

ЗИМА №4/2018

За физическое и духовное оздоровление нации

# СТРАНА <sup>и</sup> МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



**ДОСТУПНАЯ СРЕДА: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА**

**ХЭШТЕГОМ ПО ПРЕДРАССУДКАМ**

**С МИРУ ПО ГОЛОСУ**





*С Новым годом и Рождеством!*



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВНАЯ ТЕМА</b> Доступная среда: вчера, сегодня, завтра	2
<b>АБИЛИМПИКС-2018</b> Пролог к истории успеха	4
<b>КАЧЕСТВО ЖИЗНИ</b> «Московское долголетие» в цифрах и фактах	10
<b>ОТ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — К РОССИЙСКОМУ</b> Такие бабушки как звезды!	12
А я иду, шагаю по Москве	18
<b>ГРАЖДАНСКИЙ ДИАЛОГ</b> Партнерство во благо	22
<b>ТЕХНОЛОГИИ</b> Интеграция в достойную жизнь	24
<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ</b> Кино — среда доступная	32
<b>ОБЩЕСТВО РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</b> Хэштегом по предрассудкам	41
<b>СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ</b> Небеса и паруса	44
<b>СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ</b> Побег из коляски	48
<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ ТВОРЧЕСТВОМ</b> Связанные одной нитью	56
<b>ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ</b> Наши руки — не для скуки	60
<b>СПОРТ</b> Рекорды сочинской трассы	68
<b>ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ</b>	70
<b>ЭКОЛОГИЯ ДУШИ</b> На консультации у психолога	74
<b>ЧУДОТВОРНАЯ</b> Икона Божией Матери «Неувядаемый цвет»	78
<b>СВЯТЫНИ РОССИИ</b> Храм Покрова Пресвятой Богородицы в Тамани	80
<b>ЗДОРОВЬЕ</b> Чем утолить солнечный голод?	82
<b>ХОЗЯЮШКА</b> Вкусного Нового года!	84



12



24



44



48

# ДОСТУПНАЯ СРЕДА: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

В конце ноября премьер-министр России Дмитрий Медведев встретился с представителями общероссийских общественных организаций инвалидов. За круглым столом обсуждались актуальные задачи повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.



**В**ыразив общественникам признательность за их активную деятельность по защите прав и интересов инвалидов, глава правительства перечислил главные достижения на этом важном направлении. За последние годы Россия присоединилась к Конвенции ООН о правах инвалидов, в целях создания безбарьерной среды внесены изменения в законодательную базу на федеральном и региональном уровнях. В стране установлен запрет на дискриминацию по признаку инвалидности, действует госпрограмма «Доступная среда».

Тем не менее, существуют и проблемы: все еще бытующие бюрократические барьеры, сложности с получением технических средств реабилитации и трудоустройством инвалидов. Подчеркнув, что проблемы эти многоаспектные, комплексные и затрагивают очень

многих людей, Дмитрий Медведев призвал представителей общественных организаций инвалидов поделиться своими соображениями и предложениями по их преодолению.

Председатель Всероссийского общества инвалидов, заместитель председателя Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Михаил Терентьев заострил внимание на выполнении госпрограммы «Доступная среда». По его словам, сейчас региональные органы власти должны не сбавлять темпы реализации дорожных карт по созданию доступной среды, которые они утвердили до 2030 года. Однако поступает информация, что в ряде региональных бюджетов на 2019 год средства на эти цели не предусмотрены.



Кроме того, Михаил Терентьев напомнил, что согласно Постановлению Правительства РФ от 09.06.2016 № 649 утверждены Правила обеспечения доступности для инвалидов жилых помещений и общего имущества в многоквартирном доме. Но их реализация затруднена по причине отсутствия в Жилищном кодексе РФ и других нормативных актах специальных норм, определяющих механизм предоставления инвалидам приспособленного жилья. Хотя, по оценкам Минстроя России, сегодня насчитывается 12 тысяч жилых помещений, непригодных для проживания людей с инвалидностью. В этой связи была высказана инициатива использовать в качестве источника финансирования переселения инвалидов Фонд содействия реформированию ЖКХ.

Еще одно предложение председателя ВОИ — при рассмотрении законопроекта о публичной нефинансовой отчетности, подготовленного Министерством экономического развития РФ, включить в качестве критерия социальной ответственности компаний решение вопросов трудоустройства инвалидов.

Врио президента Всероссийского общества глухих Станислав Иванов затронул вопрос обеспечения инвалидов по слуху услугами по переводу русского жестового языка и привел аргументы в пользу того, чтобы определить ВОГ единственным их исполнителем. Выразив озабоченность тем, что глухие далеко не всегда могут вызвать экстренные службы по единому номеру «112», С. Иванов попросил главу правительства дать поручение об обеспечении этой возможности посредством текстовых сообщений, мобильных приложений, а также введения системы экстренного оповещения для людей с нарушениями слуха.

В ходе встречи с председателем Правительства России возможность высказаться получили все ее участницы. В их числе президент Всероссийского общества гемофилии, сопредседатель Всероссийского союза общественных объединений пациентов Юрий Жулёв; председатель совета «Всероссийской организации родителей детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов», Елена Ключко; председатель Пензенской общественной организации «Благовест», директор центра для инвалидов-колясочников «Квартал Луи», инициатор проекта «Дом Вероники» Мария Львова-Белова; первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по образованию и науке, вице-президент Всероссийского общества слепых Олег Смолин и другие. В своих выступлениях представители общественных организаций поднимали вопросы государственной и общественной поддержки людей с ОВЗ, образования, трудоустройства, льготного лекарственного обеспечения инвалидов.

## ЦИТАТА

**Дмитрий Медведев, председатель Правительства Российской Федерации:**

— Шесть лет назад Россия присоединилась к Конвенции ООН о правах инвалидов. Внесены изменения в 40 федеральных и 750 региональных законов, которые призваны создать безбарьерную среду. Действует госпрограмма «Доступная среда». Более 50 % объектов уже адаптированы под нужды инвалидов. В течение ближайших нескольких лет мы выделим еще более 20 млрд на продвижение этой работы.

Практически ни одно из высказанных в рамках обсуждения замечаний и предложений не осталось без внимания Дмитрия Медведева. Многие из них тут же переадресовывались на рассмотрение в соответствующие министерства и ведомства. Тем более что на встрече присутствовали и члены Кабинета правительства в лице вице-преьера Татьяны Голиковой, министра труда и социальной защиты Максима Топилина и министра просвещения Ольги Васильевой. В частности, Дмитрий Медведев поручил принять необходимые меры по улучшению качества жизни людей с ОВЗ. Такие, к примеру, как разработка типовой программы сопровождения инвалидов молодого возраста при получении профессионального образования и содействию в трудоустройстве. Поступило также указание проанализировать выполнение законодательных положений России о приспособлении жилых помещений в многоквартирных домах к нуждам инвалидов. И это лишь малая часть из важных поручений главы Правительства РФ.

Едва ли не отдельной темой разговора стал проходивший в эти же дни в Москве IV Национальный чемпионат «Абилимпикс», который упомянули многие из выступавших. Не обошел стороной это важное событие и Дмитрий Медведев, посвятив ему такие слова:

— То, что люди, имеющие проблемы со здоровьем, хотят и умеют работать, демонстрирует проходящий сейчас конкурс «Абилимпикс», который является важной частью проекта «Россия — страна возможностей». На эти состязания приехали люди практически из всех регионов. Они соревнуются в самых разных профессиях — от парикмахерского искусства до графического дизайна, от ремонтных работ до мультимедийной журналистики. Хотел бы пожелать всем, кто принимает в этом конкурсе участие, удачи. Кто бы ни выиграл, в любом случае это будет полезно всем.





## Abilympics Russia



# ПРОЛОГ К ИСТОРИИ УСПЕХА

В Москве состоялся IV Национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». Чтобы показать свои навыки и умения, на ВДНХ собрались сразу 1400 особых умельцев из 83 регионов России.



## ВСЕ ГОСТИ К НАМ

Три дня павильон, в котором проходили состязания «особых» профи, был настоящим местом притяжения. О масштабе и значении этого события говорит тот факт, что приветствие участникам чемпионата направил президент Российской Федерации Владимир Путин. В нем есть такие слова: «Подчеркну, что развитие доступной среды, создание условий для реабилитации и самореализации граждан с ограничениями по здоровью, для приобретения ими новых знаний и компетенций, поиска достойной и интересной работы — совместная задача всех уровней власти, общественных объединений, волонтеров и добровольцев».

В первый же день площадку IV Национального чемпионата «Абилимпикс» посетили министр просвещения РФ Ольга Васильева и министр труда и социальной защиты РФ Максим Топилин. На торжественной церемонии открытия этого грандиозного мероприятия министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян зачитал обращение к участникам состязаний мэра Москвы Сергея Собянина. «Абилимпикс» — это соревнования, главными героями которого являетесь вы, школьники, студенты и специалисты из регионов нашей страны, — сказано в послании. — Успешно пройдя отборочные этапы, вы показали не только отличные профессиональные навыки, но и силу духа, стремление быть первыми, реализовать свои способности и таланты. Это соревнование, где не бывает проигравших, здесь вы все победители. Добиваясь успехов в учебе, работе, творчестве, преодолевая трудности, вы идете по жизни своим путем, проявляете себя в любимом деле».

Почетным гостем российского Национального чемпионата стал генеральный секретарь Международной федерации «Абилимпикс» Масахиро Хиракава. В своем выступлении он подчеркнул:

— Россия совсем недавно присоединилась к движению «Абилимпикс», но за очень короткое время смогла превратить его в яркое масштабное событие. Нам очень бы хотелось, чтобы именно Россия принимала 10-й юбилейный международный чемпионат.

## ПРОФЕССИИ НА ВЫРОСТ

Национальный чемпионат подвел итоги кропотливой работы, продолжавшейся в течение всего года на региональном уровне. За это время в ряды движения «Абилимпикс» влилось немало новых последователей, 9 тысяч молодых людей стали непосредственными участниками его соревновательной программы.



### ЦИТАТА

**Ольга Васильева, министр просвещения Российской Федерации:**

— Задача чемпионата — не только показать результаты его участников, но и дать им уверенность, что их труд, их стремления важны. А самое главное для них — получение работы.



### ЦИТАТА

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

— В столице сегодня проживают около 1 миллиона инвалидов, 226 тысяч из них — это трудоспособные москвичи. И вопросы их профессионального обучения и дальнейшего трудоустройства являются для Москвы приоритетными.













Победители региональных этапов получили право отстаивать честь своих регионов в Москве. Благо Национальный чемпионат предложил для этого более чем широкие возможности — 73 компетенции, включая 57 основных и 16 презентационных. Профессии на все вкусы: повар, портной, веб-дизайнер, фотограф, учитель начальных классов, программист, массажист, журналист, слесарь, флорист, ювелир, переводчик, дизайнер, зубной техник, парикмахер и многие-многие другие. И юные специалисты с ограниченными возможностями здоровья и неограниченным трудовым энтузиазмом не преминули воспользоваться предоставленным шансом.

Так же, как и на региональном уровне, в состязаниях Национального чемпионата участвовали конкурсанты трех категорий: школьники, студенты, специалисты. Самую большую команду на «Абилимпикс-2018» выставила Москва — 111 человек: 36 школьников, 54 студента и 21 специалист. Неудивительно, что среди конкурсантов то и дело на глаза попадались ребята, уже знакомые по Московскому чемпионату. К примеру, в компетенции «Кулинарное дело» ловко управлялась поварешкой очаровательная московская школьница Марьям Мамедова, на которую мы обратили внимание еще весной.

Сильные и хорошо подготовленные сборные делегировали на чемпионат республики, автономные округа, края и области страны. Вместе с конкурсантами в столицу прибыли их преподаватели, наставники, мастера производственного обучения, эксперты, представители региональных штабов движения «Абилимпикс». Именно они и были самыми горячими болельщиками своих воспитанников.

Пока тамбовчанка Катя Терёхина выполняла конкурсное задание в компетенции «Портной», за каждым движением девушки с замиранием сердца следила группа поддержки из ее родного техникума.

— На Национальный чемпионат мы приезжаем уже в третий раз. Сейчас у нас команда из 32 человек. Если в прошлом году наши ребята соревновались в семи компетенциях, то в нынешнем — уже в пятнадцати, — поделилась информацией мастер производственного обучения Тамбовского техникума отраслевых технологий Лариса Потапова. — А какой замечательный региональный чемпионат мы провели! Раньше в «Абилимпиксе» участвовали только тамбовчане, а теперь присоединились жители всех районов области.

Из южной Республики Адыгеи в столицу прибыла команда из 30 конкурсантов с ограниченными возможностями здоровья. В их числе студентка Майкопского колледжа Настя Запорожец. Настя приехала испытать свои силы в компетенции «Веб-дизайн», в которой



конкуренцию ей составили еще 27 юных дарований. С конкурсным заданием — создать «театральный сайт» — справились все, а потому выбрать лучших из лучших строгому жюри было нелегко.

Кстати, и участники «Абилимпикса-2018», и их наставники отметили, что условия конкурса на Национальном чемпионате сложнее, чем на региональных. В частности, времени для выполнения задания здесь отводится на час меньше. Даже эксперты говорят, что сроки поджимают, но на то оно и главное профессиональное многоборье, чтобы каждый из участников мог выложиться «на все сто»!

Отдельного внимания заслуживают презентационные компетенции, среди которых есть очень даже любопытные. Пока они не входят в основную конкурсную программу, но вполне могут в нее войти в ближайшем будущем. Так, в рамках «Абилимпикса» Школа ружейного мастерства им. Леонарда Васева Ижевского механического завода провела мастер-класс «Гравировка и резьба по дереву». Студенты этого учебного заведения участвовали в региональном чемпионате в компетенции «Сборка пистолета», однако на Национальном чемпионате соперников им не нашлось. Теперь оружейники из Ижевска надеются, что к ним присоединятся туляки.

Большой интерес участников и гостей чемпионата вызвала вкусная презентационная компетенция «Выпечка осетинских пирогов». Кстати, на чемпионате WorldSkills Russia эта компетенция в основной программе уже четыре года.

## ГЛАВНАЯ НАГРАДА — ТРУДОУСТРОЙСТВО

Как водится, победители и призеры были объявлены по завершении соревнований. По итогам IV Национального чемпионата «Абилимпикс» своих обладателей нашли 365 медалей, в том числе 136 золотых, 124 серебряных, 105 бронзовых. В общеюбилейном зачете победила команда Москвы, на которую пришлось 87 медалей. Второе место досталось Республике Башкортостан (22 награды), третье — Татарстану (15 призеров и победителей). При этом без наград не остался практически ни один регион. Но все-таки самая главная награда, которую может дать «Абилимпикс», — это возможность профессиональной реализации и трудоустройства. А его основополагающая идея — в том, чтобы взять и отменить барьеры, увы, еще встречающиеся на пути людей с особенностями физического развития, сделать мир поистине безграничным и доступным для каждого.

О том, какая работа в этой жизненно важной сфере ведется в столице, рассказала первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной



защиты населения города Москвы Александра Александрова:

— Мы понимаем, что трудоустройство людей с ограниченными возможностями здоровья — это серьезная государственная проблема, и есть много программ Правительства Москвы, направленных на поддержку таких людей. Важно, что с начала следующего года вводится дополнительная услуга в содействии трудоустройству, а именно — предоставление сопровождения для людей с ОВЗ при поиске и найме на работу.

И впредь власти Москвы и других регионов России должны прилагать максимум усилий к тому, чтобы расстояние между соискателями, имеющими инвалидность, и работодателями сокращалось день ото дня. Со своей стороны, устроители «Абилимпикса» делают для этого все от них зависящее.

Добавим, что, помимо собственно конкурсной части чемпионата, для его участников были предусмотрены различные мастер-классы, тренинги, лекции, профориентационные мероприятия, а также обширная культурная программа. Неудивительно, что финал «Абилимпикса-2018» превратился в настоящий праздник. Впрочем, все праздники когда-нибудь заканчиваются, а человеческая жизнь по большей части состоит из будней, как правило, трудовых. Так что впереди у «особых» мастеров еще много возможностей написать свою яркую и неповторимую историю профессионального успеха.

# «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» В ЦИФРАХ И ФАКТАХ



Проект мэра Москвы «Московское долголетие: время новых возможностей» запущен в столице 1 марта 2018-го. И хотя с тех пор не прошло и года, масштабы этого социального начинания поистине впечатляют.



## ИДЕЯ ПРИШЛАСЬ ПО ДУШЕ

По данным единой системы записи на все виды активностей, в настоящее время в проекте участвуют более 169 тысяч человек. Для занятий предоставлено более 2,5 тысяч площадок, на которых организовано около 11 тысяч групп. За это же время на горячую линию проекта поступило более 50 тысяч обращений. А это значит, что идея «Московского долголетия» пришлась по душе москвичам и москвичкам старшего возраста.

Наиболее востребованы занятия в рамках «Московского долголетия» у женщин, их — почти 85 процентов. Средний возраст участвующих в проекте пенсионеров на сегодняшний день составляет 67 лет 8 месяцев. Из участниц самые почтенные годы — 98 лет — у Нины Семеновны Павловой. Жительница Восточного административного округа (район Новогиреево) занимается пением и посещает группу здоровья в Измайловском

### Возраст участников пилотного проекта «Московское долголетие»:

- до 55 лет — 1,7 %;
- 55–60 лет — 16,4 %;
- 60–65 лет — 23,2 %;
- 65–70 лет — 22,5 %;
- 70–75 лет — 17,1 %;
- 75–80 лет — 11,0 %;
- 80 лет и старше — 8,0 %.

парке. Самый возрастной из мужчин — Богдан Васильевич Павловский (Северный административный округ, район Сокол) в свои 95 посещает занятия по компьютерной грамотности. Однако абсолютный рекорд поставила 102-летняя москвичка, которая некоторое время была участницей программы «Здорово жить», что реализуется на базе ТЦСО.



#### Наиболее популярные занятия:

- информационные технологии — 19,6%;
- английский язык — 12,8%;
- общая физическая подготовка — 11,1%;
- танцы — 10%;
- фитнес, тренажеры — 9,9%.

## СЕРЕБРЯНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Сегодня «Серебряный университет» включает пять факультетов: гуманитарный, здоровья и безопасности, культуры и творчества, массовых коммуникаций и информатики, психологический. На факультетах реализуются 34 программы: дополнительные, общеразвивающие и профессионального обучения. Жители столицы старшего поколения знакомятся с историей и культурой Москвы, осваивают электронные ресурсы города, средства удаленного общения, повышают финансовую и правовую грамотность, изучают иностранные языки. Важным направлением для «Серебряного университета» стали программы творческого развития, создающие условия для самореализации, раскрытия способностей и талантов.

Помимо этого, москвичи третьего возраста получают знания в рамках программ профессионального обучения с правом приобретения рабочих профессий. Кстати, их перечень составлялся с учетом наличия вакансий в городе Москве, в том числе для пенсионеров («Няня», «Рабочий зеленого хозяйства», «Изготовитель игровых кукол», «Кладовщик», «Кассир билетный»). В этом году студентами «Серебряного университета» стали 9 тысяч граждан пенсионного возраста. В настоящее время программа осуществляется Московским городским педагогическим университетом, где в этом году планируется обучить 7 тысяч студентов старшего возраста, и Московским университетом управления Правительства Москвы, где образование получат 2 тысячи человек.



#### Рекорды «Московского долголетия»:

- десятичасовой танцевальный марафон по программе ZumbaGold в парке «Сокольники» с участием 1077 человек. Это был самый массовый флешмоб в России;
- массовый урок гимнастики «цигун» в парке «Измайлово» с участием 1050 человек попал в Книгу рекордов России;
- самая длинная в России коса из колосьев пшеницы длиной в 1177 метров, сплетенная в парке «Кузьминки» участниками конкурса на звание супердедушки Москвы;
- хоровое пение 27 тысяч человек одновременно на концерте «Караоке «Московское долголетие» на стадионе «Спартак»;
- самый массовый старт в России по скандинавской ходьбе в парке «Митино» с участием 2230 москвичей старшего поколения.

## КСТАТИ

«Московское долголетие» стало одним из финалистов премии World Smart City Awards-2018 в номинации Inclusive & Sharing Cities. Проект, который помогает москвичам старшего возраста укрепить здоровье, получить новые знания и заниматься творчеством, назвали одним из самых успешных в мире. В номинации Inclusive & Sharing Cities были отмечены самые инновационные и успешные программы, созданные для удобства горожан. Вместе с Россией в финал вышли еще четыре страны: Испания, США, Мексика и Бразилия. Всего в конкурсе принимали участие 57 государств.

# ТАКИЕ БАБУШКИ КАК ЗВЕЗДЫ!

В элитном клубе «Супербабушки и Супердедушки Москвы» очередное пополнение. В его сплоченные ряды влились одиннадцать финалисток общегородского конкурса «Московская Супербабушка-2018». Традиционно все мероприятия в рамках этого проекта прошли под эгидой Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.





## ТЫ ПОМНИШЬ, КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

Чтобы поболеть за конкурсанток, в ГЗКЗ «Россия» ДС «Лужники» собрались сотни участников «Московского долголетия», получивших приглашительные билеты от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. При этом в первых рядах зрительного зала, как всегда, расположились победительницы и финалистки прежних лет. Ведь конкурс проходит с 2011 года, и за это время почетную корону Супербабушки успели примерить восемь москвичек «серебряного» возраста. Десятки московских пенсионерок стали финалистками и призерами, а в отборочных этапах на районном, окружном и городском уровнях приняли участие тысячи энергичных и ярких жительниц столицы.

За прошедшие годы проект «Московская Супербабушка» завоевал большую популярность и расширился до движения, захватывающего в свою орбиту новых преданных сторонников. Что и немудрено. Ведь всех, причастных к нему, ждёт интересная и насыщенная жизнь: волонтерство, тренинги личностного роста, обучающие и выездные программы, участие в творческом коллективе «Возраст.Нет». Поэтому пример Супербабушек оказался настолько заразительным, что к ним присоединились и Супердедушки. Кстати, за это гордое звание столичные мужчины «серебряного» возраста боролись в нынешнем году уже в четвертый раз.

А начиналось все в декабре 2011-го на площадке форума-выставки «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста». Сегодня тот, первый конкурс — уже история, которой охотно делятся его финалистки Ирина Савчук и Татьяна Фролова, ставшие с тех пор верными подругами.

— Первый конкурс проходил совсем не так, как сейчас, — вспоминает Ирина Савчук. — Тогда собрали разом 107 претенденток, представляющих разные районы Москвы. У меня, кстати, был 99 номер, и я боялась, что жюри физически не сможет всех отсмотреть. Но мне повезло — при такой большой конкуренции я попала в число 13 счастливиц! А уже на следующий год организация конкурсов изменилась, и финалисток начали отбирать в округах. Теперь все по-другому, и финалы стали очень зрелищными.

А Татьяна Фролова считает, что конкурс коренным образом изменил жизнь всех его участниц:

— Став финалистками в 2011 году, мы уже восемь лет живем по-новому. С одной стороны, чувствуем к себе повышенное внимание: с нами часто фотографируются, как с артистками, просят поделиться опытом. С другой стороны, и ответственность большая — нужно всегда держать себя в форме и доказывать, что звание получено не зря.





#### ЦИТАТА

Ольга Грачева, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:  
— Сегодня в Москве многое делается для нашего старшего поколения, для того чтобы люди имели возможность творчески развиваться, учиться, получать новые впечатления, и конкурс «Супербабушки Москвы» — одна из этих возможностей. Конкурс проводится уже в восьмой раз и успел полюбить москвичам. Сегодня стремительно набирает популярность проект мэра Москвы «Московское долголетие», его участниками стали уже более 140 тысяч человек. Надо сказать, что все наши конкурсантки тоже являются его участницами. Это невероятно творческие, целеустремлённые, социально активные женщины, то есть именно такие, какими и являются сегодня все москвичи, присоединившиеся к «Московскому долголетию».







С одной стороны, чувствуем к себе повышенное внимание: с нами часто фотографируются, как с артистками, просят поделиться опытом. С другой стороны, и ответственность большая — нужно всегда держать себя в форме и доказывать, что звание получено не зря.

