

СТРАНА И МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал

sochi.ru[®]
2014 
paralympic games



ТРИУМФ РОССИЙСКИХ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ





Почем нынче престиж?

Престиж — слово, пришедшее к нам из французского языка, и означает оно — авторитет, влияние, уважение, которыми пользуется человек.

Чей-то престиж связан с умом и высоким профессионализмом, другие приобрели уважение за благородство и бескорыстие. Всегда ценились в обществе справедливость, служение Отечеству и милосердие, в семье — умение любить и жертвовать.

Казалось бы, в деньгах престиж измерять и оценивать невозможно. Тем не менее наступило время задать одиозный, на первый взгляд, вопрос: «Почем нынче престиж?».

Не так давно с некоей дамой приключилась большая неприятность. Из ее «Бентли» украли сумочку ценой в три с половиной миллиона рублей (цена благоустроенной квартиры в ближайшем Подмосковье).

Я совсем не против богатых и успешных. Пусть их будет больше, всем от этого станет только лучше. Естественно, те, кто заработал много денег, не должны жить в коммуналках, ездить на «Жигулях» и покупать себе сумочки из дерматина. Непонимание возникает, когда потребности человека выходят за пределы разумного.

Вернемся к потерпевшей даме. Первое, естественное, желание было посочувствовать ей. Но вот она появляется в телевизионном эфире и во всеуслышание не без гордости заявляет, что у нее еще 27 таких сумочек. В голове невольно прокрутилась нехитрая математическая операция, и в результате вырисовывается цифра, приближающаяся к ста миллионам рублей, вложенных в эти сумочки. Не исключено, что, делая такое заявление на публику, дама просто блефовала, набивая себе цену и завышая свой престиж в том смысле, как она его понимает. А на самом деле никаких 27 сумочек в ее гардеробе, возможно, и нет.

А если все-таки эти сумочки существуют? Тогда не случайно гордится она своим престижем стоимостью почти в сто миллионов рублей? И парит высокомерно над теми, у кого таких сумочек не 27, а предположим, всего 26.

Можно понять богатого человека, покупающего супер-яхту, футбольную команду или виллу на Лазурном берегу. Но вкладывать сотню миллионов в то, что через пару лет выйдет из моды и употребления, превратится в прах? Такой престиж иллюзорный, поэтому и век у него короткий. Завтра на смену ему скоротечно могут прийти туфельки или шарфик за те же миллионы...

Полезно иногда посмотреть на себя не только через призму дорогих сумочек, а просто со стороны, не затуманенным деньгами глазом, и подумать, за что можно действительно тебя уважать.

За деловитость, энергичность, преданность делу, трудолюбие? За заботу о тех, кто работает у тебя? За то, что предан дружбе и держишь данное слово? За таланты, которые сумел реализовать? За милосердие и помощь больным и сиротам?

Если хоть на один из этих вопросов найдется положительный ответ, дополнительных денег в поддержание престижа вкладывать не потребуется, сумочка даже в десять миллионов рублей ничего к нему не добавит.

Престиж не покупается, он зарабатывается.



Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Заместитель главного редактора — **Надежда Протасова**

Фотокорреспондент — **Инга Назарова**

Фото на обложке — игроки сборной России по следж-хоккею на Паралимпиаде в Сочи: Василий Варлаков (слева), Алексей Лысов (справа) и Евгений Петров.

Фото Владимира Смирнова (ИТАР-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
Наш сайт: www.stranami.ru

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

Журнал издается при поддержке Департамента социальной защиты населения города Москвы

При перепечатке статей и фотоматериалов ссылка на журнал обязательна

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

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

Отпечатано

ООО «Периодика»



10



19



23



32

ТРИУМФ РОССИЙСКИХ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ 4

МОСКВА – ИНВАЛИДАМ

Московские инвалиды: проблемы и решения 6
 Адрес надежды 10
 Цветы — от сердца к сердцу 16

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Свои дети 23
 Нам года – не беда 32

Вся жизнь — творчество 36

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Аэропорт «Домодедово»: комфорт для инвалида 40

Туризм, который объединяет 42

ПАМЯТИ ДРУГА

Поволжская звездочка 46

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

На консультации у психолога 49

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

Вести из регионов 60

ЧУДОТВОРНАЯ

Надвратная икона Спаса Смоленского 62

СВЯТЫНИ РОССИИ

Свято-Успенский Псково-Печерский мужской монастырь 66

КАК У НИХ

68

ОКНО В МИР

Выдержавший испытание временем 72

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Женщины царской семьи — воинам Первой мировой 74

ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

Прогноз погоды от «братьев наших меньших» 80

ХОЗЯЮШКА

Кухня Вьетнама 82

ЗДОРОВЬЕ

Если болят суставы 84



36

42



72

82



*Приносить пользу миру —
 это единственный способ стать
 счастливым.*

Ганс Христиан Андерсен

В СОЧИ ЗАВЕРШИЛИСЬ

Триумф российских паралимпийцев

Выступление нашей команды было самым успешным за все время участия в Паралимпийских играх. Ее лидерство стало бесспорным: 80 завоеванных медалей — 30 золотых, 28 серебряных, 22 бронзовых.

Цена этой победы особая: для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья каждая медаль — это преодоление преград, поставленных судьбой, это высшее проявление силы духа и силы воли.

По оценке президента Международного паралимпийского комитета Филипа Крейвена, Паралимпийские игры в Сочи стали лучшими за всю историю Паралимпиад.

Кроме чисто спортивных итогов, Игры в Сочи оценивались и как один из ключевых социальных проектов последних лет, результат которого еще долго будет мощным стимулом для улучшения жизни людей с инвалидностью.

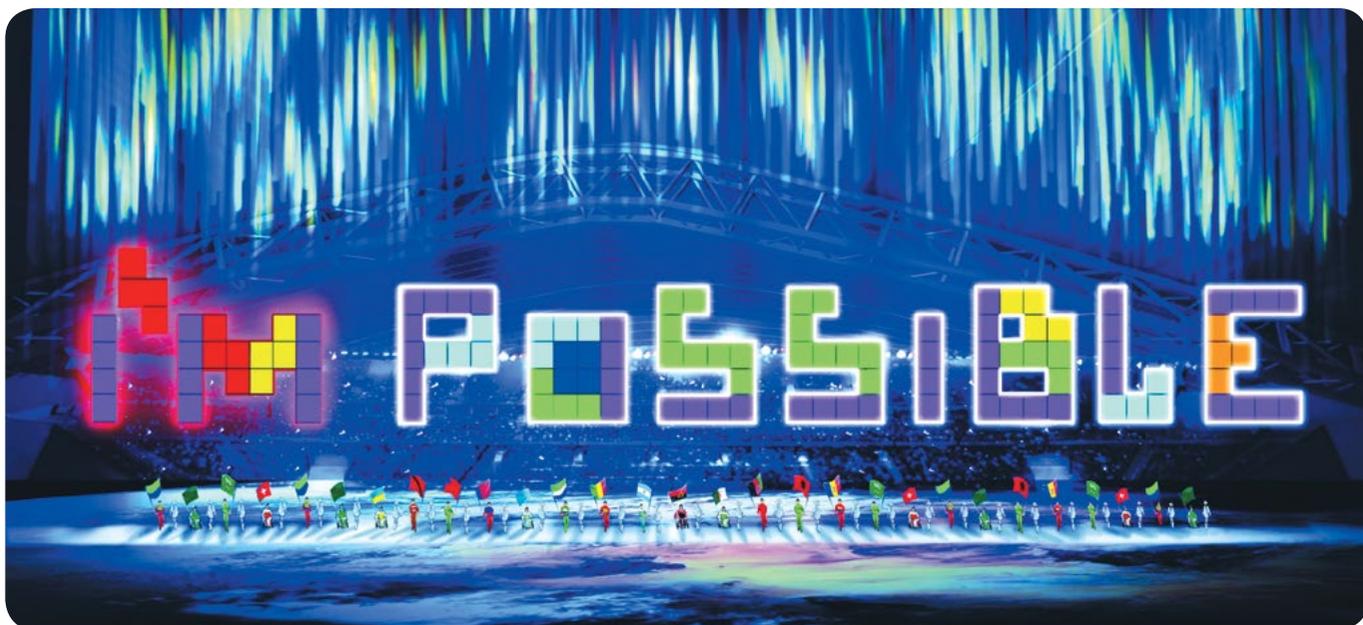
«Мы поставили амбициозную задачу по созданию на территории всей России безбарьерной среды», —

отметил заместитель председателя Правительства Российской Федерации Дмитрий Козак.

Он напомнил, что в России сейчас реализуется программа «Доступная среда», направленная на улучшение условий жизни людей с инвалидностью во всех социальных сферах.

«Еще важнее оказалась задача по устранению барьеров в сознании людей, в обществе по отношению к инвалидам. Я абсолютно уверен, что дух Паралимпийских игр и те подвиги, которые совершали спортсмены, позволили снять эти барьеры, и подтверждением этого являются заполненные трибуны на всех без исключения соревнованиях», — отметил Козак.

Президент оргкомитета «Сочи 2014» Дмитрий Чернышенко констатировал: «Изменение отношения к людям с инвалидностью произошло». По его мнению, без Паралимпийских игр такой сдвиг в сознании людей вряд ли был бы возможен.



XI ЗИМНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Поздравляем победителей!

*Свои рекорды вы ставите каждый день —
выходя на тренировки, преодолевая себя и свои недуги,
достигая недостижимых целей и делая невозможное возможным.*



*Мы гордимся вами и уверены, что еще не раз будем
рукоплескать вам на трибунах стадионов
и радоваться вашим спортивным достижениям!*



МОСКОВСКИЕ ИНВАЛИДЫ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

В столице сегодня проживают 1,2 миллиона инвалидов. Из них около 15 тысяч — слабовидящие и слепые; более 6,6 тысячи — глухие и слабослышащие; 21,8 тысячи — инвалиды по патологии опорно-двигательного аппарата, в том числе более десяти тысяч инвалидов-колясочников; свыше 6,7 тысячи — инвалиды вследствие ДЦП; 45,5 тысячи — инвалиды с психическими расстройствами; 1,2 тысячи — инвалиды с врожденной или приобретенной патологией спинного мозга. Среди московских инвалидов 32 тысячи детей.

Все эти люди находятся под опекой Департамента социальной защиты населения города Москвы. Что делается для повышения качества их жизни?

Об этом в интервью нашему корреспонденту рассказал руководитель Департамента Владимир Аршакович Петросян.

— Уже несколько лет, говоря об общей численности московских инвалидов, мы называем одну и ту же цифру — один миллион двести тысяч. Она, к счастью, не растет, но и не уменьшается, несмотря на все усилия, предпринимаемые для этого городом. Почему?

— Честно говоря, я тоже над этим задумываюсь. Ведь в нашем городе проводится большая работа, направленная на повышение качества жизни москвичей-инвалидов, по улучшению уровня здравоохранения. Видимо, дают о себе знать стрессы мега-

полиса и в целом жизнь в мегаполисе. Такая статистика является для нас тревожным сигналом. Над этим надо серьезно задуматься.

— Чтобы решать проблемы инвалидов как минимум нужны денежные средства, и немалые. Как город финансирует это социальное направление?

— Хотел бы напомнить, что в настоящее время реализуется государственная программа «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012-2016 годы», направленная на повышение уровня и качества жизни москвичей. Один из ее разделов — подпрограмма «Социальная интеграция инвалидов и формирование безбарьерной среды для инвалидов и других маломобильных граждан», приоритетами которой являются повышение качества и вариантность оказания реабилитационных услуг, создание оптимальных условий для занятости инвалидов, эффективное обеспечение техническими средствами реабилитации и адаптация городской среды.

На мероприятия по социальной интеграции на 2012-2016 годы предусмотрено выделить 150 млрд рублей.

— Если определять приоритеты вашей работы, каковы они сегодня?

— Начну с того, что 75 процентов наших инвалидов — инвалиды по возрасту. Я бы назвал это «московской спецификой». Исходя из этого, мы большое внимание

уделяем людям старшего поколения: организации их лечения, оздоровления, реабилитации, оказанию социальных услуг. Хотим и стараемся, чтобы наши старики жили долго и полноценной жизнью, для чего в городе реализуется специальная программа активного долголетия.

Наряду с этим, особенно в последнее время, мы начали делать акцент на проблемах молодых инвалидов и детей-инвалидов, чтобы дать им путевку в полноценную жизнь. Сегодня мы серьезно занимаемся реабилитацией молодых инвалидов-спинальников, шейников и тяжелых инвалидов-колясочников. Наша конечная цель — обеспечить этим людям старт в самостоятельную жизнь, доступ к получению образования и профессии, а в дальнейшем — и к получению работы.

— Достижение этих целей невозможно без серьезной реабилитации и социальной адаптации. Что делается в этом направлении?

— Начну с цифры. Сегодня в серьезной реабилитации нуждаются около семи тысяч только инвалидов первой группы. Общее же число нуждающихся в тех или иных реабилитационных услугах существенно больше.

Для оказания услуг по социальной реабилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов и членов их семей, в городе действует разветвленная сеть специализированных учреждений: одиннадцать реабилитационных центров, 87 отделений социальной реабилитации при территориальных центрах социального обслуживания и социально-реабилитационных центрах для несовершеннолетних. Сеть этих учреждений развивается с учетом повышения доступности реабилитационных услуг и приближения их к месту жительства инвалида. Во всех центрах и отделениях социальной реабилитации оборудованы кабинеты социально-бытовой адаптации и социально-средовой ориентации. На закупку необходимого реабилитационного оборудования только в 2013 году направлено порядка 43 миллионов рублей.

В этой работе мы взаимодействуем с учреждениями здравоохранения, образования, культуры, досуговыми муниципальными учреждениями по месту жительства, общественными организациями, что обеспечивает комплексный подход к решению проблем инвалидов.

— Что нового появилось в этой сфере в последнее время?

— Хотел бы начать с того, что наша реабилитационная база постоянно развивается и совершенствуется, внедряются новые методики и социальные технологии, используется современное оборудование, появляющееся как на отечественном, так и мировом рынке. В качестве примера я могу привести наш Научно-

практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов. В наступившем году здесь откроется отделение дневного стационара с временным проживанием, где будет предоставлен комплекс реабилитационных услуг детям-инвалидам. А их родители смогут получить профессиональные знания и умения, что позволит впоследствии повысить эффективность реабилитационных мероприятий, проводимых в домашних условиях. Хотел бы назвать также реабилитационный центр в Алтуфьеве и его новый филиал в Рузе, где практически заново учат ходить инвалидов с тяжелыми поражениями опорно-двигательной системы. В конце 2013 года открылось новое отделение в Московском научно-практическом центре реабилитации инвалидов вследствие детского церебрального паралича — дневной стационар с временным проживанием.

В прошлом году мы начали создавать мобильные реабилитационные бригады, которые оказывают помощь непосредственно по месту жительства инвалида. Сегодня это очень востребованная услуга. Мобильная бригада состоит из нескольких специалистов — реабилитолога, массажиста, психолога, — которые могут выезжать в центр социального обслуживания или непосредственно на дом к инвалиду и на протяжении месяца проводить реабилитационные мероприятия. Это дает нам возможность охватить реабилитационными услугами большее число инвалидов.

Всего в 2013 году услуги по комплексной реабилитации в нестационарной форме получили около 34,5 тысячи инвалидов.

В прошлом году мы впервые по поручению мэра С.С. Собянина провели широкомасштабное обследование инвалидов первой группы, которых сегодня в Москве свыше 140 тысяч. Обошли всех, на девяносто тысяч завели анкеты — полный социальный паспорт инвалида, куда занесены данные о том, откуда человек, какую степень инвалидности имеет, какие пособия получает и т.д. О каждом мы конкретно знаем, в каких видах социальной помощи или помощи нашего города он нуждается. В анкете нашли отражение медицинские и социальные вопросы, культурно-просветительская работа. На основании проведенного обследования составлен план по удовлетворению нужд инвалидов. С сентября 2013 года этот план мы начали реализовывать. Сегодня инвалиды обеспечиваются товарами длительного пользования, тревожными браслетами, тревожными кнопками, а также необходимыми реабилитационными услугами. Кстати, теперь такие услуги они получают как в учреждениях Департамента социальной защиты населения города Москвы, так и в учреждениях, не подведомственных нам. Для этого мы заключаем контракты с ведущими институтами и реабилитационными учреждениями страны, например,

с Лечебно-реабилитационным центром Министерства здравоохранения России.

Наши инвалиды получили возможность реабилитироваться в ближнем и дальнем зарубежье. В 2013 году восемьсот ребятишек были направлены в реабилитационный центр в Трускавце. Большая группа получила лечение в Словении, впервые наши инвалиды направлялись в Израиль. В этом году мы планируем возобновить сотрудничество с Институтом Пете в Будапеште.

— Одной из основных составляющих успешной полноценной жизни инвалида является возможность получить образование. Что сегодня делается в этом направлении?

— По данным Департамента образования Москвы, в городе функционируют 252 дошкольных учреждения компенсирующего типа, 66 коррекционных школ. В настоящее время по программам инклюзивного образования работают 96 детских садов, 874 школы, 40 колледжей. Дистанционно обучаются 830 детей-инвалидов. Высшее образование инвалид имеет возможность получить в Московском городском педагогическом университете. К сегодняшнему дню полностью или частично приспособлено для инвалидов и маломобильных граждан 81% городских учреждений образования.

Если говорить непосредственно о вкладе нашего Департамента, то у нас есть собственные планы. Сейчас мы совместно с Московским государственным

университетом имени М.В. Ломоносова разрабатываем программу обучения специалистов, работающих в различных вузах со студентами-колясочниками и тяжелыми инвалидами. Она предполагает создание безбарьерной среды, разработку наглядных пособий и технических средств, позволяющих сделать доступным для инвалида обучение в различных вузах. Мы очень хотели, чтобы именно МГУ стал пионером в этом чрезвычайно нужном и важном деле. Сам университет уже работает по такой программе, а вот остальные вузы пока нет.

— Не секрет, что высшее образование, полученное инвалидом, часто в дальнейшем бывает невостребованным.

— Согласен. Когда мы говорим об образовании, мы должны думать о дальнейшем его практическом использовании. К сожалению, сегодня инвалиды сталкиваются с очень серьезными трудностями. Мы уже в течение нескольких лет настойчиво призываем наших работодателей, чтобы они предлагали инвалидам не только самые простые и низкооплачиваемые вакансии, но и работу, соответствующую их образованию и профессиональной подготовке, ведь среди инвалидов есть такие современные специалисты, как юристы, экономисты, психологи, хорошие компьютерщики. Для них на рынке труда предложения находятся весьма редко.

Я думаю, дело в том, что мы слабо стимулируем работодателей на создание таких рабочих мест.

— Москва поставила своей целью стать городом, удобным для всех. Насколько сегодня мы близки к достижению этой цели?

— Вы подошли к очень важной проблеме — доступности городской среды. Без ее решения невозможно говорить об интеграции инвалидов в общество, их адаптации к активной полноценной жизни. Инвалид, прежде всего, должен иметь возможность выйти из своей квартиры, дома. Свободно перемещаться по городу,



пользоваться общественным транспортом. Посещать музеи, театры — словом, повсюду быть рядом с нами, не чувствуя при этом никаких ограничений.

Что мы имеем сегодня? К началу этого года полностью или частично для людей с инвалидностью приспособлено 78% общественных зданий и более 83% городских социально значимых объектов.

Департаментом социальной защиты населения города Москвы продолжается реализация проекта по установке в квартирах людей с тяжелыми ограничениями в передвижении потолочной подъемной рельсовой системы, позволяющей инвалиду перемещаться по квартире. Всего такие системы уже функционируют в 216 квартирах москвичей.

В 2013 году Департаментом капитального ремонта города Москвы установлено 113 подъемных платформ в жилых домах. Ранее установленные платформы продолжают усовершенствовать средствами диспетчеризации и визуального контроля, на что выделено из бюджета 140 млн рублей. При новом строительстве и в рамках программы по приспособлению городской инфраструктуры за прошедшие годы в городе было установлено более двух тысяч подъемных платформ для инвалидов.

В настоящее время Департаментом социальной защиты населения города Москвы и Департаментом капитального ремонта города Москвы утвержден адресный перечень установки в 2014 году в подъездах многоквартирных домов подъемных платформ для инвалидов-колясочников.

Совместно с Департаментом информационных технологий города Москвы в рамках проекта «Открытое правительство» были собраны и обработаны данные, на основании которых на интернет-портале появилась возможность увидеть расположенные на карте города социально значимые объекты городской инфраструктуры с подробной информацией о приспособлении их для инвалидов.

В настоящее время порядка сорока тысяч человек пользуются службой «Социальное такси», что также

способствует мобильности инвалидов. К этому я могу добавить, что все новые станции метро приспособлены для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Сейчас мы разрабатываем единую транспортную схему для инвалидов-колясочников. В этом процессе принимают активное участие молодые инвалиды. Они уже разработали свою схему транспортного сообщения по Москве.

Важное решение было принято правительством города о переносе контроля за работой по доступности городской среды на уровень района. Сегодня главы района, управы несут непосредственную ответственность за качество приспособляемых объектов на своей территории. Они лучше видят, могут лучше контролировать, как приспособляются то или иное здание, та или иная дворовая территория.

В Москве заработал портал «Наш город», который наглядно показывает приспособленность наших дворов и подъездов, социальных учреждений для нужд инвалидов. Каждый человек может через этот портал высказать свое мнение по поводу приспособленности того или иного объекта.

— Как привлекаются к решению проблем инвалидов сами инвалиды?

— У нас работает Координационный совет по делам инвалидов при мэре Москвы, который его возглавляет. На заседаниях Совета обсуждаются самые насущные вопросы, волнующие инвалидов. Как правило, это конструктивный диалог между инвалидами и властью города, в котором инвалиды могут изложить свои проблемы. Многие из них после такого диалога находят свое решение.

Наш Департамент также тесно сотрудничает с инвалидами и их общественными организациями.

Я уверен, что в недалеком будущем Москва станет городом, удобным для всех.

Интервью взяла Надежда Протасова





АДРЕС НАДЕЖДЫ

В Московском научно-практическом центре реабилитации инвалидов вследствие детского церебрального паралича открылось отделение дневного стационара с временным проживанием.

Московский научно-практический центр реабилитации инвалидов вследствие детского церебрального паралича открылся не так давно, в 2010 году.

Сегодня в этом Центре ведут свой учет победы, которые в полной мере могут оценить лишь те, кого судьба свела со страшным недугом.

Произнес первое слово, впервые встал на ноги, научился есть ложкой, сделал первый шаг... Такие события, происходящие здесь изо дня в день с детьми далеко не ясельного возраста, наглядно подтверждают, что профессионализм сотрудников и упорство их подопечных приносят свои плоды.

Центр этот — единственное в своем роде социальное учреждение в столице. Здесь учат инвалида сидеть, ходить, общаться, обучаться, трудиться. Ориентироваться в жизни. Взаимодействовать с другими людьми. В основу работы легла идея создать реабилитационное учреждение, которое станет вести ребенка с ДЦП постоянно, от постановки диагноза (это делается обычно в возрасте трех лет) всю последующую жизнь. С ним будут заниматься индивидуально, исходя из состояния его здоровья. И не только с ним, но и с семьей.

Главная цель — научить человека жить с теми ограничениями, которые у него от природы, и по возможности компенсировать их, применяя различные методы и технологии реабилитации. В конечном счете, речь идет о том, чтобы существенно улучшить качество жизни инвалида.

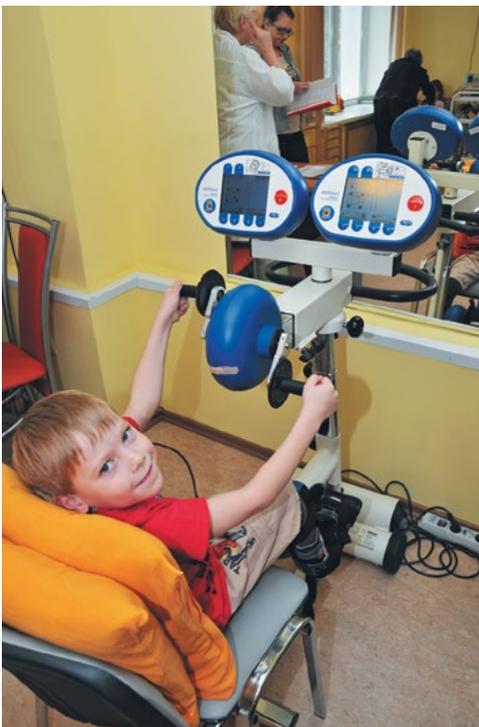
Здесь не ждут, пока нуждающийся в помощи или кто-то из его семьи обратится в Центр. Подход принци-

пиально иной: найти инвалида и предложить ему свои услуги. Для этого создана собственная информационная система. Как только бюро медико-социальной экспертизы устанавливает человеку инвалидность, эта информация появляется в Центре. Получив ее, интеграционный консультант (так здесь называется специалист, работающий на связи с инвалидами) связывается с семьей, приглашает ее к сотрудничеству. Принимают всех, кто соответствует трем критериям: инвалид, ДЦПшник, москвич. Это может быть как ребенок, так и взрослый. Существенно, что верхний возрастной предел пациента не ограничен, потому что сегодня многие инвалиды, перешагнув восемнадцатилетний рубеж, оказываются никому не нужными.

Итак, если семья готова сотрудничать с Центром, то она попадает под опеку отделения социального мониторинга. Основная его задача — постановка инвалида на учет, непрерывный мониторинг его потребности в реабилитации и адаптации. Чтобы осуществлять всю эту работу в масштабах города, за каждым из округов столицы закреплены, в зависимости от числа проживающих там подопечных, один или несколько менеджеров. Они ведут наблюдение за инвалидом постоянно.

Дальше следует диагностика, которая должна определить, какие проблемы есть в семье, и на основании этих данных составить индивидуальную программу реабилитации. Люди сразу убеждаются в том, что здесь им реально хотят помочь. В 2013 году комплексную реабилитацию в Центре прошли 570 инвалидов.

Реабилитацией здесь занимаются серьезно и профессионально. В штате — высококлассные специа-





листы, начиная от детского и взрослого невролога и кончая генетиком и сурдологом. Обязательно присутствуют специалист по техническим средствам реабилитации, дефектолог, психолог, социальный работник.

Курс может длиться, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, от 21 до 90 дней.

Медицине известны шесть форм детского церебрального паралича. В Центре работают со всеми. При этом применяются самые современные технологии и методики реабилитации, в том числе и космические. Как известно, космонавты после длительного пребывания в невесомости обязательно проходят курс реабилитации. Используемые для этого технологии нашли свое применение и показали эффективность в практике Центра. В частности, это метод сухой иммерсии, нагрузочный костюм «Регент», который заставляет человека более эффективно передвигаться, и ряд других. Используются последние новинки, разработанные за рубежом. В пилотном режиме отрабатываются инновационные техники реабилитации. Можно с уверенностью сказать, что реабилитация ведется на самом современном уровне.

Но и в век технического прогресса ничуть не устарели традиционный массаж, лечебная физкультура, в



том числе с элементами йоги. Они также находят свое место в программах реабилитации.

Значительное место занимают различные технические средства реабилитации и тренинговые системы. Вот лишь некоторые из них. Сенсорная дорожка — уникальная многофункциональная система для биомеханической диагностики и улучшения ходьбы. Динамический тренажер «лестница-брусья». Тренажер для динамической коррекции функций опорно-двигательного аппарата и тренажер для комбинированной тренировки. Последний адаптируется под рост и размер пациента, силу и характер его движения. Есть тренажер, к которому подключается панель с биологической обратной связью, что создает дополнительный терапевтический эмоциональный эффект. Перечень можно было бы продолжить. Но этого вполне достаточно, чтобы получить представление о техническом оснащении этого учреждения.

За время работы Центра здесь также созданы свои уникальные методики и программы.

