно иметь в виду, чтобы безупречно украсить дом на Новый год.

Канун Нового года станет отличным временем для того, чтобы расстаться с тусклым прошлогодним текстилем, пришло время поменять шторы на что-то более модное и яркое, можно использовать контрастные цвета, ткань с оригинальным орнаментом. То же самое касается покрывал, скатерти и других текстильных элементов интерьера. Украшая дом для встречи года Обезьяны, рекомендуется использовать огненные цвета, однако здесь важно не переусердствовать и не превращать помещения в нечто, напоминающее пещеру Красного Дракона.



Символами и главными атрибутами 2016 года являются маленькие обезьянки. Их стоит развесить по всему дому в качестве оберегов.

Надо позаботиться о том, чтобы Обезьяна чувствовала себя, как дома: развесить красивые гирлянды на стенах и под потолком — пусть они вьются, словно лианы в джунглях. Не помешает и большая ваза с тропическими фруктами — бананы, ананасы, апельсины придется по вкусу хозяйке Нового года. Кроме этого, украсить дом помогут всевозможные деревянные статуэтки, бамбуковые салфетки и коврики. Букеты из живых цветов в центре стола и маленькие букетики, расставленные по всему дому, также окажутся как нельзя кстати.

Обезьяне понравится, если на елке будут конфеты в блестящих обертках и фрукты, включая традиционные новогодние мандарины. А еще прекрасно будут смотреться самодельные игрушки: гирлянды из пуговиц, шарики из лампочек, самодельные снежинки из разноцветной фольги и все-все-все, на что хватит фантазии.

Кроме большой новогодней елки, в этом году следует нарядить несколько маленьких. Их роль отлично подойдет букетам из сосновых веток или домашним растениям. А если в доме имеется пальма или знаменитое денежное дерево, новогоднее убранство им просто необходимо.

Желаем вам радостно встретить Новый год!



Меню новогоднего стола

Новогодний стол должен ломиться от угощений, а его оформление должно быть ярким и праздничным. Самая дорогая посуда, самые изысканные украшения, самые необычные блюда — все должно быть самым-самым. В год красно-огненной Обезьяны красный и оранжевый цвета обязательно должны присутствовать и в убранстве стола, и в самих новогодних угощениях. Апельсины, томаты, разноцветный перец или клубника, а также яркие краски в каждом блюде. Для того чтобы подчеркнуть важность символов, относящихся к году Обезьяны, на стол можно поместить бананы.

Обязательными атрибутами новогоднего стола должны также стать свежий хлеб, зелень, фрукты и свежие овощи. Кроме этого, важен и тот факт, что обезьяны не откажутся от чего-то горьковатого и остренького, что делает вполне допустимым добавление специй и пряностей. Важно отметить, что при помощи зелени можно украсить абсолютно любое блюдо, вне зависимости от ингредиентов, использованных для его приготовления.

Еще одна особенность меню для новогоднего стола — обилие экзотических яств. И это не только фрукты, которых должно быть с избытком. Обязательно

следует приготовить что-то по-настоящему необычное, о существовании чего гости вообще до этого не знали. Новогодняя ночь — отличный повод попробовать что-то новенькое.

Но нужно помнить: несмотря на кулинарное изобилие, на новогоднем столе должны быть только «легкие» блюда. Обезьянке не понравится слишком жирная и тяжелая пища. А вот фруктовые (и не только) салатики очень даже придется кстати. Задача этого вечера — хорошенько повеселиться, погулять и потанцевать, а не провести всю ночь, объедаясь деликатесами.

Выбирая напитки для новогоднего стола, стоит отдать предпочтение натуральным сокам и морсам. Однако традиционное шампанское также не окажется лишним и лишь подчеркнет вкус блюд, порадовав хозяйку и ее гостей.

Свечи станут приятным дополнением сервировки и помогут создать праздничную и уютную обстановку. Важно только не ошибиться при их выборе. Оригинальным решением станут плавающие в подсвечниках небольшие свечки, при этом высокие бортики посуды защитят гостей от открытого огня.