Важно отметить, что среди членов клуба «Супербабушки Москвы» есть героини наших материалов, о которых журнал писал еще до того, как им удалось блеснуть в финале конкурса. К примеру, Лидия Кузнецова — Супербабушка-2017.

— Жизнь моя после конкурса на 180 градусов развернулась, расцвела новыми красками, стала многообразной. Особенно со стартом проекта «Московское долголетие», — признается она. — У меня появились новые друзья, в том числе и среди Супербабушек. У нас очень интересные выездные мероприятия: в этом году побывали на Селигере, а зимой — в городах Золотого кольца. Теперь я занята семь дней в неделю: театральная студия, танцы, хор. И повсюду хочется успеть.

Поневоле напрашивается вопрос:

— А как же внуки?

— А внуки у меня уже взрослые и самостоятельные.





# Московская СУПЕРБАБУШКА

## 2018





Одному скоро 24, другой 11-й класс заканчивает. Так что в моей опеке они больше не нуждаются. Правда, некоторые подруги шутят: ты все время то там, то здесь, а муж-то тебя не ревнует? А я им отвечаю: если меня в моем возрасте ревнуют, это же здорово!

## НА ЧАСАХ — ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Общегородской конкурс «Супербабушка-2018» прошел на самом высоком уровне. Одиннадцать лучших бабушек столицы — победительниц окружных этапов конкурса — вышли на сцену, чтобы доказать себе и другим: возраст не имеет значения, если ты молод душой, активен и полон планов на будущее. Артистки, домохозяйки, мастерицы и просто красавицы продемонстрировали зрителям и строгому жюри заранее подготовленные творческие задания, принимали участие в дефиле, проявляли решимость и волю к победе. При этом у каждой из финалисток была своя преданная группа поддержки, специально прибывшая на конкурс и заряженная верой в успех.

бушки Рунета (по результатам народного голосования на канале YouTube). Эта специальная номинация в нынешнем году присуждается впервые и является лучшим свидетельством того, что конкурс продолжает развиваться.

Не стоят на месте и те, ради кого он учрежден, — московские бабушки, которые чуть ли ни на каждом шагу ломают привычные стереотипы, «предписывающие» им коротать досуг на лавочке или у телевизора. Вот уж нет, современные дамы «серебряного» возраста уверены, что после пятидесяти жизнь только начинается. И вообще — это лучшее время для того, чтобы овладеть компьютером, изучать иностранный язык, путешествовать, заниматься спортом и, конечно же, ставить рекорды «Московского долголетия». Нынешняя идеальная московская бабушка не только воспитывает внуков, хранит семейный очаг и обихаживает грядки на даче, но еще и учится, рисует, танцует и ведёт блоги. Словом, не бабушка, а мечта!

Быть энергичными и целеустремленными сегодняшним москвичкам помогает не только равнение на

---

Нынешняя идеальная московская бабушка не только воспитывает внуков, хранит семейный очаг и обихаживает грядки на даче, но еще и учится, рисует, танцует и ведёт блоги. Словом, не бабушка, а мечта!

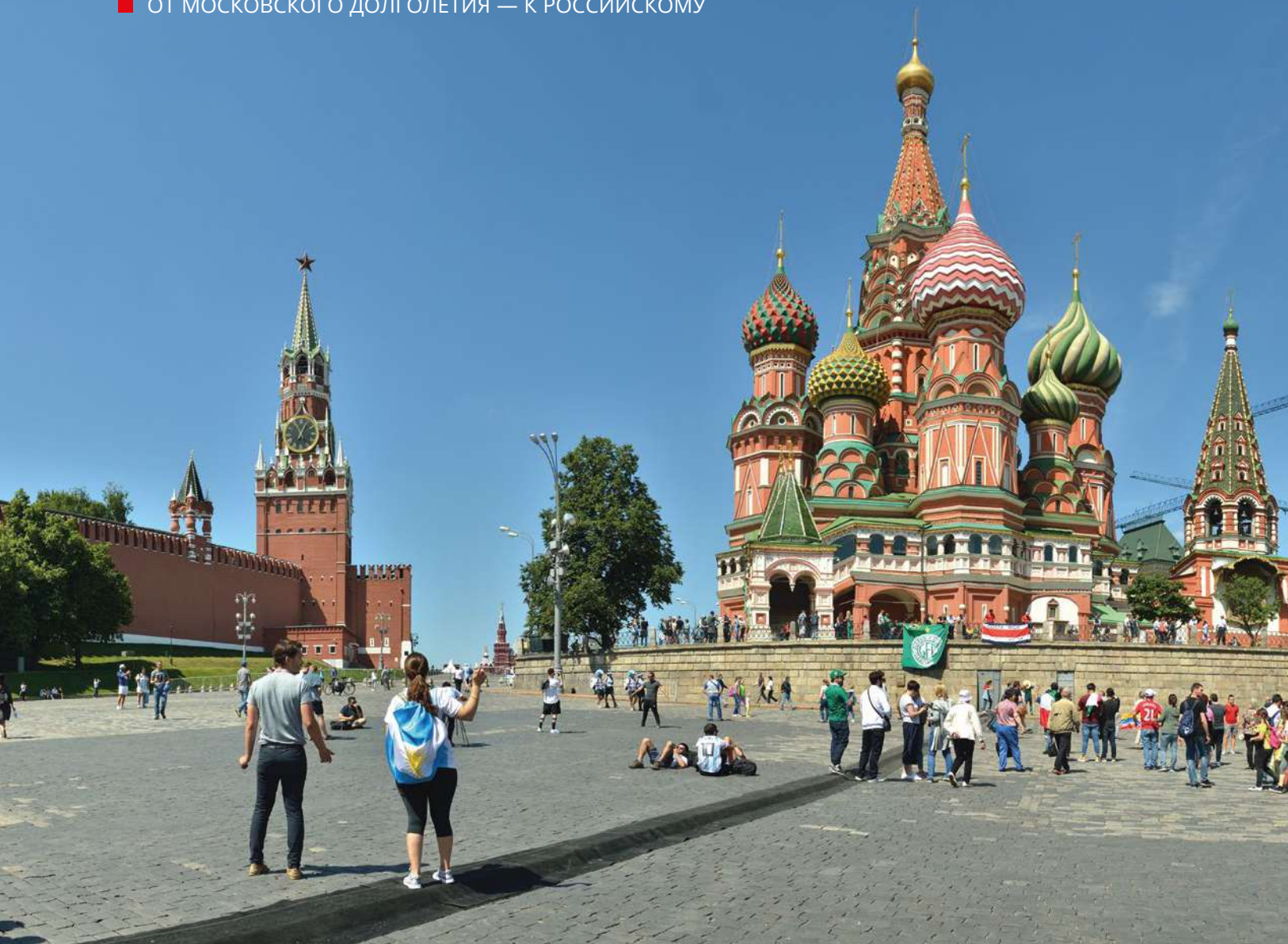
---

Жюри, конечно же, пришлось нелегко, потому что все конкурсантки оказались личностями незаурядными, творческими, с ярко выраженной индивидуальностью. Они пели, танцевали, отбивали чечетку, поднимались в воздух на трапеции, показывали фокусы. И это притом, что младшей из конкурсанток 56 лет, а старшей — 70.

По итогам конкурса без соответствующего титула не осталась ни одна из участниц. Ирина Шанаева (ЦАО) стала самой элегантной Супербабушкой, Надежда Заика (СВАО) — самой жизнерадостной, Лариса Карлова (ВАО) — самой стильной, Лариса Каукина (ЗелАО) — самой обаятельной, Ирина Плахутина (ЗАО) — самой спортивной, Ольга Соколова (ЮАО) — самой артистичной, Недда Фомина (СЗАО) — самой творческой, Ольга Курдюмова (ЮЗАО) — самой целеустремлённой. Три финалистки взойшли на пьедестал почета. Третье место досталось Елене Авдеевой (ТинАО), второе — Валерии Хорошевой (САО). Победу в конкурсе одержала Валентина Матвеева (ЮВАО), ей же досталось громкое звание Суперба-

прекрасных и деятельных Супербабушек, но и пилотный проект мэра столицы «Московское долголетие». Благодаря возможностям, которые он предоставляет, активный и насыщенный образ жизни могут вести все вышедшие на заслуженный отдых жители столицы.

— Мне 60 лет, но это большой секрет, — говорит самая элегантная Супербабушка-2018 Ирина Шанаева. — Пять лет назад меня пригласили на кастинг моделей для показа одежды, и это изменило мою жизнь. Я вышла на подиум и поняла: вот моё будущее. Жизнь закружилась совсем в другом темпе: съёмки, фотосессии, показы. Наступила самая лучшая пора в моей жизни. Дети выросли, а у меня появилось любимое занятие, которое приносит мне огромное удовольствие. Я активный участник программы «Московское долголетие», занимаюсь английским языком, мне это очень нравится. Я всех приглашаю стать участниками этой замечательной программы и реализовать себя. Ведь жизнь у нас одна, и нужно пройти свой путь ярко и интересно!



## А Я ИДУ, ШАГАЮ ПО МОСКВЕ

В рамках проекта «Московское долголетие» в столице реализуется программа бесплатных пеших экскурсий и просветительских концертов для людей старшего возраста. Эти культурно-познавательные мероприятия проводятся по инициативе ООО «ИС КОНСАЛТИНГ» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

### ЭТОТ ГОРОД — САМЫЙ ЛУЧШИЙ ГОРОД НА ЗЕМЛЕ

Можно не сомневаться, недавняя осень москвичам «серебряного» возраста запомнится не только чудными погожими деньками, но и яркими «встречами» с любимым городом. Тем самым, что вроде бы знаком

с рождения, а тут вдруг взял и предстал в новом свете. И все это благодаря неспешным прогулкам в компании друзей-единомышленников и экскурсоводов.

Практически ежедневно участники «Московского долголетия» из разных районов столицы устремлялись к месту сбора в историческом центре города, чтобы отправиться в очередное путешествие по Златоглавой.





А об увлекательности этих коллективных прогулок говорят их интригующие названия: «Тайны арбатских переулков», «Пречистенка — улица-аристократка», «Золотая миля», «Мясницкая. Улица слоновой кости»...

Как правило, группы экскурсантов формировались в территориальных центрах социального обслуживания населения и к исходной точке пешего тура сопровождалась представителями ТЦСО, а иногда и волонтерами. Там их уже поджидал координатор проекта «Прогулки по Москве», чтобы вручить красочно оформленные планы маршрутов и познакомить с экскурсоводом. После чего любознательным пенсионерам открывались бескрайние горизонты московской истории, захватывающей дух и будоражающей воображение.

Бродя по переулкам старой Москвы, почтенные экскурсанты невольно возвращались во времена своей молодости, а то и детства. Превратившись в слух, они внимали каждому слову экскурсоводов, задавали вопросы, делились воспоминаниями, фотографировали. К стати, к вышесказанному следует добавить, что

подобные пешие туры хороши не только своей культурно-познавательной составляющей, но и полезной физической нагрузкой, а также тренировкой памяти.

Своими впечатлениями об экскурсионной программе делится Людмила Ксенофонтова, участница «Московского долголетия» из Восточного Измайлово:

— Все прогулки по Москве мне очень понравились. А я была и на Остоженке, и на Арбате, и на Мясницкой. На мой взгляд, такие экскурсии — очень хорошая идея, и если в следующем году они продолжатся, я постараюсь не пропустить ни одной.

Довольны и экскурсоводы, потому что московские пенсионеры на редкость пытливая и благодарная публика.

— Для нас это тоже очень хорошая возможность изучить запросы аудитории, понять, что ее интересует. Ведь люди старшего возраста относятся к истории родного города вдумчиво и внимательно. Лучше понимают, как важно сохранять исторический облик Москвы, и в то же время стремятся узнавать новое, — говорит экскурсовод Елена Артамонова.

### «ДРАМКРУЖОК, КРУЖОК ПО ФОТО...»

Повторимся, что большая часть маршрутов «Прогулок по Москве» пролегла по историческому центру столицы. Но были и такие, что за эти пределы выходили. В частности, пешие туры по Зеленограду и Троицку, где тоже очень даже есть на что посмотреть.

Все пешеходные экскурсии по Москве разрабатывались коллективом сертифицированных московских экскурсоводов с привлечением различных государственных и музейных структур. К примеру, экскурсия по Зеленограду была разработана с помощью Государственного бюджетного учреждения культуры города Москвы «Музей Зеленограда».

Столь же профессионально организованы и другие культурно-просветительские мероприятия. А потому те, для кого они предназначены, их с удовольствием посещают. Так, особую популярность у москвичей

### ДЛЯ СПРАВКИ

До конца года в проекте «Прогулки по Москве» примут участие 18120 москвичей «серебряного» возраста. Уже проведено 546 экскурсий для 8200 человек.

В рамках второй части проекта — 29 концертных, 8 балетных, 7 театральных и 48 музейных программ, а также 11 кинопрограмм с участием около 10 тысяч пожилых жителей столицы.





«серебряного» возраста снискали «Музей русского десерта» и Музей-квартира Мироновой и Менакера. Специальная кинопрограмма для участников проекта «Московское долголетие» разработана вместе с искусствоведом Ламарой Карчава. Каждый кинопоказ сопровождается лекционной программой, при этом зрителям демонстрируются шедевры из Госфильмофонда России: «Очи черные» Н. Михалкова, «Интервенция» Г. Полоки, «Инкогнито из Петербурга» Л. Гайдая, классическое европейское и американское кино.

Полюбили зритель и просветительские концерты: в Бальном зале Москонцерта был всегда аншлаг. Музыка Гайдна, Бетховена, Мендельсона, Брамса, Бородина и других великих композиторов в исполнении Государственного струнного квартета имени М.И. Глинки никого не оставляет равнодушным. Особенно если ведет концерты искусствовед Московской филармонии Анна Боголюбская, которая рассказывает слушателям об исполняемых произведениях, а также о жизни и творчестве их знаменитых авторов.

Большое впечатление от концерта «Один против судьбы», посвященного творчеству Бетховена, получила Галина Ивановна М.:

— Я люблю классическую музыку, часто хожу на концерты и хочу отметить необычный выбор музыкальной программы — первый струнный квартет. Я привыкла слушать сонаты и симфонии композитора, а теперь открыла для себя еще и квартеты. Очень интересным и полезным оказался рассказ очаровательной ведущей: какие-то общие факты биографии, конечно, знают, многие, а вот историю творческого пути и отдельного произведения — уже нет. Дома обязательно снова послушаю этот квартет.

Не менее интересен цикл мероприятий о балете во Дворце творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара. Побывавшие на них совершили экскурс в историю этого искусства, узнали малоизвестные факты из жизни знаменитых танцовщиков и великих балетмейстеров. Ну и, конечно же, посмотрели отрывки из классических спектаклей, выдержавших проверку временем и уже более века украшающих репертуар главных театров мира.

Словом, было бы желание, а уж возможностей интересно провести досуг, узнать новое и интересное программа «Прогулки по Москве» предоставляет более чем достаточно. Как говорится, только успевай. А ведь это еще не все ресурсы, которыми располагает проект мэра Москвы «Московское долголетие». Но, похоже, нынешние московские пенсионеры готовы объять необъятное. А потому сегодня в ходу у них веселые строчки из стихотворения Агнии Барто:

Драмкружок, кружок по фото,  
Хоркружок — мне петь охота.

## ЦИТАТА

**Владимир Григорьев, руководитель проекта «Прогулки по Москве»:**

— Важную роль для социальной активности пенсионеров играет организация досуга. Участие пожилых людей в познавательных и культурных мероприятиях дает возможность не только с интересом и пользой провести время, но и расширить круг общения, установить контакты, которые помогут получить уверенную и эффективную жизненную поддержку, необходимую человеку старшего поколения. С учетом потребностей пенсионеров разработаны 15 уникальных маршрутов по улицам столицы, составлены 12 музыкальных программ, организованы экскурсии в музеи и балетные перфомансы.





## ПАРТНЕРСТВО ВО БЛАГО

Завершился Российско-германский год муниципальных партнерств-2017/2018, проходивший под патронатом глав внешнеполитических ведомств двух стран. Это крупное двустороннее мероприятие объединило городские муниципалитеты, общественные, молодежные и культурные организации России и Германии для прямого диалога, обмена опытом и проведения совместных проектов. Одно из традиционных направлений сотрудничества — все, что принято относить к понятию «доступная среда».



**И**тоги «перекрестного» года подвели в Берлине. В МИД Германии состоялось награждение тридцати выдающихся проектов германо-российского регионального сотрудничества. В торжественной церемонии приняли участие министры иностранных дел обеих стран Сергей Лавров и Хайко Маас, представители десятков российских и немецких городов-партнеров. Среди почетных гостей на мероприятии присутствовали президент межрегионального общественного благотворительного фонда «Качество жизни» Мария Кулик, и директор этого фонда по развитию Марьяна Соколова.

С 2012 года в рамках партнерства двух столиц в интересах людей с особенностями развития фонд «Качество жизни» при поддержке Главного управления Сената по интеграции, трудоустройству и социальным вопросам (SenIntArbSoz) и Управления здравоохранения и социальной поддержки земли Берлин (LAGeSo) осуществил ряд проектов. В их числе — обмен опытом использования современных технологий в области реабилитации детей с инвалидностью, внедрение современных подходов при трудоустройстве людей с ментальными нарушениями, создание универсального дизайна для инвалидов и многие другие. Именно партнерская деятельность фонда в рамках программы «Универсальный дизайн» была отмечена наградой как один из тридцати выдающихся проектов германо-российского сотрудничества.

Говорит президент МОБФ «Качество жизни» Мария Кулик:

— Создание универсальной культурной, образовательной и трудовой среды в современном мире крайне необходимо. Ведь только таким образом можно помочь людям с ограниченными возможностями здоровья вести активную социальную и трудовую жизнь. Принципы построения универсальной среды касаются проектирования любых предметов и объектов окружающей среды таким образом, чтобы они были доступны инвалидам. Мы очень рады, что наш проект удостоен такой высокой награды, и будем и дальше внедрять технологии универсального дизайна в Москве.

Важным моментом российско-германского форума стала дискуссия на тему «Взгляд назад и вперед: российско-германские регионально-муниципальные партнерства». В ходе обсуждения поднимались вопросы внедрения в практику и нормативно-правовую базу обеих стран подходов, отвечающих идеологии и принципам Конвенции ООН о правах людей с инвалидностью. Ведь их краеугольным камнем является понимание социальной природы инвалидности.

В этой связи директор по развитию МОБФ «Качество жизни» Марьяна Соколова отметила принципы адресности, междисциплинарности, индивидуальных реше-



ний, идущих от запроса клиента, которые внедряются в социальную работу коллег из Германии. Сегодня они практикуются и в методологии, и повседневной проектной деятельности фонда «Качество жизни» и его партнеров, в подходах к реализации программы Правительства Москвы по сопровождению детей и взрослых в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе в ситуации инвалидности.

А это доказывает, что гражданский диалог между немцами и россиянами на региональном уровне — во благо и тем, и другим.

#### **СПРАВКА**

Универсальный дизайн (другое его название «инклюзивный дизайн») — это широкий спектр идей по созданию доступной среды не только для граждан с ограниченными возможностями здоровья и пожилых людей, но и для всех категорий населения. Под созданием среды подразумевается строительство зданий и сооружений с учетом их безопасной и удобной эксплуатации, производство товаров, предоставление услуг, в которых нуждаются люди.

Основными принципами универсального дизайна являются равенство и гибкость в использовании, простота, легкость восприятия информации.



# ИНТЕГРАЦИЯ В ДОСТОЙНУЮ ЖИЗНЬ

Научно-практический реабилитационный центр города Москвы — учреждение, без всякого преувеличения, уникальное. Реабилитацию столичных инвалидов здесь проводят сразу по трем направлениям: медицинскому, социальному и профессиональному.

## КУРС — НА ИННОВАЦИИ

— Наше учреждение существует с 1979 года. Изначально оно создавалось как большой психоневрологический интернат и построено по типовому плану, — рассказывает директор ГБУ города Москвы «Научно-практический реабилитационный центр», заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук профессор Бэла Алихановна Сырникова. — А в 1990-х у руководства московской социальной службы возникло

понимание, что подход к инвалидам пора коренным образом менять. Что среди них есть не только люди, проживающие в пансионатах, но и те, кто находятся в четырех стенах своей квартиры и не могут найти себя в нашем социуме. Просто потому, что город для инвалидов не приспособлен. Да, конечно, у нас и сейчас есть претензии к доступности городской среды, но то, что было тогда, не идет ни в какое сравнение.

Таким образом, в 1999 году бывший ПНИ № 32 в Лианозово превратился в принципиально новую социаль-



ную организацию, каких в Москве до той поры не было. Однако и от прежних своих функций на Абрамцевской, 15 полностью отказываться не стали — уж очень квалифицированный персонал там собрался, да и опыт успели наработать немалый. Поэтому психоневрологический интернат на 525 мест в рамках Центра действует и по сей день. Притом что само учреждение изрядно расширилось за счет новых подразделений и двух филиалов, расположенных в Рузском районе Подмосковья.

Сегодня медицинская составляющая Научно-практического реабилитационного центра представляет собой нацеленный на успех слаженный механизм. Стационарную реабилитацию в головном учреждении Центра проходят московские инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата и мозгового кровообращения. На эту же категорию граждан рассчитаны и подмосковные филиалы «Виват» и «Виктория», принимающие в общей сложности 200 человек одновременно. Продолжительность курса комплексной реабилитации 28 дней.

С мая 2013 года на базе Центра функционирует мобильная служба реабилитации, обслуживающая на дому более 150 москвичей с ограниченными возможностями здоровья. Каждый день от 25 до 30 автомобилей «Форд-транзит» выезжают из Центра, чтобы оказать помощь людям, которые не могут покинуть свои квартиры (многие — в течение длительного времени). В составе мобильных бригад — хирурги, ортопеды, неврологи, психологи, специалисты по социальной работе, логопеды. Врачи-специалисты проводят обследование получателей социальных услуг, составляют индивидуальный маршрут реабилитации и проводят процедуры по комплексной реабилитации.

В структуре Научно-практического реабилитационного центра физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном и водолечебницей. Впрочем, подобными условиями в настоящее время могут



Бэла Алихановна Сырникова

похвастать большинство столичных пансионатов для людей с ОВЗ. А вот Служба профессиональной реабилитации и интеграционные мастерские для инвалидов, где они могут получить востребованные на рынке труда профессии, есть только на Абрамцевской, 15. И этим здесь гордятся.

— Мы поставили себе задачу «вытащить» из дома людей, имеющих хотя бы базовое образование, и дать им хорошие специальности. Чтобы они социализировались, интегрировались, зарабатывали, были в коллективе. А если и оставались в четырех стенах по состоянию здоровья, то могли бы трудиться на дому. И чувствовали себя при этом востребованными, — говорит Бэла Алихановна.







## ПРОФЕССИЯ — ПО «РЕЦЕПТУ»

На самом деле образовательную деятельность Центр ведет еще с 1993-го. При этом из года в год список специальностей, которые здесь можно было получить, расширялся. В 1998 году к Центру присоединили профессиональное училище декоративного садоводства. С 1 сентября 2013 года оно реорганизовано в интеграционные мастерские. В результате реорганизации профессиональная реабилитация стала охватывать все категории инвалидов. Открылись производственные мастерские, специализирующиеся на производственной адаптации инвалидов.

В настоящее время обучение в интеграционных мастерских Центра ведется по 14 специальностям, половину из которых можно смело отнести к творческим. Кстати, об этом нетрудно догадаться, стоит только переступить порог учреждения на Абрамцевской, 15, местами напоминающего художественную галерею. На стенах просторных коридоров и холлов — картины и вышивка, произведения из дерева и керамики. А видели бы вы шедевры, хранящиеся в выставочном зале, где собраны дипломные и конкурсные работы выпускников почти за двадцать лет! Воистину альма-матер может гордиться своими выпускниками!