Одна из последних — «Адаптивная педагогика», включающая социально-бытовую адаптацию, социально-средовую ориентацию и социализацию в самом широком смысле этого слова. В создании программы принимали участие как специалисты Центра, так и при-





глашенные консультанты. «Адаптивная педагогика» проводит комплексное воздействие на ребенка — педагогическое и социальное. Важно и то, что программа предполагает привлечение родителей в качестве полноправных участников реабилитационного процесса. Они получают те навыки, которые в дальнейшем смогут применять в домашних условиях, и навыков этих — самый широкий спектр. Например, как в общении с ребенком выходить из конфликтных ситуаций, поскольку бывает трудно договориться с ребенком, чтобы он, к примеру, занимался. Программа включает также обучение элементам лечебной физкультуры и массажа.

— Но самое главное, — убеждена директор Центра Ольга Викторовна Михайлова, — что дети общаются между собой под наблюдением социального педагога и специалиста по социальной реабилитации. Они нарабатывают социальные связи, которые в дальнейшем позволяют им, выйдя в открытый мир, вести себя более уверенно, более свободно, не чувствуя тех ограничений, которые у них есть.

Среди многочисленных новинок, которые появились в Центре в последнее время, — дистанционные методы работы с пациентами.

Для этого сначала обучают кого-то из родственников, кто постоянно находится с инвалидом (как правило, это мама), тому, что он должен после прохождения курса реабилитации в Центре делать дома, как пользоваться тем оборудованием, которое будет предоставлено. А это — мотомер и тренажер с встроенным электронным контролем. Покидая Центр, семья получает «домашнее задание» от врача-реабилитолога — план занятий, которые ежедневно должен выполнять ребенок, чтобы поддерживать себя в достигнутой во время реабилитации форме. Каждый раз, когда он делает упражнения дома, на компьютер в Центр идет полный отчет: когда, сколько времени занимался, какие упражнения выполнял и каков результат. Таким образом, осуществляется постоянный дистанционный контроль, позволяющий наблюдать за ребенком. Когда врач видит, что пациент полностью выполнил задание, программа усложняется. Такая дистанционная работа открывает новые возможности для ребенка, поскольку удлиняет реабилитационный процесс.

За прошедшие годы Центр завоевал популярность у москвичей. Среди его пациентов становилось все больше тех, кто проживает в отдаленных районах. Нетрудно представить, как непросто каждый день возить ограниченного в движении ребенка утром через весь город в Центр и вечером обратно домой. Так возникла идея открыть отделение дневного стационара с временным проживанием.

— Это не филиал, — подчеркивает директор О.В. Михайлова, — это продолжение того реабилита-



ционного процесса, который сформирован по новой модели, чтобы приблизить наши услуги к инвалиду с тяжелыми нарушениями жизнедеятельности.

Под новое отделение Центр получил отдельное здание в непосредственной близости от основного. Здесь пациенты и живут, и получают необходимые услуги. Все под одной крышей.

Отделение условно можно разделить на две зоны — реабилитационную и жилую.

В реабилитационной — кабинеты лечебной физкультуры, механотерапии, массажа, лечебной йоги. Комплекс реабилитационных мероприятий включает отработку в пилотном режиме инновационных техник рефлексотерапии, аюрведического массажа, медитации и др.

Отделение сможет принимать 25 человек в день. Жилая зона рассчитана на 14 человек. Они размещаются в двухместных комфортабельных номерах, оснащенных всем необходимым для человека с тяжелой инвалидностью. 21 день, проходя курс реабилитации, инвалид и его сопровождающий постоянно находятся здесь. Кстати, мамы также не остаются без внимания. С ними работает психолог, им предлагается релаксация и отдых.

Одними из первых новоселов в новом отделении стали Галина Косенкова и ее тринадцатилетняя дочь Ира. Ранее они уже проходили один курс реабилитации в Центре и остались очень довольны результатом.

— Теперь, — говорит Галина, — и сама обстановка, в которой мы живем, располагает к успеху, и не надо тратить столько сил на дорогу. Условия для отдыха прекрасные, очень заботливый и внимательный персонал.

Всего три года работы Центра — и столько ярких вех в его развитии. Наверняка в самом ближайшем будущем здесь порадуют своих подопечных новыми идеями и предложениями, поскольку работают в этом учреждении неугомонные, творческие и безгранично увлеченные своим делом люди, способные дарить надежду.

*С Центром можно связаться по телефону:
8-499-179-21-13*



Цветы — от сердца к сердцу



В социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Красносельский» прошла благотворительная акция «Поделись теплом» в рамках программы «Поддержка трудовой и профессиональной реабилитации инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) «Цветы Надежды. Я помог».

Цель этой программы — коррекция физического и психического состояния детей и подростков. Для этого детей-инвалидов вовлекают в трудовую деятельность, дают им возможность обучиться и получить работу, что способствует их социальной интеграции в общество.

В центре «Красносельский» стало доброй традицией проводить мастер-классы по составлению букетов и композиций из живых цветов. Их совместно с Центром организуют Объединение социальной и медицинской реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий «Оберег» и организация «Букет-кафе». В рамках прошедшей благотворительной акции были составлены композиции и букеты из живых цветов для детей, находящихся на лечении в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева.



НАШИ СПОРТСМЕНЫ НА ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ



В 1988 году в Инсбруке (Австрия) прошли IV зимние Паралимпийские игры, в которых впервые выступили спортсмены из СССР.



В 1992 году на V зимних Паралимпийских играх во французских городах Альбертвилле и Тигне (Tignes, Albertville) спортсмены бывшего СССР выступали под объединенным флагом. Команда заняла третье место на играх в общекомандном зачете, завоевав 21 медаль. В спортивном мире до сих пор помнят фурор, произведенный незрячими лыжниками, завоевавшими 10 золотых, 8 серебряных и 3 бронзовых медали.



Россияне успешно выступили и на VI зимних Паралимпийских играх, которые проводились в 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия). Шестнадцать спортсменов-инвалидов из России вернулись с этих соревнований с множеством наград. На счету наших лыжников — 10 золотых, 12 серебряных и 8 бронзовых медалей в гонках (3-й общекомандный зачет), одно «золото» и два «серебра» в биатлоне, «бронза» в мужской эстафете. Алексей Мошкин завоевал «золото» и «бронзу» в горнолыжных дисциплинах.



На VII зимних Паралимпийских играх, проходивших в 1998 году в Нагано (Япония), сборная России завоевала 12 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых медалей. Наиболее успешно выступили российские спортсмены-инвалиды по зрению, завоевавшие 16 медалей, из них 7 золотых.



В 2002 году на VIII зимних Паралимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (США, штат Юта) Россию представляли 26 атлетов. В неофициальном командном зачете сборная нашей страны заняла 5-е место, завоевав в общей сложности 21 медаль — 7 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых. Лыжники завоевали 7 золотых, 8 серебряных и 3 бронзовые медали, уступив только норвежцам.



IX зимние Паралимпийские игры в Турине (Италия), прошедшие в 2006 году, стали триумфом нашей команды: российские спортсмены заняли первое место в общекомандном зачете, выиграв 33 медали. На их счету — 13 золотых, 13 серебряных и 7 бронзовых наград.



По итогам X зимних Паралимпийских игр в Ванкувере (Канада) в 2010 году сборная России стала второй в общекомандном зачете, завоевав 38 медалей — 12 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых. По итогам Паралимпиады россияне одержали общекомандную победу в биатлоне, завоевав 5 золотых, 7 серебряных и 4 бронзовых медали; в лыжных гонках они также праздновали победу — 7 золотых, 9 серебряных и 6 бронзовых медалей.



Самым титулованным из россиян на Паралимпиаде стал Ирек Зарипов, завоевавший четыре «золота» и одно «серебро» в лыжных гонках и биатлоне. Три «золота» было в активе Кирилла Михайлова, по два — у Анны Бурмистровой и Сергея Шилова.

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА В СОЧИ — 2014

Виды паралимпийского спорта отличаются от обычных и имеют свою специфику. Предлагаем вам познакомиться с теми из них, которые были представлены в Сочи.

КЕРЛИНГ НА КОЛЯСКАХ

Керлинг на колясках впервые вошел в Паралимпийскую программу в 2006 году во время Игр в Турине. Этот вид спорта представляет собой паралимпийский вариант керлинга.

Обычный керлинг и керлинг на колясках различаются способом перемещения игроков и камня по полю. Основным отличием является отказ от свипинга — натирания ледовой поверхности перед движущимся камнем. Можно сказать, что керлинг на колясках не уступает традиционному керлингу в физической нагрузке на спортсменов и при этом характеризуется более сложной техникой броска.

В керлинге на колясках могут соревноваться мужчины и женщины с такими физическими нарушениями, как травмы позвоночника, церебральный паралич, рассеянный склероз и ампутация обеих ног. При этом все они могут входить в одну команду.

В соревновании участвуют две команды, подающие камень на площадку, состоящую из нескольких концентрических кругов, называемых домами. Цель состоит в том, чтобы камень был подан как можно ближе к центру кругов.

Команда, получившая максимальное количество очков, то есть подавшая камни ближе к центру кругов, по итогам восьми «эндов» является победителем.



Впервые чемпионат мира по керлингу на колясках был проведен в январе 2002 года, а в марте того же года Международный паралимпийский комитет присвоил керлингу на колясках среди смешанных команд статус официального паралимпийского вида спорта.

Первые паралимпийские соревнования по этому виду спорта были проведены в Турине в 2006 году.

БИАТЛОН

Впервые биатлон появился в программе соревнований спортсменов с физическими нарушениями во время Игр в Инсбруке в 1988 году. В 1992 году в них стали принимать участие спортсмены с нарушениями зрения.

Биатлон — это одновременно лыжные гонки и стрельба.



Длина дистанции составляет 7,5 километра, она делится на три этапа, по 2,5 километра каждый. Проходя два огневых рубежа, спортсмены должны поразить мишени с расстояния десяти метров. Штраф за каждый промах назначается в виде дополнительного времени, которое приплюсовывается к основному. Важнейшим слагаемым успеха является способность спортсмена проявить физическую выносливость и продемонстрировать точность стрельбы. Слепые спортсмены и спортсмены с частичной потерей зрения при стрельбе ориентируются на акустический сигнал, громкость которого возрастает по мере приближения к центру мишени.

Слабовидящие спортсмены ведут стрельбу из электронной винтовки, подающей звуковой сигнал в процессе прицеливания. Чем ближе прицел к центру мишени, тем громче сигнал. Громкость сигнала позволяет стрелку обнаружить центр мишени.

Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут участвовать в соревнованиях на сидячих лыжах — монолыже, которая снабжена креслом, крепящимся к ней. Кресло оснащено ремнями и другими креплениями, а также подвеской для снижения нагрузки на тело лыжника.

На зимних Паралимпийских играх в Лиллехаммере в 1994 году в качестве паралимпийского вида спорта впервые был представлен биатлон (мужчины и женщины).

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ НА ЛЬДУ

Являясь прямым наследником хоккея на льду, следж-хоккей был изобретен в начале 1960-х в реабилитационном центре в Стокгольме (Швеция) группой шведов, которые, несмотря на свои физические нарушения, хотели продолжать играть в хоккей. Новый вид спорта прижился, и к 1969 году в Стокгольме уже была лига из пяти команд, в которую входили как игроки с физическими нарушениями, так и физически здоровые спортсмены.

Следж-хоккей не был официальным паралимпийским видом спорта до зимних Паралимпийских игр 1994 года в Лиллехаммере.

После своего дебюта он быстро стал одним из самых привлекательных для болельщиков зрелищ. Это динамичная, требующая прекрасной физической подготовки игра, в которой участвуют спортсмены-мужчины с инвалидностью.

Вместо коньков игроки используют сани с двумя полозьями. Они изготавливаются из алюминия или стали и имеют длину от 0,6 м до 1,2 м, закругленную



переднюю часть, одну или две разные конструкции сиденья.

Как и в хоккее на льду, каждая команда старается опередить своего соперника, направляя шайбу по льду, делая броски по воротам команды противника и защищая свои. Одновременно на льду находятся по шесть игроков каждой команды, включая вратарей.

Игроки используют клюшки с зубьями на одном конце и крюком на другом. Благодаря такой клюшке они продвигают себя вперед при помощи зубьев и затем манипулируют шайбой, используя конец клюшки с крюком. Игрок может использовать две клюшки с крюками, чтобы одинаково свободно производить броски шайбой обеими руками. Игры в следж-хоккее на льду состоят из трех 15-минутных периодов.

Поскольку это силовая игра, всем игрокам необходимо носить шлем с полной защитной сеткой или маской, а также защитный воротник или нагрудник. Поощряется также ношение игроками защитных накладок, включая наплечники, щитки, налокотники и большие перчатки с накладками. Кроме того, экипировка вратаря включает щитки для ног, нагрудник, шлем со щитком и перчатку-ловушку для защиты спортсмена от шайбы, скорость полета которой составляет до 100 км/ч.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки впервые были проведены на зимних Паралимпийских играх, которые прошли в 1976 году в Орнсколддсвике (Швеция).

В зависимости от типа инвалидности спортсмены могут участвовать в соревнованиях на сидячих лыжах (sit-ski) или колясках с лыжами. Спортсмены с нарушениями зрения, слепотой идут на дистанции вместе со зрячими «гидами», или лидерами. Мужчины и женщины соревнуются на коротких, средних и длинных дистанциях (от 2,5 до 20 километров) или участвуют в командной эстафете.

Вплоть до зимних Паралимпийских игр 1984 года в Инсбруке мужчины и женщины соревновались на всех дистанциях лыжных гонок в классическом стиле. Затем соревнования были разделены на две отдельные гонки: классическим и свободным стилем. Новый стиль начал официально использоваться на гонках с розыгрышем медалей в 1992 году на играх в Альбертвилле (Франция).

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Горнолыжный спорт для инвалидов начал развиваться после окончания Второй мировой войны. Солдаты, вернувшиеся с войны с травмами, хотели продолжать заниматься любимым спортом. В 1948 году для них были подготовлены первые трассы.

Первые чемпионаты для лыжников с физическими нарушениями состоялись в 1948 году в Бад Гаштайне (Австрия). С 1950 года соревнования проходили по всему миру. Появление сидячих лыж позволило заниматься лыжами и участвовать в соревнованиях людям, передвигающимся в колясках.

В программу первых зимних Паралимпийских игр, которые состоялись в 1976 году в Орнсколдсвике (Швеция), впервые вошли два вида соревнований горнолыжного спорта — слалом и гигантский слалом.

Скоростной спуск был добавлен в Паралимпийскую программу в 1984 году в Инсбруке (Австрия), а супергигант — в 1994 году на Играх в Лиллехаммере (Норвегия). На Паралимпийских играх 1984 года в Инсбруке впервые были продемонстрированы гонки на сидячих лыжах. И уже на Паралимпийских играх 1998 года в Нагано эти соревнования вошли в официальную программу.

Сегодня горнолыжный спорт инвалидов популярен во всем мире. Спортсмены демонстрируют скорость и подвижность, совершая спуск по склону со скоростью около 100 км/ч.



В соревнованиях принимают участие мужчины и женщины с разными типами инвалидности: травма позвоночника, церебральный паралич, ампутация, слепота или частичная потеря зрения.

Участники делятся на три класса (стоя, сидя, слабовидящие) по степени своих функциональных возможностей. Система подсчета результатов позволяет спортсменам с различными физическими нарушениями соревноваться друг с другом.

Горнолыжников и спортсменов с частичной потерей зрения на дистанции сопровождают зрячие «гиды», которые дают спортсменам голосовые команды. Некоторые участники используют специальное оборудование, адаптированное к их возможностям. Например, монолыжу, сидячие лыжи (sit-ski), ортопедические средства.

Паралимпийская программа включает в себя шесть видов соревнований: скоростной спуск, супергигант, суперкомбинацию, гигантский слалом, слалом и сноуборд, впервые включенный в зимние Паралимпийские игры 2014 года в городе Сочи.

В сноуборд-кроссе каждый спортсмен совершает три спуска на одной трассе. Время прохождения двух дистанций с лучшими результатами суммируется, и определяется победитель соревнований. На трассе во время спуска может находиться только один спортсмен. Соревнование проходит на искусственной трассе, включающей различные элементы рельефа, на которых можно выполнить разворот на 360 градусов, разнообразные прыжки и перекаты.





МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР МАРФО-МАРИИНСКОЙ ОБИТЕЛИ

Медицинский центр «Милосердие» работает в Марфо-Мариинской обители с 2010 года. Он специализируется на оказании лечебно-реабилитационной помощи детям с диагнозом «Детский церебральный паралич». Возраст подопечных — от трех до 23 лет.

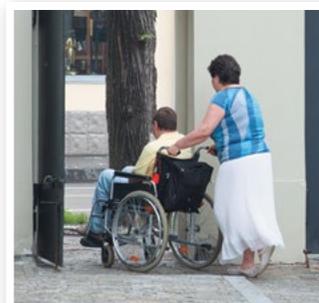
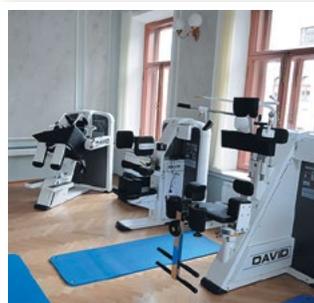
Ежедневно реабилитацию проходят 40-45 детей. В Центре работают неврологи, ортопеды, педиатры, врачи и инструкторы ЛФК, физиотерапевты, массажисты, логопеды, психологи, педагоги. Центр оснащен современным оборудованием: тренажерами, ортопедическими изделиями, аппаратами физиотерапии. В отделении действуют кабинеты социально-бытовой адаптации и арт-терапии. Продолжительность реабилитационного курса — двадцать дней. В рамках Медицин-

ского центра служба помощи «Милосердие» реализует такие социальные проекты, как детская выездная паллиативная служба и служба помощи людям, страдающим болезнью двигательного нейрона (БАС).

Подробности о порядке поступления в Центр на курсовое лечение и об организации его работы можно узнать по телефону: 8 (495)-951-02-50.

Адрес центра: Москва, ул. Б. Ордынка, дом 34/1

Медицинский центр существует на средства благотворителей. Поддержать проект можно на сайте Милосердие.ru (www.miloserdie.ru)





Свои дети

В этом году доктору медицинских наук, заслуженному деятелю науки РСФСР, профессору Ксении Александровне Семёновой, впервые показавшей в нашей стране, что такое тяжёлое заболевание, как детский церебральный паралич, можно лечить, исполняется девяносто пять лет. Многие ей довелось увидеть и пережить: неоправданный арест матери, ленинградскую блокаду, кровавое месиво прифронтовых госпиталей... И в медицине путь, который она избрала, не был простым. И непонимание, и полное признание — это тоже вехи её судьбы.

Уже на склоне лет жизнь послала ей два тяжелых испытания — ушли из жизни любимый муж, с которым прожили 42 года, и единственный сын, продолжатель её научной школы.

Сегодня моральная опора и утешение Ксении Александровны — прошедшие через её добрые руки несколько поколений тяжело больных детей, которым она подарила надежду и которых всегда называла своими.



ОПАЛЕННАЯ ВОЙНОЙ

Родилась Ксения Александровна в Уфе, в семье врачей. Когда ей было пять лет, семья переехала в Ленинград. Уже тогда бабушка водила её в церковь, а христианские принципы жизни она исповедовала с детства. Выбрала гуманнейшую из профессий, поступив в Первый ленинградский медицинский институт имени академика И.П. Павлова.

Когда началась война, Ксения закончила четвертый курс мединститута, выпускникам которого присваивали квалификацию «зауряд-врач» с правом работать в условиях войны на врачебных должностях. А дальше — блокада: голод, холод, нечеловеческие испытания. Но при этом рядом люди, которые могли отдать последнее. Вспоминает, как соседка кормит её неизвестно из чего сделанными оладушками, приговаривая: «Ешь, Ксюша, ешь! Ты молодая, тебе надо выжить». Цены не было тем оладушкам в блокадном Ленинграде, когда люди умирали от голода. Испытав всё это, Ксения Александровна не могла сама не отдавать людям добро — всю свою долгую жизнь.

— Нас, недоучившихся медиков, — вспоминает Семёнова, — экстренно направили на подмогу действующим врачам. Помню, Васильевский остров сильно обстреливали, мы ездили на «скорой» и подбирали раненых. Когда я подбежала к одному солдату, взорвался снаряд, меня контузило, осколок впился в руку. Так закончилась моя первая врачебная практика.

На фронт попросилась сама. В военкомате скрыла, что рука плохо действует. Тогда с этим было просто. Спросили: «Здорова?». Она ответила: «Здорова».

На фронте пробыла до самого конца войны. Служила ординатором, затем начальником отделения для раненых с черепно-мозговыми травмами в эвакогоспиталях 1-го Украинского и 3-го Украинского фронтов. Начав студенткой, окончила войну нейрохирургом, на счету которого были тяжёлые операции на головном мозге.

— Мне было очень жалко простых солдат, голодных, израненных, — вспоминает доктор Семёнова. — Однажды, после бомбежки, валом повалил покалеченный народ. Я, хотя и была недоучкой, встала к операционному столу и делала все, что могла. Правда, у меня был прекрасный учитель — наш ведущий хирург.

Под Киевом весной 1944 года в её жизнь вошла любовь. В тот день сияло солнце, цвела сирень, и Ксения Александровна словно впервые увидела этого человека. Он был коллега, врач-психиатр, к тому времени уже кандидат медицинских наук.

Её избранником стал Сергей Федорович Семёнов. Через полгода она сменила фамилию и тоже стала Семёновой.

Когда после войны супруги приехали в Ленинград, их квартира была занята другими жильцами. Началась жизнь по чужим углам. В буквальном смысле слова. В комнате отделялся угол — чаще всего с помощью шкафа или занавески. И сдавался молодой семье.

Несмотря на все трудности, Ксения Александровна в 1946 году окончила медицинский институт и стала дипломированным врачом.

Муж работал над докторской диссертацией, уходил в восемь, приходил в девять-десять. Все бытовые тяготы Семёновой пришлось взять на себя. Обострился





туберкулёз, приобретенный еще до войны. Когда Ксения Александровна поняла, что у нее будет ребенок, врачи довольно жестко объяснили: рожать с туберкулезом нельзя. Она не послушала коллег и родила сына Андрея. Радость материнства омрачилась ухудшающимся здоровьем. Врачи давали самые негативные прогнозы и настойчиво рекомендовали поменять сырой климат Ленинграда.

Молодая семья переезжает сначала в Рязань, а затем — в теплый Симферополь. К тому времени, в 1951 году, С.Ф. Семёнов защитил докторскую диссертацию и был избран заведующим кафедрой психиатрии Рязанского мединститута, а через несколько лет возглавил аналогичную кафедру в Симферополе. Там же, в Крымском мединституте, на кафедре нервных болезней начала работать в должности ассистента и К.А. Семёнова.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Над проблемой ДЦП Ксения Александровна впервые серьезно задумалась в Симферополе.

Когда ей сделали операцию, удалив часть легкого, и она немного окрепла, то тут же вернулась к работе. «Лечиться я не умею, — признается доктор Семёнова, — поэтому на седьмой день после операции поехала в Ленинград на защиту своей кандидатской диссертации».

Именно тогда произошла встреча, определившая её научное будущее.

1954 год. Молодой врач Семёнова идет по больничному коридору и видит неутешительную картину. Сидит

мать с малолетним тяжелобольным сыном. Она с трудом открывает мальчику рот и пытается его накормить. Самостоятельно он этого сделать не может: у него детский церебральный паралич. Ксения Александровна представила себя на месте этой матери, и сердце ее сжалось от боли. Тогда она серьезно задумалась над судьбой этого ребенка и над возможностью ему помочь. Но опытные коллеги сказали ей однозначно: «Оставь его, это не лечится».

— Я взяла отпуск, — вспоминает Ксения Александровна. — Переворошила всю специальную литературу. Везде был приговор: при таком диагнозе не лечить. В английских и немецких изданиях я нашла методы лечебной физкультуры. Стала думать сама и придумала применить маленький физиотерапевтический аппарат, который мог давать определённую силу тока. Ход моей мысли был таков: мозг развивается под влиянием поступающих через наши органы чувств — глаза, уши, кожу — света, звуков, кожно-мышечных ощущений. Может быть, скорректировав импульсы, которые идут в мозг, удастся исправить ситуацию, когда она нарушена, как это бывает при ДЦП. С этим мальчиком я провела такой курс лечения. В результате он начал брать погремушку рукой и смотреть на нее. Хотя это продолжалось недолго, я для себя увидела путь, по которому нужно продолжать поиск.

В те годы единственным курортом, где принимали детей с ДЦП, была Евпатория. Семёнова поехала в такой санаторий. Там она увидела тяжёлых детей с ДЦП и решила им помочь. Маршрут Симферополь — Евпатория, занимавший три часа, стал для неё



привычным. Вставала в четыре утра, чтобы к семи быть на месте. Осматривала детей, думала, какую физкультуру каждому предложить. Стали появляться улучшения в состоянии малышей. Коллеги поверили в Ксению Александровну, начали ей помогать: делали необходимые упражнения, использовали предложенный ей аппарат.

Вспомним: все это доктор Семёнова делала тогда, когда в Советском Союзе имелись лишь единичные неспециализированные отделения, в которые принимали детей с церебральными параличами, — прежде всего, в евпаторийских санаториях. Даже в крупных городах не существовало отделений и подготовленных специалистов для лечения таких детей!

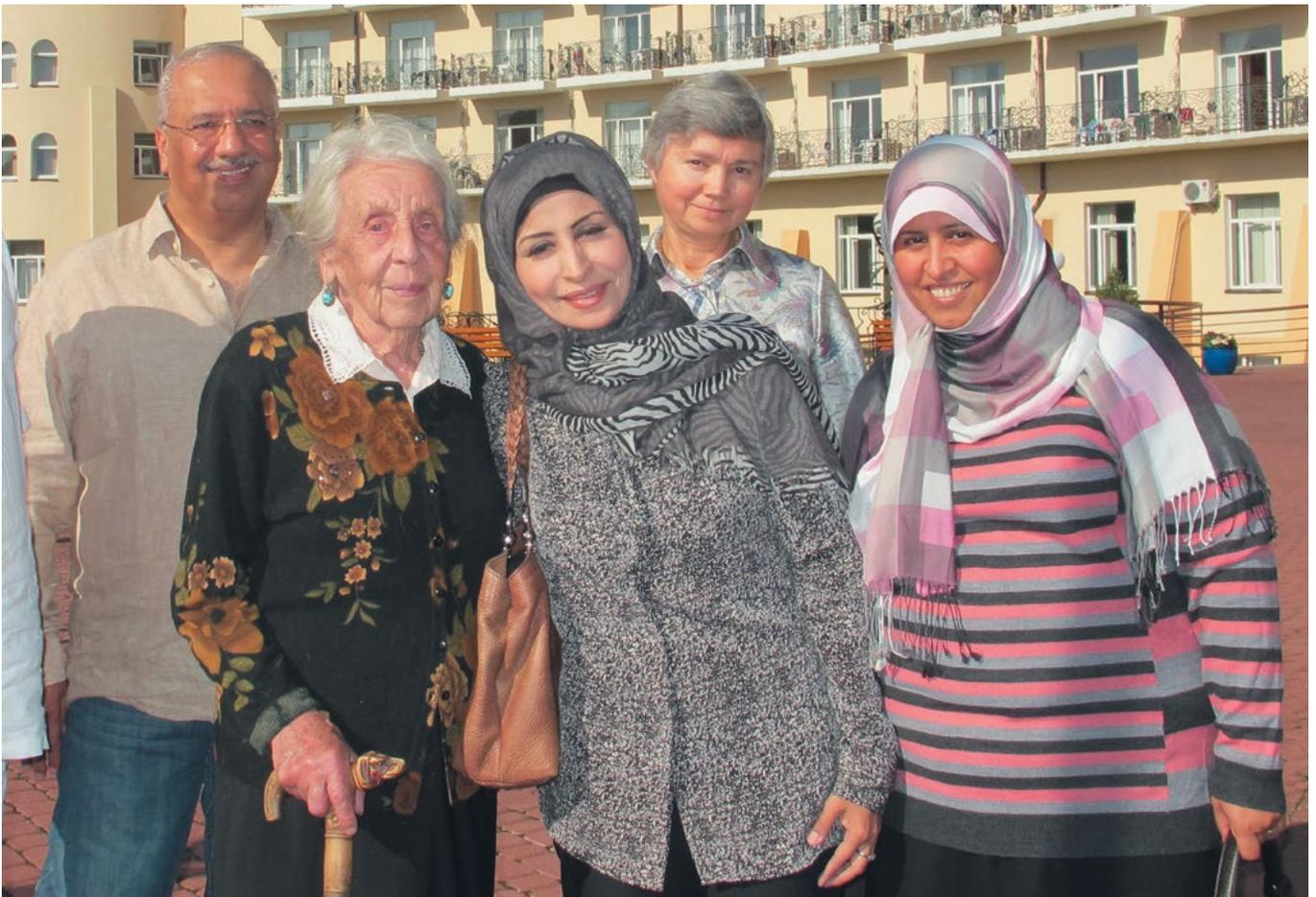
Сегодня о вкладе Ксении Александровны в развитие медицины пишут так: «Благодаря её усилиям в стране приняты новые методы восстановительного лечения больных ДЦП». В этой фразе — итог десятилетий упорного труда, поиска, борьбы за право на жизнь разработанных ею методов.