Кресло моей прапрабабушки

Рассказывает молодой гид:

— Однажды мне случилось сопровождать группу туристов от Блэк Маунтен Хаус до Кроуфорд Нотч. Им непременно хотелось посетить знаменитый дом в Ноксвиллской долине.

Вы помните историю про Ноксвиллский обвал? Нет? Ну как же, неужели вы никогда не слышали, как погибла от обвала целая семья в Ноксвиллской долине? А все потому, что, когда оползень был уже у самого дома, они бросились кто куда, и тут-то он их и накрыл. Да, печальная это история.

Достигнув дома, этот оползень разделился надвое и обошел дом с двух сторон, не задев даже щепки в его деревянной обшивке. И если бы хозяева в панике не разбежались, они все остались бы живы.

Но самое интересное, что в этом доме жила тогда старая бабушка, которая уже не могла ходить и передвигалась в плетеном кресле на колесах. Она не могла вслед за всеми выбежать из дома и потому осталась жива. Она сидела в своем кресле и смотрела, как мимо нее справа и слева спускается страшный оползень.

Много всяких легенд рассказывают про Ноксвиллский обвал и про старушку в плетеном кресле.

Теперь в этом доме живет один очень славный малый по имени Эзра Мур. Когда я со своими туристами посетил это легендарное место, они особенно заинтересовались плетеным креслом на колесах, которое стояло посреди комнаты. Все облезлое, с торчащими тут и там соломинками, поцарапанное и покосившееся.

— Что это за развалина? — спросил кто-то из туристов.

— О-о, это кресло моей прапрабабушки, — гордо ответил Эзра Мур. — Точнее, двоюродной прапрабабушки, — поправился он. — То самое, в котором она сидела, когда случился обвал. Вы, конечно, слышали эту историю?

Никто не слышал, и он в сотый раз рассказал все, добавив, что дом этот после смерти прапрабабушки перешел к нему по наследству.

Сами знаете, нет ничего дороже для праздных летних туристов, чем сувенир, который они унесут на память о посещении того или иного места. Вот Эзра и объяснил им, что это знаменитое кресло своим жал-



ким состоянием обязано посетителям, чересчур жадным до сувениров. И мои горе-путешественники тоже давай просить Эзру, чтобы он позволил им отколупнуть на память хоть кусочек ветхого плетения.

— Берите, что с вами поделаешь, — милостиво позволил щедрый Эзра. — Его уж и так все растащили по соломке. Некоторые даже потихоньку отрывают то тут, то там полоску, стоит мне отвернуться. Пришлось мне даже обзавестись острым ножом, чтобы аккуратней было отрезать их. Вот, пожалуйста, пользуйтесь, если хотите!

Мои туристы тут же принялись за дело, и, пока они добывали себе сувениры, Эзра потихоньку поманил меня пальцем. Мы вышли с ним в кухню и устроились у стойки.

— Понимаешь, Вилли, — сказал он мне, — когда я раскусил привычки летних туристов и понял, что у них просто страсть ко всяким там сувенирам, я решил им помочь. К примеру, прапрабабушкино кресло. Каждый год я покупаю дюжину кресел. Скребу их, царапаю, поливаю водой, швыряю, пинаю, — словом, обрабатываю их на совесть, пока они не состарятся и не станут годными, чтобы выставить их перед туристами. А те уж сами приканчивают их. Одно за другим. В этот сезон это третье кресло моей прапрабабушки. Что ж, и они не останутся у меня в долгу — четвертак за каждую соломку, цена стандартная.

Ничего не скажешь, поступал он как истинный янки. Не очень честно, но зато находчиво.

Из фольклора



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

*Во льду река и мерзлый тальник,
А поперек, на тонкий лед,
Как зеркало на подзеркальник,
Поставлен черный небосвод.*

*Пред ним стоит на перекрестке,
Который полузанесло,
Береза со звездой в прическе
И смотрится в его стекло.*

Борис Пастернак



МИР, РАВНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ



Открытые ВОЗМОЖНОСТИ

Информационный портал

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

Регистрируйтесь и будьте с нами

www.vozrastnet.ru

info@vozrastnet.ru