Не меньшее впечатление производит знакомство с самими учебными мастерскими, где особые умельцы осваивают азы будущих профессий. Пока мы идем от одной аудитории к другой, разъяснения дает руководитель Службы профессиональной реабилитации ГБУ города Москвы «Научно-практический реабилитационный центр» Валерия Анатольевна Келлер:

— Наше образование не среднее профессиональное, как в училище или колледже, а сугубо профессиональное. И по его окончании слушателям выдается свидетельство о профессии рабочего, должности служащего. Зачисление производится с 15 лет, при наличии знаний хотя бы в объеме коррекционной школы. Приемная комиссия работает с мая по сентябрь и состоит из мастеров производственного обучения, специалистов по профориентации, медиков, психологов. Такой системный подход позволяет определить, какая профессия подходит конкретному получателю социальных услуг. При этом для каждого слушателя оформляется персональный маршрутный лист, в котором вместе с рекомендациями по обучению прописаны назначения социальной и медицинской реабилитации.

Добавим, что в учебном подразделении Центра ежегодно обучается 250 человек, 130 из которых выпускается. Таким образом, профессию здесь, причем абсолютно бесплатно, уже успели получить почти





### Профессии, которые можно получить в интеграционных мастерских:

- садовник;
- рабочий зеленого хозяйства;
- швея;
- вышивальщица;
- изготовитель художественных изделий из дерева;
- переплетчик;
- ювелир-закрепщик;
- изготовитель художественных изделий из керамики;
- живописец;
- оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин;
- художник росписи по ткани;
- художник росписи по дереву;
- архивариус;
- делопроизводитель.







Занятия росписи по дереву



В тренажерном зале

1700 особых молодых специалистов. В основном это юноши и девушки, имеющие инвалидность с рождения. Кто-то из этих ребят в период обучения проживает в общежитии Центра реабилитации, кто-то каждое утро приезжает на занятия из дома, зачастую в сопровождении родных. Кстати, бывает и так, что, освоив профессию по адаптированной программе, выпускники интеграционных мастерских поступают затем в колледж, чтобы продолжить обучение. В свою очередь, молодые инвалиды, получившие образование в колледже, приходят в Центр, чтобы подкрепить теорию практикой.

Срок обучения — 1 год и 10 месяцев (слушатели с расстройствами аутистического спектра учатся на год дольше). Ежедневные занятия начинаются в 9.30 и продолжаются до 14.30. Важно уточнить, что в этот же промежуток времени входят не только профессиональная подготовка, но и мероприятия медицинской реабилитации, а они у каждого свои. Кому-то предписан массаж или физиотерапия, кому-то — посещение бассейна или тренажерного зала. А когда все назначения индивидуального маршрутного листа выполнены, ребята по собственному желанию, помимо основной специальности, могут осваивать любую другую из представленных в учреждении, но уже в порядке кружковой работы.





*В мастерской росписи по ткани. Преподаватель О.П. Иванушкина и второкурсник Павел Кочнев*

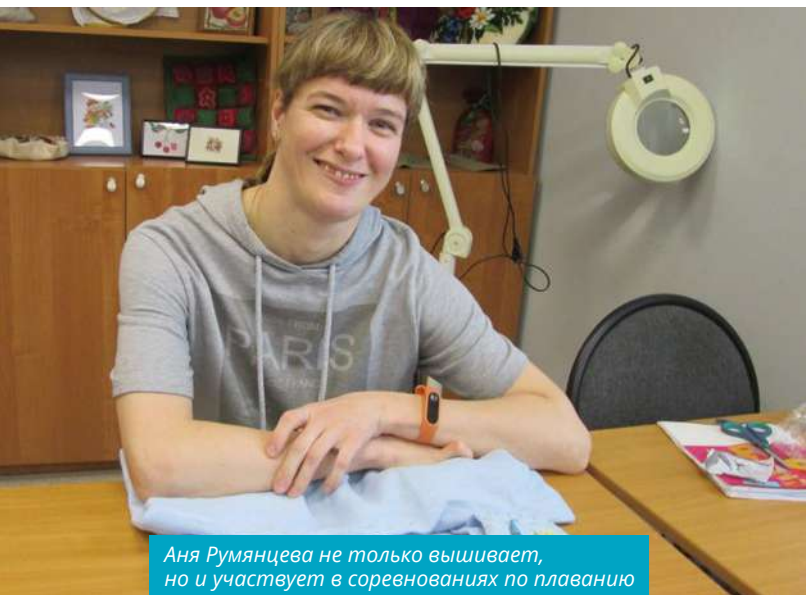
## АДАПТАЦИЯ — ОСНОВА МАСТЕРСТВА

Однако заглянем в учебно-производственные мастерские, за дверями которых идет негромкий и сосредоточенный творческий процесс. Вот — будущие художники росписи по ткани «колдуют» над эскизами платков под началом мастера производственного обучения Ольги Петровны Иванушкиной. Учащиеся второго курса не только пробуют различные техники, но и делают удивительно красивые вещи из шелка, атласа, вискозы и хлопка. Наставница хвалит учеников, отмечая, что все они очень способные. А ребята с удовольствием демонстрируют собственные работы, выполненные в технике «батик». В соседней аудитории идет обучение росписи по дереву. Занятие ведет мастер производственного обучения Ольга Павловна Игнатова. Несмотря на проблемы с координацией и моторикой, ее второкурсники тоже делают замечательные вещи.

В этом же крыле учебного корпуса занимаются слушатели, обучающиеся звучной профессии «живописец». Хотя на творческие специальности набор происходит раз в два года, сейчас ее секреты постигают группы первого и третьего курсов. А все потому, что в числе учащихся ребята с расстройствами аутистиче-



*В мастерской росписи по ткани. Свою работу демонстрирует второкурсница Ирина Сендюкова*



Аня Румянцева не только вышивает, но и участвует в соревнованиях по плаванию



ского спектра, социальная адаптация которых требует более длительного времени. Тем не менее, художники из них получаются одаренные, с особенной (во всех смыслах) манерой и «фирменным» стилем.

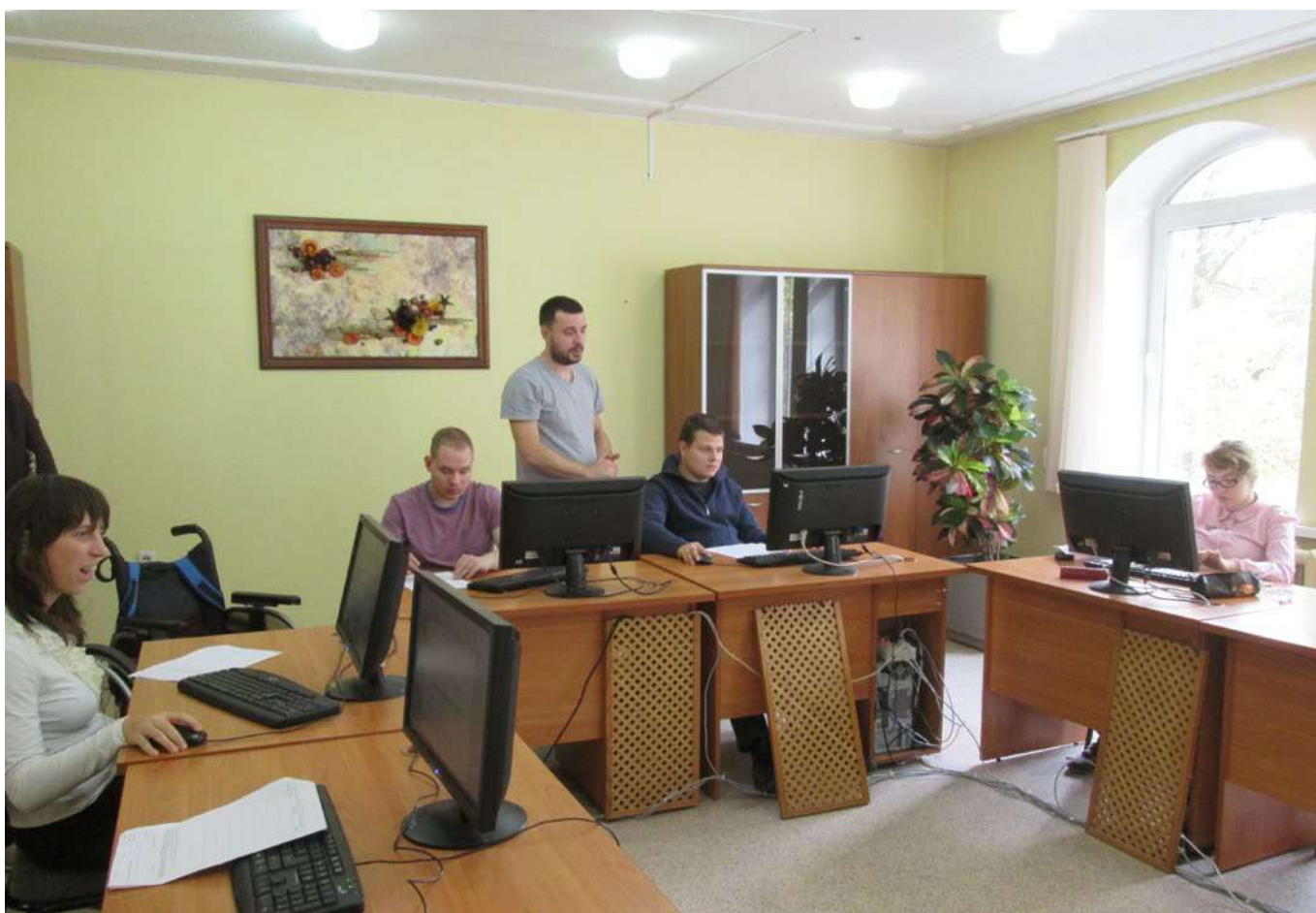
— Многие из наших ребят раньше и кисточки в руках не держали, — признается мастер производственного обучения, преподаватель рисунка, живописи и композиции Геннадий Михайлович Иванушкин, — поэтому начинаем мы с тренировки глазомера, потом переходим к упражнениям на последовательность исполнения, к изображению объемных геометрических тел. А вскоре они уже принимаются рисовать с натуры ...

Из двери напротив пахнет скипидаром. Тут тоже работают с красками. Только расписывают ими не ткань и не дерево, а фарфор. В группе второкурсников семь ребят, двое из них с нарушениями слуха. Мастер производственного обучения Валентина Николаевна Моисеенко считает, что у ее учеников хорошие перспективы. В целом же будущее ребят зависит исключительно от их трудолюбия. При желании они могут работать и на дому, как, впрочем, и большинство особых учащихся интеграционных мастерских. Благо практически все направления профессиональной подготовки это позволяют.

По той же причине специалисты Центра постоянно изучают рынок труда на предмет востребованных профессий и готовы вносить коррективы в учебные планы. Так, еще недавно в учреждении на Абрамцевской, 15 готовили обувщиков, но, как выяснилось, найти себя на этом поприще сегодня непросто. Поэтому в нынешнем учебном году экспериментально запустили новый учебный курс по направлению профессиональной подготовки «ювелир-закрепщик». Ведет его Максим Юрьевич Сытников — выпускник Британской высшей школы дизайна. Свои знания и умения он передает особым ученикам в возрасте 16–20 лет. В группе семь человек, шесть парней и одна девушка. Никто из первокурсников до этого не имел дел ни с лобзиком, ни с напильником, а сейчас все ловко управляются с инструментами, обрабатывают и обтачивают металл. Сверлить уже тоже научились. Правда, один молодой человек по состоянию здоровья за бормашиной работать не может, зато хорошо владеет ручной дрелью. И наставник его в этом поддерживает: почему бы и нет, ведь старинные технологии сегодня в ходу в известных ювелирных домах. Для другого слушателя — колясочника придумали способ, как закреплять камень на верстаке, не теряя при этом равновесия. Вот что значит адаптированное обучение и индивидуальный подход!

Профессию «оператор вычислительных и электронно-вычислительных машин» осваивают слушатели двух курсов. Хочется отметить, что их практические работы





зачастую связаны с нуждами Центра — ребята подготавливают различные документы для внутреннего пользования: бланки, карты реабилитации. А будущие переплетчики придают им необходимую форму.

## ДОРОГА В МИР РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Как мы уже отмечали, профессиональная реабилитация в Центре начинается с профориентации, учитывающей заболевания будущих слушателей. Затем следует курс профессиональной адаптации с обучением в интеграционных мастерских. А уже по его окончании предусмотрена дополнительная практика в производственных мастерских — для тех ребят, которые за период обучения не в полной мере освоили профессиональные навыки.

На всех этих этапах слушатели параллельно получают медицинскую и социальную реабилитацию. С ними постоянно работают социальные педагоги, психологи, специалисты по профориентации. В учебном корпусе, наряду с мастерскими, имеются комнаты психологической разгрузки. Там у ребят проходят беседы с психологом, различные тренинги, занятия на расслабление, по результатам которых даются рекомендации по корректировке программы производственного обучения.

Отдельно хочется подчеркнуть, что в учебном корпусе, как и во всем Центре, комфортная и по-домашнему уютная обстановка. Все помещения идеальны с точки зрения доступной среды: расширенные проходы, пандусы, двери на фотоэлементах, подъемники, поручни. Словом, для ребят с ОВЗ, стремящихся получить профессию, созданы все условия.

В целях содействия трудоустройству выпускников интеграционных мастерских ведется сотрудничество с Центром занятости населения, при котором работает клуб соискателей с инвалидностью. На Абрамцевской, 15 не принято терять из виду своих выпускников и после того, как они покинут стены Реабилитационного центра. Конечно, далеко не всем из них удастся сразу официально трудоустроиться. При этом думать, что обучение им не пригодилось, было бы неправильно: кто-то работает на дому, кто-то находит себя в общественных организациях. Ведь вместе с трудовыми навыками выпускники интеграционных мастерских приобретают уверенность в себе, знание своих прав и способность их отстаивать. А это значит, что старания и усилия, потраченные на профессиональную подготовку, прокладывают молодым инвалидам дорогу в мир равных возможностей, о котором мы все мечтаем.



## КИНО — СРЕДА ДОСТУПНАЯ

Термин «ограниченные возможности здоровья», конечно, синоним инвалидности, но куда как более емкий. Ведь, кроме физических возможностей, у человека, по счастью, достаточно и других. И самые безграничные из них — творческие. Главное их вовремя раскрыть и найти им применение. Что и делают в первой в России бесплатной киношколе для людей с инвалидностью «Без границ».

### ПЕРВЫЕ ИЗ ПЕРВОЙ...

— Юлий Капитоныч, Лариса у нас в деревню собралась, вон и корзинку для грибов приготовила! — в который раз начинает Харита Игнатьевна.

А Лариса Огудалова снова умоляет:

— Да, сделайте для меня эту милость, поедemте поскорей!

Обе с надеждой смотрят на Карандышева... А тот опять забыл текст.

Однако наблюдающие этот «театр» зрители даже не думают возмущаться и шикать. Напротив, из «зала»

слышатся ободряющие реплики и советы. И только Мастер, актер и продюсер Александр Боковиков, непреклонен:

— Мне текст не нужен, мне нужен конфликт!

Он же периодически меняет артистов, играющих сцену из «Бесприданницы» Александра Островского, причем, берет их прямо из «зала». Так проходит занятие по предмету «Работа режиссера с актерами» для студентов курса «Режиссер кино». Учиться им осталось несколько месяцев — вначале следующего года они станут первыми выпускниками первой в России киношколы для людей с инвалидностью.



Киношкола «Без границ» создана в конце 2016-го усилиями кинематографиста Олега Любаева и его друзей Екатерины Ананьевой и Петра Алтунина. Родным домом для этого необычного образовательного проекта стал московский реабилитационный центр «Преодоление», где, собственно, и проходит обучение специальностям «Режиссер кино» и «Сценарист». Слушатели курса «Режиссер монтажа» учатся на другой площадке, предоставленной Российским государственным социальным университетом.

Все студенты, а их более тридцати, — люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ограничениями по слуху и зрению, соматическими заболеваниями. В киношколу они зачислены по итогам творческого конкурса и серьезных экзаменов в несколько туров, а к моменту поступления уже имели высшее образование. Обучение будущих кинорежиссеров и сценаристов рассчитано на два года, режиссеров монтажа — на год, и является для всех полностью бесплатным (ограничений по возрасту нет). Занятия проводятся два-три раза

ского совета протоиерея Димитрия Рощина, Евгению Попову, Алексея Вайца, Светлану Бондарчук.

Одним из направлений работы киношколы является проект под названием «Сами делаем кино» для детей с инвалидностью. В его рамках ребята с ОВЗ сначала узнают, как создается кино, а потом сами снимут короткометражный фильм, который представят публике на торжественной премьере в одном из столичных кинотеатров. Кстати, этот проект стал победителем конкурса грантов мэра Москвы.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

Несмотря на финансовые затруднения, создатели своим детищем гордятся и ничуть не жалеют, что решились стать первопроходцами.

— Это же здорово — начать с нуля и получить результат. Когда на занятиях я увидел горящие глаза наших студентов, сразу понял, что оно того стоило. Смотреть на них и видеть, как они раскрываются, —

---

У киношколы «Без границ» большие планы. Недавно объявлен прием на курс «Мастерство профессионального фотографа». Есть идея открыть собственную киностудию, культурно-досуговый центр и бесплатное обучение сразу по восьми специальностям!

---

в неделю по вечерам, в том числе и потому, что многие студенты в дневные часы работают. Сам процесс обучения организован примерно так же, как в соответствующих профильных вузах, да и преподают в киношколе педагоги из знаменитого ВГИКа.

Но и это еще не все. У киношколы «Без границ» большие планы. Недавно объявлен прием на курс «Мастерство профессионального фотографа». Есть идея открыть собственную киностудию, культурно-досуговый центр и бесплатное обучение сразу по восьми специальностям! Жаль только, возможности для этого пока ограничены. Правда, не физические, а финансовые. Постоянной материальной подпитки у киношколы нет, и существует она, в основном, за счет спонсорской помощи и средств, заработанных съемками фильмов. Но жаловаться здесь не любят, зато не устают благодарить за поддержку генерального директора реабилитационного центра «Преодоление» Любовь Петровну Кезину, ее заместителя Юлию Александровну Иванову, начальника социальной службы центра Руслана Магомедсаидовича Курбанова, а также членов попечитель-

одно удовольствие. Здесь люди вместе со специальностью получают творческую реабилитацию. И однажды мы еще пойдем на их фильмы, — уверен директор киношколы Олег Любаев.

Немаловажно, что, помимо знаний и умений, школа дает своим студентам путевку в мир кино в виде протекции и рекомендаций. Хотя, признает Олег Любаев, успех на этом поприще в первую очередь будет зависеть от них самих. Ведь даже во ВГИКе из целого режиссерского курса свою нишу в большом кинематографе находят единицы. Однако настоящий талант и страстное желание непременно пробьют себе дорогу, если задать им правильное направление.

Тем более что студенты — люди отнюдь не случайные: жизнь и деятельность большинства из них еще до поступления в киношколу была связана с творчеством. Они уже сегодня пытаются включиться в реальный кинопроцесс. А потому на занятиях периодически можно кого-то и не досчитаться по той простой причине, что студенты заняты на съемках, где попутно устанавливают связи на будущее. Впрочем, об учебе им тоже нельзя



забывать: впереди выпускные экзамены и дипломные короткометражки. И былые заслуги им тут не помогут, хотя у многих они имеются, да еще какие!

Студенту сценарного курса киношколы «Без границ», инвалиду 2-й группы Игорю Феофановичу Храплюк-Познанскому скоро исполнится девяносто. Он — выпускник ВГИКа, кинооператор высшей категории, на счету которого 72 игровых и документальных кинокартины. С кинокамерой не расставался до 85 лет, а когда ушел на заслуженный отдых, долго на пенсии не задержался. Увидел объявление о приеме в киношколу для людей с инвалидностью и решил попробовать удачи на поприще сценариста. Потому что без кинематографа себя не мыслит.

Без пяти минут выпускница киношколы Ольга Каменева — человек творческий до мозга костей. И инвалидная коляска, в которой она оказалась десятилетней девочкой по причине заболевания позвоночника, в этом смысле ее никогда не могла сдержать. Ольга окончила филологический факультет МГУ имени Ломоносова, но с трудоустройством у нее не сложилось. Хотела работать преподавателем русского языка и литературы, но в те годы в школах не было ни пандусов, ни подъемников.

Тогда Ольга создала интеграционный театр-студию «Крылья», просуществовавшую десять лет. Благодаря этому у нее уже есть опыт и театрального режиссера, и организатора, и режиссера-постановщика. А потом Ольга узнала про киношколу «Без границ» и поняла, что ей дается новый шанс. Поступила сразу на два отделения: на сценарное и режиссерское. Только на первое официально, а на второе — факультативно.

— Собираюсь использовать все возможности для творческого развития и личного роста. Хочу уже почувствовать себя профессионалом, хочу снять фильм. В прошлом году я его долго и старательно снимала, но отсняла только треть. На сегодняшний день задача — пройти весь путь от начала и до конца. А когда я этот опыт получу, буду понимать, куда двигаться дальше, — говорит Ольга.

Между тем на сайте киношколы можно прочитать, что в сентябре начались съемки студенческой короткометражки с рабочим названием «Самолет». Режиссер и автор сценария — Ольга Каменева

Мария Каширина свой первый фильм сняла еще в прошлом году. Это была немая короткометражка, история взаимоотношений одного молодого человека и двух девушек под названием «Кофе». Снимались в ней артисты из театра «Кураж», с которыми Мария познакомилась в Интернете. А сценарий по ее идее написали студенты сценарного отделения киношколы.

У Марии инвалидность 2-й группы в связи с ДЦП. К своим тридцати трем годам она успела получить





Директор киношколы «Без границ» Олег Любаев



Студенту сценарного курса киношколы «Без границ», инвалиду 2-й группы Игорю Феофановичу Храплюк-Познанскому скоро исполнится девяносто. Он — выпускник ВГИКа, кинооператор высшей категории, на счету которого 72 игровых и документальных кинокартины.

образование редактора и поработать в издательствах. А сейчас готовится снимать свой второй, дипломный, фильм.

Тем временем в киношколе уже думают о следующем наборе студентов. Чтобы об уникальной образовательной площадке узнали те, для кого она предназначена, на сайте школы и в социальных сетях уже размещают всю необходимую информацию. Проводятся дни открытых дверей. Последний состоялся в сентябре в Мультимедиа Арт Музее.

В рамках этого мероприятия потенциальные абитуриенты смогли не только пообщаться с мэтрами отечественного кинематографа, но и посмотреть эксклюзивные фрагменты их киноработ, не вошедшие в прокатные версии картин. Ну и, само собой, познакомиться с преподавателями и студентами киношколы, а также увидеть на экране их первые профессиональные опыты в формате короткометражных фильмов. Остается надеяться, что уже в будущем году на днях открытых дверей будут показывать новые короткометражки, а авторы прежних замахнутся на полный метр.



# ДАЖЕ КОПЕЙКА ЖИЗНЬ СБЕРЕЖЕТ

Спасаем детей  
вместе!



Благотворительная акция  
«Чья-то жизнь — уже  
не мелочь!»



Благотворительная городская акция «Чья-то жизнь — уже не мелочь!» прошла нынешней осенью в девятнадцатый раз. Это ставшее традиционным мероприятие благотворительный фонд «Линия жизни» проводит дважды в год. Цель акции — сбор средств на лечение тяжелобольных детей.



**И**дея проста и вместе с тем гениальна. Практически у каждого из нас найдется дома копилка или банка, в которую все члены семьи складывают собравшуюся в карманах и кошельках мелочь. Зачастую мы не можем найти ей применения и досадует, получая сдачу монетами небольшого достоинства.

А теперь представьте, какая сумма получится, если сложить все эти нечаянные накопления, бесцельно хранящиеся в наших домах!

Два раза в год — весной и осенью — благотворительный фонд «Линия жизни» объявляет сбор мелочи в городах России. Начиная с 2009-го, акция прошла уже





19 раз, успев за это время помочь 83 тяжелобольным детям стать здоровыми, а их родителям — счастливыми. А заодно приобрели постоянных участников и многочисленных партнеров, в числе которых Coleman Services, PricewaterhouseCoopers, АйТи, Альфа-Банк, КРОК, Московская пивоваренная компания, ФБК и десятки других предприятий и организаций.

Чтобы присоединиться к акции, можно принести свои «звонкие» накопления на пункт сбора. А можно — установить банку для мелочи у себя на работе и рассказать об акции своим друзьям и знакомым. Специальные наклейки для таких банок выдаются в офисах фонда.