Новые возможности для изучения ДЦП у доктора Семёновой появились в Москве, куда семья переехала в 1958 году. Мужу предложили работу в НИИ судебной психиатрии имени В.П. Сербского. Стоит ли напоминать о том, какая сомнительная слава была у этого

учреждения в те годы. Но, как ни парадоксально, институт выполнил и гуманную миссию, когда в его стенах на нелегальной основе появилось первое отделение, где принимали детей с ДЦП. При переезде в Москву Ксении Александровне предложили должность старшего научного сотрудника в этом же НИИ имени В.П. Сербского. Работа была по её медицинской специальности — невролог, поэтому она приняла предложение, но с одним условием: ей разрешат параллельно обследовать детей с ДЦП.

По законам логики эти вещи несовместимые — тюремное учреждение с металлическими решетками и мамы с детскими колясками. Но в данном случае всё произошло вопреки законам логики. Тогдашний директор Института профессор Г.В. Морозов дал своё согласие. Сегодня Ксения Александровна с благодарностью вспоминает этого человека.

Так она и пошла по жизни. С одной стороны, тяжёлые преступники, жертвы драк и разборок. Когда их приводили к ней на прием, доктор неизменно отказывалась от охраны, предлагая ей выйти за двери кабинета. Даже в закоренелых убийцах она видела, прежде всего, несчастных и больных людей, нуждающихся в её помощи. Нет злых людей — есть озлобленные. Эта мысль была жизненным кредо врача. Закончив прием,



Департамент социальной защиты населения города Москвы



Семёнова спешила к парализованным детям. Поток мам с младенцами потянулся в учреждение, которое позже назовут оплотом карательной психиатрии. Их пропускали за тюремные решетки. Более того, директор института достал приборы, необходимые для диагностики. Позднее он признавался Семёновой: «Вы не представляете, сколько доносов на вас я получал». Он не давал хода этим сигналам «доброжелателей», принимал огонь на себя, и Ксения Александровна продолжала работать с детьми. Профессор Г.В. Морозов был одним из первых, кто в 1964 году поздравил её с защитой докторской диссертации.

В 1969 году с помощью Главного управления лечебно-профилактической помощи матерям и детям Министерства здравоохранения СССР при НИИ судебной психиатрии имени В.П. Сербского было официально открыто первое в стране отделение для больных детей, страдающих ДЦП, которое первоначально разместилось в двухэтажном детском корпусе Городской больницы № 68 г. Москвы.

В 1990 году это отделение было переведено сначала в Научный центр охраны здоровья матери и ребенка МЗ СССР, а в 1993 году — в НИИ педиатрии Российской академии медицинских наук (в 1998 году институт вошел в Научный центр здоровья детей РАМН), где до сих пор Ксения Александровна работает главным научным сотрудником.

ДЦП: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Детский церебральный паралич многолик. Наблюдая больных детей, Семёнова поставила своей целью понять природу этого неоднозначного заболевания и найти пути его лечения. Долгое время считалось, что единственной причиной ДЦП является родовая травма, которая обычно списывалась на ошибки в работе акушеров. Ксения Александровна шла от обратного: причин может быть не одна. Более того, что кажется причиной, не исключено, является последствием.

Уже в самом начале работы с маленькими детьми, страдающими ДЦП, доктор поймала себя на мысли о том, что заболевание может быть связано с внутриутробной патологией. Родовая травма в таком случае становится ее последствием. Семёнова начала углубленные исследования, привлекая к ним нейрофизиологов, иммунологов, биохимиков. На базе московского родильного дома № 25 специалисты серьёзно обследовали беременных женщин с патологией. У некоторых из них были обнаружены антитела к мозгу. Позже у 30-40% таких пациенток появились дети с родовой травмой и асфиксией. Это подтверждало мысль о том, что родовая травма может быть последствием внутриутробной патологии. Понятие этой закономерности в принципе давало возможность подойти к профилактике ДЦП.

Ксения Александровна продолжала исследовать проблемы, поиск новых подходов к их решению.



В 80-х годах прошлого века получила дальнейшее развитие идея, что ДЦП может быть связан с нарушениями функциональной системы антигравитации, в деятельности которой ведущую роль играют вестибулярная система и мозжечок. Как известно, если работа вестибулярного аппарата нарушается, человек теряет равновесие, сидя и стоя не может удержать тело в вертикальном положении. Симптомы ДЦП схожи с таким состоянием, и это подтверждает мысль, что вся клиническая симптоматика ДЦП — как при наличии родовой травмы, так и без неё — может быть следствием внутриутробной патологии функциональной системы антигравитации.

Можно ли бороться с этим злом?

Доктор Семёнова искала ответ на вопрос в то время, когда в нашей стране бурно развивалась космонавтика и, в частности, космическая медицина. Было хорошо известно, что длительное пребывание человека в условиях гипогравитации (невесомости) приводит к обратимым нарушениям функциональной системы антигравитации. Возвратившись на Землю, космонавты с трудом могут ходить, им трудно сидеть. Доктор Семёнова увидела в этом определенную аналогию с теми проблемами, которыми она занималась. Средства реабилитации, разрабатываемые для

устранения неблагоприятных последствий пребывания человека в невесомости в условиях космического полёта, подумалось ей, могут быть эффективными и при лечении ДЦП. Она связалась с Институтом медико-биологических проблем РАН, занимающимся космической медициной, рассказала о своих больных детях, их судьбе и той мысли, которая у нее возникла. Это был 1992 год.

— Приезжайте, — пригласила ее профессор Инеса Бенедиктовна Козловская. К тому времени в Институте в содружестве с НПП «Звезда» уже было создано и с 1970-х годов широко использовалось в космической практике специальное нагрузочное устройство «Пингвин», имитирующее силу земного притяжения и осуществляющее у космонавтов коррекцию нарушений функциональной системы антигравитации. Сначала испробовали на больных ДЦП настоящий «космический» комбинезон космонавта Елисеева, а затем Семёнова попросила изготовить два таких костюма для детей старшего возраста — 16-17 лет.

Через неделю заказ был готов. Идея доктора Семёновой вышла в медицинскую практику.

— Мы получили эти костюмы, — вспоминает Ксения Александровна. — Подобрали детей, которые по 40-60 минут стали в них ходить. Через две недели

мы обследовали этих пациентов. Результаты были поразительными. Неходячий мальчик смог сделать несколько шагов с костылями, не способный удерживать равновесие прошел самостоятельно несколько метров.

Особенно запомнился Ксении Александровне Шамиль. Он был очень тяжёлым: лежал, не мог говорить, его не слушались собственные руки... Костюм одевать ни за что не хотел: дрался, кусался, сопротивлялся, как мог. Одели его с большим трудом и заставили заниматься. Через месяц Шамиль пошел. Сначала сделал всего несколько шагов, но и это было чудом для такого больного. Сейчас это взрослый мужчина, он ходит, ездит в метро, получил образование.

Позже специально для маленьких детей был создан костюм, аналогичный «Пингвину», который получил название «Адели». В названии медицинского устрой-

ства решили сохранить преемственность — так обозначается самая маленькая порода антарктического пингвина. Позже в комбинезон был вмонтирован реклинатор, под действием которого ослабевало напряжение больших грудных мышц. Усовершенствование комбинезона было

крайне важным и для устранения запускаемой этими мышцами цепочки патологических мышечных синергий — основы клинической картины заболевания.

Дальнейшее усовершенствование привело к созданию лечебного костюма «Гравистат», он в настоящее время является наиболее эффективным и широко

применяется как в России, так и за рубежом. При этом для каждого больного разрабатывается определенный план лечения, подбирается комбинезон и назначается свой комплекс упражнений. Лечебный процесс проходит под контролем имеющего специальную подготовку врача-невролога.

ОСОБЕННО ЗАПОМНИЛСЯ КСЕНИИ АЛЕКСАНДРОВНЕ ШАМИЛЬ. ОН БЫЛ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМ: ЛЕЖАЛ, НЕ МОГ ГОВОРИТЬ, ЕГО НЕ СЛУШАЛИСЬ СОБСТВЕННЫЕ РУКИ... КОСТЮМ ОДЕВАТЬ НИ ЗА ЧТО НЕ ХОТЕЛ: ДРАЛСЯ, КУСАЛСЯ, СОПРОТИВЛЯЛСЯ, КАК МОГ. ОДЕЛИ ЕГО С БОЛЬШИМ ТРУДОМ И ЗАСТАВИЛИ ЗАНИМАТЬСЯ. ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ШАМИЛЬ ПОШЕЛ.





Вот две говорящие сами за себя цифры: Ксения Александровна Семёнова — автор восьми патентов и пятнадцати монографий.

ОТ МОСКВЫ ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

Была у доктора Семёновой еще одна мечта — создать в столице уникальную больницу, где под одной крышей работали бы все специалисты, необходимые для лечения ДЦП, — неврологи, ортопеды, педиатры, дефектологи, логопеды, методисты лечебной физкультуры, нейрофизиологи. Ничего подобного на тот момент не существовало нигде.

Доктору не только удалось встретиться с начальником отдела здравоохранения Госплана СССР Н.И. Маловым, но и сделать его своим союзником. Она уговорила его поехать в Детский психоневрологический санаторий № 26 в Сокольниках и посмотреть

детей с ДЦП, которые не могли даже держать ложку. Потом состоялся долгий разговор. В результате было выделено 7,5 миллиона рублей (в восьмидесятые годы — сумма огромная) на строительство больницы.

Мечта Семёновой воплотилась в жизнь в 1983 году. В Москве ещё не на полную мощность, но все же открылась Детская психоневрологическая больница № 18 Департамента здравоохранения города Москвы, которая и сегодня остается базовой в лечении ДЦП. Сейчас её статус изменился. Теперь это ГКУЗ «Научно-практический центр детской психоневрологии» Департамента здравоохранения города Москвы. Сама профессор Семёнова до недавнего времени приезжала сюда, чтобы консультировать тяжёлых больных.

Мне лично довелось убедиться в том, насколько высок здесь авторитет Ксении Александровны, с каким уважением относятся к ней сотрудники, начиная с



нынешнего директора Центра доктора медицинских наук, профессора Т.Т. Батышевой.

Сегодня в Центре получают реабилитационную помощь, консервативное и оперативное лечение дети от семи дней до восемнадцати лет с церебральным параличом, последствиями травм позвоночника и спинного мозга, а также с другими психоневрологическими заболеваниями.

Обращает на себя внимание цифра — от семи дней. Это очень важно: чем раньше начать лечить ДЦП, тем больше шансов на успех.

Но верхний предел — восемнадцать лет? Для детского учреждения это вполне оправдано. А что остается тем, кому уже за восемнадцать? Больным ДЦП необходимо проходить реабилитацию на протяжении всей жизни. Это уже много лет назад беспокоило доктора Семёнову. У неё появилась цель — создать в столице

центр для взрослых больных с лечением по специально разработанной для них методике. И это удалось.

Сегодня в Москве, в Царицыне, такой центр есть. Здесь взрослый инвалид с ДЦП может пройти трехмесячный лечебно-восстановительный курс.

Работая в НИИ педиатрии, доктор Семёнова получила полномочия заниматься не только московскими ребятами. С 1972 года, в соответствии с приказом Минздрава СССР, начал работать Всесоюзный научно-методический центр восстановительного лечения детей с церебральными параличами. К сожалению, с распадом Советского Союза география его деятельности сузилась — он стал всероссийским. С именем Ксении Александровны связано создание по всей стране системы специализированных центров и отделений, где помогают детям с ДЦП.

Она стучалась в самые закрытые двери, пробивалась в самые высокие кабинеты, чтобы принимались решения в защиту её подопечных и выделялись средства на создание профильных учреждений. Из года в год, не жалея сил и времени, моталась по городам и весям — помогала, консультировала, обучала, делилась опытом. И в том, что сегодня в России открыто более двухсот специализированных учреждений помощи детям с ДЦП, есть и её немалая заслуга.

Ей посчастливилось увидеть, как изменилась жизнь прежде безнадежных ребят. Они заканчивают школы, поступают в вузы, реализуются в профессии, заводят семьи и рожают детей. То, что детские церебральные параличи поддаются лечению, сегодня доказывать не нужно. А лечат их «по Семёновой».

Творить добро — всегда было мотивом деятельности доктора Семёновой. Эта удивительная женщина — из вымирающего ныне племени бессребреников. Живет в той же маленькой квартирке, которую семья получила ещё от Института имени В.П. Сербского. При этом не счесть больных по всей стране, которым она и ее коллеги помогали бесплатно...

Уже перешагнув девяностолетний рубеж, откликнулась на инициативу Марфо-Мариинской обители, когда там создавали центр «Милосердие» для помощи детям с ДЦП. Титулованный специалист с мировым именем, она регулярно консультировала там, считая это своим человеческим и профессиональным долгом.

Сегодня идеи Ксении Александровны развивают её ученики, а она помогает им, являясь научным руководителем их диссертаций.

Бог посылает ей долгую творческую жизнь, наверное, за её доброту и за то, что многие из тех, кому она помогла, сегодня желают ей добра.

Добро возвращается!

Надежда Протасова

Наш год — не беда

Так позитивно относиться к своему возрасту пенсионерам помогают в территориальном центре социального обслуживания «Марьино».

Своим подопечным — бабушкам и дедушкам пенсионного и даже далеко запенсионного возраста — здесь дают реальную возможность сохранить бодрость духа, активность и не слабеющий интерес к жизни.

Начнем с самого обычного. В Центре вы не встретите пожилого человека, махнувшего, как принято порой говорить о стариках, на себя рукой. Все бабушки и дедушки подтянуты, аккуратно одеты и даже стараются

не отставать от моды. Женщина и далеко за восемьдесят остается женщиной — со свежей прической и легким макияжем на лице. Сразу представляешь себе, как утром каждый из них не считает свои возрастные хвори, а тщательно готовится к выходу «в люди», то есть собирается в ТЦСО, где нужно выглядеть «не хуже других». Разве это не позитивный фактор в жизни пожилого человека?

В Центре у каждого быстро появляется много знакомых. Есть с кем поговорить о насущном, излить душу, поделиться своими мыслями. Так отступает одиночество — один из грустных спутников старости.



Занятие акваэробикой в бассейне

Все, что получают в Центре пожилые люди, объединяется общим понятием — активное долголетие: такая программа в последние годы успешно реализуется в столице.

— Наша задача, — говорит о ней министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян, — сделать все, чтобы столичные пенсионеры дольше жили, оставались активными членами общества, полноценными гражданами. Наши центры социальной защиты, такие как ТЦСО «Марьино», успешно реализуют программу активного долголетия, способствуя достижению этой цели.

ТЦСО «Марьино» отвечает всем современным требованиям, предъявляемым к учреждениям подобного рода. Располагает он и тем, чего пока нет в других аналогичных центрах Москвы и что, безусловно, особенно радует пенсионеров. Это собственный плавательный бассейн. В любое время года, в любую

погоду здесь тепло и комфортно, проводятся занятия лечебной физкультурой. При желании можно и просто поплавать. Специальный подъемник делает бассейн доступным даже для тяжелых инвалидов. Стоит ли говорить о том, что каждое посещение бассейна дает заряд бодрости и хорошего настроения в любом возрасте.

А тем временем жизнь в Центре идет своим чередом.

Несколько человек занимаются в тренажерном зале. В «соляной пещере» — очередной сеанс галотерапии.

Как обычно, в девять часов утра приняло своих подопечных отделение дневного пребывания со стационаром, куда пожилые люди приходят утром и где проводят весь день, пока их домочадцы на работе. За этим отделением закрепилось название «детский сад для пенсионеров». Аналогия понятна: здесь специалисты позанимаются со стариками, здесь их накормят и развлекут, даже предоставят возможность комфортно отдохнуть после обеда.



Галотерапия. Соляная пещера

Кабинет лечебной физкультуры



Тренажерный зал

Многие подопечные Центра охотно используют возможность оздоровиться, занимаясь лечебной гимнастикой, принимая различные физиотерапевтические процедуры. Ароматерапия, музыкотерапия, различные виды массажа... И это далеко не полный перечень того, что способствует реабилитации представителей третьего возраста, помогает сохранять бодрость и здоровье.

Открыта Школа обучения навыкам общего ухода за пожилыми гражданами и инвалидами, что особенно важно для членов семей, где проживают такие люди.

Каждый день, придя в Центр, пожилой человек выполняет определенную, предписанную ему специалистами программу. При желании ее можно дополнить. Например, игрой в бильярд, для чего здесь созданы все необходимые условия.

Не иссякает поток желающих заниматься в компьютерном классе. Сюда приходят начинающие пользователи. Они, в частности, учатся редактированию и работе с фотографией. Их знакомят с сайтом Департамента социальной защиты населения города



Компьютерные курсы для пенсионеров и инвалидов

Москвы, где можно получить интересующую пенсионера информацию.

Многие, несмотря на возраст, любят петь и танцевать. Этим они также могут заниматься в Центре. Песни молодости, спетые всеми вместе, и объединяют, и уносят в пору их общей юности.

Программа социокультурной реабилитации также обширна и разнообразна. Пенсионеров «Марьино» можно увидеть среди посетителей музеев, выставок, театров, участников экскурсий, организуемых ТЦСО.

У подопечных Центра не увидишь унылых лиц и потухших глаз. Для них жизнь не только продолжается, но и наполнена смыслом, содержанием, интересна. А некоторые откровенно признаются: в молодости они не могли позволить себе многое из того, что стало им доступным сегодня.

Программа «Активное долголетие» открыта для каждого московского пенсионера. Достаточно только прийти в ближайший Центр социального обслуживания.



Социокультурная реабилитация



Наталья Селиванова приобрела известность в Санкт-Петербурге и за его пределами как яркий, талантливый слабовидящий художник.

Несмотря на ограниченные визуальные возможности, она проявила себя не только как автор пейзажей, натюрмортов, жанровых сцен, но и как успешный иллюстратор книг, и как автор пронзительных полотен с животными. Особое место в ее творчестве заняли иконы и картины на религиозную тему.

Но в марте 2012 года случилось непоправимое — Н.Н. Селиванова полностью потеряла зрение. Начался новый этап в ее жизни...

Вся жизнь — творчество

Наталья Селиванова родилась в Ленинграде, в Колпинском районе. У нее была диагностирована врожденная глаукома. Перенесла восемь офтальмологических операций: четыре в детском возрасте и четыре во взрослом.

Могла полностью потерять зрение еще в подростковом возрасте. Но это произошло недавно. До этого многие годы она имела возможность творить, хотя и была слабовидящей.

Рисовала всегда, сколько себя помнит, начиная с детского сада. Жизнь постоянно дарилась какие-то необычные образы, картины, которые хотелось перенести на бумагу. Например, однажды девочка увидела двух стрекоз, севших на ногу воспитательницы: сразу возникла мысль их нарисовать.

Окончила Ленинградскую школу-интернат № 1 для слепых и слабовидящих детей имени К.К. Грота. Со школой повезло. Здесь царил дружеская, творческая

атмосфера. Классы были небольшие, не более двенадцати — пятнадцати человек.

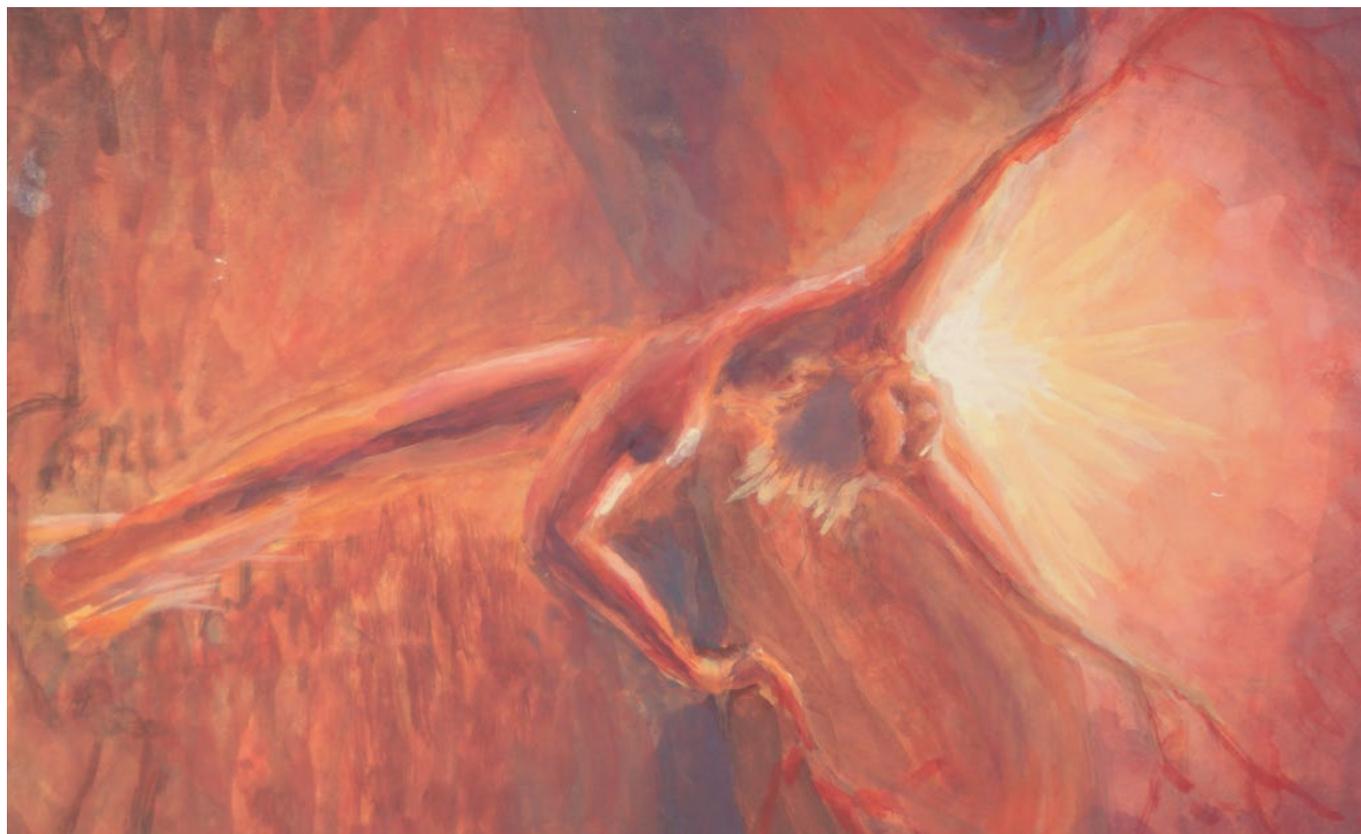
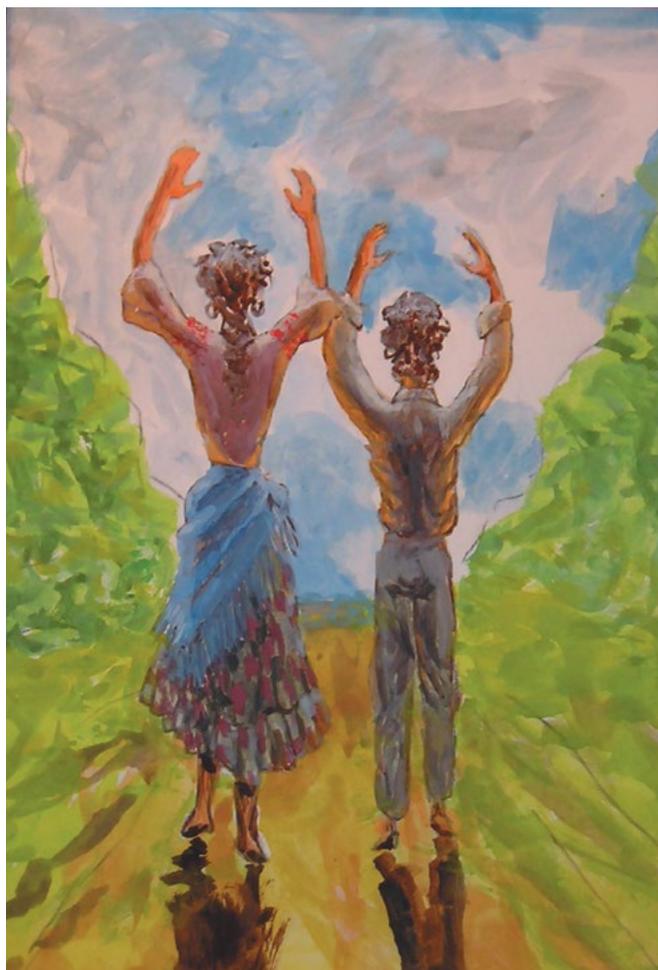
Окончила факультет культурно-просветительной работы Ленинградского института культуры имени Н.К. Крупской. Ее профессия по диплому организатор-методист культурно-просветительной работы. В вузе изучала декоративно-оформительское искусство.

Сегодня Наталья Селиванова считает, что огромную роль в ее жизни сыграло самообразование. Изучала творчество великих художников: Рембрандта и Чюрлениса, Иванова и Ренуара, Васнецова и Хокусая. Училась у них. Но самым таинственным и любимым художником стал для нее Андрей Рублев.

Конечно, слабое зрение ставило преграды на ее пути к художественному творчеству.

Ей, например, хотелось разглядеть, как свет отражается в глазах, полюбоваться звездным небом, рассмотреть снежинку и архитектурные детали... А она видела плохо, но зато сразу воспринимала общий вид и намечала доминанту. А детали рассматривала и рисовала при помощи увеличительной техники.

Несколько лет работала по специальности в одном из ленинградских домов культуры. Потом стала художником-дизайнером производственного объединения «Свет» Всероссийского общества слепых. С середины девяностых годов полностью посвятила себя творчеству, став свободным художником.





Состоялись ее персональные выставки в родной школе и Центре культурно-спортивной реабилитации Санкт-Петербургской региональной организации ВОС, в музее Ф. М. Достоевского и Музее печати, в Союзе художников Санкт-Петербурга и музее А. А. Ахматовой, в городской Театральной библиотеке и детской библиотеке города Колпино.

В 2000 году принимала участие в выставке «Православная Русь», организованной в Санкт-Петербурге по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия Второго.

Работы Натальи Николаевны объединяет яркость и буйство красок. Все картины прославляют жизнь. Жизнь во всех ее проявлениях. В работах Селивановой нет места тоске, меланхолии, угрюмости, занудному самокопанию. В каждой своей работе автор обращается к зрителю с призывом:

«Оглянись вокруг! Мир прекрасен и удивителен! Он станет еще прекраснее, если все мы будем мудрее, спокойнее и добрее!»