Свой вклад в акцию вносит «Монетная компания», чьи многочисленные терминалы по приему монет установлены в разных уголках Москвы. Это постоянный партнер фонда, предоставляющий москвичам и жителям Подмосковья возможность принять участие в благом начинании без больших временных затрат. Добавим, что пожертвования в пользу фонда принимаются не только весной и осенью, когда проводятся сборы в рамках акции «Чья-то жизнь — уже не мелочь!», но и в течение всего года.

Нынешней осенью мелочь собирали в Москве, Санкт-Петербурге, Сочи и Волгограде. В этих городах открыли пункты приема, куда неравнодушные люди приносили свои монетки. Все собранные средства предназначены для двенадцатилетнего Артема Фомичева из Череповца. Страшный диагноз — остеосаркома проксимального отдела правой большеберцовой кости — мальчику поставили летом. Теперь ему нужно заменить часть кости эндопротезом голеностопного сустава. Чтобы сделать ребенку операцию, требуется 1 251 143 рубля. Если удастся собрать больше, чем необходимо Артему, деньги пойдут на лечение других детей.

Готовясь к старту осенней акции «Чья-то жизнь — уже не мелочь!», в благотворительном фонде «Линия

жизни» подвели итоги предыдущей. Оказалось, что с мая по июль 2018 года жители России принесли на пункты сбора мелочи в общей сложности 1 530 475 рублей 98 копеек. Тогда помогали жителю Белгорода Роману Осяеву 2007 года рождения, которому требовался онкологический раздвижной эндопротез плечевого сустава. В результате операция проведена успешно, мальчик выписан с улучшением!

А уже следующей весной состоится двадцатая, юбилейная, акция «Чья-то жизнь — уже не мелочь!», принять участие в которой может каждый из нас. Чем больше людей придут на пункты приема мелочи, организованные фондом «Линия жизни», тем больше тяжелобольных детей будет спасено.

#### СПРАВКА

Благотворительный фонд спасения тяжелобольных детей «Линия жизни» оказывает адресную помощь детям до 18 лет, жизнь которых находится под угрозой из-за опасных заболеваний. Фонд финансирует высокотехнологичные операции, приобретение медицинского оборудования, медицинские исследования.

Программы «Линии жизни» — эндопротезирование при костной саркоме, «ИВЛ в домашних условиях» (осуществляется в партнерстве с Министерством здравоохранения РФ), программа «Альфа-Эндо». Фонд поддерживает развитие высоких технологий, которые благодаря его работе становятся доступными. Благотворительным фондом «Линия жизни» профинансировано лечение 9834 детей из различных регионов России.



## ДРУЖБА ВОЗРАСТА НЕ ИМЕЕТ

Прошло уже 50 лет с той поры, как мы окончили факультет журналистики МГУ. И в тот же день, веселые и счастливые, сфотографировались у памятника Ломоносову рядом с нашим факультетом на Моховой. Именно здесь проходят ежегодные торжественные встречи, на которые собираются выпускники разных лет и преподаватели. Бываем на этих встречах и мы, но, в отличие от других, расстаемся потом лишь на летний период. А все потому, что имеем счастье ещё четыре раза в году увидеть друг друга: в узком кругу и в домашней обстановке — у нашей бывшей сокурсницы...

### ЛЮДА-ЛЮДОЧКА

На станции метро «Отрадная» время от времени можно заметить группу пожилых людей, которые тепло встречают вновь прибывающих. Они обнимаются, целуются, а затем все вместе отправляются на остановку автобуса, везущего их до Юрловского проезда. Так вот, это мы, и едем мы к хозяйке гостеприимного дома Людмиле Швецовой. Впрочем, для нас

она по-прежнему Люда-Людочка, совсем как в студенческие годы. Ах, какие у неё тогда были длинные косы и красивые глаза!

Пятьдесят лет назад, успешно сдав вступительные экзамены, мы разместились сначала в общежитии на Ломоносовском проспекте, а затем — на Ленинских горах. Вместе посещали лекции и отмечали студенческие праздники. Вместе ели картошку и другие припасы, которые Людочке присылали из дома. Даже



когда наша Людочка (самая первая из нас) вышла замуж за серьёзного Влада с мехмата, то уже через несколько дней после свадьбы отправилась вместе со всеми на целину. А там наша дружба только окрепла.

В первые годы молодая студенческая семья поселилась на Цветном бульваре, недалеко от нашего факультета на Моховой. Посему многие из нас сразу проторили туда дорогу. Что и неудивительно, ведь в ту пору, будучи многодетными родителями, Люда с мужем имели не только большую квартиру, но и заполненный продуктами холодильник, который «немало способствовал» дружескому общению. Охотно навещали их друзья не только из столицы, но и из других городов. Всем тут были рады, всем хватало места. Так продолжалось до тех пор, пока не подросли дети, а их было трое родных и двое приёмных. Потом появились внуки. Постепенно семья разделилась на несколько родных островков, унаследовав родительскую любовь и добрые традиции.

Всё это время Влад и Людмила доблестно трудились, достигнув больших высот. Еще студенткой Люд-

мила стала внештатным корреспондентом программы «Последние известия» и «Маяк» Всесоюзного радио, где затем прошла путь от редактора отдела выпуска до руководителя радиостанции «Земля и люди». Параллельно она публиковалась в центральных газетах и журналах, стала автором книги и сценария. И как единственная в мире женщина-журналист, четыре раза побывавшая на Северном полюсе, была отмечена в Книге рекордов Гиннесса. Наша однокурсница — действительный член Географического общества, «Почётный полярник», «Почётный разведчик недр». Первая среди радиожурналистов Людмила Швецова получила премию имени Столыпина «Аграрная элита России». Она награждена серебряной медалью «За вклад в развитие АПК России», является лауреатом нескольких профессиональных конкурсов.

### ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Ко всем достижениям и заслугам нашей подруги хочется добавить ее умение любить простых людей,

---

Недаром сама Людмила Швецова в заключение подчеркнула: «Нам давно пора понять, что инвалиды – не изгои общества, в которых мы их превратили, а такие же Божьи дети, как и мы, только им в жизни требуется гораздо больше мужества и стойкости, чтобы ЖИТЬ!»

---



С легендарным деканом журфака МГУ Ясеном Засурским



Встреча на Байконуре, 1970-е гг.



Людмила Швецова, 1970-е гг.



С участниками экспедиции на собаках от Уэлена до Мурманска



С участниками экспедиции Шпаро на Северном полюсе, 1970-е гг.

стремление заступиться за них и, по возможности, им помочь. Напомнив о том, что об обществе судят по тому, как оно относится к старикам, детям и инвалидам, в газете «Вечная жизнь» она рассказала о людях с ограниченными возможностями здоровья, совершающими порой невозможное даже для здоровых. В статье речь шла о победителях тяжёлого супермарафона, которые многих удивили и заставили изменить отношение к себе, заявив: здоровые люди должны считать их равными! Недаром сама Людмила Швецова в заключение подчеркнула: «Нам давно пора понять, что инвалиды — не изгои общества, в которых мы их превратили, а такие же Божьи дети, как и мы, только им в жизни требуется гораздо больше мужества и стойкости, чтобы ЖИТЬ!»

Эти строчки Людмила Швецова написала, будучи здоровым штатным журналистом, еще не подозревая тогда, что и её не минует чаша сия. И ей самой придётся перенести тяжёлую операцию на позвоночнике и выслушать приговор врачей: теперь для вас единственным другом и помощником будет коляска! А материальной поддержкой — первая группа инвалидности. Но Людмила с врачами не согласилась. Отказавшись от первой группы, надеялась вернуться на работу. Долго лечилась в больницах и санатории, постоянно занималась на тренажёрах. В результате поднялась на ноги и стала передвигаться по квартире. Правда, выходить на улицу самостоятельно до сих пор не рискует.

Большая семья её во всем поддерживает. Помогают не только дети, но и внуки. Появились у нашей подруги и правнуки. Жаль только, что её муж не дожил до этого. Все торжества и дни рождения дети по-прежнему отмечают в родительском доме, чтобы Людмила могла на них присутствовать. Поэтому нас, бывших сокурсников, она принимает строго по расписанию, когда свободна её квартира. Мы часто ей звоним и рассказываем о своих новостях.

Людмила согласилась хранить у себя все архивы и фотографии, накопившиеся у нас за долгие годы дружбы. Как и прежде, собираясь в гостеприимном доме, стол мы накрываем вместе, хотя сервировку и обслуживание берут на себя её дети и внуки. Я как-то спросила Людмилу, не утомляют ли её наши сборища, порой довольно продолжительные. И услышала в ответ, что они приносят ей веселье и радость! Только вот нас, бывших студентов, с годами, увы, становится всё меньше. По той же причине прерываются связи с друзьями из других городов. Но есть и отрада — в прессе то и дело появляются знакомые фамилии. И мы догадываемся, что на смену нам приходят дети наших сокурсников. А значит, жизнь продолжается!

Антонина Рыжова



# ХЭШТЕГОМ ПО ПРЕДРАССУДКАМ

Все началось с истории конкретной петербургской девушки, в судьбе которой произошел серьезный поворот, разделивший короткую жизнь на «до» и «после». Но так уж случилось, что именно ее пример вдохновил других людей избавиться от стереотипов. Ну, или хотя бы попытаться это сделать...

## НЕ СЛАБО

Девушку зовут Сэмми Джабраиль, и в ее Instagram много фотографий. Как, собственно, и у всех, кто зарегистрирован в этой социальной сети. Вот только с сентября прошлого года на них можно видеть новую Сэмми: и внешне, и внутренне. К таким изменениям привела страшная автокатастрофа на ночной трассе Выборг — Санкт-Петербург, в которой наша героиня сильно покалечилась, оставшись без правой ноги.

Когда, спустя шесть дней, Сэмми вышла из комы и обнаружила, что, вопреки призрачным надеждам, утраченная конечность к ней «не вернулась», она начала вести свой интернет-дневник. Судя по записям, прежде всего, девушка постаралась осмыслить, что с ней произошло: «Наверное, интересно, каково это — оказаться в моем положении. Это была случайность. Удар. Самая большая неожиданность. Я помню слово: «Держись», последнюю мысль в своей голове «Неужели, я попала в аварию». В том же посте Сэмми сделала вывод, что «жизнь взяла ее на слабо», и обещала своим подписчикам держать их в курсе всех событий.

## ЦИТАТА

**Сэмми Джабраиль, блогер, Санкт-Петербург:**  
— Я очень довольна результатами флеш-моба. Не ожидала такой реакции, если быть честной. Меня приятно удивила смелость ребят, я им за это благодарна. Сама я сейчас постепенно восстанавливаюсь. Хотя это трудно назвать реабилитацией, по правде говоря, я много работаю. Мой сегодняшний род деятельности отнимает море сил и энергии. Однако такой активный образ жизни вполне можно назвать спортивными тренировками, что дает мне право совмещать приятное и полезное.



И слово свое сдержала. Выкладывала снимки в инвалидном кресле, рассказывала, как проходят лечение и реабилитация, делилась новыми ощущениями и страстным желанием встать, как прежде, в полный рост. Увы, не обошлось без перипетий, связанных с оформлением инвалидности, открытием прежде неведомых барьеров, в том числе и в собственном подъезде, излишне заинтересованными взглядами со стороны, к которым волей-неволей приходится привыкать. Впрочем, с подобными вещами сталкиваются многие люди с ограниченными возможностями здоровья.





# #ПРОТЕЗЫНАВОЛЮ



Фото [www.instagram.com/explore/tags/протезыनावолю/](http://www.instagram.com/explore/tags/протезыनावолю/)



«И сколько бы публичных мест я не посетила за последние 8 месяцев, я практически нигде не вижу людей в инвалидных креслах или на костылях — я имею в виду не перелом, а ампутацию. Поэтому я делаю вывод, что они сидят по домам. Очевидно, что старость и инвалидность в нашей стране исключают всякую развлекательность. И, я надеюсь, не только по причине нехватки денег. Очень часто — из-за нехватки воспитания в нашем обществе», — посетовала Сэмми в сети.

Однако уже в сентябре 2018-го наша героиня поделилась с подписчиками радостной вестью о приобретенном протезе: «Со вчерашнего дня стучит сердце, как не родное. Наверно, от перевозбуждения. Это случилось, хорошие мои. Мы так долго ждали, и вот наконец-то я хожу. С помощью, но делаю успехи. Что мне сказать? Я рада, я плачу и радуюсь, потому что теряю связь с реальностью. Спасибо вам всем за вашу крепкую поддержку».

Вслед за этим Сэмми Джабраиль запустила в Интернете флешмоб #протезынаволю, призвав людей с протезами без стеснения размещать в Сети свои фото. А в качестве приглашения опубликовала собственный снимок с новенькой «ногой».

## БЕЗ БАРЬЕРОВ В ГОЛОВЕ

Призыв Сэмми не остался без отклика. В считанные дни к девушке присоединились сотни россиян и жителей ближнего и дальнего зарубежья. Кто-то из них сфотографировался рядом с домом, в магазине, автомобиле; кого-то камера запечатлела на фоне моря, гор, в компании друзей, в походе, на экскурсии, велопробулке... Все они — люди разного возраста, социального статуса и семейного положения. Да и к инвалидности пришли каждый своим путем: у одних она с рождения, у других — в результате увечья или заболевания. Что их роднит, так это протезы, которые они привыкли прятать (как правило, под одеждой), а тут не побоялись и показали их всему виртуальному миру.

Многие участники флешмоба не стали ограничиваться снимками и подписями к ним, поделившись своими историями. Не обошли стороной и проблемы, с которыми в повседневной жизни сталкиваются люди с ОВЗ, такими, как устройство на работу, приобретение и ремонт протезов. И все же, как явствует из большинства коротких заметок, современные инвалиды не смиряются с трудностями и упорно идут через «тернии» к заветной цели — возможности жить, как все.

Стоит ли удивляться, что каждый такой пост в Сети тут же обрастал комментариями со словами поддержки и участия, которые, конечно же, очень важны в подобных ситуациях. Однако, пожалуй, куда важнее преодолеть едва ли не веками бытующие в челове-



ском обществе предрассудки, подчас сдерживающие инвалидов почище пресловутых барьеров. Заставляющие комплексовать и прятать в четырех стенах свои протезы и инвалидные коляски, а с ними и себя.

Эту тему затрагивает участница флешмоба liliashico, которая признается: «Всего второй год я хожу открыто, тоже прятала 20 лет, просто надо перестать думать, что там о нас думают».

К ней присоединяется easybreezy.6.6.6: «Наконец-то решился выйти на улицу в шортах. Для меня это серьезный шаг, но пришло время побороть свой страх!»

А вот что пишет vzmitrovich из Минска: «Мне важно чтобы человек выглядел внешне эстетично, а также был аутентичен своему внутреннему состоянию. Большую часть своей жизни я абсолютно игнорировала нижнюю часть своего тела, под эту раздачу попадала и та правая нога, которая у меня-таки есть. Что я имею в виду: я не делала на своей ноге педикюр, эпиляцию, не носила украшений и даже не загорала (женщины меня поймут). Нет одной — и на вторую плевать. Глядя на себя в зеркало в полный рост, я понимала, что эта женщина уже никогда не сможет выглядеть гармонично. Хорошо, что я заблуждалась».

И совсем уж порадовала iratри из Санкт-Петербурга: «Мой обновленный карбоновый #протезголене заценили не только коллеги и танцевальные друзья, но и прохожие. Да-да, я в открытую ходила в нем на улице! Никаких колгот или джинсов, никаких сомнений, только уверенность и вопрос — почему я так не сделала раньше?»

И еще: «Никогда бы не поверила, что так буду любить ловить взгляды прохожих! Все-таки большой город, красивый протез, парочка инваблогеров перевернули мое сознание».

*Выдержки из соцсети Instagram приведены в авторской редакции*



## НЕБЕСА И ПАРУСА

В прошлом номере нашего журнала мы писали о проекте «Мне бы в небо», запущенном благотворительным фондом «Подари Любовь Миру». В этот раз мы расскажем еще об одной возможности приобщиться к парашютному спорту. Такой шанс людям с ОВЗ предоставляет проект «Небо, открытое для всех» Российского спортивного союза инвалидов.





## С ВЫСОТЫ — НЕ ЗНАЧИТ СВЫСОКА

Прежде всего — небольшой экскурс в историю. На самом деле начало этому проекту было положено еще в далеком 1992 году. В 2013-м одноименная программа заработала под эгидой РССИ при поддержке благотворительного фонда «Урал». А в 2017 году «Небо, открытое для всех» получило дополнительный импульс в виде президентского гранта на развитие гражданского общества.

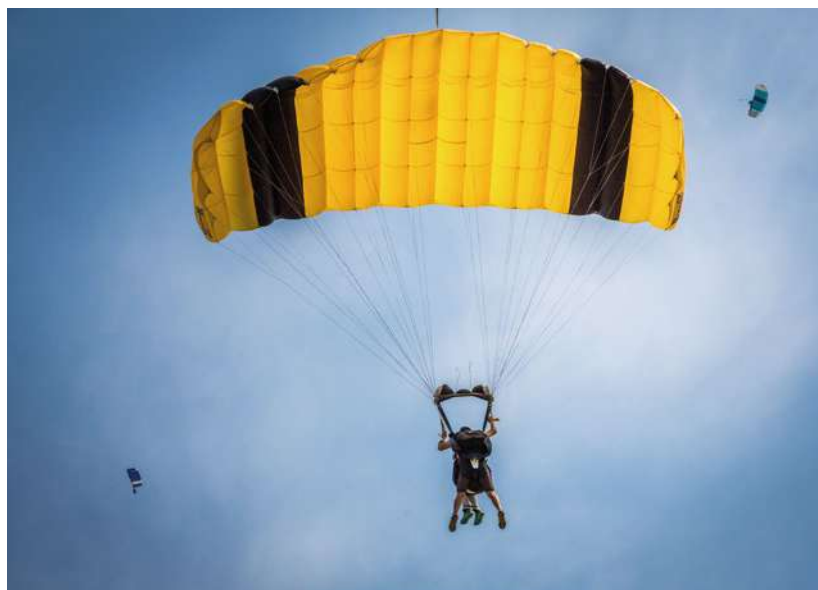
Девиз проекта: «Учись смотреть на небо с высоты, не смей смотреть на небо свысока!». Его руководитель — заместитель председателя ВОИ, президент Российского спортивного союза инвалидов Флюр Нурлыгаянов. Бессменный многолетний координатор — инструктор-парашютист Сергей Потехин. Партнерами проекта являются Федерация парашютного спорта России, другие федерации по авиационно-техническим видам спорта, авиационно-учебные центры Москвы и Московской области.

За годы существования программы и проекта к парашютному спорту сумели приобщиться сотни россиян с ограниченными возможностями здоровья. Среди них немало людей заслуженных и удивительных. Активной участницей программы «Небо, открытое для всех» и парашютного движения Handi FLY является ветеран Великой Отечественной войны, жительница Белгорода Мария Денисовна Колтакова, которой в нынешнем году исполнилось 96 лет!

В рамках проекта «Небо, открытое для всех» проводится международный фестиваль по парашютному спорту среди инвалидов HandyFly Euro Challenge. Первый прошел во Франции, второй — в Белоруссии, третий состоялся в России прошлым летом. На двух из них сборная команда России под руководством Флюра Нурлыгаянова занимала весь пьедестал почета.

Handi FLY — это новое направление в мировом спорте. Прыжки совершаются с высоты 4 тысячи метров в тандеме. Однако есть важная особенность: с определенного момента главная роль в тандеме принадлежит инваспортсмену. Его задача — без помощи инструктора выполнить определенный набор действий (фигур, вращений) в воздухе. На все маневры отводится максимум 40 секунд. Затем инструктор дает условный сигнал, после которого спортсмен обязан прекратить любые движения и вновь стать просто пассажиром. Открытие купола, пилотирование и приземление — задача инструктора, как если бы это был обычный тандем-прыжок с парашютом.

На Handi FLY-2018 в Россию прибыли зарубежные делегации из 10 стран: Франции, Белоруссии, Казахстана, Латвии, Греции, Турции, Македонии, Хорватии, Швеции, Азербайджана. Победительницей соревнований в Рязани стала команда Франции.



М.Д. Колтакова





## ЧУВСТВО ПОЛЕТА

Только в течение нынешнего года в рамках проекта «Небо, открытое для всех» совершены 133 прыжка с парашютом на двухместной парашютной системе «Тандем». В них приняли участие 118 особых спортсменов из 24 регионов, 72 из которых колясочники. Крайний, как предпочитают говорить спортсмены, этап проекта состоялся в начале ноября по настоятельным просьбам инвалидов-колясочников Крыма на базе Севастопольского авiakлуба. В этот раз свою давнюю мечту о небе претворили в жизнь представители Крымской региональной организации ВОИ Николай Гаран, Виталий Логин и Кирилл Назмутдинов, которые сами работают инструкторами по реабилитации инвалидов в Евпатории.

О том, как все прошло, можно узнать из Facebook Сергея Потехина. Там же размещены и отзывы новых «крылатых друзей» проекта.

Впечатления, которыми делится Николай Гаран:

— Сердце начинает биться быстрее, ещё быстрее... Ого, ты начал чувствовать, что ЖИВЕШЬ, сердце готово вырваться наружу, время, наоборот, замедляет ход. Ты смотришь на землю: машины куда-то едут, люди бегут, суетятся — куда, зачем? А ты паришь над этим хаосом, ты счастлив, ты ЖИВЕШЬ, ты улыбаешься. По приземлении спортсмены, видевшие меня впервые, поздравили и радовались со мной моему прыжку. Вообще, там царит ощущение большой заботливой семьи — и юмор на каждом шагу!







Председатель ВОИ, Депутат Госдумы Михаил Терентьев и Президент РССИ, руководитель проекта «Небо, открытое для всех» Флюр Нурлыгаянов



«Паруса надежды» на Белом море, август 2018 г.

Виталий Логин признается, что четыре года жил надеждой увидеть над своей головой купол парашюта, а под ногами небо. Наконец, желание исполнилось.

— И вот настал момент прыжка — это непередаваемое чувство свободного полета не сравнить ни с чем, такие эмоции нужно не пересказывать, а ощущать. Я бы хотел сказать множество слов благодарности руководству ВОИ за предоставленную возможность и выразить огромную заинтересованность в подобных мероприятиях. Движение — это ЖИЗНЬ! — исполнен восторга Виталий.

А вот что говорит Кирилл Назмутдинов:

— Пятнадцать лет назад я получил травму позвоночника и с тех пор передвигаюсь на коляске. Когда-то давно я в первый раз узнал, что люди с травмой позвоночника могут прыгать с парашютом. Я начал пробовать воплотить это в жизнь, но постоянно упирался в стену: то очень дорого, то очень бюрократично и так далее. Долгое время идея покорить небо оставалась просто идеей. И вот в 2018 году благодаря РССИ все получилось. Уже будучи на земле, я понял, что время ожиданий и переживаний того стоило. Без сомнения это одна из лучших вещей, которая произошла со мной в жизни. Я всем рекомендую ощутить эти эмоции. Даже если ты не можешь ходить, ты можешь летать!

Принявшие участие в проекте «Небо, открытое для всех» крымчане приносят благодарность всем, кто помог им в осуществлении мечты, и выражают огромное желание снова примерить парашют. Что ж, осталось только дожидаться будущей весны, когда прыжки возобновятся.

## ПАРА-РОБИНЗОНЫ

Но не одной лишь мечтой о небе живут современные российские инвалиды. Манят их и водные просторы.

А чтобы они осуществились, по инициативе РССИ совместно с руководством и специалистами ряда яхт-клубов и учебных центров, входящих в Федерацию парусного спорта России, разработана новая программа под названием «Под парусами надежды». Цель программы — создание условий для приобщения людей с инвалидностью к занятиям парусным спортом и решение задач социально-психологической реабилитации.

Проект «Под парусами надежды» Российского спортивного союза инвалидов стал одним из победителей первого в 2018 году конкурса Фонда президентских грантов. Руководитель проекта — заместитель председателя ВОИ, президент РССИ Флюр Нурлыгаянов, координатор — Сергей Потехин. Основные мероприятия проекта проводятся совместно с Карельским морским клубом «Полярный Одиссей». В планах на 2018–2019 годы значатся экспедиции по Онежскому, Ладожскому озерам и Белому морю на репликах старинных парусных судов с посещением островов Кижы, Валаама, Соловецких островов, проведение Пара-Робинзонады.