Одна из самых ярких работ художницы — картина «Летящая». Высокий берег над озером, усеянный незабудками. Стройная, грациозная девушка изображена в прыжке. В прыжке или в полете? Наталья Николаевна

не любит отвечать на этот вопрос. Пусть зритель догадается сам...

— На самом деле я одновременно изобразила и прыжок, и полет... Кстати, каждый прыжок — это и есть маленький полет, — рассказывает художник. — Я хотела передать свое ощущение радости, молодости, свободы, красоты. Эта девушка счастлива. Она парит в своих мечтах и грезах.

Селиванова умеет смотреть в небо. Одна из работ так и называется «Вид из травы». Она была создана

в деревне Лукинская Лодейнопольского района Ленинградской области.

— В окрестностях этой деревни много заливных, некошенных лугов. Там трава выше пояса. Клевер, колокольчики. Много других различных цветов. Я лежала в траве и смотрела на небо. Так родилась эта картина, — делится своими воспоминаниями Наталья Николаевна.

В РАБОТАХ СЕЛИВАНОВОЙ НЕТ МЕСТА ТОСКЕ, МЕЛАНХОЛИИ, УГРЮМОСТИ, ЗАНУДНОМУ САМОКОПАНИЮ. В КАЖДОЙ СВОЕЙ РАБОТЕ АВТОР ОБРАЩАЕТСЯ К ЗРИТЕЛЮ С ПРИЗЫВОМ: «ОГЛЯНИСЬ ВОКРУГ! МИР ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН! ОН СТАНЕТ ЕЩЕ ПРЕКРАСНЕЕ, ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ МУДРЕЕ, СПОКОЙНЕЕ И ДОБРЕЕ!»

Картина «Тавромахия» изображает испанский танец, посвященный корриде. Мужчина-танцор представляет быка. Его партнерша по танцу — тореадора.

— Мне хотелось в символическом виде показать в этой работе убийственную, роковую, сжигающую страсть. Возникла идея представить отношения между мужчиной и женщиной в виде корриды. Может

быть, эта картина поможет зрителю задуматься над человеческими отношениями, — объясняет свой замысел Наталья Селиванова.

С будущим супругом Алексеем познакомилась случайно в поезде в 1991 году. В 1993 году молодые люди поженились. В 1994 году в их семье родился сын Даниил.

Алексей по образованию инженер-механик. Наталья часто рисовала любимого мужа. Одна из таких картин называется «Летающий лыжник». Алексей в течение многих лет серьезно занимался прыжками с трамплина, был членом юношеской сборной Ленинграда.

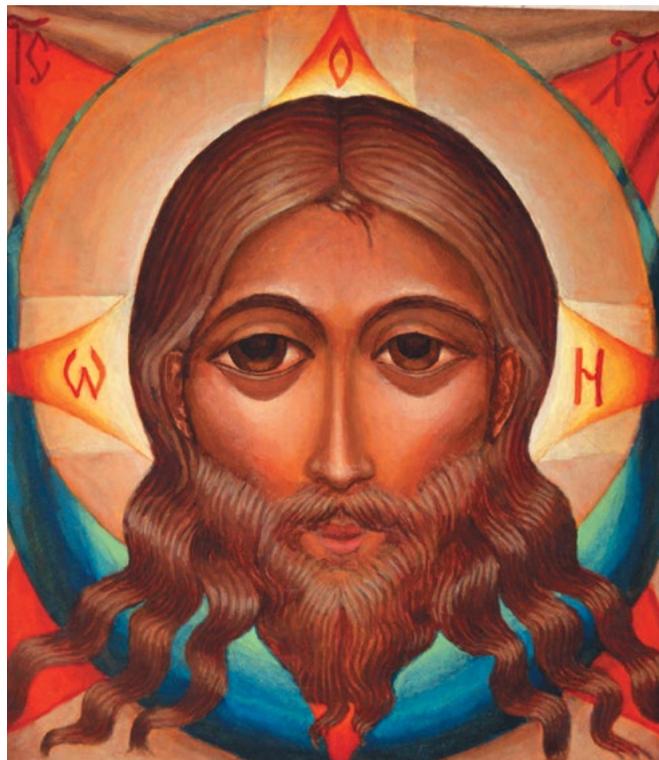
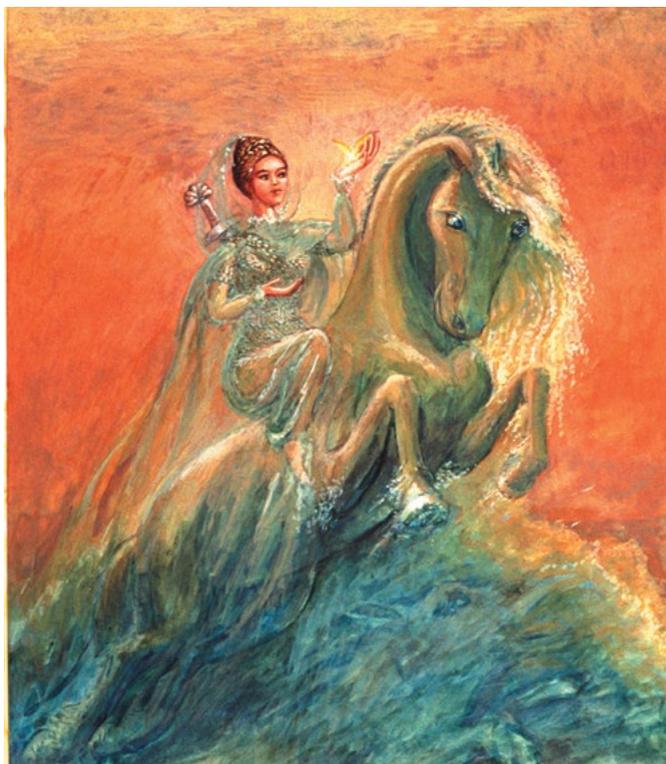
Супруг всегда помогает Наталье. Раньше он брал на себя обязанности грузчика и монтажника при организации выставок.

Но сегодня все это в прошлом. Полностью потеряв зрение, Наталья Селиванова перестала рисовать. Те виды изобразительного искусства, которыми она занималась, ей теперь недоступны. У нее много незавершенных работ и много неосуществленных замыслов.

Теперь Наталья начала лепить — сладкие съедобные скульптуры из теста в виде цветов. Они выпекаются в духовке. Домочадцы с удовольствием поглощают эти творения, а перед этим фотографируют их на память.

Много времени она посвящает чтению аудиокниг, слушает музыку и пытается освоить компьютер.

Сегодня ее художественное дарование ищет новые способы реализации.



— Пока я еще не знаю, буду рисовать или нет... Что касается трафаретов или других способов... Они не годятся для того, чем я занималась. Они мне ничем не помогут. Например, для иконописи и книжной графики, особенно детской, нужна точность рисунка и точность живописи. Сейчас я нахожусь в поиске, — делится своими раздумьями Наталья.

Можно считать, что Селиванова взяла «творческую паузу». Для нее принципиально важно не снизить планку. Ее новые работы должны быть не хуже тех, которые создавались в «зрячий» период.

Время, взятое для раздумий, посвящается поэзии. В 2012 году издательский отдел Санкт-Петербургской городской библиотеки для слепых и слабовидящих выпустил в свет аудиокнижку ее стихов «Цветы моих дорог». В том же году несколько стихотворений Селивановой были напечатаны в коллективном сборнике «Колпинская лира. Поэты нашего города от А до Я».

В ее стихах — нынешнее восприятие жизни автором.

*Ты робко пробуешь крыло,
Не веря ощущенью,
Оно так призрачно-светло,
И страшно вознесенье.
Да что ты, милый, Бог с тобой.
Пей ветер на лету — и пой.*

Илья Бруштейн, фото автора

В 2013 году число пассажиров с ограниченными физическими возможностями, путешествующих через московский аэропорт «Домодедово», увеличилось на 11,7 % по сравнению с показателями 2012 года: услугами крупнейшей воздушной гавани страны воспользовались более сорока тысяч маломобильных граждан.

АЭРОПОРТ «ДОМОДЕДОВО»: КОМФОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДА



Московский аэропорт «Домодедово» вводит в эксплуатацию оборудование для маломобильных пассажиров, которое позволяет расширить возможности таких путешественников.

В воздушной гавани начали функционировать стойки Assistance, оборудованные техническими средствами для видео- и аудиосигнала. Воспользовавшись ими, маломобильные граждане могут обратиться к диспетчеру специальной службы аэропорта. Стойки удобно расположены как на привокзальной площади, так и в здании терминала: у входных групп, на парковках, в зоне прилета международных воздушных линий, а также в зонах выдачи багажа внутренних и международных воздушных линий.

Для комфортного пребывания маломобильных пассажиров санитарно-гигиенические комнаты в галереях международных и внутренних воздушных линий аэровокзального комплекса оборудованы специальными настенными панелями с кнопками вызова, с помощью которых в экстренных ситуациях можно связаться со специалистом аэропорта.

Расширение технических средств обслуживания — это лишь часть программы аэропорта «Домодедово»



по обеспечению комфортных условий для данной категории пассажиров. Воздушная гавань располагает парком спецтехники для трансфера маломобильных граждан: современные амбулифты позволяют доставлять путешественников на борт авиалайнера любого типа. «Домодедово» первым среди российских аэропортов внедрил индукционную систему, позволяющую гостям аэровокзала со сниженным слухом ознакомиться с сообщениями средств оповещения во всех зонах аэровокзала.

Сотрудники службы аэропорта по работе с маломобильными пассажирами помогают им максимально быстро и с удобством пройти необходимые процедуры вылета и прилета, а также сопровождают их на борт воздушного судна и обратно.

Главными принципами обслуживания в аэропорту «Домодедово» остаются комфорт и индивидуальный подход к любому пассажиру независимо от его физических возможностей.

Московский аэропорт «Домодедово» создает оптимальные условия для всех без ограничений.

В Истринском районе Подмосковья в шестой раз прошли городские соревнования по спортивному туризму на Кубок мэра среди обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

ТУРИЗМ, КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНЯЕТ



Соревнования проводились в течение двух дней на территории детского оздоровительно-образовательного центра «Команда». Их организаторами были клуб «Большое приключение» Дмитрия Шпаро и центр дополнительного образования детей «Лаборатория путешествий». Соревнования проводились при поддержке Департаментов образования, физической культуры и спорта, а также Департамента социальной защиты населения города Москвы. В этом году за право стать призерами соревнований приехали побороться 34 команды из Москвы, Калужской, Ярославской, Рязанской областей и Республики Башкортостан.

Для участников заранее подготовили туристическую трассу: природные овражки, холмы и речушки были приспособлены к тому, чтобы дети могли их преодолеть. Например, так создавался этап «лесной завал». В шесть часов утра группа судей отправилась в лесной массив и в течение двух часов, используя бревна, ветки и веревки, построила там настоящий лесной завал. Примерно так же обустраивалась «переправа по параллельным перилам». Между двух деревьев над маленьким ручейком были натянуты два каната, по которым дети переправлялись с одной стороны на другую, ступая ногами по нижнему канату и держась руками за верхний. Спуск-подъем тоже обеспечивался не без участия судей. Они нашли небольшой холм, наверху которого стояло крепкое дерево. Было решено привязать к нему веревку и организовать по нему подъем, с другой стороны можно было делать спуск с этого же холма.

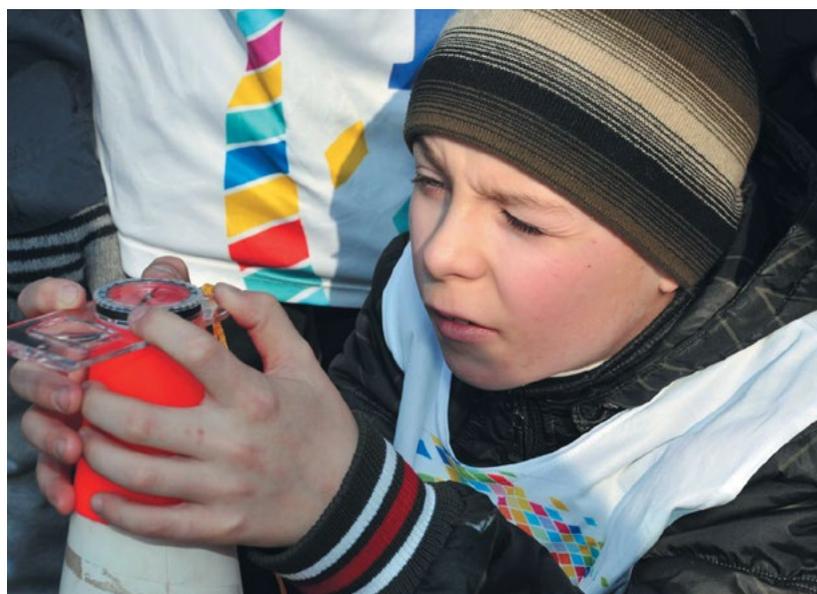
Участниками соревнований выступали особые дети. Несмотря на ограниченные возможности здоровья — детский церебральный паралич, задержку психического развития, нарушения зрения и слуха, — ребята показали себя настоящими туристами, способными преодолевать все преграды, возникавшие на их пути.

По приезде участников соревнований встретили кураторы (вожатые), которые помогали детям почувствовать себя как дома.

В тот же день началась конкурсная программа. Она включала в себя испытания в различных ситуациях, с которыми может встретиться турист. Это были установка палатки, умение приготовить пищу в полевых условиях, ориентирование с помощью компаса, вязание туристских узлов, умение пользоваться системой страховки, разжигание костра, имея всего два полена, спички, бересту и восемь минут времени.

Также предстояло ответить на вопросы викторины «Топографические знаки, костры и узлы».

Участие в некоторых конкурсах было обязательным, в остальных команды участвовали по желанию. За каждый конкурс начисляли баллы, которые суммировались, и к





конец первого дня уже можно было выявить потенциальных победителей в номинации «Конкурсная программа».

В первый день ребята также познакомились с препятствиями на трассе, которую на следующий день им предстояло пройти уже на время.

Вечером всех участников соревнований встретил ведущий веселого танцевального мероприятия, которое называлось «Стартинэйджер». Дети отдыхали, танцевали, выполняли веселые задания ведущего Руслана Милимеда. Организаторы подготовили свой подарок для ребят: они пели песни на языке жестов и танцевали с ними свои традиционные танцы. Вечер закончился на веселой и задорной ноте. Завтра ребят ждал тяжелый и ответственный день — день соревнований.

Они начались с забега на две дистанции — первого и второго класса сложности — в старшей и средней возрастных группах. Участники были поделены на две группы в зависимости от своих физических возможностей. В группу «А» вошли дети с отставанием в развитии, в группу «Б» — все остальные. Дистанции также различались протяженностью и сложностью заданий на этапах. Дистанция первого класса (менее трудная), протяженностью в один километр, включала в себя спуск-подъем по склону спортивным способом, преодоление труднопроходимого участка — завала, определение азимута с помощью компаса, переправу



по параллельным перилам и переправу по бревнам. На эту дистанцию была заявлена 21 команда. Дистанция второго класса (более сложная), протяженностью 2,2 километра, включала преодоление труднопроходимого участка — завала, движение по определенному участку с помощью компаса, спуск-подъем, переправу по параллельным перилам и этап веревочного курса — горизонтальный маятник. На эту дистанцию было заявлено 13 команд старшей возрастной категории.

Между тем на территорию детского центра «Команда» подтянулись болельщики. Для них работала веселая ярмарка: по площадке ходили ростовые куклы, веселые аниматоры, работала полевая кухня, где всех желающих кормили блинами и гречневой кашей. Там же можно было поучаствовать в различных конкурсах.

Все команды успешно справились с программой соревнований. И вот наступила церемония награждения.

Кубок мэра получили: Бетлицкая специальная (коррекционная) школа инвалидов (Калужская область); центр содействия семейному воспитанию «Наш дом» Департамента социальной защиты населения города Москвы; специальные коррекционно-образовательные школы инвалидов № 6 (Ярославская область), № 96 (Москва) и № 22 (Москва).

Практически ни одна команда-участница не осталась без приза. Победителям были вручены медали и гра-



моты. А каждый участник соревнований и все болельщики получили памятные призы в виде вымпела и кружки с символикой соревнований. После награждения соревнования были объявлены закрытыми, ребят из команд-победителей пригласили для торжественного спуска флага. А в завершение — общая фотография на память.

Хотя целью соревнований было выявить лучшие команды и достойно их отметить, все же главная задача прошедшего мероприятия — социализация детей с ограниченными возможностями здоровья. Они смогли расширить круг общения, познакомиться с новыми, интересными людьми, стать более счастливыми и уверенными в себе.

Наталья Рубцова



Нововолжская звездочка

С Тамарой Муруновой, писательницей из маленького города Похвистнево Самарской области, я была знакома с 2004 года. В мою жизнь она входила последовательно: сначала ее чудесные стихи и мудрые рассказы, потом удивительный голос — мелодичный, певучий, на редкость приятный. Затем длинные подробные письма, написанные от руки мелким почерком (я их храню до сих пор), и несколько фотографий (красавица!). И все общение, как устное, так и письменное, — спокойное, умиротворенное, доброжелательное, жизнерадостное. Писала про мужа Васю, про сестер Лиду и Валю, про племянников, про свои литературные замыслы. Тамара была счастлива в браке и имела мощную поддержку своего прочного семейного клана.

Меж тем я знала, что эта успешная красавица, хорошо известная в Самарской области как поэт, прозаик и журналист, — глубокий инвалид. И уже даже не колясочница: к тому времени Тамара жила, лежа в постели. Миопатия. Нарастающая мышечная дистрофия. Прогрессирующая спинальная амиотрофия Кугельберга-Веландер, тяжелейшее генетическое заболевание. Сначала постепенно отказывают проксимальные мышцы нижних конечностей, потом верхних, потом дистальные мышцы нижних и верхних...

Ко времени нашего знакомства у Тамары работали только кисти рук, локтевые суставы, да еще могла шевелить пальцами ног. Одно утешало: с этим заболеванием живут долго, не умирают в первые три десятилетия, как с другими формами миопатии. Тамару же

беспокоило не ее собственное физическое состояние, к которому она привыкла, поэтапно адаптировалась по мере развития заболевания, а генетические перспективы для ее родичей: что будет с их потомками?

До мая 2010 года мы общались с Тамарой лишь по телефону, письменно да через ее племянницу Оксану, периодически наезжавшую в Москву. Оксана, до 2008 года еще бездетная, помогала своей тете, как могла: вела ее электронную переписку, потом обучала Тамару компьютерной грамоте, приобщала к Интернету, передавала в Москву Тамарины книги, а из Москвы в Похвистнево журналы с Тамариными публикациями.

Мы подружились: заочно, виртуально, как может подружиться восхищенный читатель (я) с отзывчивым писателем (Тамара). Тамарины стихи подкупали своей красотой, изяществом и четкостью. А ее рассказы и повести сразили меня сразу и наповал, и я с нетерпением ждала новых. Тамара писала их, не прекращая, до самой своей кончины. Простые житейские ситуации — а как преподнесены! Как изложено это вот обыденное, бытовое, повседневное, из чего и складывается наша жизнь! Какие роскошные описания природы! Какой богатый русский язык! Какая манера изложения: гладкая, плавная, без зауми и перескоков! И как умело выписывает образы! Обычные люди, но у Тамары они не серенькие — яркие. В каждом человеке она находит свои отличительные черты, свою изюминку, свою интересность. Ведь верно подметил Евгений Евтушенко:

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы — как истории планет.

У каждой все особое, свое,

И нет планет, похожих на нее.

После Тамариных великолепных рассказов житейская рутина смотрится иначе и меняется отношение к окружающим людям. Уже не хочется повесить на кого-то ярлык «зануда» и «тундра», и невольно не только избегаешь пренебрежительных взглядов и уничижительных высказываний, но и коришь себя за таковые, изобиловавшие ранее, да еще дивишься: и откуда в тебе этот ничем не оправданный снобизм? Тамарины рассказы излечивают и снобизм, и укоренившуюся поверхностность суждений. И заставляют взгляды внимательнее и вникать глубже.

Особое впечатление на меня произвела автобиографическая книга Тамары, подробно описанный ею жизненный путь: детство в крепкой многодетной семье (их у родителей пятеро, Тамара самая младшая), учеба, первые шаги в литературе, обширная журналистская практика, развитие и становление публициста и литератора. И неустанная борьба с неизлечимой болезнью, противостояние наползающей обездвиженности, приравнивание к каждому новому состоянию, вызванному очередным ухудшением, так прогрессирует эта

подлая болезнь. Автобиографическую книгу Тамара посвятила своему супругу Василию Погребницкому, унесенному беспощадным раком в феврале 2006 года.

В мае 2010 года я отправилась в Похвистнево — к Тамаре в гости. Она приглашала меня уже давно, Тамара очень гостеприимная, любит людей и всегда рада гостям. Но онкологический недуг любимого Васи, сложные первые годы после его смерти, усердное освоение компьютерных премудростей и развивающаяся легочная недостаточность (проблема всех малоподвижных лежачих больных), приводящая к затяжным пневмониям, препятствовали нашей очной встрече.

Итак, еду. Путь простой — в Похвистнево из Москвы идут прямые поезда уральского направления. И ехать-то всего двадцать часов, 1200 километров. На вокзале меня встречает Тамарина сестра Лида, по дороге показывает Похвистнево — симпатичный городок степного Поволжья, уютно расположившийся на левом берегу реки с красивым названием Большой Кинель.

И вот я у Тамары. Уже от порога квартиры слышу ее милый приветливый голос. Вхожу в комнату. На диване в подушках сидит красивая молодая женщина, гораздо красивее, чем на фото, и гораздо моложе своих лет. Болезни не видно совсем: просто женщина присела отдохнуть и удобно устроилась, откинувшись на спинку дивана и оперевшись на подушки. Идеально



Тамара Мурунова с внучатой племянницей Лизой



Родственницы Тамары Муруновой (справа налево): сестра Лида, племянница Оксана, внучатая племянница Лиза

ровная белая кожа, мягкий овал, распахнутые глаза, лучезарная улыбка. Ее сестра выглядит иначе — как мы все. Тамара, перехватив мой недоуменный взгляд, поясняет: «Так ведь дома сижу... Уже много лет... Без ветров, дождей и уличной пыли». И все это без тени жалобы, просто объяснение.

Потом подходят Лидины дочка Оксана и внучка Лиза (родилась в 2008 году). Приятное женское общество! Прехорошенькая, здоровенькая, подвижная, как ртуть, двухлетняя Лиза тут же объявляет меня своей подружкой и показывает все буквы в детских книжках. Приятно иметь подружку-вундеркинда. Свою двоюродную бабушку развитая девочка тепло именует Томой и гордо сообщает, что Тома работает, пишет на компьютере и ей нельзя мешать, но при этом все время лезет на Томины колени и норовит постучать по клавиатуре. И удовлетворенно соглашается со мной, когда я говорю, что ее Тома пишет очень хорошие стихи и рассказы, и бурно радуется, когда я называю Тому звездочкой. Метко получилось — поволжская звездочка Тамара Мурунова, сверкающий литературный талант.

С Оксаной мы виделись и ранее, и я отметила, что материнство пошло ей на пользу: чутко округлилась и похорошела. И у всех четверых обаятельных родственников большущие выразительные серо-голубые глаза. Потрясающие глаза! Наследственность. Так пусть лучше передается из поколения в поколение вот этот генетический признак, необыкновенные глаза, а не биохимический дефект, лишаящий мышцы подвижности и приковывающий к постели...

Я провела у Тамары всего два дня. Но какие это были насыщенные дни! Тамара мне столько всего рассказала и показала! Показала свои многочисленные газетные и журнальные публикации, литературные награды, а уж фотографий — не счесть! И свои, и родичей, и друзей. Она такая семейная и общительная. И умеет дружить и поддерживать людей своим общением.

Потом мы продолжили переписку и перезвонку. Тамара героически трудилась, не покладая пера, выключая компьютер только на ночь. Ни дня без строчки. С помощью Екатерины Зотовой значительно переработала свою автобиографическую книгу, полностью подготовила ее к печати, приложив к тексту значительный видеоряд из 140 фотографий с комментариями. И написала несколько десятков новых рассказов и повестей. Мощный подъем творчества и резкий спад здоровья. Уже не миопатия — та достигла своего пика и успокоилась. А сейчас гибнут легкие... Когда Тамара прислала мне свою выписку из самарской больницы, то мой знакомый доктор, бегло просмотрев легочную сводку, принял ее за результат вскрытия.

10 сентября 2013 года отметили юбилей — поволжской звездочке исполнилось шестьдесят лет. Только бы дал Господь ей еще времечко, отпустил бы годков, не поспешил бы, ведь ее рассказы так нужны людям... Не дал. Ее пожалел: это она выглядела неувядающей красавицей и радовала литературными произведениями, а сама мучилась, задыхалась, отвоевывала каждый вдох-выдох. Держалась, крепилась, успокаивая родных и близких, а самой каждое шевеление затухающих, изъеденных пневмококками легких отзывалось режущей болью, как у андерсеновской Русалочки каждый шаг человеческими ногами.

Ровно через месяц после юбилея, 10 октября 2013 года, Тамара скончалась: в реанимации похвистневской больницы, несмотря на все принятые меры, врачи не смогли откачать. Острая дыхательная недостаточность. Остановка сердца. Погасла поволжская звездочка. Вскрытие показало, что она вообще жила на одном только клочке правого легкого. Левое легкое отказало уже давно, существовало в виде бесполезной капсулы, умелым самарским пульмонологом удалось остановить воспалительный процесс в правом, после чего Тамара прожила несколько лет. Но процесс возобновился и пошел, пошел...

Как Тамара тянула на этом островке легкого — непонятно. Но тянула что есть сил и всю работала, творила. И ее рассказы год от года становились все сильнее и отточеннее. И оставила их после себя она столько, что хватит на пяток полновесных томов в твердом переплете. Когда-нибудь они будут опубликованы — в собрании сочинений: стихи, рассказы, повести и автобиографическая книга. Вот подрастет Лиза, Тамарина внучатая племянка, здоровая и энергичная, не затронутая коварным генетическим недугом, и приведет в порядок литературное наследство своей Томы — писательницы Тамары Муруновой, поволжской звездочки.

Ольга Зайкина, член Союза писателей России

НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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

У меня есть близкая подруга. Ей сейчас 51 год. Когда-то она была нормальным, позитивным человеком. Но после нескольких тяжких событий в жизни (смерть матери, развод) ее характер изменился до неузнаваемости. Она всем недовольна, все ей не так и все не такие. Кроме меня, с ней уже никто не общается. А мне ее жаль, хочу помочь, но не знаю как.

Дарья Сорокина, Белгород

Здравствуйтесь, Дарья!

Вы уже ей помогаете — продолжаете общаться, несмотря на значительные перемены в ее характере. Поверьте, ваша поддержка и участие очень много значат для подруги. Действительно, подобные стрессы — потеря близких, серьезные заболевания, внезапные финансовые неудачи — способны изменить даже оптимистов. Безусловно, очень многое зависит от самого человека, столкнувшегося с трудностями: кто-то достаточно быстро возвращается к прежнему образу жизни, но кто-то не способен справиться с внезапно пришедшим горем длительное время. И в такие моменты очень важно рядом ощутить кого-то близкого, по-настоящему неравнодушного. Того, кто остается с вами, несмотря на плохое настроение и наличие проблем. Жизнь вашей подруги разительно поменялась, многое из нее ушло — мама, муж, друзья. Возможно, ее беспокоит еще что-то. Но что-то осталось прежним, например,

ваша дружба и верность. А еще ваше желание помочь ей снова почувствовать радость жизни. Навещайте ее, предлагайте совершать вместе прогулки, давайте возможность выговориться. Да, довольно сложно постоянно слышать жалобы, критику и недовольство. Но, только освободившись от негативных эмоций, пусть и таким непростым образом, человек сможет наполнить себя чем-то более позитивным. Старайтесь обращать ее внимание на то хорошее, что есть в ее жизни и происходит вокруг. Попробуйте вернуть ее к прежним увлечениям или заинтересовать чем-то новым. И обязательно предложите обратиться за помощью к психологу — специалист поможет ей найти собственные ресурсы для того, чтобы разобраться в своих чувствах и изменить взгляд на происходящее.

Я отношусь к людям, которых называют правдолюбями. Если вижу, что что-то не так, никогда не молчу. Наверное, не надо говорить, какими бывают последствия. Часто задаю себе вопрос: а стоит ли неукоснительно следовать принципу, что правда важнее всего?

Б.Г. Лисин, Вологда

Есть такое выражение: «У каждого своя правда». Другими словами, каждый человек имеет право на свое собственное, личное мнение, которое порой может не

совпадать, а то и являться прямо противоположным мнению другого. Это и будет его собственной правдой, его убеждением, основанным на воспитании, личном опыте, жизненных принципах, вере и восприятию происходящего. Поэтому и на одни и те же ситуации мы смотрим по-разному, и решения в них принимаем разные. Видимое вами «что-то не так» — это ваша точка зрения, то, что неприемлемо для вас. Однако для других такой вариант может быть наиболее оптимальным, самым правильным. Стоит ли навязывать «свою» правду и критиковать другую, чуждую вам? Если от вас требуется признать то, что вы считаете ошибочным, вы можете высказать свое мнение, привести аргументы и не соглашаться с оппонентом. Известно, что резкое возражение собеседнику, безапелляционное уличение в неправде способно вызвать у человека неприятие к словам, даже по сути верным. Попробуйте быть более терпимым и уважительным к мнению других, старайтесь понять, внимательно выслушать, прежде чем отрицать. Возможно, в таком случае и к вашим доводам будут относиться иначе, и последствия «отстаивания» истины изменятся.

В жизни есть два принципа: надо и хочу. В моей семье ситуация такая, что муж живет по принципу «хочу», а я — по принципу «надо». Например, если мне хочется пойти в парикмахерскую, а в это время надо готовить обед или ужин, я выбираю второе. А вот муж из занятий с ребенком и похода на футбол выберет футбол. Я привела лишь два примера, а их в нашей семейной жизни превеликое множество. Как переломить эту ситуацию?

Татьяна Зарецкая, Тула

Уважаемая Татьяна!

Вряд ли что-то стоит переламывать, зачастую такой способ решения проблем имеет весьма серьезные и неприятные последствия. Однако и мириться с тем, что вас не устраивает, ошибочно. Для начала стоит определиться: что именно вы хотите, что больше вас задевает, приносит наибольший дискомфорт? Вам важно иметь возможность ходить в парикмахерскую тогда, когда вы хотите, или же то, чтобы муж не ходил на футбол? Вряд ли у вашего супруга вовсе отсутствуют семейные обязанности — то, где он руководствуется принципом «надо». Возможно, это финансовое обеспечение семьи, некие дела по хозяйству и т.д. Предположу, что и в вашей жизни есть некое следование собственным желаниям. Вы совершенно справедливо пишете в письме о выборе: это право каждого человека. Почему вы избрали своим принципом «надо»?

Руководствовались ли вы им, выходя замуж, например, или планируя рождение ребенка? Семья подразумевает не только выполнение супругами обязанностей, но и умение считаться с желаниями и потребностями друг друга. Вряд ли стоит упрекать вашего мужа в желании посетить футбольный матч, точно так же как и вас в посещении парикмахерской. Важно уметь договориться как об обязанностях каждого, так и о его правах. Всегда можно найти компромисс: например, пока вы в удобное для вас время делаете стрижку, муж занимается с ребенком. Вы же, в свою очередь, делаете это, пока он идет на футбол. Приготовление обеда или ужина также можно спланировать заранее: допустим, пока вы в парикмахерской, муж покупает продукты, или вы заранее готовите, тем самым высвобождая себе день или вечер.

Порой мы руководствуемся своими принципами, по умолчанию считая, что такие же точно взгляды у других людей. Те же живут по своим правилам, считая, например, что, если ситуация не устраивает, об этом обязательно им скажут. Поговорите с мужем, расскажите о ваших желаниях, вашем видении семейной жизни, поделитесь, в чем нужна его помощь. И, разумеется, примите во внимание его потребности — они не менее важны, чем ваши.

У меня первый брак с нынешней женой. Я взял ее с ребенком. Как и во всякой семье, у нас бывают недомолвки. Ее дочери двенадцать лет, она все чувствует и всегда на стороне матери, а я вечно виноватый. Даже когда мы помирились, дочка еще долго хранит обиду на меня. Практически мы с ней в постоянной конфронтации. Изначально я хотел наладить хорошие отношения с ребенком, но потерпел полное фиаско. У меня ничего не получается. Кто научит?

И. Бобров, Арзамас

То, что девочка близка с мамой, а с вами ведет себя настороженно, вполне объяснимо. Ведь вы только недавно появились в ее жизни, а мама — родной человек, который был рядом всегда. Вы не упомянули, как давно вы вместе: возможно, девочка пока только узнает вас, присматривается, привыкает к вашему присутствию в доме. Сейчас у нее непросто возраст — она уже не ребенок, а подросток. А в этот период поведение порой радикально меняется: вчерашние дети становятся более чувствительными и ранимыми. Любые конфликты и ссоры переживаются подростками по-особенному, они нуждаются в поддержке и любви родителей гораздо больше, чем

прежде. Постарайтесь избегать недомолвок, будьте более открытым, но в то же время не навязывайте свои правила. Присмотритесь, как жила эта семья до вас, что изменилось с появлением в доме мужчины. Предположу, что раньше ваша супруга и дочь проводили больше времени вместе, возможно, у них были свои обычаи и традиции. Девушки-подростки, несмотря на желаемую ими самостоятельность, очень нуждаются в мамах — их внимании и заботе. Достаточно ли ей этого сейчас, не чувствует ли она себя обделенной, потому что мама общается с вами?

А что по этому поводу думает ваша жена, как ей видится налаживание отношений между вами и дочкой? Вы правильно сделали, что сейчас обратили внимание на семейную ситуацию. Безусловно, вам всем важно наладить отношения друг с другом. Если чувствуете, что зашли в тупик, обратитесь за очной консультацией к семейному психологу. Он подскажет, как разобраться в причинах напряженности в семье, и поможет ее устранить. Желаю вам удачи!

Я вырос в многодетной семье, а моя жена была единственной дочкой. Ей родители постарались дать хорошее воспитание, но при этом она выросла абсолютной эгоисткой, привыкшей быть «центром Вселенной». Не хочет общаться с моими родственниками, требует к себе особого внимания. Я стараюсь подстраиваться, но мое терпение на исходе. Можно ли перевоспитать человека, которому 27 лет?

Г. Игнатъев, Калуга

Уважаемый читатель!

Вопросом о возможности перевоспитания взрослого человека задаются очень многие люди. Но, увы, перевоспитать кого-либо, сделать «более удобным» для себя нельзя. И все же человек способен меняться, правда, по собственному желанию. А еще этому могут способствовать люди, находящиеся рядом, и разные жизненные обстоятельства. Вы написали, что подстраиваетесь, то есть создаете все условия для того, чтобы супруга продолжала вести себя как прежде. А раз вас все устраивает и жене продолжают оказывать особое внимание, она не испытывает дискомфорта от своего поведения и не видит себя со стороны. Поэтому и близкий ей человек — вы, и условия, в которых она живет, никак не могут способствовать переменам и самовоспитанию. Попробуйте изменить свое поведение, постарайтесь не только угождать, следуя лишь ее желаниям, а заявите о своих собственных. Порой люди меняют свое мнение и поведение, узнав лучше ситуацию. Дайте ей возможность познакомиться с вашими инте-

ресами, с тем, что важно для вас. Не скрывайте этого. Вполне вероятно, что в своей прежней «Вселенной» она и была «центром». С появлением в ее жизни вас границы этой «Вселенной» значительно расширились. Внимательно обследуйте этот мир: узнав его лучше, вместе вы способны поменять ее мнение.

Я ехала с дочкой в метро. Вошла профессиональная попрошайка с ребенком на руках. Я таким милостыню не подаю. Моей шестилетней дочери я этого объяснить не могла, она меня не поняла и даже обиделась, что мы не помогли бедной «тете». Как объяснить ей мотивы моего поступка, при том что все мы воспитываем детей в добре к ближнему?

Ирина Ларина, Подольск

Уважаемая Ирина!

Вы имеете право придерживаться избранной позиции. И хотя не все люди ее разделяют, она, безусловно, ясна взрослому человеку и не нуждается в пояснении. Однако маленькому ребенку, которому доносят важность помощи другим людям, невозможно разобраться, почему одним просящим можно делать добро, а другим нельзя. А в ее понимании пока это именно так. Подумайте, что вам сейчас важнее — показать дочке собственным примером, как можно творить добро, научить сочувствовать и помогать людям? Или указать на двуличность некоторых из них, обман и умение пользоваться чужой добротой, присущие им? Или же вызвать сомнение в вашей добродетели — ведь ранее вы всегда подавали тем, кто просил? Выберите, что наиболее важно сейчас усвоить вашей дочке. И в соответствии с этим решите, что делать в подобных случаях. Например, можно подавать совсем немного или же дать дочери немного мелочи, пусть сама решает, кому и сколько дать. Вариантов может быть несколько.

И не беспокойтесь, спустя время дочка вырастет, будет знать больше, станет иначе смотреть на подобные ситуации и сама сможет решить, как поступать.



Психологи Службы помогут Вам найти выход из трудной жизненной ситуации, наладить отношения с близкими людьми, преодолеть стрессы, страхи, решить личностные проблемы.

Неотложную психологическую помощь Вы можете получить, позвонив с городского телефона на бесплатный номер **051**

Записаться на консультацию можно по телефону **8-499-173-09-09**

КОТЕНОК ГРИШУНЯ в гостях у больных детей



Однажды в холле Института детской онкологии и гематологии Онкологического центра им. Н.Н. Блохина появилась афиша, приглашающая маленьких пациентов и их родителей на спектакль «Гришуня» и встречу с его автором Евой Златогоровой. Веселого и находчивого котенка Гришуню все отлично знают по книгам и раскраскам с 2006 года, а вот видеть его на сцене пока не доводилось.

Публика собралась разновозрастная — от полутора лет до двенадцати. Однако интерактивный спектакль построили так, чтобы было интересно всем. В основу был положен сюжет книги Евы Златогоровой «Веселый балаганчик», где Гришуня перевоспитывает Карабаса Барабаса, и тот, став добрым, даже сбрасывает свою легендарную бороду. В спектакле принимали участие плюшевый Гришуня, реальные актеры Инесса Ильина и Владимир Минин, сама Ева Златогорова и дети-зрители.

Начало было интригующим: появился Оле-Лукойе, персонаж Г.Х. Андерсена, и вкрадчиво пообещал необычное представление. Все присутствующие замерли в предвкушении.

Оле-Лукойе заинтриговал и не обманул — было интересно. Десятки пар распахнутых глазенок не отры-

вались от сцены. Только когда появился злобный и страшный Карабас Барабас, ряды зрителей дрогнули: некоторые крохи испугались и покинули зал. Простительно, ибо они в силу своего юного возраста вообще впервые видели театральное представление да еще находились так близко от сцены. Потом, когда Карабас подобрел, внутренне перестроился и расстался со своей устрашающей бородой, они вернулись в зал, досмотрели спектакль до конца и даже принимали в нем живейшее участие. А оставаться в стороне было невозможно, потому что Карабас Барабас и лиса Алиса без конца обращались к зрителям и вовлекали их в театральное действие.

Поначалу Алиса по коварству не уступала Карабасу. Это надо же — попыталась украсть котенка Гришуню! Да и зрители отбили бы его у коварной лисы, случись ей упорствовать. Так что она, трезво оценив силы противника, быстренько капитулировала и вернула Гришуню на его сценическое место. А потом, в искупление вины, старательно показывала фокусы, привлекая к их исполнению зрителей, однако не открывая иллюзионистских секретов. Хитрая! Наивно предполагать, что Алиса все так вам и выложит — лиса все же.

В заключение Гришуня пожелал всем скорейшего выздоровления.

Спектакль завершился раздачей подарков — книг Евы Златогоровой. Книжки и раскраски получили все зрители, даже те, кто пока еще не умеет ни читать, ни рисовать. Ничего, скоро научатся. Судя по их реакции на спектакль, малыши смывленные. Дети растут быстро, а котенок Гришуня остается юным, активным, общественно полезным и неизменно актуальным для любой категории детей. В книжках Ева описывает повседневные и сказочные ситуации, где ребенку нужно подумать, поразмыслить, проанализировать и понять решение, принимаемое Гришуней и его многочисленными друзьями.

Зрители не спешили покинуть зал. Их заверили, что Ева и артисты приедут еще, потом, в другой раз, но для детей на втором году жизни это «потом, в другой раз» кажется таким далеким и несбыточным. Дети постарше тут же впились в книжки Евы Златогоровой: листали и спешили поделиться своими первыми впечатлениями. Только школьники солидно ушли с книжками в палаты.



Актеры Инесса Ильина и Владимир Минин



Дети в зрительном зале

Между тем в уголке собрались взрослые. Воспитатель Юля Клепча, активный устроитель зрелищных мероприятий для маленьких пациентов Онкоцентра, обсуждала с Евой перспективы дальнейшего развития театральной карьеры Гришуня. Позднее к ним примкнули и разгримировавшиеся актеры Инесса Ильина и Владимир Минин. Инесса без грима оказалась не похожей на злокозненную лису, поднаторевшую в мошенничестве. Молодая симпатичная девушка, добродушная и остроумная, и тоже горячая поклонница котенка Гришуня.

Однако пора было расходиться. А уж Гришуня сам решит, по какой дороге ему идти. Ни для кого не секрет, что уже не создательница Гришуня Ева Златогорова направляет свою креатуру, а, наоборот, котенок Гришуня руководит писательским процессом Евы. Гришуне подбрасывают идеи его многочисленные маленькие читатели, а Ева описывает новые приключения и поступки Гришуня и облекает их в форму книг.

Онкоцентр я покидала в особом настроении и с мысленными пожеланиями:

— зрителям и их мамочкам — поскорее выздороветь и никогда больше не возвращаться в Онкоцентр, а с Гришуней пусть встречаются на страницах книг, на экране, в компьютерных играх, на презентациях в книжных магазинах и библиотеках;

— Еве Златогоровой — больших творческих успехов;

— Гришуне — стремительной сценической и экранной карьеры;

— артистам Володе и Инессе — зрительских симпатий и всегда такого же ошеломительного успеха, какой наблюдался сегодня;



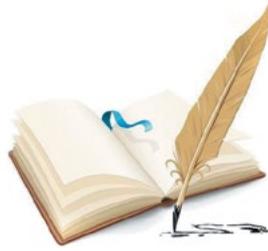
Ева Златогорова с Гришуней и воспитатель Юля Клепча

— Юле Клепче — всего самого наилучшего, чего она сама захочет.

Ольга Зайкина, член Союза писателей России

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

*Литературная
гостиная*



Детское увлечение фантастикой переросло у Сергея Чернова в серьезное желание попробовать свои силы в этом литературном жанре. Это стало для него способом самовыражения и самореализации. Литературная деятельность позволила Сергею общаться с людьми, близкими ему по духу, и легче переносить все сложности, связанные со здоровьем, — у него сахарный диабет. Рассказы Сергея Чернова публиковались во многих журналах Воронежа, Екатеринбурга, Карелии, а также в интернет-изданиях и на компакт-дисках журнала «Мир фантастики». Предлагаем вашему вниманию один из рассказов автора.

Осени

(Вольное переосмысление законов природы)

Циклы. Циклы правят миром...

Ярошенко затушил сигарету, втопав ее в грязные доски крыльца.

— Эй! — крикнул кто-то. — В сторону!

Он прижался к перилам.

Двое мужчин вынесли из дома носилки. На носилках... да... тело, труп. Нечто бесформенное, прикрытое занавеской. Из-под занавески, начиная от щиколотки, торчали ноги, толстые, опухшие, восково-желтого цвета. На левой — рваный тапок, вот-вот соскочит.

— Куда? — спросил несший спереди. Лицо его покрывала густая щетина, и морщины были на нем, точно заросшие овраги.

— В машину, умник.

Кучка зевак, стоявшая у забора, зашевелилась. Некоторые о чем-то перешептывались. Некоторые вытирали сухие глаза. Бородатый мужчина в джинсовой куртке кашлянул и громко заметил: «Опять чернеет! На дождь!»

Ярошенко все стоял, прижимаясь к перилам, как самоубийца на мосту. На небе и впрямь собирались

тучи. Похолодало. Ярошенко видел, как у него при дыхании вырываются бледные клубочки пара.

Из полутьмы коридора появился участковый — низенький, с дряблыми щеками. Круги под глазами, как годовые кольца, указывали на возраст, переведенный в количество выкуренных сигарет. Он тяжело дышал, будто издыхающая псина. Как знал Ярошенко, он дышал так всегда.

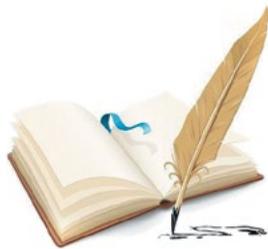
— Ну?

— Ножевых — тринадцать штук, — сообщил участковый низким голосом (Жданов, так, кажется, его звали). — И живот вспорот... — сдавленно, точно тошнота подступила к горлу.

— Знаю! Кто она? Чем занималась и почему?.. Зверство!

— Ее тут каждый... Гнала! И как! Все село травилось.

— И ты? — для Ярошенко, в общем-то, было



все равно... Эта головная боль!.. Третий день одна и та же, будто голову сдавили в тисках. И насморк...

— Еще чего! Лучше заплатить дороже...

Ярошенко, массируя виски, оторвался от перил.

— По паспорту Крылова Анна Леоновна, тысяча девятьсот тридцать второго... («Как страшно, — подумал Ярошенко. — Как страшно, когда у кучи изрубленного мяса, которую только что пронесли мимо, есть имя, фамилия...»)... Детей нет. Прописана: улица Столовая, 95...

— Самогонщица, — промямлил Ярошенко.

— Ну да.

— За самогон... Или за деньги... Алкаши, черт бы их! Что украли? Деньги?

Жданов топтался с ноги на ногу; смотрел куда-то мимо, на полупустую, заросшую сухим бурьяном улицу.

Ярошенко проследил за направлением его взгляда. Тело давно погрузили в «буханку». Человек с небритым лицом возился с задними дверями. Остальные курили. Соседи разошлись, лишь перед калиткой стояла женщина с заплаканным лицом. Первое... действительно первое взволнованное лицо и единственные настоящие слезы. Сад был янтарно-желтым от опавших листьев. Две кривые груши казались чем-то мерзким, противоестественным в этом саду.

— Ну? Деньги?

— Мы не нашли. Если и были, немного. Она не работала. Пенсия сами знаете... Самогон не брали последнее время. Теперь «паленку» и в ларьке купить можно, из-под полы. Дешевле... Родственников нет.

Ярошенко спустился на пару ступенек, оглядел дом. Ветхое строение — черные, как земляная корка, доски с пятнами синей краски. Железная крыша. Покосившиеся рамы. Фундамент? Дом, казалось, врос в землю. Жилье для тех, кто никому не нужен. И тех, кому никто не нужен.

— Да и не грабили ее... — совсем тихо сказал Жданов, подходя к Ярошенко.

— Да?

Казалось, участковому стало трудно говорить. Он открывал рот и тут же, морщась, закрывал его. Лоб прорезали глубокие морщины.

— Ну? — вяло поторопил Ярошенко. — Голова болит. Аспирину бы... В аптечке поискать?

— М-м-м... В общем... К ней не ходил никто... в последнее время. И она... Характер у нее был! Обмастерить могла... В луже крови — след. И вещи разбросаны. Как разбросаны? В ящиках не рылись. Стол опрокинут, телевизор разбит. Натоптали, следы эти, кровавые, по всему дому. Вода в ведре красная — видно, руки мыли. У них одежда в крови должна быть... Отпечатки должны быть...

— Акт еще!.. Какой из меня работник сегодня? Акт составлять... Что, у меня дел больше нету? — Ярошенко махнул рукой:

— Пока криминалист... Пока пальчики снимут. Пока то, се... Сличать с кем? Все село обкатывать?

— Найдем с кем. Свидетель есть.

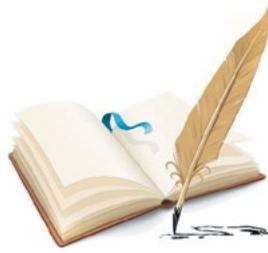
Глаза Ярошенко расширились. Он удержал себя, чтоб не ткнуть кулаком в грудь Жданову.

— И ты молчишь! — Следователь почувствовал, как волна боли прокатилась по черепу. Он смягчил тон. — В твоих же интересах... Кто свидетель? Где?

Жданов показал рукой.

Та самая женщина. Красное болоньевое пальто. Заплаканное лицо. Что-то кавказское, нос с горбинкой. На верхней губе — темный пушок, почти усы. На вид лет сорок... Ярошенко знал, что должен подойти, допросить. «Явитесь такого-то, такого...». Но остался на месте. Пускай Жданов занимается. Дебильное преступление... И благодарности не заработаешь. Кому это надо? Кому вообще эта бабка нужна? Бомжи... Будто дел у нас мало. С Ершовым поговорить надо. «Глухарь»... Тошнит уже от работы. И голова... Погода сопливая. Машину надо бы отремонтировать, поворотник что-то... Кто труп нашел, интересно? За горло его взять! Или свидетеля этого.

— Она... Она видела... Это дети сделали. Пять человек. Лет по пятнадцать-четырнадцать. Девушка с ними, тоже школьница. Одеты хорошо. Корову загоняла, смотрит: идут. Темно было, но она ясно видела... Они дорогу под ногами... телефонами... и друг на друга светили. Говорит, серьезные были. Один только смеялся. И — к дому напрямиком... Вошли не стучась. Дверь толкнули и вошли.



Ярошенко чувствовал... пустоту. Ведь правда: след в луже крови где-то тридцать девятого раз-мера. Дети! Не первый случай... И хотя, по долгу службы, Ярошенко должен был сомневаться, но не мог. Он видел своими глазами... кровь и вспоротый живот. Он еще не знал всех составляющих, но опыт, опыт!.. Невиданная жестокость! Когда он стоял над телом, нечто внутри его черепной коробки твердило: «Не все так просто. Не все! И ты знаешь это!» Верно, Крылову не грабили. Ее убивали! Чтоб... чтоб показать свою силу. Потому что для них это было «круто»... Потому что она никому не была нужна. Всем на нее наплевать... Четырнадцать-пятнадцать лет! Это похоже на правду... О, Боже, это и есть правда!.. Школьники! Тринадцать ножевых и вспоротый живот...

— Ей интересно стало. Сами знаете этих баб... Соседка, вон ее дом. Корову загнала — и к калитке. Стояла, глядела... Окна грязные. Да и криков вроде не было... громких. Пацаны там долго торчали... Эту Крылову не любил никто.

Несмотря на холод, Ярошенко пробил пот. Господи, что творится...

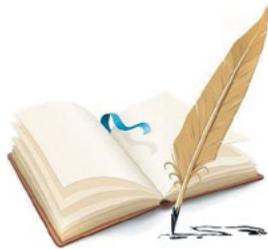
— Милицию вызвала утром. У нее сын больной. Да и корову доить надо.

— Так она это... видела? — Следователь не узнал собственный голос. Он обернулся, поискал глазами женщину с заплаканным лицом. Но ее уже не было. И почему? Какое право она имела плакать?

— Нет, — понял Ярошенко. — Она плакала не по соседке. Человеческая черствость не позволяет плакать по другим. У нее хватило ума понять, что, может быть, когда-нибудь — через неделю, месяц, год, когда она никому не будет нужна, кто-то придет и к ней. Те же пять человек. Те же школьники. Хорошо одетые школьники.

Ярошенко перевел взгляд на Жданова и только сейчас заметил, как мертво его лицо. Кожа была до отвращения дряблой. Схвати за нее, потяни — она сползет куском желтой тряпки.





В глазах — чудовищная усталость. Усталость от мира. Усталость от собственного существования.

— Так она видела... Она знает, кто... — голос Ярошенко был подобен скрипу ржавых петель.

— Ну да, — с удивлением. — У одного... у отца... три магазина. У дру...

— Где они?! Почему не задержал?! — Ярошенко сорвался на крик. Люди у «буханки» побросали дела и с любопытством смотрели в их сторону, точно глядели милицейский сериал.

— Знаете что! — резко сказал Жданов. — Вы, Геннадий Павлович, из района. Вы уедете. А мне здесь жить! Не мое это дело — за пацанами бегать. Кому нужна эта бабка? Мне лет немало. Я не хочу! Понимаете, не хочу, чтоб каждый встречный-поперечный тыкал мне в спину: «А, это он упрятал наших детей за решетку! Он упрятал моего сына в тюрьгу!». Это ваша работа. Поймаете вы этих сопляков или нет, ничего не изменится. А если я приложу руку, каждый будет тыкать мне в спину...

Ярошенко уже не слышал. Новая волна боли оглушила мозг. Он закрыл глаза, заткнул уши. Боль, как цунами, наткнулась на берега рассудка, смела города сочувствия, ярости, интереса... Интересса к этому делу. К этой никчемной старухе. К этим детям. Один раз они пришли. Может, больше они не придут? Когда что-то касается детей, любимых богатыми отцами... «С терроризмом надо бороться!» С терроризмом!.. Волна отхлынула, оставив лишь пену... безразличия.

Он открыл глаза. Жданов стоял к нему спиной и курил. Серое облачко табачного дыма висело над его головой прогнившим нимбом.

— Геннадий Палыч! — Это был Славик, водитель. — Поедем, а? Криминалиста не будет. Сообщил только что — грипп.

Славик улыбался. Он всегда улыбался. Казалось, ничто не могло сбить улыбку с его лица.

— Сейчас... Слушай, кто это? — Следователь показал на людей, что еще терлись около «буханки».

— Работнички, блин, — ответил Жданов. — Ждут, что вы им нальете...

— Разгони их к чертовой матери! Иначе я их рядом с бабкой на носилки...

Он посмотрел на небо. Черные тучи. Солнце казалось бледным размытым пятном. Становилось темно. И тихо. Он отчетливо слышал, как в груди бьется сердце, точно резиновый мячик стучит по асфальту: бом-бом, бом-бом. Как хорошо! И головная боль прошла. Помимо воли Ярошенко сделал пару шагов, переступил через порог и оказался в темном коридоре. В коридоре дома, в котором была убита Крылова Анна Леоновна, тридцать второго года рождения. Убита? Сверху скажут: «Геннадий Ярошенко, не могли бы вы?...» Вот так...

Было темно, но глаза привыкли: открытая дверь давала тусклый свет. По левую руку два красных газовых баллона. По правую — плитка, сковородки, банки. Ярошенко ощутил запах. Запах человеческих отходов. Он прикрыл нос рукой. Почему он не чувствовал его раньше?

— Кровь! Так пахнет кровь! — Для этой мысли не было причин, но он не мог думать иначе. — Когда-то у крови не было запаха, а теперь есть. Этот — запах человеческих отходов.

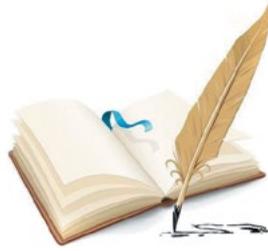
Он остановился перед дверью.

— Распахну ее, а там, в луже крови, след тридцать девятого размера. И отпечатков детских, должно быть, полно... А, плевать! Дети? Почему бы и нет? Чем они хуже? Почему в них должно быть меньше зла, чем во взрослых?