Прошлым летом в рамках проекта «Под парусами надежды» состоялась экспедиция «Онежская кругосветка». Ее участники отправились в плавание на двух судах: реплике старинного военного парусника «Якуцьк» под командованием капитана-консультанта проекта, кандидата наук Александра Скворцова и яхте «Ласточка» под управлением опытного яхтсмена Андрея Белова.

Насыщенная программа путешествия включала в себя учебно-тренировочные занятия по курсу «Подготовленный член экипажа парусной яхты», посещение памятников истории и культуры, участие в Пара-Робинзонаде, проведение экологической акции «Чистый берег», ну и, само собой, незабываемые приключения и впечатления.







# ПОБЕГ ИЗ КОЛЯСКИ

Когда Андрей Зеленов рассказывает о своих путешествиях, в каждом слове звучит неподдельная страсть. Сегодня эти экстремальные маршруты составляют смысл его жизни. А все потому что, вырвавшись из города и «оседлав сотню лошадиных сил», он чувствует себя не инвалидом, а свободным, сильным человеком. Собственно, тем, кем на самом деле и является.



Экспедиция «Хибины — Белое море»

## ЖЕСТЬ

В инвалидной коляске Андрей десять лет. По причине, как сам говорит, банальной. Имея в виду, что едва ли не каждый второй из нынешних колясочников попадает в эту категорию в результате ДТП. Поэтому «жесть», по его признанию, в другом — в том, что тогда он получил двойной удар: и травму, и предательство. Ведь первое, что услышал Андрей, придя в себя после аварии, как друг его детства (именно он был за рулем и не справился с управлением) обсуждает с кем-то идею сжечь автомобиль... вместе с ним!

Сейчас в ответ на вопрос, что в тот момент двигало его сверстником, Андрей философски пожимает плечами:

— Страхи человеческие!

И спокойно добавляет, что бывший дружок позорно провалил, вероятно, главный экзамен в своей жизни.

Случилось это в Брянской области, куда Андрей приехал проведать бабушку и дедушку. Как приезжал и раньше, на школьных каникулах, из Мурманска. Правда, к тому моменту наш герой с мамой, братом Павлом (старше на 15 минут) и сестрой Верой (младше на пять лет) уже обосновался в Туле. Там же, в Туле, братья Зеленовы успели завести собственный малый бизнес. Начав с торговли компакт-дисками, они за пару лет «раскрутились» и открыли кондитерский магазин-

чик. И хотя сослагательного наклонения Андрей не приемлет, не будь аварии, семейный бизнес наверняка пошел бы в гору, но все оборвалось в одночасье...

Первые десять дней в больнице Андрей провел на обезболивающих. Потом сделали операцию — сразу врачи за нее не брались. Прогнозов тоже не давали.

— Врачи обычно никогда не говорят, есть надежда, нет надежды. Они говорят: мы сделали все возможное, а дальше все зависит от человека, — рассуждает Андрей. — Причем эта фраза значительно глубже, чем кажется. И моя дальнейшая жизнь это подтвердила.

Кстати, когда брянские медики решили, что все возможное с их стороны и впрямь уже сделано, то погрузили утыканного трубками парня в плацкартный вагон поезда, идущего в Мурманск. Дорога, занявшая трое суток, стала для него настоящим испытанием. Конечно, его сопровождала мама, но в тот период, по словам Андрея, она нуждалась в психологической поддержке не меньше, чем сын.

В Мурманске нашему герою предстояли еще одна операция и полгода постельного режима, чтобы уставленная на позвоночнике конструкция прижилась. Затем — длительное восстановление в больницах и реабилитационных центрах города. Впрочем, куда больше времени понадобилось на то, чтобы, по выражению Андрея, «принять себя в новом теле».





## В НОВОМ ТЕЛЕ

Первые три года после аварии дались нелегко. С одной стороны, Андрей испытывал дефицит общения, с другой, и сам по большому счету был к нему не готов. Покидая квартиру, старался как можно скорее уехать на такси из своего района, боясь, что его увидит кто-то из знакомых. По той ли причине или по иной, но ни с одним из прежних мурманских друзей продолжить отношения ему не удалось. Когда вопрос социализации встал особенно остро, Андрей решил преодолеть барьер с помощью учебы.

Вуз выбирал по принципу «где меньше ступенек». С этой точки зрения наиболее подходящим оказался частный университет, куда он и пошел изучать юриспруденцию. Предлагали дистанционную форму обучения, но Андрей выбрал заочную, чем немало всех озадачил, потому что она предполагает, пусть и периодическое, присутствие студента в учебном заведении. И это в заполярном Мурманске, где колясочник на улице — без всякого преувеличения экзотика! Особенно зимой, когда дорогу от подъезда Андрею нередко прокладывали вооруженные лопатой брат или мама.

Однако трудности парня не останавливали. Для него куда страшнее было замкнуться в четырех стенах и «потерять людей вокруг себя». Хотя в стремлении

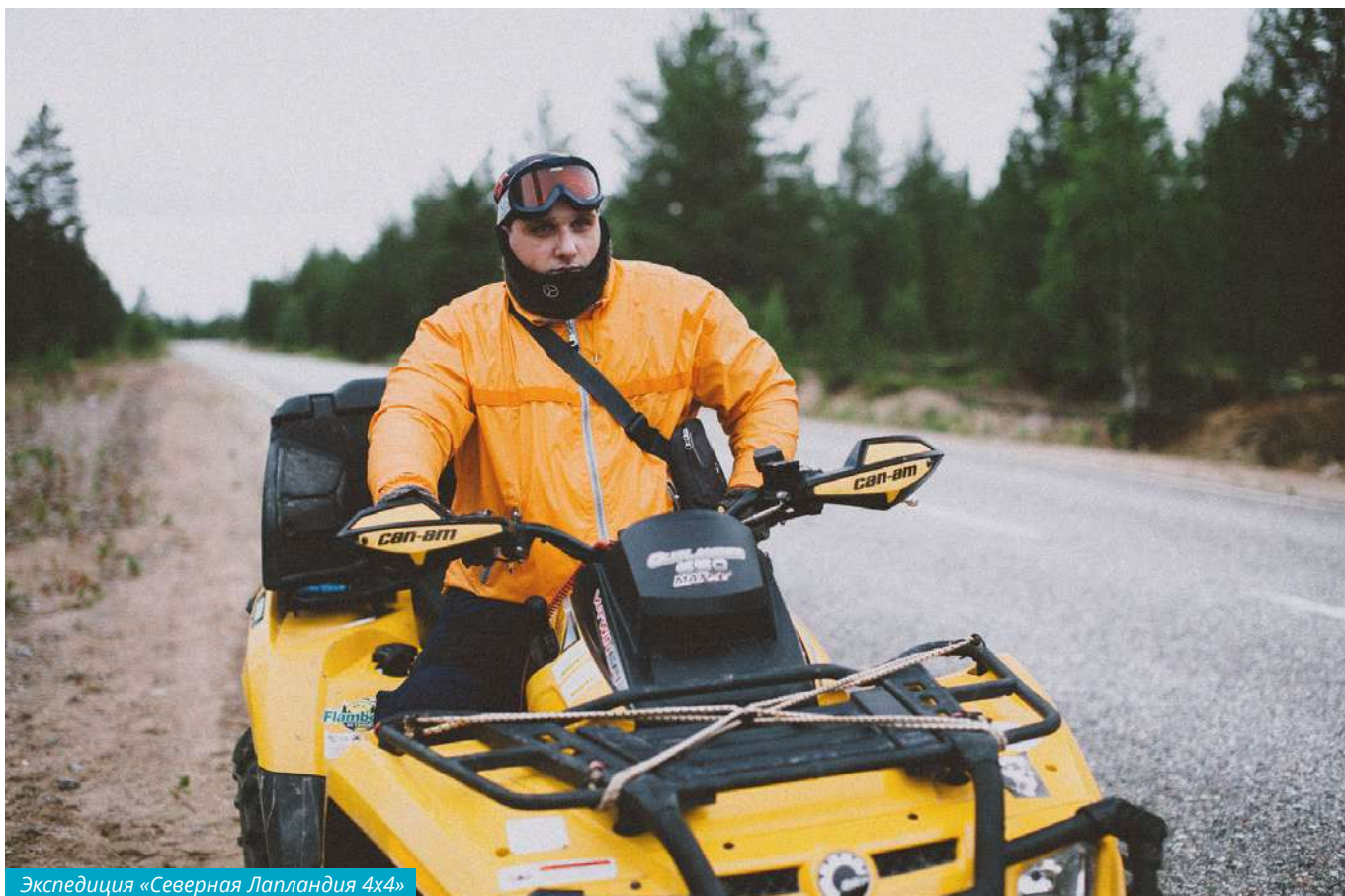
вырваться из круга случалось наталкиваться на обидное непонимание, а то и вопиющую дикость.

— Бывало, что я заходил в какой-нибудь из мурманских торговых центров, а меня оттуда выгоняли, решив, что, раз я на коляске, значит, попрошайка. Приходилось вызывать знакомых юристов, которые такие ситуации разруливали, — вспоминает Андрей Зеленов.

В целом же, говорит, время было трудное, но интересное. За шесть лет учебы Андрей окреп и психологически восстановился. Чему способствовали и поездки на реабилитацию в Крым. Там он много общался с другими колясочниками — людьми с такими же проблемами, как у него, с которыми легко было найти общий язык. В Крыму же Андрей впервые опробовал стезю экстремального туризма.

Впрочем, все по порядку. Сначала был прыжок с парашютом в 2010 году, когда этот вид инваспорта еще не получил нынешнего распространения. Прыгал, разумеется, в тандеме, причем с инструктором, который никогда прежде не имел опыта работы с инвалидами.

— Это, конечно, была авантюра, которая, к счастью, закончилась хорошо. Помню, я даже начал терять сознание из-за того, что меня сильно перетянули, — смеется сегодня Андрей. — В итоге впечатления, конечно, были яркие. Однако я понял, что землю люблю больше неба.



Экспедиция «Северная Лапландия 4x4»

Следующей стихией стала вода. Андрей не на шутку заинтересовался дайвингом. До такой степени, что прошел специальное обучение в крымском Тарханкуте и получил допуск на глубину 18 метров — первый уровень погружения. Но сертификат по программе PADI так и не забрал, потому что потянуло на новые приключения. Андрей начал осваивать квадроцикл и даже организовывать небольшие команды из ребят-колясочников для экстремального туризма.

— По сути, я был тогда волонтером, даже не зная этого слова. Потому что несколько раз проходить один и тот же маршрут ради того, чтобы твои друзья и даже прежде незнакомые люди смогли в нем поучаствовать, — это, конечно, волонтерство. Сначала я относился к этому, как к игре, потом идея вышла на новый уровень, — анализирует свое увлечение Андрей.

## НА АДРЕНАЛИНЕ

Вскоре экстремальный туризм на квадроцикле в Крыму показался Зеленову слишком простым. Задачу надо было усложнять, и Андрей стал размышлять о путешествиях в условиях Севера, тем паче он был, что называется, под рукой. Задумано — сделано. Летом 2014 года группа в составе Андрея Зеленова, его брата Павла и друзей Ивана Шемереко и Надежды

Кисленко отправилась в путешествие по Терскому берегу Белого моря. Экстремальная поездка заняла неделю, в том числе четыре дня — на квадроциклах. Дорогой путешественники не раз попадали в серьезные переплеты, достойные сценария в жанре «экшен».

Так, в ходе этой экспедиции туристам-экстремалам пришлось пересечь зону морского прилива, наступление которого было высчитано по часам с учетом лунных суток. Однако никто из путешественников не смог предугадать, что именно в этой зоне повышенного риска у них сломается автомобиль. В результате, когда удалось устранить поломку и тронуться в путь, вода уже наступала им на пятки. Задержись они еще на пару минут — их накрыло бы с головой.

Следующей «пробой пера» стал поход в Хибины, состоявшийся в 2015 году. Тогда Андрей познакомился с Константином Кушником, который является одним из самых опытных экспедиторов Кольского полуострова. Уже 30 лет он водит группы по Северу и неоднократно работал с Федором Коныховым. А в этот раз Андрей Зеленов и Константин Кушник вместе проложили новый маршрут под названием «Северная Лапландия», который сегодня хорошо известен в среде российских и зарубежных экстремалов: 8 дней на квадроциклах по Кольскому полуострову, от Мурманска до самой





Во время съемок фильма «Веду я лодку»

северной континентальной точки европейской части России — мыса Немецкий.

А в 2017-м Андрей замыслил уже зимнюю экспедицию по Кольскому полуострову. Хотя и лето в здешних краях такое, что утепляться нужно по максимуму. В этот раз его напарником стал Сергей Коняев, с которым они вместе преодолели Умбозерский перевал (480 м). В этой экспедиции Андрей испытал на себе такое явление, как снежная слепота, когда невозможно определить, где земля, а где небо. Но, несмотря на непредвиденные сложности, Зеленов и Коняев убедились: такое путешествие возможно.

Практически весь год ушел на подготовку экспедиции. Андрей изучал информацию, писал проект, искал спонсоров, собирал группу. В феврале 2018-го отправились в путь. Рассчитывали, что будет не очень холодно, не больше 15–20 градусов мороза. В действительности, в первые четыре дня мела пурга, видимость была метров 6–7, температура падала до минус 25–30. Ветер сдувал шлем, а снегоход шел не прямо, а боком. Во время бурана был такой случай: на перевале Андрей решил сделать несколько кадров, не останавливая снегоход. А когда закончил съемку, обнаружил, что не видит впереди идущих. Лишь подняв забрало и сфокусировав взгляд, сумел с трудом разглядеть след, который буквально на глазах засыпало снегом, и медленно



Во время экспедиции по Терскому берегу Белого моря

двинулся за основной группой. Сомнений, конечно, не было, что его все равно найдут, и, тем не менее, ощущения остались незабываемые. Один — посреди белого безмолвия.

## В РЕЖИМЕ ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ

Важная деталь: из своих экспедиций Андрей привозит не только яркие впечатления и ценный опыт, но и фильмы. Первый из них — «Веду я лодку» (режиссер Павел Зеленов) об экстремальном туре по Терскому берегу Белого моря — победил на двух международ-







ных кинофестивалях. Все последующие путешествия, также отснятые на камеру, стали основой захватывающих документальных лент, которые демонстрировались на кинофестивалях «Сталкер», «Северный характер» и других. Кстати, все эти киноработы легко найти в Интернете.

Но и это не самое важное. Всего важнее, что в своих экспедициях Андрей совершенно не чувствует себя инвалидом. Если, конечно, никто ему об этом не напомнит. Как было, к сожалению, в путешествии по Кольскому полуострову в составе разношерстной группы туристов, один из которых отнесся к Андрею с предубеждением.

— Он подошел ко мне и спросил: что ты тут делаешь? Говорит, раз ты инвалид, то и веди себя как инвалид, сиди дома и не высовывайся. А я, например, не знаю, как должны вести себя инвалиды! Мне кажется, что все

Дело в том, что у Зеленова и его друзей появилась новая идея: подняться до западной вершины Эльбруса со стороны поляны Азау, расположенной у его подножья. Но чтобы совершить это восхождение на самую высокую вершину Европы, Андрею нужно специальное приспособление — внедорожный хендбайк, а их в России не производят и не продают. Предполагается, что изготавливать такие устройства начнет одна из российских компаний, специализирующихся на инвалидных колясках. И в этой связи в Андрее теплится надежда, что подобное инновационное изделие сможет подтолкнуть развитие инватуризма в России. Притом что нынешнее его состояние нашего героя решительно не устраивает:

— Сейчас экстремальный инватуризм лежит исключительно на плечах энтузиастов. Выглядит это примерно следующим образом: некие общественные

---

Если сравнить жизнь Андрея с одним большим маршрутом, то можно сказать, что сейчас он проходит ответственный, а возможно, и поворотный его участок. Вот уже два года, как наш герой перебрался в Москву, учится на отделении организации работы с молодежью РГУ физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Параллельно продолжает заниматься своими экстремальными проектами, которые, «имеют четко развитый вектор геометрической прогрессии с увеличением по сложности и масштабу».

---

зависит от человеческих качеств, а не от того, в коляске ты или нет, — горячится Андрей, но тут же остывает. — Впрочем, такие вещи у меня ничего, кроме иронической усмешки, не вызывают.

Если сравнить жизнь Андрея с одним большим маршрутом, то можно сказать, что сейчас он проходит ответственный, а возможно, и поворотный его участок. Вот уже два года, как наш герой перебрался в Москву, учится на отделении организации работы с молодежью РГУ физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Параллельно продолжает заниматься своими экстремальными проектами, которые, «имеют четко развитый вектор геометрической прогрессии с увеличением по сложности и масштабу» (выражение Андрея).

Несколько месяцев назад он побывал на Эльбрусе, поднялся на высоту 4400 метров по канатной дороге, потом на снегоходе. Сразу скажем: задача совершить восхождение самостоятельно не ставилась, цель была, условно говоря, разведывательная.

организации собирают инвалидов и везут, к примеру, на Алтай. Самостоятельно же туда попасть обычному инвалиду нереально. Потому что нормального туристического продукта для инвалидов не существует, есть только эксклюзивное предложение.

Исходя из этой реальности, Андрей Зеленов и его друзья решили учредить собственную турфирму, которая будет создавать туристические маршруты для людей с ограниченными возможностями здоровья и не только для них. Планов — громадье. По поводу Эльбруса, в частности, такие: есть задумка привлечь для апробации маршрута нескольких колясочников, для которых тур станет рекреационным, а для Андрея, конечно же, экстремальным.

Жаль только мама будет опять переживать и отговаривать сына от очередного приключения. Андрей ее, конечно, понимает, но ничего с собой поделаться не может:

— То, чем я занимаюсь, делает меня собой. Без этого я не живу.



## СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ НИТЬЮ

В Москве прошел V фестиваль творчества людей с особенностями психического развития «Нить Ариадны». В этом масштабном событии приняли участие делегации из 19 стран мира и 42 регионов России.

### ЧЕЛОВЕК НЕ ОСТРОВ

Фестиваль организован силами РОО «Клуб психиатров» и межрегионального общественного благотворительного фонда «Качество жизни» при действенной поддержке Департамента труда и социальной защиты населения, Департамента здравоохранения и Департамента культуры города Москвы. Глобальная цель мероприятия — избавление общества от веками существующих стереотипов в отношении людей, имеющих

те или иные психиатрические расстройства. А в этой группе, по данным статистики, сегодня каждый десятый житель планеты! Причем инвалидов вследствие психических заболеваний практически в два раза больше, чем инвалидов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата вместе взятых. Благодаря современным психиатрическим технологиям 95 процентов этих людей находятся сегодня в социуме. И как они себя рядом с нами чувствуют, что называется, зависит от каждого из нас.



Вот что об этом говорит президент региональной общественной организации «Клуб психиатров», заведующий медико-реабилитационным отделением психиатрической клинической больницы № 1 имени Алексеева Аркадий Шмилович:

— Во всех сферах жизни вряд ли найдется человек, который был бы, как остров. Однако многие наши пациенты, особенно инвалиды, ощущают себя если не островом, то полуостровом с очень узким перешейком. Иногда с социумом они связаны только через психиатров. Поэтому перед нами стоит задача расширить их социализацию, устранить изоляцию, в которой многие из них находятся.

## ГОЛОСА

Едва ли не самым мощным ресурсом реабилитации людей с особенностями психического развития специалисты считают творческий. И в этом смысле большие надежды возлагаются на современный и, вместе с тем, проверенный метод арт-терапии. Именно ее благотворное воздействие нашло яркое отражение в творческой части фестиваля, которая включала в себя семь номинаций: «Театральная», «Концертная», «Литературное творчество», «Фотография», «Кино», «Изобразительное и прикладное искусство», «Мультимедийные проекты (журналистика)».

В течение недели участники уникального биеннале демонстрировали свои таланты и незаурядные артистические способности. А площадками, предоставившими им такую возможность, стали известные культурные объекты столицы: Дом кино Союза кинематографистов РФ, Театр луны, Театр мимики и жеста, клуб-музей «Эльдар», Высшая школа музыки имени Шнитке РГСУ, Государственная Третьяковская галерея, Центр эстетического воспитания детей и юношества «Мусейон» Государственного музея изобразительных искусств имени А.С. Пушкина, Культурный центр ЗИЛ, государственные галереи «Беляево» и «Нагорная», Зверевский центр современного искусства.

В рамках фестиваля на московских профессиональных сценах прошли 62 спектакля с участием особых артистов. В Высшей школе музыки имени Шнитке РГСУ состоялись два больших гала-концерта, в том числе финал конкурсного проекта «Мы вместе».

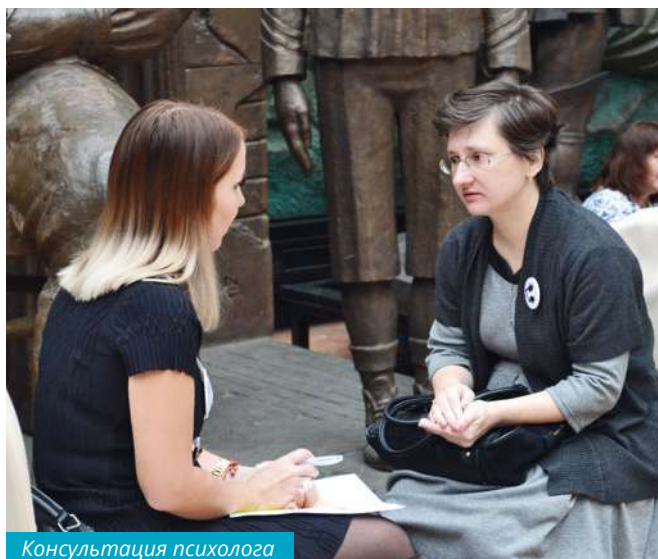
Изобразительное творчество и прикладное искусство людей с особенностями психического развития были представлены более чем 750 работами, которые выставлялись на восьми столичных площадках.

Кинономинация ознаменовалась демонстрацией 15 фильмов разного жанра. Среди них — 17-минутный фильм «Голоса», созданный с помощью коллектива радио «Зазеркалье». В его фабуле — история человека, которого посреди счастливой жизни настигает психиче-





Г. Костюк, А. Шмилович



Консультация психолога



ское расстройство, преодоление недуга и интеграция в общество. Чтобы собрать материал для фильма, был объявлен международный конкурс рисунка для людей, перенесших психические заболевания. В итоге из тысячи присланных работ отобрали триста, которые и стали анимационной основой киноработы. А озвучили фильм ведущие радио «Зазеркалье», которым затронутые в «Голосах» проблемы знакомы отнюдь не понаслышке.

Кстати, само «Зазеркалье» стало участником фестиваля в номинации «Мультимедийные проекты (журналистика)» наряду с другими радиостанциями, на которых вещают люди, имеющие собственный психиатрический опыт. В этой номинации приняли участие особые журналисты из десяти стран, включая Испанию, Аргентину, Чили, Коста-Рику, Уругвай, Мексику, Италию, Португалию, Францию и Швецию. Коллеги обменялись опытом в ходе круглого стола, который

прошел в гостеприимных стенах Музейно-выставочного комплекса Российской академии художеств. Там же свой мастер-класс для участников фестиваля провел народный художник СССР и РФ, президент РАХ, Посол доброй воли ЮНЕСКО Зураб Церетели.

### ПОВОРОТ НА МОЕМ ЯЗЫКЕ

Фестиваль «Нить Ариадны» находится в постоянном развитии, открывая для людей с психическими особенностями новые горизонты. В этот раз в его рамках заработал первый в истории кейс-чемпионат для молодых специалистов медиасферы Challenge the Paradigm. Задача участников кейс-чемпионата — сформировать и представить современный «язык», а точнее — способ коммуникации в обществе на эту тему. Средства медиасферы выбраны неслучайно, ведь именно массовые коммуникации оказывают наиболее сильное воздействие на людей: они способны формировать не

#### ЦИТАТА

**Георгий Костюк, главный психиатр города Москвы:**

— К сожалению, в нашей стране обращение не только за психиатрической, но даже за психологической помощью представляет для большинства людей серьезный психологический барьер. Наши люди долго держат в себе свои проблемы, а их близкие скрывают происходящее от всех, и только когда ситуация становится совершенно очевидной, обращаются за помощью. Поэтому любые мероприятия, способствующие преодолению этого барьера, очень нужны.





Экскурсия по галерее



Врач-психиатр Психиатрической больницы №13 Анна Печенкина

только информационную картину мира, но и влиять на мировоззрение. Студентам и молодым специалистам эта задача по силам — они наиболее полно владеют современными технологиями и компетенциями.

Принять участие в этом уникальном чемпионате могут молодые люди, обладающие креативным мышлением и способные предложить обществу новые, необычные пути решения проблемы. Победителей и призеров ждут премии, интересные поездки с участием в журналистских форумах, стажировки в редакциях рейтинговых СМИ. Лучший проект кейс-чемпионата для молодых специалистов медиасферы Challenge the Paradigm будет реализован в партнерстве с ведущим медийным холдингом.

Не стоит забывать и о научной части форума для людей с психическими особенностями развития. Под эгидой фестиваля «Нить Ариадны» состоялась межрегиональная научно-практическая конференция «Социальная интеграция психически больных (психи-



Психотерапевт Татьяна Лаврова, участница фестиваля

## ЦИТАТА

**Мария Кулик, президент межрегионального общественного благотворительного фонда «Качество жизни»:**

— Мы рады, что являемся многолетними партнерами «Клуба психиатров» в проведении фестиваля «Нить Ариадны». Это уникальное событие, подобного которому нет в мире. Фестиваль постоянно расширяется, идет в ногу со временем. На наших глазах происходит умножение номинаций, ведутся поиски новых подходов к разрушению барьеров, которые стоят перед людьми с психическими расстройствами.

атрические, психологические и психотерапевтические аспекты)», круглые столы, лекции и интерактивные тематические семинары. Их участники обсудили проблемы современной психиатрии, развитие передовых реабилитационных технологий, в том числе арт-терапии. На психогигиеническом форуме для студентов специалисты рассказали учащимся московских вузов о том, как проявляются психические расстройства, на что необходимо обращать внимание в первую очередь. С помощью аппаратов для анонимного голосования студенты ответили на вопросы психиатров и оценили собственное психическое здоровье.

Девиз фестиваля «Нить Ариадны» — «Открытость. Творчество. Интеграция». Эта триада символизирует сближение людей на фоне общих ценностей, основанное на добром отношении, открытости и интересе друг к другу.





ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Жилищно-коммунальное хозяйство»

№ 90

*Жарикова Елена Александровна*

✓ Предметы для дома и интерьера

№ 90

*Лебедева Светлана Геннадьевна*

✓ Предметы для дома и интерьера



# НАШИ РУКИ — НЕ ДЛЯ СКУКИ

Конкурс «Московская мастерица» ежегодно собирает на своей площадке лучших столичных рукодельниц. Организованное Женским деловым центром мероприятие позволяет раскрыть таланты столичных умелиц и стимулирует их предпринимательскую жилку.







## СЕГОДНЯ ХОББИ, ЗАВТРА БИЗНЕС

Традиционно конкурс проводится при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. В этот раз творческие состязания прошли в Технологическом колледже № 24, а участие в них приняли около ста мастериц. О широте их творческих способностей говорят уже названия номинаций, в которых рукодельницам предстояло показать себя: «Дизайн одежды», «Дизайн украшений и аксессуаров», «Предметы для дома и интерьера», «Куклы и игрушки», «Дизайн головных уборов». Специально для умелиц в возрасте 55+ в этом году предусмотрели еще одну — «Творческое хобби как залог активного долголетия». Словом, развернуться по-настоящему творческим личностям было где. Чем они и не преминули воспользоваться, представив на суд жюри и зрителей лучшие творения своих «золотых» рук.

Уровень конкурсанток характеризует и состав судейской комиссии, в составе которой — сплошь эксперты в области технологий моды и декоративно-прикладного творчества. В их числе — руководитель мастерских «Мама сама» Екатерина Сурина, региональный эксперт движения WorldSkills Russia по компетенции «Технология моды» Татьяна Маркарян, педагог-организатор учебного комбината «Мастерица» Евгения





Кузьмина, создатель бренда одежды в русском национальном стиле Варвара Зенина.

Открывая конкурс, заместитель директора Женского делового Центра Юлия Погарская подчеркнула, что главная цель мероприятия — поддержать предприимчивых самозанятых москвичек, подарить им шанс для развития деловой инициативы, профессионального и творческого потенциала. А «разогревом» перед состязанием стало модное дефиле, которое для конкурсанток подготовила принимающая сторона. На подиум вышли студентки Технологического колледжа в нарядах, созданных собственными руками и отражающих современные тенденции моды.

## МАРЬИ-ИСКУСНИЦЫ

Конкурс «Московская мастерица» не только выявил победительниц, но и наглядно продемонстрировал, что нынешним москвичкам под силу самые разные виды декоративно-прикладного искусства. В том числе резьба по дереву, моделирование одежды, изготовление эксклюзивных аксессуаров, украшений, игрушек, предметов интерьера и других произведений кропотливого и творческого ручного труда. При этом кто-то из рукодельниц заполняет своим увлечением свободное время, кто-то — справляет обновки для детей и вну-

### ЦИТАТА

**Наталья Филимонова, директор Женского делового Центра:**  
— «Московская мастерица» ежегодно проводится Женским деловым Центром для того, чтобы женщины могли превратить своё хобби в прибыльный бизнес. Ведь для многих из них это своеобразная дорожка к мечте. И мы надеемся, что после такого мероприятия у нас появятся новые предпринимательницы.



ков, экономя семейный бюджет, а кто-то благодаря ему еще и зарабатывает. Что особенно актуально для мастериц категории 55+. А многие из них — настоящие «Марьи-искусницы».

Победители и призеры определились в каждой из творческих номинаций. Первое место в номинации «Творческое хобби как залог активного долголетия» досталось Елене Заморовой, которая создает реалистические игрушки из искусственного меха и войлока. Лучшим дизайнером одежды стала Ирина Василевская. Ирина Конькова обошла соперниц в номинации «Предметы для дома и интерьера», а Раушан Романова — в «Дизайне головных уборов». В номинации «Куклы и игрушки» не было равных Татьяне Большаковой, а в «Дизайне украшений и аксессуаров» — Анне Родиной.

Впрочем, без наград и памятных призов не осталась ни одна участница конкурса. Кроме того, все мастерицы смогли почерпнуть новые знания и умения в ходе мастер-классов, а также получить консультации по организации собственного бизнеса и ознакомиться с вакансиями московского рынка труда.

Весьма полезным это мероприятие стало и для студентов Технологического колледжа. На примере старшего поколения они убедились в том, что в жизни всегда есть место творчеству независимо от возраста.



## С МИРУ ПО ГОЛОСУ

Всероссийский благотворительный конкурс-голосование «Чемпионат Доброй воли» запущен благотворительным фондом «Милосердие» в рамках программы «Путь добра». Цель проекта — сбор средств на поддержку и развитие детского спорта и параспорта.

Презентация социальной инициативы состоялась в ходе пресс-конференции, прошедшей в пресс-центре издательского дома «Советский спорт». Помимо представителей фонда «Милосердие», в мероприятии приняли участие легенды отечественного спорта Виктор Шалимов, Евгений Ловчев, Юрий Гаврилов, президент Российского любительского лыжного союза Виталий Курочкин, лидеры фан-движений российских футбольных клубов Владимир Гришин, Антон Володин, Владимир Овчинников, артист цирка, продолжатель цирковой династии Куклачёвых Дмитрий Куклачёв.

На встрече обсуждались актуальные проблемы любительского спорта, детского спорта (включая воспитанников детских домов и школ-интернатов), параспорта. Одновременно звучал вопрос, где изыскать финансы для их решения? Ответ на него предложил БФ «Милосердие», выступив с инициативой собрать средства путем народного голосования. А спортивная общественность эту идею всецело одобрила.

Президент БФ «Милосердие» Владимир Ефанов рассказал, что предшествовало инициативе. С момента создания в 2006 году фонд занимается помощью детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации,



и людям с инвалидностью. Для этого фондом разработана программа «Путь добра», которая направлена на социализацию детей из детских домов, школ-интернатов, многодетных семей, а также из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья. Примечательно, что основное направление программы — спортивное. В ее рамках совместно с ФК ЦСКА создана детская футбольная команда, которая успешно выступает на турнирах в Москве, а совместно со школой олимпийского резерва — школа самбо, на открытие которой приезжал сам Джефф Монсон.

Вице-президент БФ «Милосердие», президент ЛДФЛ «Футбол без границ» Ирена Петрейките поделилась историей становления и развития Любительской детской футбольной лиги. Начиная с 2009 года, это движение уже успело охватить 32 региона России. Под его эгидой проходит всероссийское первенство «Футбол без границ». Большая работа проводится с социально незащищенными слоями населения. Регулярно устраиваются соревнования для многодетных семей, «Игры спортивных дружин» — для воспитанников интернатов, кубок «Доброе сердце» — для детей-сирот. В числе задумок на будущее — организация чемпионата дворовых команд, а также создание клуба детей-болельщиков.

Свое видение ситуации с вовлечением в спорт людей с ограниченными возможностями здоровья представила вице-президент INAS-Европа, генеральный директор Федерации спорта ЛИН Татьяна Ольховая. По данным статистики, число людей с нарушениями интеллекта в мире в целом, и в нашей стране в частности, составляет в среднем 4 процента. Не вызывает сомнений, что в обществе для таких граждан нужно открывать свою нишу. Именно для них в 2012 году в России впервые была создана спортивная федерация. В том же 2012-м российские спортсмены с нарушениями интеллекта впервые выступили на Паралимпийских играх сразу в пяти дисциплинах и даже привезли оттуда медали.

С тех пор спортивное движение значительно окрепло и расширилось: с 83 тысяч участников в 2012 году до 221 тысячи в 2017-м. При этом одним из важнейших его направлений является футбол. В 2016 году спортсмены ЛИН стали четвертыми на чемпионате Европы и за хорошую игру были приглашены на чемпионат мира, где завоевали пятое место по пенальти. Поэтому сегодня в мировом параспорте отмечают успехи, сделанные нашими спортсменами с интеллектуальными нарушениями, и даже предложили провести подобный чемпионат в России. Однако в ЛИН боятся, что не потянут его финансово. Вот почему так важна поддержка спорта для инвалидов на всех уровнях: от любительского до профессионального.

## ДЛЯ СПРАВКИ

Цель всероссийского благотворительного конкурса-голосования «Чемпионат Доброй воли» — собрать средства на развитие и популяризацию детского спорта, осуществление спортивной работы и проведение соревнований среди детской аудитории, в том числе детских домов, интернатов, многодетных семей, а также лиц с ограниченными возможностями здоровья. Чтобы стать участником проекта и помочь в реализации указанных задач, нужно проголосовать за свой любимый спортивный клуб. Побеждает в этом голосовании команда, набравшая большее количество голосов «Доброй воли», и именно ей в итоге присуждается звание «Народная команда». Стоимость одного голоса «Доброй воли» за свою любимую команду составляет 10 рублей. Средства, собранные путем голосования, будут направлены на организацию соревнований по разным видам спорта для детской аудитории и детей с ограниченными возможностями здоровья. Номер своей любимой команды (код для голосования) можно найти в таблице для голосования на сайте [bf-m.ru](http://bf-m.ru). Там же прописан порядок голосования.



С высказываниями основных спикеров пресс-конференции согласились все ее участники, сойдясь во мнении, что всероссийский благотворительный конкурс-голосование «Чемпионат Доброй воли» — замечательная социальная инициатива, способная объединить всех неравнодушных граждан страны. В завершение мероприятия состоялось подписание договора о сотрудничестве между БФ «Милосердие» и Федерацией спорта ЛИН.

Фото Анастасии Морозовой

# ПАРАЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ

Сборная Детской следж-хоккейной лиги, состоящая из особых российских мальчишек и девчонок, выиграла крупнейший международный турнир Cruisers Cup-2018 в Канаде.



## НА ПОЛПУТИ К ПОБЕДЕ

Выступающая в юниорском дивизионе сборная российских следж-хоккеистов состоит из двенадцати ребят, играющих за разные команды. А таких сегодня в стране десять! Притом что еще пару лет назад было всего лишь две. Перед отъездом в Канаду юные игроки собрались в Москве, где прошла первая тренировка в рамках подготовки к турниру. А уже через день на крытом катке семейного парка «Сказка» состоялись их торжественные проводы на международные соревнования.

Первыми напутствие подрастающей смене дали ведущие игроки сборной России по следж-хоккею во главе с капитаном Дмитрием Лисовым, проведя для них мастер-класс.

С пожеланиями успешного выступления к ребятам обратились партнеры Детской следж-хоккейной лиги,

в числе которых двукратный олимпийский чемпион, член правления Федерации хоккея России Борис Михайлов. К добрым напутствиям присоединились заместитель генерального директора Фонда Тимченко (а именно эта организация поддерживает детский следж-хоккей с самого начала) Игорь Барадачев и президент Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, пятикратный чемпион Паралимпийских игр Андрей Строкин.

Затем будущим чемпионам предстоял долгий перелет в Канаду, где их ждала насыщенная программа и много приятных сюрпризов. В Торонто ребятам устроили впечатляющую встречу с хоккейными кумирами, игроками клуба НХЛ «Даллас старс» Антоном Худобиным и Валерием Ничушкиным. Полтора часа беседы пролетели незаметно. По завершении встречи Антон Худобин вручил юному капитану Кириллу Гаврилову свой свитер с автографами игроков «Даллас



старс», а тот в ответ подарил НХЛовцам шайбы Детской следж-хоккейной лиги.

## ЗНАЙ НАШИХ!

На международном турнире Cruisers Cup-2018 в Брамптоне юным россиянам предстояло сразиться с сильными соперниками из шести команд: пяти канадских и одной американской. И уже в первый соревновательный день сборная Детской следж-хоккейной лиги со счетом 9:1 разгромила хозяев турнира, канадскую команду Cruisers Juniors. Второй день турнира принес россиянам еще две победы. Сборная Детской следж-хоккейной лиги снова взяла верх над соперниками из Канады. Утром со счетом 9:1 была повержена команда Elmvale Cubs 1. А вечером российские игроки учинили разгром команде Pirates de Montreal.

Кстати, с теми же «Монреальскими пиратами» наши ребята сразились и в полуфинале, обыграв их со счетом 6:3. В матче за «золото» юные россияне со счетом 8:4 победили команду из США Buffalo Sabres, заняв, таким образом, первое место на международном турнире Cruisers Cup-2018. Напомним, что сборная Детской следж-хоккейной лиги на этом турнире не проиграла ни одного матча, разгромив сильнейшие юниорские команды США и Канады. И это притом, что соперники россиян выступали у себя на родине, а нашим ребятам пришлось перелететь через океан и в сжатые сроки адаптироваться к семичасовой разнице во времени!

Организаторов Кубка поразила игра российских паралимпийских надежд.

— Я впечатлен высоким уровнем юных российских следж-хоккеистов. С каким мастерством они ведут шайбу, как они великолепно играют, как каждый работает в команде. Я не ожидал такого мастерства. Вот эти ребятки — будущее российского следж-хоккея. Поздравляю всех с победой! — заявил директор турнира Cruisers Cup-2018 Кен Холл.

Горд за своих воспитанников главный тренер сборной Детской следж-хоккейной лиги Андрей Иванов:

— Эмоции переполняют. Мы это сделали! Мы победили одной большой дружной командой, которая включает в себя не только ребятшек, но и их родителей, а также тренеров, готовивших детей в своих командах. Свой вклад в победу внесли наши партнеры, которые помогли организовать эту поездку. Общими усилиями в чисто наших русских традициях мы сделали это! Для детей это огромный опыт, ведь они прилетели на другой континент, где они столкнулись с хоккеем, который раньше не видели, другой площадкой и другими зрителями. Для них, по ощущениям, это было как суперсерия «СССР — Канада» 1972 года. Но они справились, потому что были настоящей командой.



## КСТАТИ

Недавно детская следж-хоккейная лига впервые стала победителем конкурса президентских грантов с проектом «Мы играем в следж-хоккей!» Основные целевые группы проекта — дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья, их семьи, здоровые сверстники, любители спорта, хоккейные болельщики, волонтеры, тренеры и специалисты, оказывающие помощь ребятам с ОВЗ. География проекта: Москва и Московская область, Санкт-Петербург, Саратов, Красноярск, Новосибирская область, Чебоксары, Уфа, Оренбург, Тульская область. Проведенная в рамках проекта работа позволит региональным командам стать более устойчивыми, а Лиге — распространять успешные практики в новые регионы. Публичные мероприятия и медийная активность будут способствовать привлечению к здоровому образу жизни и занятиям спортом большего количества детей и подростков с инвалидностью, повысят интерес к данному виду спорта и дальнейшему развитию адаптивного хоккея в России.

# РЕКОРДЫ СОЧИНСКОЙ ТРАССЫ

IV Международный полумарафон на спортивных колясках «РецептСпорт» собрал атлетов и болельщиков на трассе «Сочи Автодром».



**И**дея проведения международных гонок на колясках на трассе автодрома «Формулы 1» возникла в 2014 году, во время зимней Паралимпиады в Сочи. Практически сразу после ее завершения была создана легкоатлетическая команда российских бегунов-колясочников, тренировать которую стали легендарная Ирина Громова и шестикратный чемпион зимних Паралимпийских игр Сергей Шилов. С тех пор полумарафон на трассе «Сочи Автодром» прошел уже в четвертый раз.

Организаторами полумарафона являются Всероссийское общество инвалидов (ВОИ), Российский спортивный союз инвалидов (РССИ) и Фонд поддержки инвалидов «Единая страна» при содействии Администрации города Сочи. В четвертом международном полумарафоне приняли участие 26 спортсменов из

6 стран: России, Франции, Венесуэлы, Армении, Казахстана и Зимбабве. Для сравнения: в прошлом году в полумарафоне соревновались 22 атлета из России и Казахстана. А это значит, что популярность состязаний растет.

Среди российских участников полумарафона 11 спортсменов-паралимпийцев, членов сборной команды России, воспитанников заслуженного тренера России Ирины Громовой: Виталий Гриценко, Алексей Быченко, Вероника Доронина, Арсен Курбанов, Наталья Рыжова, Наталья Кочерова, Акжана Абдикаримова, Александр Ганзей, Рустам Аминов, Виктор Кочнев, Семен Радаев.

Протяженность трассы полумарафона составляет 21 километр по сочинскому автодрому, максимальная скорость движения спортивных колясок около





40 км/ч. В ходе соревнований все участники стартуют одновременно, проходят восемь кругов и финишируют перед центральными трибунами «Сочи Автодрома». В этом году одним из партнеров полумарафона был предусмотрен призовой фонд для участников гонки. А бесспорными лидерами состязаний стали российские спортсмены.

По итогам полумарафона победу в категории T53/54 среди мужчин одержал Алексей Быченко (Россия) с результатом 45 минут 38 секунд. На втором и третьем месте также россияне: Виталий Гриценко с результатом 45 минут 42 секунд и Арсен Курбанов (47 минут 28 секунд).

У женщин в этой категории весь пьедестал почета также заняли спортсменки из России. Лучший результат показала Наталья Кочерова — 52 минуты 26 секунд. На втором месте Акжана Абдикаримова, пришедшая к финишу за 54 минуты 30 секунд, на третьем — Вероника Доронина с результатом 57 минут 56 секунд.

В категории T51–52, T33–34 среди мужчин победителем стал Виктор Кочнев (Россия), преодолевший трассу за 54 минуты 28 секунд, на втором месте Кастийо Маркос из Венесуэлы (102 минуты 17 секунд), на третьем — Аршак Оганесян из Армении (103 минуты 55 секунд).



### ЦИТАТА

**Михаил Терентьев, председатель Всероссийского общества инвалидов, паралимпийский чемпион, депутат Государственной Думы, председатель Оргкомитета IV Международного полумарафона на спортивных колясках «Рецепт-Спорт»:**

— Легкая атлетика на колясках — яркое и захватывающее зрелище на всех международных соревнованиях. Наш полумарафон — прекрасная возможность для каждого спортсмена проявить себя на такой знаменитой трассе, как «Сочи Автодром». Необходимо проводить в России как можно больше подобных соревнований, которые предоставляют спортсменам возможность повышать свою квалификацию и обмениваться опытом с коллегами из разных стран и регионов России. Спорт для людей с инвалидностью является источником жизни, дает возможность закалить свой дух через занятия спортом и занимать активную жизненную позицию по многим вопросам жизнедеятельности. Наш полумарафон способствует развитию паралимпийского движения в России, успеху нашей сборной на международной арене.

Главными задачами полумарафона являются пропаганда физической культуры и спорта среди инвалидов, популяризация и развитие гонок на спортивных колясках среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата, активизация деятельности по их реабилитации и интеграции в общество, международное сотрудничество, укрепление связей между физкультурно-спортивными организациями инвалидов. И, как показывает практика, эти задачи соревнованиям на трассе «Сочи Автодром» вполне по силам.

Фото с сайта <http://www.nadezhda.me/>



A photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace has a fire burning inside. The mantel is decorated with a teapot, a clock, and other small items. Above the mantel is a framed portrait of a woman. To the left, a built-in bookshelf is filled with books. A wicker basket of firewood sits on the floor in front of the bookshelf. A white sofa is on the left, and a coffee table with books is in the foreground.

# Литературная гостиная





В одном из номеров журнала мы уже писали о литературно-творческом объединении инвалидов «Друза». Недавно оно отметило свое тридцатилетие. К этой знаменательной дате ЛИТО выпустило юбилейный сдвоенный литературный альманах, в котором собраны произведения его участников. Сегодня, как и обещали, мы представляем вашему вниманию стихи из этого альманаха.



### ВАЛЕНТИНА КУЧИНСКАЯ

#### АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ

О, Ангел мой, мой утешитель!  
Во тьме ночной и свете дня  
Мой милосердный покровитель,  
Храни меня!

К тебе с надеждой прибегаю  
В слезах, в тревоге и мольбе.  
Покорно голову склоняю.  
Молюсь тебе.

Грешу порой... В смятенье каюсь.  
Прошу, ладонь прижав к груди:  
Когда в потемках спотыкаюсь,  
Меня веди!

Будь маяком мне в мире бренном.  
Зову тебя, с небес спустись!  
Овей крылом благословенным.  
Меня коснись.

Я чувствую прикосновенье!  
Открытым сердцем говорю:  
За все, мой Ангел, я смиренно  
Благодарю!  
Бла-го-да-рю!

### ЕЛЕНА ВОЛОХ

Две девчонки от ветра ежатся:  
Жизнь проходит, а счастья нет...  
Так и хочется скорчить рожицу  
И сказать: «Мне 16 лет!»

Перед зеркалом жизнерадостно  
Улыбнусь, поведу плечом...  
Нет, не сдамся злодейке-старости!  
Ее происки мне нипочём.

Пусть совсем ослабело зрение  
И давно уж подводит слух...  
А к девчонкам тем нет презрения,  
Жаль мне их, молодых старух!

Все прекрасное в жизни сбудется,  
Если сами себе велим!  
Две девицы стоят, сутулятся...  
Как помочь не сломаться им?





## ЛЮБОВЬ ЗАПЁКИНА

– Ты избрал меня в жены – за что?  
– А за косы!  
– Но ведь косы у многих!  
– Какие вопросы? –  
Коль при косах в глазах – васильковое поле  
И слеза – как роса первозданной юдоли.



## ЕКАТЕРИНА ДАВЫДОВА

Мы живем на изнанке мира,  
Оттого в нашей жизни столько  
Узелков и ненужных нитей,  
Что торчат и мешают нам.

Оттого все, что нам немило,  
Так бесцельно – как будто только  
Чтоб как следует навредить нам –  
Возникает то здесь, то там.

Тот, кто мир создает, тот мигом  
Разберется во всем прекрасно,  
Мы ж теряемся вдруг при виде  
Выбивающихся концов...

Мы живем на изнанке мира,  
Оттого нам узор не ясен:  
Чтобы этот узор увидеть,  
Надо выбрать.

## ЕЛЕНА КУРЫНИНА

### МЫ УЧАСТНИКИ ВСЕГО

Шумят деревья на ветру,  
Шумит вода в искристой речке,  
Шумит и булькает на печке  
Горшочек с ароматной гречкой,  
Такой желанной поутру.