Рядом с дверью был шкаф. Лакированные дверцы. Руки сами потянулись к ручкам. Петли заскрипели... Внутри — Тьма! Целое море Тьмы! Бескрайнее, густое, как нефть. Маслянистые волны лениво вздымаются, угрожают вылиться наружу... Утробное рычание разносится смрадным ветром. Над черными водами — белая тень. Уродливая, сияющая холодным светом, точно фосфоресцирующий скользкий гриб.

— Армия Тьмы уже топчет землю, — тихий скрипяще-шипящий голос. — Время боли! Время страха! Яд в сердцах... Яд злобы. Яд безразличия! И все боги попраны. И каждый — сам себе бог! Черная кровь в гнилых венах... Армия Тьмы уже топчет землю.

Сердце застыло. Ярошенко протянул руку во Тьму. Пальцы вот-вот коснутся белого сгустка. Вот-вот... Рука коснулась. Схватила! Выдернула наружу...



атласное белое платье. Точно пергамент плоти, на котором кто-то поставил кровью свою роспись.

Ярошенко со злостью захлопнул дверцы.

— Ну!? Сейчас дождь хлынет.

Славик накачивал переднее колесо.

— Кто ж знал!

— Слушай, у тебя было, будто в пустой комнате кто-то есть... Только попробуй заржать!

— Угу, — откликнулся водитель, не отрываясь от насоса. — Было... Серьезно! У меня... в гараже... угол есть... Темный... Кажется... как будто там... кто-то... И дыхание... и взгляд... мурашки по коже. Будто... спрашивает... «Достоин ли?»... А чего?.. Не пойму!.. Премии что ли?..

Ярошенко достал платок и громко высморкался.

— О, Геннадий Палыч... Простыли!.. Осень... Погода... Осенью... человек всегда... болеет... Только

не чувствует... Витаминов нет... и солнца... Организм слабеет... Депрессия... опять-таки... Фу-у-у... Все! Садитесь!

Ярошенко залез в кабину. Славик сел за руль, повернул ключ. Мотор взревел. «Буханка» тронулась с места.

Чернильные облака все набухали и набухали. И через пару мгновений на землю хлынул ливень, превращая дороги и тропы в вязкое месиво.

Циклы. Циклы правят миром. Дни сменяются ночами. Времена года идут друг за другом, как дети у праздничной елки: весна — лето — осень — зима — весна... Нет связей прочнее. Великий круговорот! Все в мире подчинено ему: люди, цивилизации, планеты, миры... Всегда есть Лето и есть Осень. Нет смысла страдать — пройдет Осень Злобы и Боли, пройдет Зима Страха и Ненависти. Наступит Весна... Дай-то Бог!

Спешите делать добро!!!

В городе Новомичуринске Рязанской области работают две библиотеки — взрослая и детская, которые активно посещают читатели всех возрастов, в том числе инвалиды.

Сейчас оба этих учреждения оказались в сложной ситуации: денег на пополнение книгами уже давно не отпускают, книги из библиотечного коллектора через районный центр Пронск поступают крайне редко.

Читатели — инвалиды, дети — обращаются с просьбой ко всем, у кого имеются книги (проза, поэзия, публицистика), написанные и выпущенные в последние два десятилетия.

Если у вас есть возможность пожертвовать эти книги новомичуринским библиотекам и отправить, взяв на себя почтовые расходы, сделайте это по одному из адресов с пометкой «Спешим делать добро!»:

**391160 Рязанская обл. Пронский р-н, г. Новомичуринск,
ул. Волкова, д. 1, Городская библиотека.
Библиотекарю Орёл Татьяне Григорьевне**

**391160 Рязанская обл. Пронский р-н, г. Новомичуринск,
ул. Волкова, д. 1, Детская городская библиотека.
Библиотекарю Старицыной Галине Ивановне**

Книголюбцы из Новомичуринска будут вам благодарны!



ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

МОСКВА

Инвалиды должны получить не только рабочее место, но и иметь перспективы профессионального развития и карьерного роста. Такую задачу перед руководителями органов службы занятости регионов поставила заместитель министра труда и социальной защиты РФ Татьяна Блинова.

По ее словам, рабочее место каждому человеку с инвалидностью нужно подбирать не только исходя из ограничений жизнедеятельности, но и с учетом его должностного роста и профессионального развития.

«Необходимо более качественно вести отбор рабочих мест для инвалидов, повышать их закрепляемость на специально оборудованных рабочих местах, в том числе за счет систем наставничества и стажировок», — сказала Блинова. Она отметила, что сегодня среди инвалидов высока доля лиц с высшим образованием, в первую очередь это касается молодежи.

По данным Минтруда России, в 2013 году было трудоустроено более одиннадцати тысяч граждан с инвалидностью.

КОЛОМНА (МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ)

Детей-инвалидов и взрослых в Коломенском районе будут обучать компьютерной грамотности индивидуально. Для этого раз в неделю к ученику домой будет приезжать преподаватель. Такая практика в перспективе может распространиться на все Подмосковье. Раньше подобное обучение проводили в социально-реабилитационных центрах, но это было не всем удобно, поскольку многие дети-инвалиды маломобильны. Записаться на обучение можно в Коломенском районном управлении социальной защиты населения.

КАРЕЛИЯ

Экскурсии по туристским объектам Карелии станут доступны людям с ограничениями зрения с помощью уникальных тактильных карт, трехмерных моделей и аудиоэкскурсий.

Выпуск такой продукции начался в Карельской библиотеке для слепых.

Тактильная карта представляет собой многослойное тканевое полотно с нанесенными на него основными улицами и съемными рельефными изображениями природных и архитектурных объектов. Поясняющие надписи выполнены обычным шрифтом и шрифтом Брайля. Незрячие на ощупь изучают расположение объектов относительно друг друга, учатся ориентироваться на новом месте. В сложенном виде карта легко помещается в непромокаемый чехол, а съемные элементы хранятся в отдельном кармане.

Трехмерные модели помогают незрячему или слабовидящему человеку при помощи кинестетических ощущений постичь общую композицию сооружения и отдельные характерные архитектурные детали, ощутить гармоничность соединения отдельных линий и форм в общее целое и представить его объем.

Уже созданы карты и макеты для Петрозаводска и Кижей. В этом году библиотека готова приступить к адаптации экскурсии по горному парку «Рускеала».

БАШКОРТОСТАН

Здесь реализуется программа развития социального туризма.

В 2011-2012 годах бюджетом республики просубсидировано до 70 % стоимости туров социальных туристов. По этой программе в Башкирии за два года

отдохнули девять тысяч человек. На 2013-2016 годы для развития социального туризма Башкирия намерена выделить из бюджета 238 млн рублей. Это обеспечит отдых около тридцати тысяч местных жителей.

В рамках республиканской целевой программы «Доступная среда» на 2011-2015 годы продолжится переоборудование автотранспортных средств, принадлежащих инвалидам, под ручное управление и обучение людей с ограниченными возможностями здоровья новым навыкам.

В 2013 году такое управление было установлено на девятнадцати легковых автомобилях. Семь инвалидов, жителей столицы республики города Уфы, уже прошли соответствующее обучение и получили водительские удостоверения категории «В».

ПЕРМЬ

В столице Пермского края возобновляется сопровождение взрослых и детей инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, при их посадке/высадке из транспорта.

Кроме этого, маломобильным гражданам региона помогут перевезти, перегрузить, выгрузить технические средства реабилитации и багаж.

Воспользоваться услугой можно четыре раза в месяц. Для этого человеку с ограниченными возможностями здоровья нужно написать соответствующее заявление, для ребенка-инвалида заявление должны составить родители или законный представитель.

Средства на получение услуги предоставят из городского бюджета в рамках реализации программы «Социальная поддержка населения Перми».

ОМСК

Более сотни одиноких пожилых людей и инвалидов первой и второй групп Омской области обрели приемные семьи. Таков результат первого года действия экспериментального федерального проекта, нацеленного на решение проблемы устройства пожилых одиноких людей и инвалидов.

Только за прошлый год, когда вступил в силу местный закон, определивший нормативную базу создания приемных семей, их было организовано более ста.

Тем, кто осуществляет уход, закон Омской области предусматривает ежемесячные денежные выплаты: за инвалидов I группы — 12,8 тысячи рублей, за граждан остальных категорий — 9,6 тысячи рублей в месяц.

Организация приемных семей ведется под контролем социальных служб. На начальном этапе психологи определяют совместимость характеров членов семей и кандидата, затем оказывают всестороннюю поддержку, в том числе при разрешении конфликтных

ситуаций. Ведется контроль санитарно-гигиенических условий жизни подопечных.

НОРИЛЬСК

В этом городе начал работать телефон милосердия.

Его создала местная общественная организация «Центр милосердия города Норильска». Операторы и регистраторы телефона милосердия принимают звонки и «разводят» их по направлениям: юридическому, психологическому, духовному и другим. Звонить могут не только нуждающиеся в помощи, но и те, кто готов (вещами, продуктами, транспортом и прочим) поддержать кого-то в трудную минуту.

В первые несколько часов работы на телефон милосердия обратились с просьбами сделать ремонт, перевезти мебель, принести горячего супа. Бабушка-инвалид позвала в гости.

Телефон милосердия не является заменой социальных служб Большого Норильска, проект призван поддержать существующие структуры и организации, он дает дополнительные — альтернативные — способы решения проблем людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Новые электрички, которые начнут закупать для нужд Московской области с 2015 года, будут полностью приспособлены для инвалидов.

В каждом новом строящемся пригородном электропоезде как минимум один вагон должен быть оснащен специальным оборудованием для перевозки маломобильных групп населения.

В переднем тамбуре головного вагона появятся откидные аппарели (пандусы) грузоподъемностью 350 килограммов, что позволит попасть в вагон инвалидам-колясочникам. Размеры дверей и проходов (не менее 800 миллиметров) обеспечат свободный проезд стандартной инвалидной коляски. В вагонах электропоездов будут предусмотрены места для инвалидов-колясочников с ремнями безопасности и специальным напольным креплением.

ЧЕБОКСАРЫ

Здесь стартовал проект «Мой уникальный ребенок». В его рамках будет апробирована новая программа психолого-педагогической коррекции детей с аутизмом. Такие дети живут в «своем мире» и главная задача проекта — помочь им психологически адаптироваться в обществе. Пока в программе участвуют восемь детей и их родители. По окончании программы специалисты оценят ее эффективность, и будет решен вопрос ее реализации на постоянной основе.

Надвратная икона Спаса Смоленского



Исстари Спасские ворота являлись парадным въездом в Московский Кремль. От священных ворот уходили на битву полки, здесь же встречали иностранных послов. Все крестные ходы из Кремля шли через эти ворота, все правители России,

начиная с царя Михаила Федоровича Романова, перед коронацией торжественно проходили через них. Существует легенда о том, что с Наполеона, проезжавшего через Спасские ворота в захваченной Москве, порывом ветра сорвало его зна-

менитую треуголку. При отступлении французской армии из Москвы Спасскую башню было приказано взорвать, однако подоспевшие донские казаки потушили уже зажженные фитили.

Спасские ворота являются главными из всех кремлевских ворот и всегда почитались святыми. Через них нельзя было проезжать верхом, а проходящие мужчины должны были снимать головные уборы перед образом Спасителя, помещенным на внешней стороне башни, освещаемым неугасимой лампадой.

Спасская башня не всегда носила это название. Ее первоначальное наименование — Фроловская — происходило от церкви Фрола и Лавра на Мясницкой улице, куда вела дорога из Кремля через эти ворота. Церковь до наших дней не сохранилась.

В 1658 году по указу царя Алексея Михайловича Фроловские ворота были переименованы в Спасские в честь иконы Спаса Смоленского, написанной над проездными воротами со стороны Красной площади, и в честь иконы Спаса Нерукотворного, находившейся над воротами со стороны Кремля. За ними это название унаследовала и вся башня.

Образ Спаса Смоленского был написан в благодарность за взятие Смоленска в 1514 году и помещен над Фроловскими воротами Кремля. В 1521 году в память об избавлении Москвы от осады войска хана Махмет-Гирея прямо на стене над Фроловскими воротами со стороны Красной площади была написана фреска, заменившая икону. На ней Спаситель изображен в полный рост с Евангелием, раскрытым на словах «Рече Господь... Аз есмь дверь, Мною аще кто внидет, спасется», и с припадающими к его ногам святыми преподобными Сергием Радонежским и Варлаамом Хутыньским.

После революции надвратный образ, как и сама икона Спаса Нерукотворного, были утрачены. Список с чудотворного образа XIX века сохранился только в

Новоспасском монастыре, где занимает в иконостасе Спасо-Преображенского собора место оригинала.

Последний раз надвратный образ видели в 1934 году. Вероятно, когда были сняты с башен двуглавые орлы, были закрыты и иконы, а в 1937 году их замуровали штукатуркой.

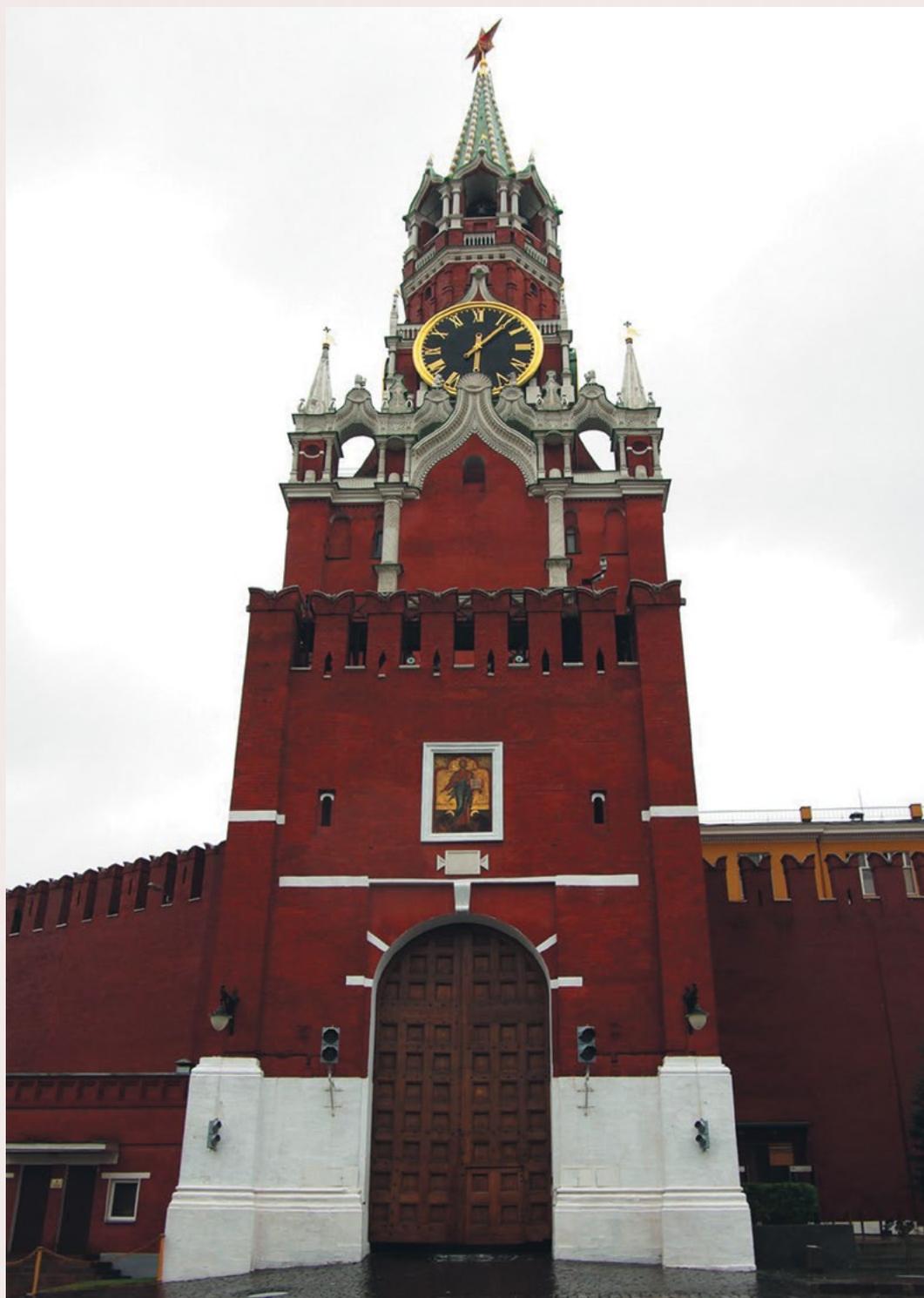
Не существовало официальных документов о том, что произошло с образом Спаса Смоленского. Но все же оставалась надежда, что где-то он сохранился.

В 2007 году с инициативой восстановления надвратных икон выступил фонд Андрея Первозванного. Поскольку тогда не имелось достоверных сведений о том, что иконы написаны прямо на стенах, а не являлись отдельными элементами, специалисты два года искали их в запасниках Третьяковской галереи, Музея Рублева, других крупнейших музеев России. А москвичи и гости столицы видели лишь заштукатуренный белый прямоугольник ниши иконы над Спасскими воротами. После долгих согласований в штукатурке были сделаны шурфы, и образ Спаса Смоленского, спустя десятилетия, вновь увидел свет.

Началось восстановление древнего образа Спасителя. Над Спасскими воротами были установлены реставрационные леса. Рабочие счистили штукатурку и демонтировали сетку, защищавшую икону Спаса Смоленского от воздействия внешней среды. Затем эксперты определили состояние и возможность реставрации надвратной иконы Спасской башни.

По их оценкам, икона сохранилась на 80 %. На ней были заметны следы от осколков, полученные при обстреле башни, и от штырей, державших сетку.

Реставрация иконы Спаса Смоленского заняла почти два месяца и завершилась в августе 2010 года. Позолоту, нанесенную в 1895 году, было решено не восстанавливать. Реставраторы точно восстановили краски и утраченные фрагменты.



Когда со Спасских ворот сняли, наконец, леса, надвратная икона Спасской башни снова предстала перед посетителями Красной площади.

Освящение возвращенной святыни Патриархом Московским и всея Руси Кириллом произошло 28 августа 2010 года в праздник Успения Богородицы.

Служба добровольцев «Милосердие»

Эта православная служба объединила тех, кто безвозмездно отдает свое время милосердной деятельности.

Добровольцы занимаются с детьми (в том числе инвалидами) в детских домах, интернатах и больницах, помогают многодетным семьям, а также — дома и в больнице — одиноким пожилым людям, инвалидам, ВИЧ-инфицированным. Зимой добровольцы спасают бездомных от переохлаждения. Они помогают в проведении благотворительных акций и концертов. Работает даже добровольческая «группа ремонтов», которая делает ремонты нуждающимся. Добровольцы-автомобилисты незаменимы, когда необходимо перевезти кого-либо из подопечных, например, ребенка или инвалида в поликлинику, больницу, храм, доставить вещи и т. д.

Сейчас в службе более тысячи человек.

Форум на сайте Милосердие.ru — это основная площадка, где происходит общение добровольцев, распределение просьб и другая координационная работа.

В «Школе добровольцев» регулярно устраивают тренинги и лекции по уходу за пожилыми людьми и

инвалидами. На занятиях сестры патронажной службы преподают основы паллиативной помощи и дают рекомендации по построению общения с подопечными.

Службе «Милосердие» для проведения тренингов, промоакций и других мероприятий требуется финансовая помощь. Деньги нужны и для покупки лекарств и продуктов подопечным, за которыми ухаживают добровольцы.

Если вы готовы помочь, отправьте SMS со словом «добровольцы» и суммой пожертвования на номер 7715 (например, «добровольцы 100»).

Помочь службе добровольцев вы можете, став Другом милосердия. Друзья милосердия каждый месяц жертвуют на нужды службы 1/100 часть своего дохода.

Присоединиться к добровольцам и помогать нуждающимся можно, посетив встречу новых добровольцев.

Встречи проходят каждое воскресенье в 11.45 в храме св. блгв. цар. Димитрия при Первой градской больнице (г. Москва, Ленинский просп., д. 8, корп. 12).



СВЯТО-УСПЕНСКИЙ ПСКОВО-ПЕЧЕРСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ

Расположенный в 340 километрах на юго-запад от Санкт-Петербурга и в 50 километрах на запад от Пскова, Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь ведет свою историю уже более пятисот лет.

Общепризнанной исторической датой его основания считается 1473 год, когда была освящена Успенская церковь, выкопанная в песчаном холме у ручья Каменца преподобным Ионой.

Расцвет обители относится к XVI веку, когда была обновлена и расширена Успенская церковь, устроен придел во имя преподобных Антония и Феодосия Киево-Печерских, возводились другие храмы и монастырские строения.

Год от года возрастала известность монастыря. Молва о чудесных исцелениях, получаемых по особому заступлению Царицы Небесной не только православными, но и латинянами, привлекала сюда множество богомольцев.

В начале XVII века монастырь пережил нападения шведских, литовских и польских завоевателей, которые

пользовались внутренними трудностями Русского государства и бесчинствовали на западных его рубежах.

В 1701 году Петр I повелел обнести монастырь земляным валом и глубоким, наполненным водой рвом (остатки земляных укреплений Петровской эпохи сохранились до наших дней). Ништадтский мир (1721 г.) отодвинул границу страны на запад и положил конец оборонной миссии Псково-Печерского монастыря.

Год за годом, столетие за столетием Псково-Печерский монастырь превращался в выдающийся историко-культурный памятник. Сегодня крепостные монастырские стены с девятью башнями и общей длиной около 810 метров окружают великолепный архитектурный ансамбль, образуемый рядом храмов.

Древнейший из них — Успенский собор. В его центральной части помещается главная святыня обители — древняя чудотворная икона Успения Богоматери. Особым народным почитанием пользуются и другие древние чудотворные образы Божией Матери — «Умиление» и «Одигитрия».

К северу от Успенского храма стоит величественный Михайловский собор.

В 1986 году на Святой горе была освящена деревянная церковь в честь Псково-Печерских святых.

Особым почитанием пользуются монастырские Святые пещеры. Вход в пещеры – рядом с Успенским собором. Над входом восстановлена древняя надпись: «Богом зданные пещеры». От входа идут семь подземных галерей, так называемых «улиц», которые в разные времена удлинились и расширились. Стены вблизи входа обложены для прочности кирпичом. Температура воздуха здесь постоянная – около пяти градусов по Цельсию. Есть основания полагать, что в пещерах захоронено более десяти тысяч человек.

В стенах пещер установлены керамические и известняковые плиты с надписями, так называемые керамида, на которых имена представителей известных родов: Суворовых, Ртищевых, Нащокиных, Бутурлиных, Мстиславских. Здесь похоронены предки поэтов



А.С. Пушкина, А.Н. Плещеева, полководца М.И. Кутузова, композитора М.П. Мусоргского. Незадолго до начала Великой Отечественной войны в пещерах был восстановлен храм Воскресения Христова.

Монастырская звонница, украшающая Успенскую площадь, построена в XVI веке. Она имеет шесть разновеликих колоколов-проемов. Все колокола изготовлены псковскими мастерами, украшены орнаментом, фигурками животных, рельефными надписями. Полиелейный колокол, подаренный Иоанном Грозным (1562 г.), весит три тонны, Будничный (часовой), подаренный Борисом Годуновым (1591 г.), — две тонны. Большой колокол — дар Петра Великого (1690 г.) — четыре тонны.

К колокольне примыкает часовая башня, построенная в начале XVIII века. Механизм часов соединен тросами с колоколами; каждые четверть часа раздаётся звон малых колоколов, а «годуновский» колокол отбивает часы.

В конце прошлого столетия были проведены большие реставрационные работы. Обновлена живопись храмовых стен, завершена реставрация монастырских стен, отремонтированы помещения пекарни и библиотеки. Построены новые здания лечебницы, иконописно-реставрационной и швейной мастерских, деревянный братский корпус и начато покрытие медью крепостных стен и башен.

В настоящее время окончено строительство братского каменного корпуса у башни Нижних решеток с баней и прачечной, завершены работы по покрытию медью крепостных стен, ведётся строительство хозяйственного комплекса, отреставрированы купола храмов, росписи на фасаде Успенского собора, проведена реставрация в Михайловском храме.

Еженедельно печорские школьники собираются на занятия воскресной школы и иконописного класса. Многие из них поют в детско-юношеском хоре.

На берегу Псковского озера монастырь открыл Приозерный скит. Началось строительство монастырского скита и на берегу Мальского озера.





ИТАЛИЯ

В пригороде Рима открылся ресторан, среди персонала которого — люди с синдромом Дауна. Ресторан Locanda dei Sunflowers стал проектом группы родителей, заинтересованных в том, чтобы их дети-инвалиды имели хорошую работу, свободно общались, стали частью итальянского общества. Официально заведение является кооперативом с частичным муниципальным финансированием.

Сейчас в ресторане занято семеро сотрудников с тяжелым диагнозом. Они не только обслуживают клиентов, являясь официантами во всех залах, но и заведуют кухней.



США

Йога помогает женщинам восстановиться после рака молочной железы, установили американские ученые. По их мнению, йога уменьшает усталость, нормализует сон у прошедших лечение пациентов и, в целом, улучшает качество жизни.

Специалисты из Университета Огайо в Колумбии сосредоточили свое внимание на женщинах, переживших рак молочной железы, поскольку пройденное ими лечение было очень изнурительным — сначала операция, затем химиотерапия, гормональная терапия, облучение.

В исследовании приняли участие двести женщин в возрасте от 27 до 76 лет. Половина участниц в течение трех месяцев дважды в неделю занималась йогой, а другая половина не посещала занятия. Никто из испытуемых никогда до этого йогу не практиковал.

После окончания занятий ученые проверили состояние участниц и обнаружили, что женщины,

занимавшиеся йогой, на 57% меньше уставали, а уровень воспаления у них снизился на 20%. Чем дольше женщины занимались йогой, тем лучше были результаты. У них также улучшилось качество сна.

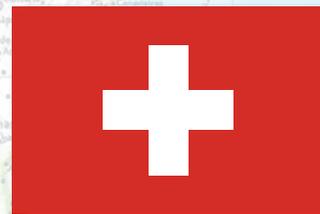
Авторы работы предполагают, что результаты исследования могут применяться при лечении людей с воспалительными процессами и страдающих хронической усталостью.



БРАЗИЛИЯ

Ученым удалось разработать экзоскелет, который поможет парализованным людям познать радость движения. Участники некоммерческого проекта Walk Again планируют использовать новейшие технологии, чтобы позволить подростку, не способному ходить, сделать первый удар по мячу в ходе Чемпионата мира по футболу в Бразилии.

Механический экзоскелет стабилизируется с помощью гироскопов и будет получать энергию от переносной батареи. Специальные датчики начнут перемещать «ноги» инвалида, ориентируясь на уровень давления на поверхность при соприкосновении стопы с землей. Управлять костюмом можно будет с помощью нервных импульсов.



ШВЕЙЦАРИЯ

Спустя девять лет после ампутации руки 36-летний Деннис Сёренсен получил новую конечность. Это протез, с помощью которого можно не просто взять какой-нибудь предмет, но и почувствовать силу собственной хватки.

Сильвестро Мицера из Федеральной политехнической школы Лозанны и его коллеги снабдили биомеханическую руку датчиками, оценивающими давление руки на предмет по напряжению

в искусственных сухожилиях, контролирующих движения пальцев. Согласно этим напряжениям датчики генерируют электрический сигнал. Правда, в таком виде нервная система его не понимает, поэтому понадобился алгоритм, который преобразовывал бы этот сигнал в понятный для нервной системы язык. После этого модифицированный импульс по электродам поступает в нервы уцелевшего плеча.

Год назад врачи имплантировали электроды в локтевой и срединный нервы г-на Сёренсена, а через девятнадцать дней после этого к плечу подсоединили протез.

Сегодня ученые осторожно оценивают результаты эксперимента. По их мнению, Сёренсен лишь участвовал в успешных испытаниях биомеханического протеза нового поколения, хотя результаты этих тестов можно без преувеличения назвать сенсационными.

В ходе эксперимента ему завязывали глаза и затыкали уши, чтобы ограничить восприятие механической руки лишь ощущениями от нее самой. Оказалось, что Деннис мог не только управлять силой хватки, но и определять форму предмета, то есть, к примеру, куб он отличил от шара. Спустя месяц электроды вынули, опасаясь негативных клинических последствий. Хотя авторы работы считают, что электроды могут оставаться имплантированными в течение, по меньшей мере, нескольких лет, не причиняя вреда, тем не менее эти предположения нуждаются в дополнительных исследованиях. Кроме того, ученые собираются усовершенствовать настройку руки, сделав движения пальцев еще более точными.



ИЗРАИЛЬ

Особую заботу здесь проявляют об инвалидах военнослужащих и гражданских лицах, пострадавших в результате террористических актов. Этим, в частности, занимается благотворительная организация «Тиквот» (в переводе с иврита — «Надежда»).

Цель организации — помочь пострадавшим от терроризма преодолеть последствия трагедии, восстановить веру в себя.

Тяжело раненный в бою солдат, ребенок, потерявший в теракте отца или мать, родители, ребенок которых погиб, — всех их здесь считают жертвами террора.

«Тиквот» спонсирует несколько проектов, в том числе — «Вернуться к жизни», включающий в себя группы поддержки.

Участники таких групп вместе занимаются парусным спортом, рыбной ловлей, туризмом, танцами, делятся друг с другом мыслями, переживаниями и опытом. С помощью Министерства обороны организация «Тиквот» приобрела морское судно, которое стало своего рода клубом для демобилизованных солдат ЦАХАЛа (Армии обороны Израиля), продолжающих страдать от посттравматического стресса. Еще один важный проект «Тиквот» осуществляет совместно с общественным объединением спортсменов-инвалидов «Этгарим» (в переводе с иврита — «Вызовы»). Это приобретение для солдат, потерявших конечности, высококачественных протезов и инвалидных колясок.

Если в организациях «Тиквот» и «Этгарим» на правах равноправных членов входят как бывшие военнослужащие, получившие ранения, так и гражданские лица-жертвы террора, то спортивная организация «Бейт а-Лохем» (в переводе с иврита — «Дом инвалида») объединяет только бывших офицеров и солдат ЦАХАЛа, работников спецслужб и полиции, получивших увечья в войнах или при отражении террористических атак исламистских боевиков. «Бейт а-Лохем» призван не только помочь в физической реабилитации инвалидов армии. Свою важнейшую задачу эта организация видит в возвращении бывших солдат и офицеров, в большинстве своем молодых людей, к полноценной жизни.

Ежегодно благотворительные акции для инвалидов проводят и другие общественные организации. Например, «Лирот» (переводится как «Видеть») и «Элия» (помогающая слепым и слабовидящим детям) в рамках национального праздника Ханука осуществляют сбор средств на мероприятия по профилактике и лечению глазных заболеваний. Чтобы принять участие в акции, нужно просто купить ханукальные свечи стоимостью десять шекелей в магазинах «СуперФарм». Таким образом организаторы акции собирают более 600 тысяч шекелей, что равноценно пяти миллионам российских рублей.

Все собранные в течение акции деньги передаются на благотворительные цели.

Лекарь с отличием



Профессор Н.А. Богораз в московском госпитале. 1944 г.



Эта трагедия произошла в 1920 году.

46-летний известный хирург Николай Алексеевич Богораз, выйдя из клиники, спешил на консультацию в госпиталь. Беда настигла неожиданно, доктор попадает под трамвай. Теряет много крови и остается в живых только по счастливой случайности — рядом оказался профессор Н.В. Парийский, который оказал ему первую помощь. Пострадавшего быстро доставили в Никольскую больницу, где под хлороформным наркозом ему ампутировали левое бедро, а на второй день — правую голень. Всего через полгода, освоив протезы, Н.А. Богораз снова встает к операционному столу. В это время он высказывает принципиально важную для своей дальнейшей работы мысль: «Стыдно должно быть человечеству, что за шесть тысяч лет исторического

существования оно не придумало ничего лучше, чем протез. Как ни хорошо устроены протезы, они все же крайне несовершенны и не этим путем должно идти человечество. Только в трансплантации органов наука обретет возможность настоящим образом помочь обезноженному человеку».

Н.А. Богораз родился в Таганроге. В 1892 году окончил Вторую тифлисскую гимназию, затем в 1897 году — Военно-медицинскую академию в Санкт-Петербурге, где получил степень «лекаря с отличием». Позже Н.А. Богораз скажет: «...хороший хирург — это терапевт, владеющий ножом».

После окончания академии доктор работает в железнодорожной больнице на станции Гянджа Закавказской железной дороги. Затем переезжает в Томск и в 1909 году под руководством заведующего кафедрой госпитальной хирургии местного университета профессора П.И. Тихова защищает диссертацию «О частичных ампутациях стопы». В следующем году едет в научную командировку в Европу (Германия, Австрия, Франция, Италия).

По окончании командировки в качестве приват-доцента Н.А. Богораз возвращается в Томск и сразу приступает к выполнению своих первых сосудистых и реконструктивно-пластических операций. Им были разработаны оригинальные методы артериовенозных анастомозов при гангрене конечности, анастомозов между брыжеечной и нижней поллой венами при циррозе печени. В 1913 году Н.А. Богораз был избран заведующим кафедрой госпитальной хирургии Императорского варшавского университета.

С начала Первой мировой войны Николай Алексеевич работает военным хирургом, и снова его главный профессиональный интерес связан с хирургией сосудов. В 1918 году вместе с университетом профессор Н.А. Богораз переезжает в Ростов-на-Дону.

Травма, после которой он остался без обеих ног, не только не сломила его. Она стала толчком в развитии его профессиональной деятельности.



В 1925 году он предложил операцию по удлинению и устранению деформации нижней конечности — сегментарную операцию.

Н.А. Богоразу сорок шесть лет. Он, сидя, моет руки и затем поддерживаемый ассистентами передвигается к операционному столу. Все в полной тишине, которую нарушает лишь скрип протезов. Оперирует доктор, широко расставив ноги и опираясь животом о высоко поднятый операционный стол. Собственная травма не дает ему покоя, но он будто не замечает боли. Возможно, собственная инвалидность стала причиной того, что многие наиболее ценные его работы связаны с медицинской реабилитацией инвалидов и относятся к области хирургии костей и суставов, созданию функциональных опорных культей. Некоторые посвящены военной травматологии и особенно ранениям сосудов. Эти вопросы изложены им в монографии «Повреждения кровеносных сосудов при военно-полевых ранениях».

Профессор Богораз первым в России занялся фаллопластикой и имплантационной хирургией в этой области.

В годы Великой Отечественной войны Николай Алексеевич работал ведущим хирургом эвакогоспиталя в Ташкенте, а затем ведущим хирургом Главного военного госпиталя Красной Армии и одновременно заведующим кафедрой хирургии Второго московского медицинского института.

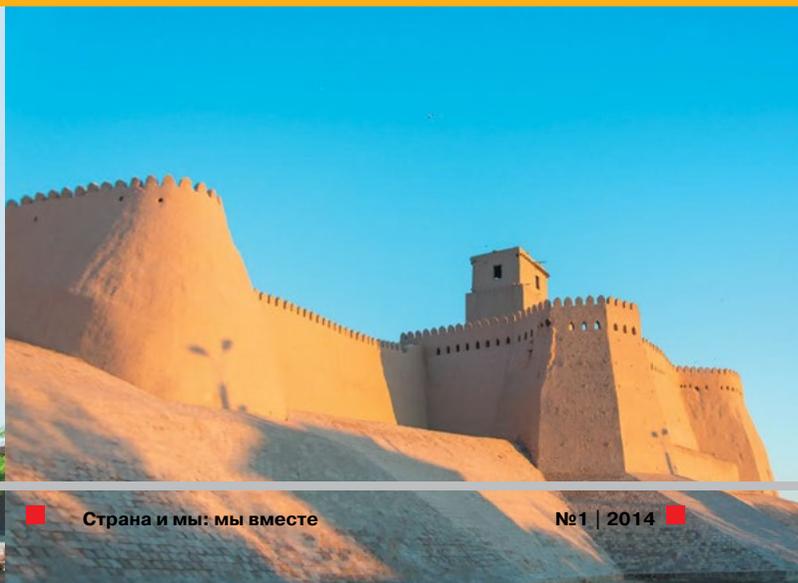
Широкую известность приобрели его исследования, связанные с пересадкой и восстановлением функционирующих органов. Свой огромный научный опыт Н.А. Богораз обобщил в работе «Восстановительная хирургия». Он также создал свою школу хирургов.

Девиз всей его жизни актуален и сегодня: «Пусть потеряны ноги, но остались глаза, чтобы наблюдать окружающий мир и явления; остался мозг, чтобы систематизировать эти явления; остались руки, чтобы творить эксперимент и внести еще хотя бы крупицу знания на благо человечества».





*Выдержавший
испытание временем*



Легенда гласит, что основана Хива была сыном легендарного Ноя.

Упоминание об этом городе впервые встречается в письменных источниках X века. Хива была столицей Хорезма — крупного ханства на западе Центральной Азии, южнее Аральского моря, которая давала отпор даже таким могучим противникам, как Александр Македонский. Лишь объединенным армиям Чингисхана удалось одержать над ней победу. Город был стерт с лица земли, сто тысяч жителей убиты, а каждому воину досталось по 24 пленника. Только через двести лет столица Хорезма была вновь отстроена. На Хорезм пятикратно покушался Тимур, но лишь в 1388 году ему удалось полностью завоевать его.

Со временем ханство расцвело вновь, и в короткий период Хива стала духовным центром исламского мира. К 1598 году Хива превратилась в главный город Хивинского ханства.

Город выдержал испытание временем.

В современной Хиве большинство памятников относятся к XVIII-XIX векам. Из более ранних сохранились очень немногие.

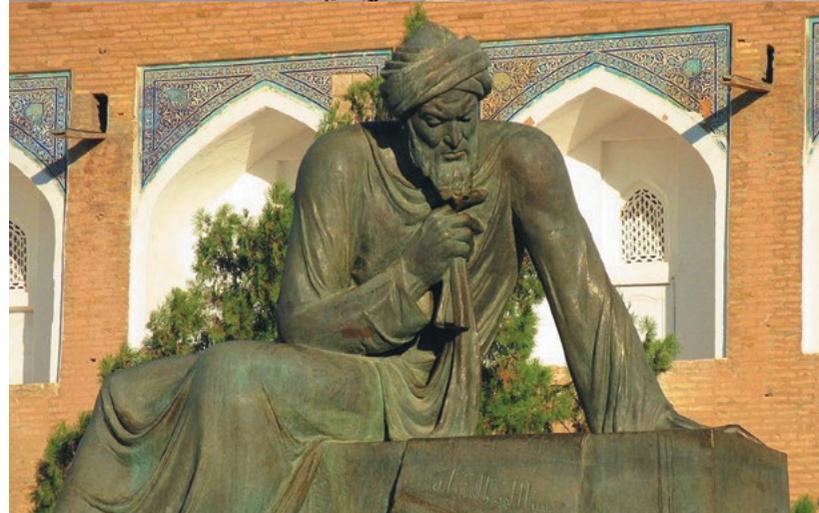
Историческая часть города Ичан-Кола — крепость, обнесенная глиняной стеной высотой до десяти метров, где на территории 26 гектаров сохранились более шестидесяти памятников различных периодов с XVI века до начала XX столетия. При этом здесь по-прежнему живут люди, которые в основном занимаются традиционными узбекскими ремеслами.

У западных ворот Ичан-Колы, в крепости Куня-Арк, некоторое время находилась резиденция хивинских ханов. Когда-то крепость была полностью застроена, но к сегодняшнему дню часть зданий не сохранилась. Одним из интереснейших мест крепости Куня-Арк является смотровая площадка, с которой виден весь город.

Напротив крепости расположена одна из главных достопримечательностей Хивы — медресе Мухаммад Аминхана. Двухэтажное здание площадью 72х60 метров является самым большим медресе не только в Хиве, но и во всей Центральной Азии. Оно построено в середине XIX века. Сегодня здесь расположена гостиница, но исторический облик сохранен.

Символ города — минарет Кальта-Минор. Без этого памятника азиатской архитектуры невозможно представить древнюю Хиву. Его размеры поражают: фундамент уходит на глубину пятнадцать метров, диаметр у основания составляет 14,5 метра, высота — 29 метров. Но эта массивная башня возвышается лишь на треть своей проектной высоты, а с прекращением ее строительства связывают различные легенды.

Одной из уникальных достопримечательностей Хивы является Джума-мечеть. Официальная дата постройки — конец XVIII века, однако исследования



показали, что мечеть существовала еще в X веке. Строение имеет прямоугольный зал, крыша которого опирается на 213 деревянных колонн, каждая из которых имеет свою орнаментальную резьбу.

Красивейший дворец Хивы — Таш-Ховли, стены, колонны, потолки которого украшены неповторимыми узорами. Здесь можно увидеть великолепную резьбу по ганчу и мрамору, окна, закрытые медными ажурными решетками. Роскошь и изящество постройки достойны хивинского хана.

Достопримечательности Хивы привлекали и привлекают сюда множество туристов.

ЖЕНЩИНЫ ЦАРСКОЙ СЕМЬИ – ВОИНАМ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ

Александра Федоровна, став в 1894 году императрицей России, первое время не имела под своим покровительством никакого благотворительного ведомства. Но уже в следующем году она приняла покровительство над созданным в то же время попечительством о домах трудолюбия и рабочих домах, к чьей помощи прибегали безработные, бродяги, освободившиеся из мест заключения, лица, утратившие прежний социальный статус. По ее инициативе были открыты ортопедические клиники для детей, оказывалась помощь туберкулезным санаториям в Крыму. Во время голода 1898 года она пожертвовала 50 тысяч рублей из своего частного фонда, что составляло восьмую часть семейного бюджета.

В нелегкие годы Русско-японской войны на средства Александры Федоровны, а также других членов императорской семьи было оснащено восемь военно-санитарных поездов.

В годы Первой мировой войны главным направлением благотворительной деятельности Александры Федоровны стала забота о раненых и больных воинах. Уже 13 ноября 1914 года в Царском Селе был освящен военно-санитарный поезд с тремя автоколоннами и отрядом санитарных повозок при нем.



Императрица Александра Федоровна с дочерьми и фрейлина Танеева А.А. (Вырубова)

Вместе с дочерьми Ольгой и Татьяной Александра Федоровна прослушала двухмесячный курс лекций по хирургии, прошла практические занятия и выдержала экзамен на звание сестры милосердия военного времени. При этом и она сама, и ее старшие дочери не просто числились сестрами милосердия, а реально трудились в учрежденных императорской семьей госпиталях, под которые были отданы помещения дворцов и резиденций. Фрейлина императрицы Анна Вырубова вспоминала: «Стоя за хирургом, государыня, как каждая операционная сестра, подавала... инструменты, вату, бинты, уносила ампутированные ноги и руки, перевязывала раны, не гнушаясь ничем и стойко вынося запахи и ужасные картины госпиталя».



Полевой Царскосельский военно-санитарный поезд государыни императрицы Александры Федоровны

во время войны». Раненым казалось, что ее перевязки держались дольше и крепче других. Ежедневная работа императрицы в качестве сестры милосердия в операционной Царскосельского лазарета продолжалась до конца 1916 года. Александра Федоровна много внимания уделяла посещению лазаретов и госпиталей. Под ее покровительством только в Петрограде находилось одиннадцать лазаретов и госпиталей и еще одиннадцать носили ее имя.

Последний протопресвитер русской армии Г. Шавельский писал в связи с этим: «Она была чутка, отзывчива на людское горе и сердобольна, в устройении разных благотворительных учреждений изобретательна и настойчива. Множество новых, весьма крупных благотворительных учреждений возникло по ее инициативе, благодаря ее заботам и поддержке».

Взгляды императрицы на благотворительную и милосердную деятельность всецело разделяли ее старшие дочери Ольга и Татьяна. Они так же, как и мать, придерживались мнения об особой роли членов своей семьи в заботе о жертвах войны.

Старшие дочери в царской семье занимались благотворительной деятельностью с самой ранней юности. Еще до войны они посещали туберкулезных больных в Крыму, а когда у великой княжны Ольги появились собственные деньги, ее первой просьбой было позволить ей оплатить лечение хромого мальчика, которого она встретила во время прогулки в Царскосельском парке.

Во время войны Ольга и Татьяна, получившие звание сестер милосердия военного времени, ежедневно работали по несколько часов в Царскосельском госпитале. Татьяна оказалась весьма способной медицинской сестрой. Доктор Деревенко отмечал, что ему редко при-



Ольга и Татьяна среди раненых в лазарете

РАНЕНЫМ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЕЕ ПЕРЕВЯЗКИ ДЕРЖАЛИСЬ ДОЛЬШЕ И КРЕПЧЕ ДРУГИХ. ЕЖЕДНЕВНАЯ РАБОТА ИМПЕРАТРИЦЫ В КАЧЕСТВЕ СЕСТРЫ МИЛОСЕРДИЯ В ОПЕРАЦИОННОЙ ЦАРСКОСЕЛЬСКОГО ЛАЗАРЕТА ПРОДОЛЖАЛАСЬ ДО КОНЦА 1916 ГОДА.



Мария и Анастасия в госпитале в Царском Селе

ходилось встречать такую спокойную, ловкую и дельную хирургическую сестру, как Татьяна Николаевна.

Ольга, более слабая здоровьем, недолго выдержала работу хирургической сестры, но продолжала работать в палатах наравне с другими сестрами, убирая за ранеными. В 1914-1916 годах она была покровительницей пяти лазаретов в Петрограде.

Младшие дочери Мария и Анастасия Романовы тоже принимали посильное участие в милосердной и благотворительной работе. Ежедневно после уроков они посещали царскосельские госпитали, часто вместе с Александрой Федоровной выезжали в другие лазареты Петрограда. 7 марта 1915 года в Мариинском театре был дан концерт «Реквием» в пользу раненых воинов. Августейшей покровительницей благотворительных мероприятий была Анастасия. Участие юной 14-летней княжны привлекало жертвователей, активно раскупались жетоны с вензелями Анастасии Николаевны. На собранные деньги было приобретено теплое белье для отправки на фронт солдатам.

Благотворительностью занимались и другие члены императорской семьи.

В конце 1914 года под покровительство сестры Николая II Ольги Александровны было взято «Общество милосердия к страждущим воинам», а в мае 1915-го она приняла звание почетной председательницы Всероссийского общества памяти воинов русской армии, павших на войне. Вместе с великой княгиней Ксенией Александровной и великим князем Александром Михайловичем она учредила приют для ампутированных в Ровно.

Ольга Александровна наравне с другими с семи часов утра до позднего вечера работала в лазарете города Ровно сестрой милосердия и отличалась про-



стотой в общении, жизнерадостностью, вносила в работу «атмосферу настоящей русской ласки и чарующей теплоты»... Со всех концов страны в ее адрес направляли пожертвования, запасы белья и теплых вещей, а также восторженные письма и стихи.

Последней благотворительной организацией, в которую вступила Ольга Александровна, стала Петроградская «Братская помощь», устроенная офицерами для помощи солдатам. Ольга Александровна согласилась стать пожизненным членом организации и наложила резолюцию: «Согласна подписаться членом и внести 500 р. навсегда». Это было 13 февраля 1917 года.

Управляющий Казвинским агентством учетно-ссудного банка Персии А. Петров, высылая на имя Ольги Александровны свое пожертвование, сопроводил его трогательным письмом: «Оставить Царские палаты и дорогую семью, с самоотвержением отдаться всей душой и сердцем делу ухода за ранеными воинами нашими и облегчения их страданий, вложить в души их мир и утешение и работать дни и ночи, истощая силы свои служением страждущим, как рядовая сестра милосердия, величайше счастлив буду, если ничтожные подарки мои, розданные Царственными руками Вашими, ... доставят хоть ничтожную, хоть малую радость страдающим витязям».

Другая сестра императора Николая II, Ксения Александровна, также не осталась в стороне от дел бла-

готворительности. Она возглавила образованную в составе Верховного совета по призрению семей лиц, призванных на войну, «Особую комиссию по призрению пострадавших в продолжение войны с Германией, Австро-Венгрией и Турцией офицерских и нижних воинских чинов, священнослужителей, гражданских классов чинов, вольнонаемных лиц и служащих на железных дорогах в районах военных действий, а также семей как погибших, так и пострадавших означенных чинов и лиц». Целью Особой комиссии являлось объединение деятельности всех лиц и учреждений, оказывающих различные виды призрения пострадавшим, а также их семьям.

Много внимания Ксения Александровна уделяла инвалидам войны. Изучая многочисленную почту от инвалидов на свое имя, Ксения Александровна горячо поддержала предложение об организации выставки протезов, открытой в Петрограде в середине сентября 1916 года. Целью ее было выяснить возможности развития протезного дела в России и за границей, объединить все учреждения и лиц, занимающихся изготовлением протезов, ознакомить специалистов и публику со всеми существующими видами протезов, мобилизовать врачебно-техническое творчество для усовершенствования и упрощения существующих моделей, удешевления и ускорения их производства.

В преддверии столетия начала Первой мировой войны стоит вспомнить с благодарностью этих женщин и их благотворительную деятельность для поддержки воинов.



Техникум Реабилитационного центра для инвалидов

Это государственное учреждение Департамента социальной защиты населения города Москвы принимает на обучение лиц с ограниченными физическими возможностями в возрасте от 15 до 45 лет, проживающих в Москве и Московской области.

Техникум ведет подготовку по следующим специальностям:

- «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)». Выпускники по данной специальности могут работать в художественно-реставрационных мастерских, в фирмах и на предприятиях по изготовлению художественных изделий;
- «Дизайн (по отраслям)». Специалист готовится для разработки и создания авторских проектов моделей одежды с учетом эстетических, экономических и технологических требований и потребностей рынка;
- «Издательское дело». Квалификация выпускника — специалист издательского дела. Выпускники по данной специальности могут работать в издательствах и типографиях;
- «Садово-парковое и ландшафтное строительство». Выпускники по данной специальности проводят организацию и обеспечение работ по садово-парковому и ландшафтному строительству объектов озеленения;
- «Живопись (по видам)». Квалификация выпускника — художник-живописец, преподаватель. Специалист готовится для профессионального выполнения станковой картины в технике живописи и графики, миниатюрной живописи, иконописи;
- «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Квалификация выпускника — бухгалтер. Выпускники по данной специальности работают экономистами, бухгалтерами, главными бухгалтерами в организациях, учреждениях, фирмах всех видов собственности;
- «Право и организация социального обеспечения». Квалификация выпускника — юрист. Выпускники по данной специальности работают в должности инспектора отдела кадров, юридического отдела и других подразделений, органов и учреждений социальной защиты населения;
- «Документационное обеспечение управления и архивоведение». Квалификация выпускника — специалист по документационному обеспечению управления, архивист. Выпускники по данной специальности работают в должности инспектора отдела кадров, инспектора канцелярии (общего отдела, секретариата), секретаря-референта, помощника руководителя, заведующего ведомственным архивом, архивиста.



Сроки обучения — 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования;

1 год 10 месяцев — на базе среднего (полного) образования.

Форма обучения — дневная. Принимаются инвалиды I, II, III групп.

Прием заявлений с 19 мая по 5 августа. Вступительные экзамены — август. Обучение, питание, содержание и проживание бесплатные. Проводится медицинская и социальная реабилитация.

Адрес техникума: 127572, Москва, ул. Абрамцевская, д. 35.

Проезд до станции метро «Алтуфьево».

Телефоны — 8(499) 200-10-10; 8(499) 200-00-88; 8(499) 909-44-83.

Звезда джаза Сергей Манукян выступал на самых престижных концертных площадках. Не только в России, но и за рубежом. И это несмотря на то, что у него с рождения большие проблемы со зрением.



О, джаз, судьба моя...

Имя Сергея Манукяна знакомо любому, кто имеет о джазе хотя бы малейшее представление. Большинству широкой публики он известен как певец, но при этом он композитор и аранжировщик, вокалист, который первым в стране запел джаз импровизационно, виртуозный пианист, безукоризненно владеющий не только всеми мыслимыми клавишными, но также всевозможными барабанами, перкуссией, бас-гитарой и, конечно, собственным голосом — главным, по его мнению, музыкальным инструментом.

Песни в его исполнении насыщены южным задором и легкостью, пронизаны любовью к окружающему миру. Все это — в сочетании с мастерством западного профи, северной отрешенностью и при этом еще восточной, почти детской непосредственностью. Сергею рады везде: на концертных площадках, джазовых фестивалях, в клубах.

Сергей Манукян родился в 1955 году в Грозном. С этим городом у него многое связано — самые яркие воспоминания, самые насыщенные годы жизни. Это — компании его друзей и первые магнитофонные записи.

Отец будущего музыканта был прокурором, мама — врачом одной из больниц города Грозного. Однако никому в семье это не мешало любить музыку: родители хорошо играли на музыкальных инструментах и прекрасно пели, а старшие братья тоже учились музыке.

Как говорит Манукян, музыке он стал учиться с первых дней жизни. Дело в том, что у него с рождения обнаружили дефекты зрения. Возможно, именно поэтому природа подарила ему способность с раннего детства внимательно слушать и запоминать все, что происходило вокруг. Сначала просто звуки, позже — музыку. А музыка звучала тогда либо по радио, либо с грампластинок. В возрасте четырех-пяти лет, когда Сережа еще не мог «завести» пластинку сам, это делала мама. А если дома никого не было, он усаживался ближе к радиоточке и жадно слушал все подряд. Репертуар передач особым разнообразием в те годы не отличался: передавали в основном классические произведения либо песни советских композиторов. Мальчик старался запоминать услышанную музыку, наизусть знал все основные мелодии и отдельные фрагменты звучавших в эфире произведений, мог пропеть любую партию. Кроме того, голосом старался изобразить звучание каждого инструмента.

Однажды родители привели его в Дом культуры имени Ленина к руководителю грозненского оркестра Константину Александровичу Гордону. Привели примерно с такими словами: ребенок обожает музыку, но плохо видит — научите играть на чем-нибудь, хотя бы на барабанах. После долгого прослушивания Сережу согласились взять. В коллективе к нему отнеслись очень доброжелательно, каждый из музыкантов старался что-то показать, чему-то научить. А Манукян любил учиться. В тринадцать лет, когда он довольно неплохо играл на пианино, знал многие популярные песни и, конечно, репертуар «Битлз», отец достал ему путевку в «Артек». Позже Сергей вспоминал: «Когда трубили «Отбой!», вожатые тайком запирались в пионерской комнате. Но перед этим тихонько будили меня: «Манукян, вставай песни петь!». И я вставал, шел и пел до утра.

Потом было музыкальное училище в Орджоникидзе (ныне Владикавказ). Появились первые аранжировки, пусть еще далекие от совершенства, зато свои, собственные! Параллельно изучал этническую музыку разных народов мира. В 1975 году, окончив училище,

Манукян попал в городскую филармонию. Здесь-то и началась для него профессиональная сцена.

В 1980 году ему предложили переехать в Горький (ныне Нижний Новгород), чтобы играть в местном ВИА «Лабиринт». Молодой музыкант охотно принял это предложение, потому что четко представлял, чем там придется заниматься — играть джаз. А через год в Риге ему удалось стать лауреатом ежегодного Всесоюзного джазового фестиваля. Потом Манукяна пригласили в Эстонию, где он какое-то время жил и работал. Далее — переезд в Москву, бесконечные поездки по стране. В 1988 году музыканту повезло участвовать в первом совместном советско-американском проекте Music Speaks Louder Than Words. Его имя попало в музыкальную энциклопедию. К нему пришла известность.

Музыкальная карьера успешно развивалась. В 1989 году Сергей Манукян получил Гран-при первого Всесоюзного телевизионного музыкального конкурса «Ступень к Парнасу», а также «Приз зрительских симпатий». В 1994 году был награжден высоким званием «Лучший джазовый музыкант года» и премией «Овация».