Ну и кому все это нужно?  
Шуметь, звенеть, кричать, стучать,  
Шуршать, ворчать, рычать, мычать.  
Звучит все это очень дружно!  
И это надо принимать!

Природы данность! Дело в том,  
Что в этом мире мы живём.  
Все это слышим, этим дышим,  
И счастливы уж оттого,  
Что мы участники всего.

## ЛЮДМИЛА КИСЛОВА

### СТАРЫЙ ФОТОАЛЬБОМ

Свойство старых забытых вещей  
Возвращать нас в далекое детство.  
Я искала резиновый клей,  
А нашла вдруг волшебное средство.

Все, как в фокусе вдруг собралось:  
Детство, юность беспечная, зрелость  
В сердце музыкой отозвалось.  
Мне взлететь и запеть захотелось.

Все смешалось: и лица друзей,  
И родных, и фигуры знакомых...  
Замелькали огни фонарей  
Вдоль домов, от заката лиловых.

Будто только что жизнь началась!  
Чувства вызваны неким фантомом.  
И возникла реальная связь  
Между мною и старым альбомом.





## ФАИНА МИКИЧУР

### КРАЕШЕК ЗЕМЛИ

Каким же ветром занесло меня на Север?  
В загадочный Норильск, на край земли?  
Растут сугробы в тундре, а не клевер,  
Пылают летом яркие жарки.

К осенним холодам цветы так чутки,  
Ненадолго распустят лепестки.  
Так незащитно нежны и так хрупки.  
Кольшутся в траве, как огоньки.

А город девять месяцев заснежен,  
Колючий снег и ветер бьет в лицо,  
Мороз под сорок — это ж русский Север,  
Хоть майский день и пятое число.

Я восхищаюсь! Минус сорок в мае?  
Ведь мой Норильск на краешке земли!  
В мороз, в пургу работать продолжает,  
Таблице Менделеева служить!



## ЕЛЕНА РЕЗНИК

Как солдат после долгой войны,  
Как дитя я учусь улыбаться.  
Удивительно светлые дни  
Стали сызнова мне удаваться.

Жизнь, как прежде, проста и ясна.  
И, когда убаюкает вечер,  
Я в глубокое озеро сна  
Погружаюсь легко и беспечно.

И сквозь сон (полуявь-полубред)  
Я слежу без тоски и тревоги,  
Как измученной памяти вслед  
Ты уходишь по белой дороге.



## СТАНИСЛАВ ПОДОЛЬСКИЙ

### ВЕРА

*Памяти Афанасия Фета*

Как дождь прекрасен! Как свежит,  
Как оживляет все пространство!  
Воскресший листик дребезжит,  
И зеленеет гор убранство.

А прежде пылью вился след,  
И грудь душил горячий ветер,  
И жег глаза свирепый свет,  
И ты просил у Бога смерти...

И Бог услышал — и пролил  
Свои сверкающие слезы,  
И ты живых исполнен сил!  
И освежили душу грозы!



# НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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

*Моя мама очень пожилой человек, скоро ей исполнится девяносто. Но по ней не скажешь, потому что выглядит она моложе, подвижна, активна, сама себя обслуживает. Слава богу, и рассудок ее не подводит. Единственное — слишком часто вспоминает всякие неприятные события, случившиеся много лет назад. Уж и людей тех, которые ее обидели, давно в живых нет, а она помнит все в мельчайших деталях. Про то, что у нее приданого не было, про то, как неласково свекровь ее приняла, и другое. Говорю: мама, да забудь ты уже про это, ведь сейчас ты живешь хорошо! А она обижается.*

*Слышала, что психологи советуют избавляться от плохих воспоминаний. Но как именно это сделать и как помочь моей маме? Подскажите, пожалуйста, а то подруга мне говорит, что я зря беспокоюсь, и все дело тут в возрасте.*

**И. Н. Субботина, Горячий Ключ**

— Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, а про приятные события она вспоминает? Настолько же подробно или нет? Судя по тому, как Вы описали маму, она совсем не похожа на человека, поглощенного негативом, целыми днями выказывающего недовольство всем и вся. Причин же частому возникновению подобных воспоминаний может быть несколько. Во-первых, и это самое главное, что бы и как не складывалось в прошлом, сейчас оно — её жизнь. И дай Бог здоровья и долголетия Вашей матушке, но живёт сейчас она во многом прошлом (ей же почти 90 лет!), частично настоящим и совсем мало — будущим. Во-вторых, возможно, что эти, как бы негативные, моменты прошлого были наиболее яркими, эмоциональными в биографии

человека — поэтому и вспоминаются легче и чаще. И, в-третьих, наверняка, делясь рассказами, например, о трудностях молодости, мама умалчивает о своей роли в них. Допустим, как ей удалось найти общий язык со свекровью или пересмотреть к ней своё отношение, лучше понять мотивы, которые диктовали её поведение. Или как, несмотря на козни со стороны коллег, ей удалось выполнить порученное задание и т.д. В этот момент мама может вспоминать не столько обиды других людей, сколько свои чувства при этом, качества своего характера, умение выстоять и, к примеру, не потерять... позитив. Так она из «негатива» прошлого может черпать позитив для настоящего и будущего — обращаться за ресурсами, верить в то, что со всем можно справиться, всё преодолеть.

Поэтому вряд ли стоит просить её забыть свою жизнь, лучше выслушивайте то, чем она делится, искренне интересуйтесь произошедшим когда-то давно. А это, действительно, интересно, и порой спустя годы люди очень жалеют о том, что так мало слушали и практически ни о чем не спрашивали своих «стариков»... И, если будет в том необходимость, «переключайте» маму с затянувшегося обсуждения чьих-то «плохих» поступков или характеров на её «хорошие» качества, способность радоваться жизни, беречь здоровье и помогать быть счастливыми другим.

*— Сам я деревенский. До восемнадцати лет дальше райцентра никуда не выезжал, а когда призвали в армию, очутился за тысячи километров от родного дома, в Хабаровском крае. Сначала было непривычно, а потом втянулся в армейскую жизнь. Вместе с армейским товарищем хотел было остаться на сверхсрочную,*



да родители стали отговаривать, дескать, где родился, там и пригодился. Послушался их, вернулся в родную деревню. Вскоре женился, но через некоторое время семья распалась. С работой тоже проблемы: достойную, с хорошей зарплатой, на селе найти трудно, а мне еще алименты на младшего сына платить.

В прошлом году друг за другом ушли из жизни мои родители, и теперь я совсем один. Со скуки стал в «Одноклассниках» старых друзей искать и наткнулся на своего бывшего армейского дружка Николая, того самого, с которым мы на сверхсрочную собирались. Оказывается, он с тех пор окончил военное училище и дослужился до подполковника. Живет в Питере, дом — полная чаша, жена — красавица, дети — отличники. Хотел я ему написать, да передумал. Ведь мне-то похвастать нечем! Одно теперь точно знаю: если бы двадцать лет назад я не послушал родителей, моя судьба сложилась бы иначе, и был бы я сейчас подполковником, как Колька. А то и полковником!

Вот и сижу я в депрессии, как же так, жизнь прошла. Но иногда мысль закрадывается: а вдруг еще не все потеряно и можно что-то изменить?

**Иван Круглов, Вологодская область**

— Здравствуйте, Иван! Пожалуй, размышлениям на тему под условным названием «А вот что было бы, если бы тогда...» в жизни предаётся каждый из нас и нередко. И что характерно, гораздо чаще это касается случаев, когда нам думается так: вот сделай мы иначе, или если бы по-другому сложились обстоятельства, сейчас всё было бы гораздо лучше, удачнее, счастливее. А ещё порой мы это «понимаем», когда сравниваем свои успехи с результатами других людей в «точно таких же» условиях. И совсем неудивительно, что после таких «подсчётов» хочется плакать, поскольку собственная жизнь кажется совсем никчёмной.

И в самом деле, если бы Вы остались служить, Ваша судьба сложилась бы иначе. Но совсем неясно, как бы именно она сложилась. А если бы Вы, оставшись на сверхсрочной, потеряли бы здоровье, получив увечье, а то и вовсе жизнь? Ведь такие случаи, увы, бывают. Но совершенно ясно, что Ваша судьба сложилась бы совсем не так, как у Николая уже потому, что у него своя собственная жизнь. Именно по этой причине бесполезно сравнивать свою и чужие судьбы при, казалось бы, одинаковых исходных. А разбираться, как сложилась жизнь у других, насколько они счастливы и о чём жалеют, и вовсе пустое занятие, потому что понять это никогда не удастся.

Иван, по Вашему письму можно судить о чертах Вашего характера, которые позволяют полагать, что всё у Вас может сложиться отлично. Во-первых, Вы человек, берущий ответственность за происходящее

в своей жизни на себя. Во-вторых, Вы честны как перед самим собой, так и перед другими. Эти два качества — прекрасные помощники не только в наиболее адекватной оценке своей жизни, но и в поиске способов её изменить. Прежде всего, определите, чем именно Вы хотите обладать, что для Вас важно? Семья, карьера, крепкое здоровье — что в приоритете? А затем максимально трезво оцените то, что имеете, особое внимание уделив своим качествам, ресурсам. И в Вашей жизни было немало примеров проявления силы характера, твёрдости намерений и упорства в достижении поставленной цели. Вспомните эти эпизоды и то, как Вы себя тогда чувствовали, о чём думали, что делали. А, как говорится, там, где есть воля, есть и способ. Желаю Вам его скорее обнаружить!

---

— Мой внук учится во втором классе. Как и многие бабушки, я провожаю его в школу и встречаю после уроков. Ну и, само собой, всегда в курсе того, что происходит в классе. Знаю, что одна одноклассница моего внука, по имени Юля, воспитывается в опекунской семье. Конечно, я с большим уважением отношусь к людям, которые берут детей из детдомов, хотя, честно говоря, сама бы так, наверное, не смогла. А на днях стала свидетельницей сцены, которая мне не понравилась. На моих глазах мама-опекун этой девочки устроила во дворе школы разнос двум ученицам, на которых пожаловалась ее дочка. Как я поняла, Юле написали в дневник замечание за плохое поведение на перемене, а она сказала матери, что во всем виноваты одноклассницы, которые ее подставили.

Понятное дело, восьмилетки стоят перед взрослой женщиной, мнутя, не знают, что и сказать, а она их вовсю распекает: «Как вы могли?.. Юля сирота! Она из детдома!»

Я не сдержалась, говорю: «Да вы же на самом деле только хуже своей дочери делаете!». А она мне на это заявила, что никому не позволит сироту обижать. Волноваться мне нельзя — чуть что, сразу давление подскакивает. Поэтому спорить я с ней не стала, пошла с внуком домой. Вот только с тех пор душа у меня не на месте. Думаю, кем вырастет Юля, если ее и дальше будут так воспитывать?

**Л. П. Сидорова, Иркутск**

— Здравствуйте! Ваши мысли и чувства можно понять, только вот есть ли от них практическая польза? Если судить по письму, они приносят больше вреда, Вам, по крайней мере, потому что давление подскакивает. Давайте попробуем наиболее объективно рассмотреть описанную Вами ситуацию. Скорее всего, мама-опекун очень переживает за дочь, для неё



сиротство — «больная» тема. Вряд ли стоит сейчас «по полочкам» раскладывать причины для этого, достаточно принять, что они есть и весомые. Однако здесь наиболее эффективной будет помощь специалистов, с которыми мама наверняка общается, так что лучше обратиться к Вашей роли.

Прекрасно, что Вы уважаете людей, принимающих деток в семью, сознавая, как это сложно. А ещё даже не возникает сомнений в том, что Вы как опытная мама и бабушка знаете, чего больше всего хочется, когда сложно, тревожно и волнительно. Речь о поддержке, разумеется. Поддержали ли Вы маму девочки? Увы, нет, скорее, только усилили её тревожность и сомнения в собственной компетенции. А подобное состояние мамы, действительно, мало способствует грамотному воспитанию ребёнка.

Имея в виду только лишь один эпизод, вряд ли стоит волноваться, кем вырастет Юля — знать это никому не дано. Идеальных родителей не бывает, и это прекрасно. А ещё прекраснее, когда родители есть в принципе. Поэтому вместо «вредных» волнений лучше сделать для этой семьи что-то полезное. Например, раз Вы в курсе происходящего в классе, можно при следующей встрече с мамой Юли рассказать о стараниях девочки, о том, как хорошо она отвечала на уроке или играла с детьми на перемене. Или, допустим, похвалить Юлину вежливость — вот, мол, девочка при встрече всегда приветливо здоровается. Согласитесь, всегда можно отметить что-то хорошее в поведении ребёнка. И это, безусловно, будет очень приятно как самой Юле, так и её маме.

---

— *Взрослая дочь на любое мое замечание отвечает: «Это ты меня такой воспитала». Получатся, что я должна терпеть все, что бы она ни сделала, и предъявлять претензии исключительно себе?*

*Но ведь я старалась для нее, как могла. Можно сказать, все ее капризы выполняла. В детстве, когда она собаку захотела, а муж и сын были против, я ее поддерживала. Правда, потом эту собаку сама же и выгуливала. Не поступила на бюджет — взяла кредит, чтобы ее учебу оплатить. Когда она получила диплом, устроила на хорошую работу с помощью знакомых. Вышла замуж, родила ребенка, я, чтобы ей помочь, уволилась с работы, хотя пенсия у меня небольшая. А теперь слушаю такое, и не знаю, что ответить.*

**Татьяна Котова, Челябинск**

— Татьяна, а почему Вы считаете, что должны терпеть, да ещё и претензии самой себе предъявлять? Откуда у Вас возникли такие мысли, и зачем подобное слушать вообще? Можно предположить, что Вы ощущаете свою вину, считаете себя неидеальной матерью. Так, например, Вы признаёте, что выполняли все капризы дочки, наверное, и тогда Вы знали, что этого делать не стоит, однако вели себя так по достаточно веским причинам. Например, из-за того же чувства вины: мало внимания уделяли дочке от того, что много работали, недостаточный финансовый уровень или не совсем благополучные жилищные условия и т.д. Понять истинные причины чувств, которые возникают у Вас в ответ на обвинения дочери, конечно можно, если начать в этом разбираться, и лучше всего с помощью психолога. Вернувшись в прошлое, можно многое понять, переосмыслить, и тогда изменение Вашего отношения к дочери и поведения с ней будет более осознанным, менее травматичным.

Но можно поступить иначе, отталкиваясь только от настоящего. Сейчас Ваша дочь — взрослый человек, к тому же уже сама жена и мама. И ответственность за себя и всё, что происходит в её жизни, она давно несёт сама. Можно долго обсуждать, насколько грамотным было воспитание, которое ей дали Вы, однако никто не отменяет самовоспитание человека, потому что с 18 лет он способен и должен продолжать самостоятельное развитие. Если по каким-то причинам Ваша дочь предпочитает вместо этого обвинять Вас, это её выбор. И Вы тоже выбираете: «слушать» дочь и переживать, или же принять, что в своё время сделали для неё всё, что могли, а вернуться в прошлое и что-то изменить невозможно даже при колоссальном желании. Так есть ли толк в подобных переживаниях? Может быть, лучше направить энергию не на «пережёвывание» прошлого, а на поддержание добрых отношений в настоящем?

Уважаемая Татьяна, конечно же, далеко не всегда взрослые дети ведут себя по-взрослому. А потому Вашей дочке по-прежнему нужна и необыкновенно важна Ваша поддержка и мудрость. Да, очень больно



слышать несправедливые упрёки со стороны самого родного человека: ведь Вы действительно делали для её благополучия не только то, что могли, но и, как всякая мама, даже невозможное. И она это обязательно поймёт, но, возможно, чуть позже. Пока же попробуйте делать меньше замечаний, чаще хвалите и одобряйте дочь. А отвечать на её упрёки лучше словами о том, как Вы её любите, какая она молодец, и что Вы гордитесь ею. Не стесняйтесь говорить и о том, какие чувства в Вас вызывают её слова, и как важны для Вас добрые семейные отношения. И пусть сначала будет нелегко, результат от такого отношения будет вскоре заметен. Желаю Вам удачи!

---

— Я собираюсь жениться. Мама надеется, что после свадьбы мы с моей молодой женой останемся в нашей квартире. В свою очередь, моя будущая половина хочет налаживать нашу семейную жизнь отдельно, пусть даже на съёмной квартире. Говорит, не может быть двух хозяек на одной кухне. Жить с твоей мамой я категорически не буду...

Как же я маму оставлю? Она меня вырастила, выучила, себе отказывала, а у меня всегда все было самое лучшее. Хотя отца у меня не было, оставил он нас, когда мне и трех лет не исполнилось. А она замуж не вышла из-за меня, хотя ухажеры у нее были, боялась, что чужой человек сына обижать будет.

Мама мою невесту приняла, говорит, буду ждать внуков, помогать их нянчить. Она надеется, что мы останемся, не настаивает, но ждет моего решения. Получается, что мы еще не поженились, а я уже между двух огней. И мне уже шепчут друзья и знакомые: пока не поздно, ищи другую невесту, потом житья не будет, или мать потеряешь или жена твою жизнь в ад превратит. Что мне делать? Маму в обиду не дам! Это точно! Но я люблю свою Аньку, хочу, чтобы она была моей женой, родила мне детей! Как мне быть?

**Виталий Свистунов, Липецк**

— Здравствуйте, Виталий! Прежде всего, Вам до брака стоит как можно подробнее разобраться в себе, своих ощущениях и своих отношениях к обеим женщинам. А главное, Вам нужно понять свои роли мужа и сына и научиться их совмещать, а не противопоставлять. Иначе Вы действительно будете между двух огней, и это вне зависимости от совместного или раздельного проживания. Замечательно, что Вы так тепло относитесь к маме и цените то, что она для Вас сделала. Но это вовсе не значит, что женитьба равноценна предательству или потере мамы. И тем более не стоит расценивать желание Вашей невесты устраивать свой дом как обиду маме. Определите для



себя наиболее важные вещи, чего Вам точно хочется? Пусть это будут некие аксиомы, то, что не подвергается сомнению. Например, Ваша любовь к маме и невесте. А далее попробуйте детально разложить по полочкам различные варианты развития событий, при этом нужно максимально трезво оценивать свои возможности. Например, каким образом вы с Аней будете семейную жизнь налаживать — не в теории, а на практике. Сколько денег потребуется на съёмную квартиру, кто будет заниматься домом, каким образом будут распределяться деньги на хозяйство? Кроме этих вопросов, есть ещё устройство свадьбы и «медовый» месяц — обсуждали ли Вы это? Иногда бывает так, что в первоначальный план, так сказать, одобренный единогласно, вносятся существенные коррективы. Возможно, после Ваших самостоятельных размышлений, а затем и после согласования их с Аней вы придете к совместному решению «Первое время проживём с мамой?»

Уважаемый Виталий, в семейной жизни наиболее важным, пожалуй, является умение находить компромиссы. Это отлично получается у тех, кто помнит о самом главном и умеет отсеять второстепенное. Решение может быть найдено всегда — было бы желание достичь цели. И в этом лучше всего полагаться на самого себя, а не прислушиваться к чужим советам. Желаю Вам удачи!



# ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ «НЕУВЯДАЕМЫЙ ЦВЕТ»



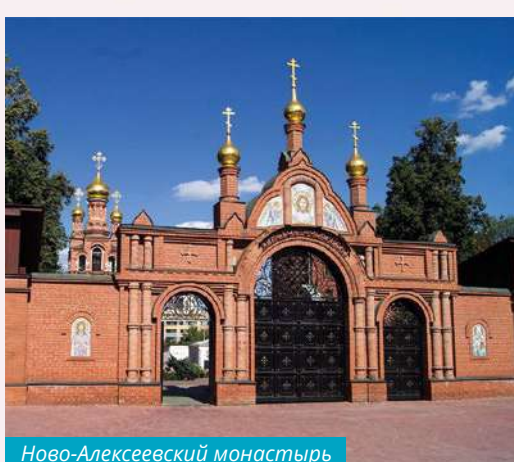
Икона Божией Матери «Неувядаемый цвет» (второе название «Благоуханный цвет») — один из самых поэтичных и трогательных православных образов. А кроме того, весьма редких, так как встретить его можно далеко не во всех российских храмах. Считается, что единого канона изображения у святыни нет, но есть главная деталь, роднящая различные композиционные трактовки, — цветок в руке Богородицы. У православных это белая лилия, признанная символом целомудрия и духовной чистоты.



Необычный облик Божией Матери на этой иконе является воплощением в красках слов Великого Акафиста — читаемого в честь Богородицы торжественного песнопения. В нем Пречистая Дева величается «корнем девства и неувядаемым цветком чистоты». Возникновение образа также связывают с традицией написания православной иконы «Похвала Богородице», самый ранний русский список которой относится к XIV веку.

Что касается истории происхождения иконы, то она такова. С давних пор на острове Кефалония, расположенном близ Афона, принято в день Благовещения Пресвятой Богородицы приносить к ее образу белые цветы, подобные лилии, с которой к Пречистой явился архангел Гавриил с вестью Божией. Цветы кладут под киот, где они остаются до праздника Успения без воды и солнечного света. А спустя пять месяцев прихожанам является чудо: высохшие цветы невероятным образом наполняются влагой и распускаются вновь.

В Россию икону Божией Матери «Неувядаемый цвет» в XVII веке привезли афонские монахи. А уже в XVIII веке появилось множество ее списков, которые прославились как чудотворные. Согласно летописи, один из первых написанных на Руси образов Богородицы «Неувядаемый цвет» хранился в Ново-Алексеевском монастыре в Красном Селе (Москва). На нем младенец Иисус стоял в полный рост,



Ново-Алексеевский монастырь

опираясь согнутой рукой на правое плечо Богородицы. А сама Богородица держала в руке скипетр, покрытый прекрасными цветами. Однако в 1757 году признанная чудотворной и горячо почитаемая прихожанами икона была безвозвратно утрачена. Сегодня же в монастыре находится ее копия.

К этой чудотворной иконе обращаются в разных жизненных ситуациях, но, прежде всего, Богородица с цветком считается покровительницей незамужних девушек и помощницей в делах семейных. Светлый лик Богородицы, символизирующий вечную чистоту, оберегает от искушений и соблазнов, наставляет на путь истинный, способствует укреплению супружеских отношений.

С иконой «Неувядаемый цвет» связано много чудес. Не единожды случалось, что, помолвившись перед образом, незамужние девушки находили надежного спутника жизни, а страждущие — душевное спокойствие и надежду. Существуют свидетельства, что Богородица с цветком исцеляет детей, в том числе при трудностях с речью, избавляя от заикания и даже немоты.

В последнее время отмечены новые чудеса, исходящие от святыни. Так, в храме Рождества Пресвятой Богородицы села Нововоскресеновка Нововоронцовского района Херсонской области в 2007 году начала мироточить икона Богородицы «Неувядаемый цвет». Слава об иконе быстро разлетелась по всей округе и далее. У тех, кто приходил помолиться у этого образа, восстанавливались семейные отношения, улаживались конфликты между домочадцами.

В России один из самых почитаемых образов Божией Матери «Неувядаемый цвет» хранится сегодня в Богородице-Милостивском Кадомском женском монастыре, расположенном в Рязанской области. Здешняя святыня древнего византийского письма является не копией, а оригиналом. Перед этой чудотворной иконой молился сам Серафим Саровский.





# ХРАМ ПОКРОВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ В ТАМАНИ

Этот православный храм считается первым на территории современного Краснодарского края. Издавна его называют казачьим.

**В** 1792 году Екатерина II подписала Указ о заселении Таманского полуострова запорожскими казаками, которые высадились здесь 25 августа под командой полковника Саввы Белого. Переселенцы, крещенные в православной вере, сразу же приняли решение об устройстве на новой земле храма Покрова Пресвятой Богородицы, которую считали своей покровительницей. Место для святыни выбрали самое лучшее — в бывшем турецком саду.

Храм был заложен по распоряжению судьи казачьего войска А.А. Головатого, который лично мерил шагами площадь будущего здания. Легенда гласит, что основанием церкви стал фундамент Тмутараканской церкви «Покрова Богородицы», которую русский князь Мстислав возвел в честь победы над косожским князем Редедей в XI веке.

Строительство Свято-Покровской церкви в станице Таманской велось на средства прихожан при пособии Кубанского казачьего войска, притом что сами казаки жили тогда в землянках. По одной исторической версии стены храма сложили из камней старой турецкой крепости, по другой — из местного строительного материала. Так или иначе, а казачья святыня еще долгое время оставалась единственным каменным зданием во всей округе.

Внешне церковь кубанских казаков выглядела просто: прямоугольной формы, с деревянными навесами, которые поддерживались колоннами. Под ними размещались мраморные древности, коих в этих краях находили во множестве. Среди здешних артефактов были тмутараканский камень с надписью о деяниях князя Глеба, обломки античных и византийских колонн, плита



с греческой надписью (I–II вв. н.э.), мраморное изваяние льва, фрагменты надгробия 1590 года и другие. В таком виде Покровский храм в Тамани просуществовал до Крымской войны. В 1855 году его полностью разрушили залпы французской эскадры, подходившей к Керчи.

А уже через пять лет казаки восстановили свою святыню, правда, без навесов и колонн, зато соорудили три притвора, благодаря чему план церкви приобрел крестообразную форму. Чуть позже, в 1865 году, урядник Федор Чепиль на свои средства построил рядом с храмом звонницу с шестью колоколами, визуально напоминающую казачью сторожевую вышку.

Первым настоятелем Свято-Покровского храма был протоиерей Павел Демешко. В 1859 году святитель Игнатий (Брянчанинов) оказал особое внимание Свято-Покровскому храму длительной остановкой, молитвами, служением божественных литургий.

В конце XIX — начале XX века на территории храма был построен жилой дом для священника. В 1910-м, одновременно с сооружением памятника казакам, высадившимся на Таманском полуострове в 1792 году, в Свято-Покровской церкви началась реставрация. Строительными работами руководил автор проекта известный архитектор И.К. Мальгерб, которому была поставлена задача — вернуть казачьей святыне ее первоначальный вид. Тем не менее, после ремонта храм приобрел прежде несвойственный ему облик, сочетающий формы русского классицизма с чертами древнегреческого зодчества. Благодаря каменным «античным» колоннам здание стало напоминать плывущий по волнам корабль, из-за чего его нередко сравнивали с Ноевым ковчегом.

Так казачья церковь в Тамани превратилась в одно из самых необычных храмовых сооружений России. А впоследствии именно это обстоятельство спасло ее в богоборческие годы. Когда в начале 1930-х встал вопрос о сносе Свято-Покровского храма, общественности удалось обосновать историческую ценность здания. В то время как большую часть церковных ценностей, привезенных казаками в 1792 году, к сожалению, уберечь не удалось.



Клеймо с образом Троицы на старинном колоколе

В период фашистской оккупации, 1942–1943 годах, гитлеровцы при строительстве аэродрома разобрали ограду храма. Тогда же был снят со звонницы старинный двухсотпудовый колокол с памятной надписью «Сей колокол перелит войска Черноморских казаков гор. Тамани с прежде сооруженного от войска для Таманской Свято-Покровской церкви коштом и иждивением прихожан в бытность войскового атамана полковника и кавалера Бурсака 1806г». Предполагается, что его вывезли на переплавку в Германию.

Несмотря на то, что сегодняшнее внутреннее убранство храма отличается простотой и лаконичностью (что было ему свойственно всегда), здесь немало старинных икон, частицы святых мощей равноапостольной Марии Магдалины, Николая Чудотворца, преподобных отцов Печерских, Григория Чудотворца, Ипатия Целебника, Ефросинии Полоцкой, Захария Постника, Агафона Чудотворца, преподобного Никона, святоправедного воина Федора Ушакова. В числе реликвий — икона Пресвятой Богородицы, жалованная императрицей Екатериной II. А также особо знаменательная икона «Успение Божией Матери» с частицами мощей преподобных отцов Печерских, перед которой молились полководец Суворов, святитель Игнатий, русские классики Пушкин и Лермонтов. И в наши дни у Козельщанской иконы Божией Матери всегда многолюдно, прихожане подолгу стоят перед образом, изливая свои печали и чаяния, приносят подношения за великую помощь и утешение.

Все годы существования храма сюда добровольно несли самое дорогое. А когда ему угрожала опасность, казаки разбирали иконы по домам и прятали их. Потому-то многие спасенные раритеты сопровождается надписью «Усердием таких-то».

Есть у казачьей святыни и особая, литературная, биография. Существует версия, что одним из первых здешних звонарей был тот самый лермонтовский слепой мальчик, ставший прототипом героя повести «Тамань». Известно, что он прожил в церковном доме до самой смерти.



## ЧЕМ УТОЛИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ГОЛОД?

Увы, в зимние месяцы солнце большинство россиян не балует. Бывают такие дни, когда возникает ощущение, что едва наступивший рассвет плавно переходит в сумерки. Как это отражается на нашем самочувствии, и что поможет восполнить солнечный дефицит?

### ДОКТОР УЛЬТРАФИОЛЕТ

Продолжительность светового дня в наших северных широтах в декабре-январе, к сожалению, очень невелика: около 7–8 часов. Да и в целом пасмурных дней в году бывает больше, чем ясных (в среднем 186). И все это время мы лишены столь необходимого нам ультрафиолетового излучения, которое самым благотворным образом влияет на здоровье человека. Ведь именно ультрафиолет стимулирует нашу иммунную систему, содействует обмену веществ, активизирует работоспособность, положительно сказывается на жизненном тоне, состоянии кожи, волос и зубов.

По мнению ученых, чтобы получить полезное для здоровья ультрафиолетовое воздействие, достаточно

десяти-двадцатиминутной солнечной ванны летом. Зимой же из-за слабости солнечных лучей аналогичный эффект достигается в течение двух часов. В то время как нехватка ультрафиолетового излучения приводит к снижению защитных функций организма, негативно отражается на всех его системах. Люди начинают чаще болеть, жалуются на вялость, апатию, раздражительность, плохой аппетит, сонливость (либо бессонницу). Причина тому — сбой привычных биологических ритмов, который отрицательно сказывается на уровне гормонов, синтезе витаминов и снабжении клеток кислородом. И в первую очередь на выработке организмом столь важных для жизнедеятельности серотонина, мелатонина и витамина D.



## ГОРМОНЫ РАДОСТИ И СНА

Серотонин часто называют гормоном радости и счастья. И не напрасно, поскольку этот продукт обмена аминокислот отвечает за наши положительные эмоции. Поэтому когда этого гормона в организме достаточно, мы чувствуем себя счастливее. И, наоборот, нехватка серотонина — прямой путь к депрессии.

Мелатонин известен как гормон сна и является естественным регулятором суточного ритма. И хотя вырабатывается он в полной темноте, исследования показали: у человека, испытывающего нехватку света в дневное время, синтез мелатонина подавляется.

Таким образом, зависящие от солнца гормоны радости и сна прочно связаны друг с другом. А их дефицит приводит к тому, что мы испытываем сонливость днем, а ночью, напротив, не можем заснуть. И подобные изнуряющие «качели» — одно из типичных проявлений зимней депрессии.

## ТРУДОЛЮБИВЫЙ ВИТАМИН

Главное предназначение витамина D — обеспечение всасывания кальция и фосфора из продуктов питания. В зоне его ответственности — человеческие кости, которые он заботливо предохраняет от снижения плотности и переломов. Помимо этого, витамин D принимает участие в регуляции артериального давления и деятельности почек, работе репродуктивной системы, предотвращает преждевременное старение кожи.

Но это еще не все его «обязанности». Велико влияние витамина D на эндокринную систему человека. Он вносит свой вклад в синтез инсулина, гормонов щитовидной железы и половых гормонов. От него же зависит правильная работа сердца и нервной системы. А потому дефицит витамина D мы ощущаем особенно остро.

## КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ

Существуют простые рецепты утоления «солнечного голода», не прибегая к помощи врачей. Хотя в тяжелых случаях, конечно, без помощи специалистов и медицинских препаратов не обойтись.

Если же говорить о профилактических мерах, то их набор широк и универсален: здоровый образ жизни, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, новые впечатления (в идеале — от поездки в теплые края, если есть такая возможность, конечно).

В какой-то степени заменить пребывание на солнце помогает посещение солярия, но по понятным причинам оно показано далеко не всем.

Большое значение имеет правильное питание. В зимний период особенно необходимо включать

### СИМПТОМЫ «СОЛНЕЧНОГО ГОЛОДАНИЯ»:

- общая слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности;
- эмоциональная нестабильность, раздражительность;
- нарушение сна;
- постоянные проблемы с зубами;
- боли в суставах, в том числе в ночное время и без видимых причин;
- мышечная слабость;
- повышенная потливость, особенно волосистой части головы;
- ухудшение зрения;
- шелушение кожи;
- плохой аппетит.



в рацион сыр, творог, мясо птицы, орехи, бананы, финики, шоколад.

Повышению уровня мелатонина способствуют витамины группы B, а они присутствуют в ржаном хлебе, ананасе, манго, свекле, гречке, фасоли, мясе, грибах, печени.

Восполнить витамины группы D помогают морепродукты, такие как печень трески, сельдь, скумбрия, кета, горбуша, тунец, макрель, палтус.

Следуйте этим нехитрым рекомендациям, и тогда зимняя хандра, бессонница и слабость обойдут вас стороной.

### МЕЖДУ ПРОЧИМ

Благодаря своим размерам Россия находится сразу в четырех климатических поясах. А потому количество безоблачных дней в году в каждой части страны разное. Что интересно, рекорд по этому показателю принадлежит дальневосточному Хабаровску (целых 300 дней в году!). Для сравнения: в южном Краснодаре — только 220.



## ВКУСНОГО НОВОГО ГОДА!

Новый год, пожалуй, самый универсальный праздник, объединяющий народы мира вне зависимости от политических взглядов и вероисповедания. Конечно, есть страны, где сохранились традиции встречать его по собственному, восточному, календарю (к примеру, Китай), что вовсе не умаляет значения этой символической даты. А потому отмечать ее принято с размахом, за столом, уставленным лучшими яствами, которые у каждого свои.

### ПТИЦА СЧАСТЬЯ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

Индейка — главное новогоднее блюдо в Великобритании, Франции, США, Канаде. Правда, готовят ее везде по-разному. Англичане фаршируют птицу овощами и подают под соусом из крыжовника. А в качестве десерта предпочитают плампудинг из хлебных крошек, муки, сала, изюма, яиц и различных пряностей, который обливают ромом, поджигают и пылающим ставят на стол. Поэтому британский Новый год можно без всякого преувеличения называть зажигательным праздником!

Традиционным американским блюдом также считается идеяка, однако начиняют ее по принципу «что Бог послал». А потому в ход идет все, что найдется в холодильнике: сыр, чеснок, чернослив, яблоки, капуста, фасоль, грибы, пряности и другие ингредиенты.

Французы тоже любят полакомиться индейкой за рождественским столом, вот только запекают ее чаще всего в белом вине. К «птичьим» блюдам можно отнести и знаменитый французский фуа-гра — паштет из гусиной печени.



## ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Но есть и такие страны, где птицу на Рождество подавать не принято и даже крайне нежелательно. Объясняется это поверьем, что счастье может улететь. Сказываются и пищевые пристрастия, благодаря которым жители Скандинавии в качестве главного праздничного блюда неизменно выбирают рыбу. Так, для датчан и шведов счастье и богатство символизирует треска. Добавим, что в Швеции она популярна в сушеном виде. А в Германии исполняющей желания «золотой рыбкой» считается сельдь, которую включают в новогоднее меню наряду с другими традиционными немецкими кушаньями. В их числе тушеная квашеная капуста с сосисками, свиная вареная рулька и, конечно же, множество видов колбасных изделий (в каждом регионе они свои).

Обязательным новогодним блюдом рыба является и в Польше. А всего их на новогоднем польском столе должно быть двенадцать, причем ни одного мясного! Как правило, это суп или борщ, каша ячменная с черносливом, клецки с маслом, а на сладкое — шоколадный торт.

Известные любовью к морепродуктам японцы не обходятся без них и во время новогоднего застолья. На праздник в Стране восходящего солнца подают икру сельди, символизирующую счастливую семью и множество детей, морскую капусту, дающую радость, вареную рыбу, сулящую умиротворение и оптимизм, и другие традиционные блюда, в числе которых длинная лапша. И чем она длиннее, тем дольше будет жизнь собравшихся за столом.

## ДВЕНАДЦАТЬ ВИНОГРАДИН

Во многих странах (Испании, Португалии, Кубе и др.) символом изобилия и счастливого семейного очага издревле считают виноградную лозу. Поэтому их жители с боем часов в полночь съедают двенадцать виноградин — по числу ударов маятника. С каждой виноградиной загадывают желание — двенадцать заветных желаний на каждый месяц в году. Впрочем, одним виноградом праздник не обходится. Испанцы и португальцы накрывают обильный стол, на котором можно видеть жареного барашка, моллюсков, индейку, молочного поросенка и обязательные сладости: печенье с тмином, миндальные пирожные. В Италии также принято подавать к новогоднему столу виноград, орехи, чечевицу как залог долголетия, здоровья и благополучия.

## ПРАЗДНИК САЛАТА ОЛИВЬЕ

Как известно, встречать Новый год в ночь с 31 декабря на 1 января в России стали в XVII веке по указу

Петра Первого (прежде датой летоисчисления на Руси было 1 сентября).

Однако настоящий размах новогодние празднества в России приобрели лишь в первой половине XIX века, когда в моду вошли новогодние ёлки в домах, встреча гостей и новогодний ужин. До этого русского новогоднего меню по большому счету не существовало. А то, что сейчас считается исконной принадлежностью русского новогоднего пиршества, — молочные поросята с гречневой кашей и гуси с квашеной капустой или яблоками — на самом деле пришло со стола рождественского.

В советское время новогодний праздник в России пережил очередные метаморфозы, его сначала отменили, потом вернули. Затем наступили тяжелые и голодные военные и послевоенные годы, когда было не до гастрономических изысков. Поэтому традиция устраивать в новогоднюю ночь застолья возобновилась лишь в 1950-х. Собственно с этих пор основными блюдами праздничного меню россиян считаются студень, селедка под шубой и салат Оливье, достойный отдельной оды.

Эта закуска стала популярной благодаря шеф-повару Люсьену Оливье, который в 60-е годы XIX века держал в Москве ресторан французской кухни «Эрмитаж». Правда, в отличие от современного варианта, его фирменное блюдо, помимо яиц и картофеля, содержало мясо куропатки, телячий язык, раковые шейки, черную паюсную икру, каперсы, пикули, трюфели и рябчиков. С тех пор салат изрядно упростился, и за границей называется «русским».



Жизнь, конечно, не стоит на месте, а потому на многое мы сегодня смотрим по-новому. И все же, что бы мы на этот счет ни думали и как бы ни менялись, именно салат Оливье, превратившись, по сути, в синоним праздника, остается символом российского новогоднего застолья. Но даже если, встречая наступающий 2019-й, вы решите предпочесть ему другие блюда, — не беда. Главное, чтобы они были вкусными, полезными и приготовленными с любовью!

МИХАИЛ ЗОЩЕНКО

# ЁЛКА

(Из цикла «Лёля и Минька»)

**В** этом году мне исполнилось, ребята, сорок лет. Значит, выходит, что я сорок раз видел новогоднюю ёлку. Это много!

Ну, первые три года жизни я, наверно, не понимал, что такое ёлка. Наверно, мама выносила меня на ручках. И, наверно, я своими чёрными глазёнками без интереса смотрел на разукрашенное дерево.

А когда мне, дети, ударило пять лет, то я уже отлично понимал, что такое ёлка.

И я с нетерпением ожидал этого весёлого праздника. И даже в щёлочку двери подглядывал, как моя мама украшает ёлку.

А моей сестрёнке Лёле было в то время семь лет. И она была исключительно бойкая девочка.

Она мне однажды сказала:

— Минька, мама ушла на кухню. Давай пойдём в комнату, где стоит ёлка, и поглядим, что там делается.

Вот мы с сестрёнкой Лёлей вошли в комнату. И видим: очень красивая ёлка. А под ёлкой лежат подарки. А на ёлке разноцветные бусы, флаги, фонарики, золотые орехи, пастилки и крымские яблочки.



Моя сестрёнка Лёля говорит:

— Не будем глядеть подарки. А вместо того давай лучше съедим по одной пастилке.

И вот она подходит к ёлке и моментально съедает одну пастилку, висящую на ниточке.

Я говорю:

— Лёля, если ты съела пастилку, то я тоже сейчас что-нибудь съем.

И я подхожу к ёлке и откусываю маленький кусочек яблока.

Лёля говорит:

— Минька, если ты яблоко откусил, то я сейчас другую пастилку съем и вдобавок возьму себе ещё эту конфетку.

А Лёля была очень такая высокая, длинновязая девочка. И она могла высоко достать.

Она встала на цыпочки и своим большим ртом стала поедать вторую пастилку.

А я был удивительно маленького роста. И мне почти что ничего нельзя было достать, кроме одного яблока, которое висело низко.

Я говорю:

— Если ты, Лёлища, съела вторую пастилку, то я ещё раз откушу это яблоко.

И я снова беру руками это яблочко и снова его немножко откусываю.

Лёля говорит:

— Если ты второй раз откусил яблоко, то я не буду больше церемониться и сейчас съем третью пастилку и вдобавок возьму себе на память хлопнушку и орех.

Тогда я чуть не заревел. Потому что она могла до всего дотянуться, а я нет.

Я ей говорю:

— А я, Лёлища, как поставлю к ёлке стул и как достану себе тоже что-нибудь, кроме яблока.

И вот я стал своими худенькими ручонками тянуть к ёлке стул. Но стул упал на меня. Я хотел поднять стул. Но он снова упал. И прямо на подарки,

Лёля говорит:

— Минька, ты, кажется, разбил куклу. Так и есть. Ты отбил у куклы фарфоровую ручку.

Тут раздались мамины шаги, и мы с Лёлей убежали в другую комнату.

Лёля говорит:

— Вот теперь, Минька, я не ручаюсь, что мама тебя не выдерет.



Я хотел зареветь, но в этот момент пришли гости. Много детей с их родителями.

И тогда наша мама зажгла все свечи на ёлке, открыла дверь и сказала:

— Все входите.

И все дети вошли в комнату, где стояла ёлка.

Наша мама говорит:

— Теперь пусть каждый ребёнок подходит ко мне, и я каждому буду давать игрушку и угощение.

И вот дети стали подходить к нашей маме. И она каждому дарила игрушку. Потом снимала с ёлки яблоко, пастилку и конфету и тоже дарила ребёнку.

И все дети были очень рады. Потом мама взяла в руки то яблоко, которое я откусил, и сказала:

— Лёля и Минька, подойдите сюда. Кто из вас двоих откусил это яблоко?

Лёля сказала:

— Это Минькина работа.

Я дёрнул Лёлю за косичку и сказал:

— Это меня Лёлька научила.

Мама говорит:

— Лёлю я поставлю в угол носом, а тебе я хотела подарить заводной паровозик. Но теперь этот заводной паровозик я подарю тому мальчику, которому я хотела дать откусанное яблоко.

И она взяла паровозик и подарила его одному четырёхлетнему мальчику. И тот моментально стал с ним играть.

И я рассердился на этого мальчика и ударил его по руке игрушкой. И он так отчаянно заревел, что его собственная мама взяла его на ручки и сказала:

— С этих пор я не буду приходить к вам в гости с моим мальчиком.

И я сказал:

— Можете уходить, и тогда паровозик мне останется.

И та мама удивилась моим словам и сказала:

— Наверное, ваш мальчик будет разбойник.

И тогда моя мама взяла меня на ручки и сказала той маме:

— Не смейте так говорить про моего мальчика. Лучше уходите со своим золотушным ребёнком и никогда к нам больше не приходите.

И та мама сказала:

— Я так и сделаю. С вами водиться — что в крапиву садиться.

И тогда ещё одна, третья мама, сказала:

— И я тоже уйду. Моя девочка не заслужила того, чтобы ей дарили куклу с обломанной рукой.

И моя сестрёнка Лёля закричала:

— Можете тоже уходить со своим золотушным ребёнком. И тогда кукла со сломанной ручкой мне останется.

И тогда я, сидя на маминых руках, закричал:



— Вообще можете все уходить, и тогда все игрушки нам останутся.

И тогда все гости стали уходить.

И наша мама удивилась, что мы остались одни.

Но вдруг в комнату вошёл наш папа.

Он сказал:

— Такое воспитание губит моих детей. Я не хочу, чтобы они дрались, ссорились и выгоняли гостей. Им будет трудно жить на свете, и они умрут в одиночестве.

И папа подошёл к ёлке и потушил все свечи. Потом сказал:

— Моментально ложитесь спать. А завтра все игрушки я отдам гостям.

И вот, ребята, прошло с тех пор тридцать пять лет, и я до сих пор хорошо помню эту ёлку.

И за все эти тридцать пять лет я, дети, ни разу больше не съел чужого яблока и ни разу не ударил того, кто слабее меня. И теперь доктора говорят, что я поэтому такой сравнительно весёлый и добродушный.



# СТРАНА *и* МЫ *вместе*

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**  
Выпускающий редактор — **Елена Яковлева**

Над номером работали: Влад Волков, Ая Сидоренко, Николай Антипов, Татьяна Сосенкова

Фото на обложке: Танцы без границ (Чемпионат России-2018 по спортивным танцам на колясках в Санкт-Петербурге).

Автор фото: Кирилл Сиротюк/Интерпресс/ТАСС

#### Адрес редакции:

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

e-mail: [strana\\_mi@mail.ru](mailto:strana_mi@mail.ru)  
Наш сайт: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)

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

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

Номер подготовлен при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

При перепечатке статей и фотоматериалов ссылка на журнал обязательна

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Тираж 3000 экз.

Желающие приобрести любой номер нашего журнала могут обратиться в редакцию по телефонам:  
**8-495-470-64-60;**  
**8-926-246-53-17.**

**E-mail: [strana\\_mi@mail.ru](mailto:strana_mi@mail.ru)**  
**Наш сайт: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)**

#### **ЗИМА**

*Вот уж осень улетела,  
И примчалась зима.  
Как на крыльях, прилетела  
Невидимо вдруг она.*

*Вот морозы затрещали  
И сковали все пруды.  
И мальчишки закричали  
Ей спасибо за труды.*

*Вот появились узоры  
На стеклах дивной красоты.  
Все устремили свои взоры,  
Глядя на это. С высоты*

*Снег падает, мелькает, вьется,  
Ложится белой пеленой.  
Вот солнце в облаках мигает,  
И иней на снегу сверкает.*

*Сергей Есенин  
1911–1912*



# МИР РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Татьяна Храпова



Алина Швецова



Все большую популярность в нашей стране находят конкурсы красоты для женщин в инвалидных колясках. Благодаря таким мероприятиям их участницы обретают уверенность в себе и дополнительный стимул к жизни, а общество становится более открытым и толерантным.

В ноябре в Москве прошел IX конкурс красоты для особых девушек «Мисс Независимость-2018». По его итогам королевой красоты среди москвичек, пользующихся инвалидной коляской, стала очаровательная 21-летняя студентка Алина Швецова. Титулы «Вице-мисс Независимость-2018» достались Светлане Агаповой и Евгении Сычевой. Организатором конкурса «Мисс Независимость» является РОО ПРИ «Катюша» при поддержке Правительства Москвы.

Примерно в это же время в северной столице состоялся конкурс «Мисс Невская краса-2018». В нем приняли участие 26 девушек на колясках со всей России и даже из Финляндии. Выдержав все конкурсные испытания, корону победительницы получила жительница Рыбинска Татьяна Храпова.





## АНГЕЛЫ ВСЕГДА РЯДОМ С НАМИ

Более 300 ангелов-хранителей заполнили стены храма Христа Спасителя в Москве. Таков итог ежегодной акции «Крылья ангела», которая проводится с 2014 года с благословения Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в преддверии Дня матери.

Раз в год дети из многодетных семей и известные художники под сводами храма Христа Спасителя пишут ангела-хранителя таким, каким себе его представляют. Часто ангелы похожи на маму, ведь ангелы – это олицетворение доброты, любви, защиты и спасения, так же, как и мама.

Организатором акции выступила  
РОО «Объединение многодетных семей города Москвы»  
при поддержке Департамента труда  
и социальной защиты населения города Москвы