В 2005 году Манукян основал собственный Фонд развития джазового искусства.

Размышляя о слагаемых творчества, Сергей Манукян говорит так:

— Есть довольно много очень одаренных музыкантов, которые хорошо играют и при этом имеют артистический дар. Но, кроме техники, есть еще

**«КОГДА ТРУБИЛИ «ОТБОЙ!»,
ВОЖАТЫЕ ТАЙКОМ ЗАПИРАЛИСЬ
В ПИОНЕРСКОЙ КОМНАТЕ. НО
ПЕРЕД ЭТИМ ТИХОНЬКО БУДИЛИ
МЕНЯ: «МАНУКЯН, ВСТАВАЙ
ПЕСНИ ПЕТЬ!». И Я ВСТАВАЛ,
ШЕЛ И ПЕЛ ДО УТРА.»**

одна составляющая музыки: музыкальному наполнению часто не хватает пережитого. В результате музыка звучит то ли холодновато, то ли, наоборот, излишне горячо. Дело в том, что всякая музыка — продукт пережитого. Конечно, есть молодые музыканты, которые в свои юные годы уже много пережили, но... Это обычно не те переживания, которые рождают музыку. Зрелый же музыкант способен трансформировать переживания, рисовать свои чувства музыкальными картинками. Такой этап в своем творчестве пережил и я.

Я не могу сказать при этом, что стал играть лучше — тут не работают категории «лучше» или «хуже». Это момент, когда ты что-то осознал, вдруг что-то услышал и без этого услышанного и прочувствованного уже не играешь. С этого момента это знание уже всегда при тебе. На самом деле это обретение знаний, обогащение происходит все время. Но для каждого прозрения необходимо, чтобы случилось какое-то озарение, чтобы каналы божественной энергии открылись.

Для самого Сергея Манукяна они открылись...



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ОТ «БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ»

Прогноз погоды мы всегда слушаем с долей скепсиса: слишком часто синоптики ошибаются. Зато «братья наши меньшие», которым на метеорологов надеяться не приходится, хотя зависят они от природных катаклизмов куда больше нас, заранее чувствуют, какая погода ожидается.

Замечено, что перед дождем пчелы возвращаются в улей, мухи и бабочки ищут укрытия в щелях или под листвой деревьев. Ученые предполагают, что дневные насекомые реагируют на изменение освещенности: прячутся, когда на небе появляются тучи. Более точными синоптиками считаются ночные бабочки, которые «судят» о предстоящей погоде по изменениям атмосферного давления и температуры воздуха. При приближении теплого атмосферного фронта они могут летать даже в дождь, зато в ясную ночь, предшествующую похолоданию, прячутся.

По поведению насекомых можно делать и долгосрочные прогнозы. Известно, что, если поздней осенью появляются комары, зима будет мягкой. Муравьи строят большие кучи — к суровой зиме.

Обитатели рек, прудов реагируют на изменения погоды не менее, а иногда и более чутко, чем насекомые. Перед дождем рыбы погружаются на дно. Предчувствуя грозу, они мечутся, выпрыгивают из воды. Связано это с тем, что из-за затишья, которое обычно бывает перед грозой, слои воды плохо перемешиваются и рыбам приходится подниматься из глубины к

поверхности, где кислорода больше. Даже лебебки-сомы — любители проводить время на дне болота — вынуждены подниматься наверх.

По той же причине перед дождем можно наблюдать массовый выход из воды на берег раков.

Один из самых верных прогнозов — лягушачий. Кожа этих земноводных нуждается в постоянном увлажнении, поэтому в жаркую, сухую погоду квакушки сидят в воде, а перед дождем, когда влажность воздуха увеличивается, выходят «на прогулку».

На Руси в старину лягушку использовали в качестве домашнего барометра. Жила она в сосуде с водой с маленькой деревянной лесенкой. Если квакушка поднимается по лесенке, жди дождя, плавает в воде — будет сухо и солнечно.

Сегодня «лягушачий» барометр вряд ли у кого встретишь, а вот «пиявочный» — вполне возможно. Им пользуются рыболовы, охотники, туристы. Пиявки очень чутко реагируют на изменение атмосферного давления и так же, как рыбы, перед ненастьем поднимаются к поверхности воды. Дома их можно поместить в стеклянную банку со слоем песка на дне, наполовину заполненную речной водой, и завязать сверху марлей. Если пиявки спокойно лежат на дне, будет хорошая погода, двигаются медленно — к холоду, стягиваются в комочек — возможен град, лежат на воде или наполовину высунулись из нее — будет дождь, вылезли из воды и присосались к стеклу — буря, быстро ползают по стеклу — к грозе.



Впрочем, в предсказании погоды можно обойтись и без пиявок и лягушек. Достаточно выглянуть в окно и посмотреть, как ведут себя птицы. Если они собираются на деревьях, тревожно кричат, будет дождь, купаются в лужах весной или осенью — к потеплению.

Животные о предстоящих капризах погоды знают не хуже, а порой даже лучше вооруженных новейшими приборами синоптиков.

В истории описан не один случай, когда кошки покидали города накануне землетрясений и извержений вулканов, а после того как опасность сходила на нет, усатые-полосатые возвращались в родные места. Жители сейсмически опасных районов отлично знают, что перед стихийным бедствием кошки возбуждены. Они громко и без видимой причины мяукают, дрожат, прячутся, просятся из дома, а иногда впадают в оцепенение.

Но все-таки наибольшим уважением кошки пользуются у моряков. Говорят, что коты отлично чувствуют приближение шторма и могут предупредить об этом команду. Огромный черный котяра плыл и на корабле знаменитого первооткрывателя Америки Христофора Колумба. Моряки, находившиеся на судне, свидетельствовали о том, что корабельный кот умел предсказывать погоду и помогал избегать многих опасностей в долгом путешествии.

Опытные мореплаватели верят, что коты могут не только предупредить об опасности, но и умеют отгонять шторма, но лишь в том случае, если команда хорошо обращается с пушистыми. Известны случаи, когда корабли терпели бедствие сразу после того, как корабельные кошки оказывались за бортом! Японские моряки особо почитают черепаховых и белых кошек и всегда держат их на борту, веря, что они могут умирять стихию. А их шведские коллеги считают, что в плавание можно брать лишь котенка или кота, который вырос на этом судне. Согласно легенде, чужие коты приносят с собой плохую погоду, поскольку бури прячутся в их хвостах.



Не меньшими способностями предсказывать капризы погоды наделены собаки. По поведению ездовых собак жители Севера узнают, когда ждать метели, будет ли буря или, напротив, грядет оттепель.

Все мы помним о цунами, которое обрушилось на побережье Юго-Восточной Азии в декабре 2004 года. Гигантская волна унесла тысячи жизней, разрушила прибрежные города. Однако сколь невероятным это бы ни показалось, стихийное бедствие почти не нанесло вреда животным. Так, власти и представители природоохранных организаций наиболее пострадавшей от стихии Шри-Ланки до сих пор недоумевают: после того как волна отступила, ни одного погибшего животного найдено не было, но при этом спасатели обнаружили тысячи человеческих тел. А в национальном природном парке Ялла на побережье Индийского океана огромная волна уничтожила все на расстоянии трех километров от берега. В парке проживали стада диких слонов, леопарды и другие животные. Почувствовав приближение стихийного бедствия, все обитатели парка ушли в глубь острова. «Необъяснимо то, что мы не нашли ни одного погибшего животного. Все слоны живы, все леопарды живы. Не погиб ни один кролик! Я думаю, у животных есть шестое чувство: они знали, что надвигается опасность, и ушли», — заявил директор парка Х.Д. Ратнайяке в одном из интервью.

Вот несколько примет, на которые стоит обратить внимание.

Лошадь храпит — к ненастью, фыркает — к теплу, прыдет ушами и закидывает голову вверх — к дождю.

Собака сворачивается и лежит клубочком — к холоду. Спит, раскинув лапы, животом вверх, — к теплу. Много спит и мало ест — к дождю.

Кошки перед похолоданием сворачиваются в клубок и утыкаются мордочкой в лапки. Перед теплом кошка ложится посередине комнаты, вытягивается и спит.

Как показала практика, живые барометры не ошибаются.

А. Тырлов

Кухня Вьетнама



В марте 2008 года влиятельное американское издание The Forbes опубликовало рейтинг стран, представляющих наибольший интерес для гурманов. Вьетнам в этом списке занял третье место.

Вьетнамская кухня разнообразна, питательна и способствует долголетию. Некоторые ее блюда непривычны для россиян, например, молодые побеги бамбука — очень полезный и вкусный продукт, но имеющий специфический запах.

Своими ароматами вьетнамская кухня обязана растениям: лимоннику, мяте и многим другим. Блюда готовятся только из свежих продуктов.

По словам мастеров вьетнамской кухни, еще одной ее отличительной чертой является гармоничное сочетание Инь и Янь.

Китайские приправы из чеснока и лука, свежие корни имбиря и соевый соус — все это присуще и вьетнамской кухне. Но от кулинарии соседних стран вьетнамскую кухню отличает добавление во многие блюда соусов «ныок мам» и «ныок чам». Это чисто вьетнамские изобретения.

Лучшей кухней во Вьетнаме считается хюэсская, распространенная в старой столице страны городе Хюэ. Она отличается эстетичностью и гармоничным подбором ингредиентов.

Во вьетнамской кухне очень много рецептов приготовления блюд, особенно из рыбы и морепродуктов, свинины с использованием риса, лапши, с применением различных трав.

Предлагаем вам несколько рецептов, которые вы можете использовать.



ВЬЕТНАМСКИЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ И ЛАПШОЙ

Потребуется на 2 порции: 60 г сухой рисовой лапши; 4 ст. л. бульона из говядины; 1/2 луковицы, мелко порезанной; 1 ч. л. тертого имбиря; 2 ст. л. соуса хоисин; 1 ст. л. рыбного соуса; 1/2 ч. л. молотого черного перца; 1/2 ч. л. порошка пяти специй; горсть бобовых ростков; 1 перо зеленого лука, тонко порезанное; 150 г тонко порезанной говядины; 1 ст. л. лимонного сока; свежая кинза и полоски свежего красного чили для украшения.

Приготовление. Замочить лапшу в кипятке на 10 минут. Налить в кастрюлю бульон, добавить лук, имбирь, чеснок, рыбный соус, черный перец и порошок пяти специй. Довести до кипения, накрыть и готовить на среднем огне 10 минут. Слить лапшу и разложить поровну на две тарелки. Разложить ростки, лук и кусочки говядины по тарелкам. Залить кипятком и оставить на одну минуту (мясо должно быть полностью покрыто бульоном). Подавать суп, побрызгав лимонным соком и украсив укропом и полосками чили.





АЗИАТСКИЙ САЛАТ

Потребуется на 4 порции: 24 крупных сырых креветки; 1 порция тайской заправки с лаймом; 1 ст. л. растительного масла; 2 моркови, очищенных и порезанных на тонкие брусочки; 1 красный перец, очищенный и порезанный на тонкие брусочки; 1 маленькая красная луковица, очищенная и тонко порезанная; 2 огурца, очищенных от семян и мелко порезанных; 20 г свежей мяты, мелко порезанной; 20 г свежего кориандра, мелко порезанного; 1 крупный красный чили, очищенный от семян и мелко порезанный; 1 порция хрустящего жареного лука (см ниже).

Приготовление. Смешать креветки с 4 ст. л. заправки и оставить мариноваться на 15 минут. Обсушить и перемешать с маслом; нагреть сковороду-гриль или простую сковороду и обжарить креветки в течение двух минут с каждой стороны до розового цвета. Переложить в салатницу и перемешать с овощами; перед тем как подавать, заправить и посыпать травами. Положить на блюдо и украсить жареным луком и чили; порезать овощи и сделать заправку можно за 6 часов до подачи на стол. Подготовить можно за час до обеда; вместо креветок можно добавить нашинкованную куриную грудку, кусочки говядины или тунца. Для вегетарианской версии вместо креветок можно положить «стеклянную» лапшу. Очень вкусен в азиатских салатах и отлично подходит к лаймовой заправке и лапше жареный лук-шалот.

Для его приготовления потребуется: 12 шт. очищенного лука-шалота, очень тонко нашинкованного; 100 г простой муки; 600 мл растительного масла.

Перемешать шалот в муке и стряхнуть лишнее. Нагреть масло в сковороде с толстым дном. Масло должно пениться, если опустить в него кусочек лука. Шумовкой опустить лук в масло на 3 минуты до золотистого цвета. Достать шумовкой и переложить на бумажные полотенца. Можно приготовить за три часа до использования.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Потребуется на 2 порции: 2 помидора, мелко порезанных; 2 ст. л. рыбного соуса; 1 ст. л. лимонного сока; 1 ч. л. кунжутного масла; 2 ч. л. мелко тертого свежего имбиря; 1 зубчик чеснока, мелко порезанный; 1 ст. л. мелко порезанной свежей мяты; 1/2 ч. л. сахарного песка; 1/4 ч. л. черного перца; 2 куса по 180 г филе белой рыбы; 2 квадратных куса фольги; 1 морковь, порезанная брусочками.



Приготовление. Нежное филе рыбы, смешанное с порезанными помидорами, свежей мятой и приправами во вьетнамском стиле, запечь в фольге. Для этого разогреть духовку до 225 градусов по Цельсию. Смешать помидоры, рыбу, рыбный соус, лимонный сок, кунжутное масло, имбирь, чеснок, мяту, сахар и перец в миске. Положить рыбу в середину куса фольги и разложить морковь сверху. Разложить сверху помидоры. Завернуть фольгу в плотные конверты. Запекать конверты в духовке 15 минут. Затем переложить на тарелки и подавать с рисом. Открывайте конверты аккуратно, пар очень горячий. Подготовить конверты можно заранее, а потом оставить мариноваться в холодильнике.

САЛАТ ИЗ АРБУЗА С ИМБИРНЫМ СИРОПОМ

Потребуется на 2 порции: 1/2 стакана воды; кусочек свежего имбиря (1 см), очищенного и слегка раздавленного; 2 ст. л. сахарной пудры; 1/2 дыни; 1/4 маленького арбуза.

Приготовление. Налить воду, а затем положить имбирь и сахар в маленькую кастрюлю и довести до кипения. Кипятить 10 минут, не накрывая крышкой, пока жидкость не выкипит наполовину и не превратится в сироп. Достать имбирь и дать сиропу остыть. Очистить дыню и арбуз от семечек и сделать шарики специальной ложкой. Перемешать с сиропом в салатнице.

Приятного аппетита!

Если болят суставы



Редко кому из нас не знакомы боли в суставах, особенно при достижении определенного возраста. От этого не застрахованы и крепкие, молодые люди. А ведь даже один заболевший палец может стать мучительной проблемой. И здесь прежде всего необходима консультация специалиста-ортопеда, иногда терапевта, хирурга, ревматолога, артролога.

Во многих случаях рекомендации врача могут дополнить и домашние средства.

При хроническом артрите, помимо обезболивающих, противовоспалительных, порой назначаемых антигистаминных, мочегонных и антибактериальных средств, иногда полезен настой чеснока: 100 граммов очищенного чеснока растолочь, залить 3/4 стакана водки, закрыть посуду, настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая, после чего про-

цедить и принимать по 25 капель с 1/4 стакана теплого молока три раза в день за 15 минут до еды.

Хорошо втирать настой череды. Можно также настоять 100 граммов свежих цветков и веток с листьями желтой акации в 100 граммах 70-процентного спирта в течение недели в темном месте, изредка взбалтывая, процедить и принимать по чайной ложке три раза в день перед едой. Попробуйте настоять цветки красного клевера лугового (сухие), 20 граммов, в стакане кипятка и принимать по 1/4 стакана три раза в день. Полезны растирания смесью скипидара с тертым корнем хрена, компрессы с разведенным пополам с водой столовым уксусом.

При артритах с болями в острой стадии целесообразно принимать также мочегонный чай, успокоительные настои или микстуру. При уменьшении болей,

воспалительных явлений, нормализации температуры могут быть полезными горчичники, тепло.

Можно курсами принимать корневище аира болотного в порошке по 5-6 граммов в течение дня в перерывах между едой. Полезны ягоды и листья земляники.

На место болей можно накладывать лист сырой капусты несколько раз в день. Полезно есть свежие огурцы: ежедневно натошак 300 граммов в течение пяти дней, затем — перерыв пять дней, всего четыре-пять курсов. Помогают компрессы (смесь меда и мелкой поваренной соли) на место болей на ночь, утром — обмыть это место теплой водой. Еще один рецепт: 200 граммов чеснока, 500 граммов клюквы пропустить через мясорубку, добавить один килограмм меда, смешать. Принимать по одной чайной ложке три раза в день за 15 минут до еды.

При опухании суставов: 400 граммов крапивы двудомной кипятить в трех литрах воды 20 минут, затем добавить две столовые ложки поваренной соли, настоять два часа, вылить в наполненную горячей водой ванну. После ванны больные суставы растереть спиртом или водкой, 30 минут находиться в теплой постели.

Если неинтенсивные боли в суставах и скованность в них более выражены после сна, то облегчение часто наступает после гимнастики с легкими движениями в пораженных суставах, начиная с небольших нагрузок, вначале в положении лежа, затем сидя, стоя. Если нет выраженных признаков воспаления, болей, полезно ежедневно проделывать от 50 до 200 движений в суставе без чрезмерных нагрузок, скорости и амплитуды движений.

При заболеваниях суставов полезно в теплой ванне проделывать всевозможные движения руками и ногами в положении сидя, когда нет выраженного воспаления.

Полезны солнечные ванны летом и морские купания в теплой воде.

При остром воспалительном процессе облегчение может наступить от легкого охлаждения места воспаления прохладным компрессом, но выходить на холод не следует. При менее выраженном воспалении при артритах полезны теплые ванны для больных суставов, можно с настоями можжевельника, хвои, эвкалипта, череды.

Некоторые люди надевают на лучезапястный сустав кольцо из шерстяной нити. Оно может быть полезным при болях в этом суставе: действуя подобно физиотерапии, электризуя кожу естественным зарядом, как вообще действует шерстяная ткань.

Лечебным фактором при заболеваниях суставов может стать питание. Полезны морковь, капуста, свекла, фасоль, репа, петрушка, смородина, вишня, груша, цитрусовые (если на них нет аллергии), бананы, виноград, земляника, малина, дыня, слива, рябина, крупы, печень, хлеб с отрубями, овес, морская рыба,



настой фасоли, чай с медом. При подагре полезно есть тертую морковь с растительным маслом, яблоки, салат из белокочанной капусты.

Для частичного выведения солей из организма считается полезной рисовая диета: в течение 1,5 месяцев утром отваривают две-три столовые ложки предварительно промытого риса, сливая воду после варки, и съедают без добавления соли, другой еды. Обед и ужин — обычные. Курсы подобной диетотерапии можно повторять (с перерывами).

При заболевании суставов взрослым полезно воздерживаться от употребления красного мяса (или ограничить его), копченостей, солений, консервов, острых приправ, яиц, грибов, щавеля, сладостей в избытке, кофе, какао. Полезно пить настой из листьев черной смородины, кипяченую воду с лимонным соком.

Будьте здоровы!

Илья Ильф, Евгений Петров

Бронированное место

Рассказ будет о горьком факте из жизни Посиделкина.

Беда произошла не оттого, что Посиделкин был глуп. Нет, скорее он был умен.

В общем, произошло то, что уже бывало в истории народов и отдельных личностей, — горе от ума. Дело касается поездки по железной дороге.

Конечная цель усилий Посиделкина сводилась вот к чему: 13 сентября покинуть Москву, чтобы через два дня прибыть в Ейск на целительные купанья в Азовском море. Все устроилось хорошо: путевка, отпуск, семейные дела. Но вот — железная дорога. До отъезда оставалось только два месяца, а билета еще не было.

«Пора принимать экстренные меры, — решил Посиделкин. — На городскую станцию я не пойду. И на вокзал я не пойду. Ходить туда нечего, там билета не достанешь. Там, говорят, в кассах торгуют уже не билетами, а желчным порошком и игральными картами. Нет, нет, билет надо доставать иначе».

Это самое «иначе» отняло указанные уже два месяца.

— Если вы меня любите, — говорил Посиделкин каждому своему знакомому, — достаньте мне билет в Ейск. Жесткое место. Для лежания.

— А для стояния не хотите? — легкомысленно отвечали знакомые.

— Бросьте эти шутки, — огорчился Посиделкин, — человеку надо ехать в Ейск поправляться, а вы... Так не забудьте. На тринадцатое сентября. Наверное же

у вас есть знакомые, которые все могут. Да нет! Вы не просто обещайте — запишите в книжечку. Если вы меня любите!

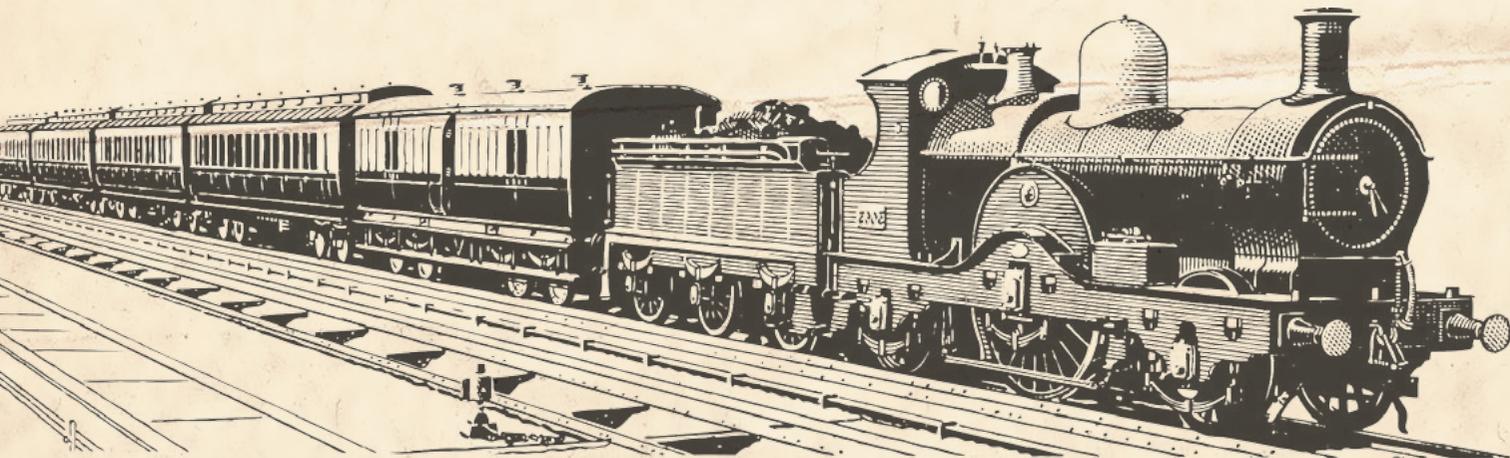
Но все эти действия не успокаивали, — так сказать, не давали полной гарантии. Посиделкин опасался конкурентов. Во всех прохожих он подозревал будущих пассажиров. И действительно, почти все прохожие как-то нервно посматривали по сторонам, словно только на минуту отлучились из очереди за железнодорожными билетами.

«Худо, худо, — думал Посиделкин, — надо действовать решительнее. Нужна система».

Целый вечер Посиделкин занимался составлением схемы. Если бы его сейчас поймали, то, несомненно, решили бы, что Посиделкин — глава большой подпольной организации, занятой подготовкой не то взрыва железнодорожного моста, не то крупных хищений в кооперативах открытого типа.

На бумажке были изображены кружочки, квадратики, пунктирные линии, литеры, цифры и фамилии. По схеме можно было проследить жизнь и деятельность по крайней мере сотни людей: кто они такие, где живут, где работают, какой имеют характер, какие слабости, с кем дружат, кого недолюбливают. Против фамилий партийных стояли крестики. Беспартийные были снабжены нуликами. Кроме того, значились в документе довольно-таки странные характеристики:

«Брунелевский. Безусловно может».



«Никифоров. Может, но вряд ли захочет».
 «Мальцев-Пальцев. Захочет, но вряд ли сможет».
 «Бумагин. Не хочет и не может».
 «Кошковладельцев. Может, но сволочь».

И все это сводилось к одному — достать жесткое место для лежания.

«Где-нибудь да клюнет, — мечтал Посиделкин, — главное, не давать им ни минуты отдыха. Ведь это все ренегаты, предатели. Обещают, а потом ничего не делают».

Чем ближе подходил день отъезда, тем отчаяннее становилась деятельность Посиделкина. Она уже начинала угрожать спокойствию города. Люди прятались от него. Но он преследовал их неумолимо. Он гнался за ними на быстроходных лифтах. Он перегружил ручную и автоматические станции бесчисленными вызовами.

— Можно товарища Мальцева? Да, Пальцева, Да, да, Мальцева-Пальцева. Кто спрашивает? Скажите — Леля. Товарищ Мальцев? Здравствуйте, товарищ Пальцев. Нет, это не Леля. Это я, Посиделкин. Товарищ Мальцев, вы же мне обещали. Ну да, в Ейск, для лежания. Почему некогда? Тогда я за вами заеду на такси. Не нужно? А вы действительно меня не обманете? Ну, простите великодушно.

Завидев нужного ему человека, Посиделкин, презирая опасность, бросался в самую гущу уличного движения. Скрежетали автомобильные тормоза, и бледнели шоферы.

— Значит, не забудете, — втолковывал Посиделкин, стоя посреди мостовой, — в Ейск, для лежания. Одно жесткое.

Когда его отводили в район милиции за нарушение уличных правил, он ухитрился по дороге взять с милиционера клятву, что тот достанет ему билет.

— Вы — милиция, вы все можете, — говорил он жалобно.

И фамилия милиционера с соответствующим кружочком и характеристикой («Может, но неустойчив») появлялась в страшной схеме.

За неделю до отъезда к Посиделкину явился совершенно неизвестный гражданин и вручил ему билет в Ейск. Счастью не было предела. Посиделкин обнял гражданина, поцеловал его в губы, но так и не вспомнил лица (стольких людей он просил о билете, что упомянуть их всех было решительно невозможно).

В тот же день прибыл курьер на мотоцикле от Мальцева-Пальцева. Он привез билет в Ейск. Посиделкин благодарил, но деньги выдал со смущенной душой.

«Придется один билет продать на вокзале», — решил он.

Ах, напрасно, напрасно Посиделкин не верил в человечество!



Схема действовала безотказно, как хорошо смазанный маузер, выпуская обойму за обоймой.

За день до отъезда Посиделкин оказался держателем тридцати восьми билетов (жестких, для лежания), В уплату за билеты ушли все отпускные деньги и шестьдесят семь копеек бонами на Торгсин.

Какая подлость! Никто не оказался предателем или ренегатом!

А билеты все прибывали. Посиделкин уже прятался, но его находили. Количество билетов возросло до сорока четырех.

За час до отхода поезда Посиделкин стоял на гранитной паперти вокзала и несмелым голосом нищего без квалификации упрашивал прохожих:

— Купите билетик в Ейск! Целебное место — Ейск! Не пожалеете!

Но покупателей не было. Все отлично знали, что билета на вокзале не купишь и что надо действовать через знакомых. Зато приехали на казенной машине Брунелевский, Бумагин и Кошковладельцев. Они привезли билеты.

Ехать Посиделкину было скучно.

В вагоне он был один.

И, главное, беда произошла не оттого, что Посиделкин был глуп. Нет, скорее он был умен. Просто у него были слишком влиятельные знакомые. А чудное правило — покупать билеты в кассе — почему-то было забыто.



СТРАНА ^и МЫ *вместе*

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

E-mail: strana_mi@mail.ru

Наш сайт: www.stranami.ru

*Песни жаворонка снова
Зазвенели в тишине.
«Гостья милая, здорово», –
Говорят они весне.*

А. Плещеев



МИР, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ

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



Россия, Москва, ул. Комдива Орлова, дом 4

тел.: (495) 482-19-36

факс: (495) 482-11-10

www.katarzyna.ru

info@katarzyna.ru