

ЛЕТО №2/2015

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК

**ЖИЗНЬ БЕЗ ПРЕГРАД
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ШКОЛА
РАТНЫЙ ТРУД – ОПАСНАЯ РАБОТА
ПРЕМЬЕРА, КАКОЙ ЕЩЕ НЕ БЫЛО**

Мир, равный для всех



Современные уроки той войны

Ленинградцы, дети мои...

Эти западающие в душу слова пришли к нам эхом из прошлого. Они были сказаны узбекской матерью и сегодня возвращают нас в суровые годы войны.

Когда линия фронта приближалась к Москве и Ленинграду, когда нависла реальная угроза жизни мирного населения, началась эвакуация женщин и детей, среди которых было немало сирот, подальше от боевых действий. Их увозили в глубь страны, на безопасные территории. Многие нашли приют в республиках Средней Азии. Тысячи детей из блокадного Ленинграда были приняты в узбекских семьях как родные, для которых не жалели ни материнской любви, ни лучшего куска на столе.



Позже об этом подвиге милосердия рассказали узбекские кинематографисты — авторы фильма, который так и назывался «Ленинградцы, дети мои».

Фильм художественный, но события, положенные в его основу, — документальные.

Вот в глубине парка, поодаль от всех, девчушка играет с куклой, убаюкивает ее, шепчет, воображая себя мамой, нежные слова. И вдруг горе искажает худенькое личико: кукла «умерла». Положив на игрушечные саночки, малышка везет ее на «игрушечное кладбище». Туда, где белеют под деревом крохотные, связанные из палочек крестики. И, кладя на «могилки» цветочки, девочка приговаривает:

— Здесь баба Тося... Здесь тетя Лида... Дядя Коля... Мама... А здесь — тетя Маша.

Это было в жизни, это воспроизведено в фильме.

Как страшно, когда ребенок играет в смерть! Ужасы, пережитые в трудные дни ленинградской блокады, — голод, холод, бомбежки, смерть близких людей — заморозили маленькое сердечко. Как много потребуется тепла, заботы, ласки, чтобы растопить это недетское горе, чтобы вернуть маленькому человеку детство. И этот подвиг материнской любви и милосердия совершили женщины Узбекистана. В дни Великой Отечественной войны они приютили сто тысяч эвакуированных маленьких блокадников.

Семьдесят лет назад к нам пришла Великая Победа. За прошедшие десятилетия дети войны не просто выросли, а уже обзавелись внуками и правнуками. Но время не стерло из их памяти благодарность к тем, кто не жалел для них тепла своих сердец в лихую военную годину.

Увы, место, где они когда-то нашли приют, стало за границей. И сегодня из этой заграницы молодые люди едут к нам. Не от хорошей жизни, а потому что на их родине нет работы, нет средств, чтобы содержать свои семьи. Они непритязательны, берутся за любую, самую непрестижную работу и выполняют ее старательно и добросовестно. А еще они честно выполняют свой долг перед собственной семьей и детьми.

Не исключено, что среди нынешних мигрантов есть прямые потомки тех, кто в годы войны приютил детей России. По доброте сердечной и не имеющей границ материнской любви, способной не делить детей на своих и чужих.

Давайте не будем забывать добро и хорошенько подумаем, прежде чем сказать унижительное «понаехали»...

Марал Казакова, главный редактор

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Заместитель главного редактора — **Надежда Протасова**

Адрес редакции:

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

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

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

Журнал издается при поддержке
Департамента социальной защиты
населения города Москвы

При перепечатке статей
и фотоматериалов ссылка на журнал
обязательна

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются

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

Тираж 3500 экз.
Отпечатано
ООО «Периодика»



12



18



22



38

ОБРАЗОВАНИЕ: СЕГОДНЯ И ЗАВТРА Жизнь без преград	4
СПОРТ Наши сурдлимпийцы — лучшие! С прицелом на Рио-де-Жанейро	12 16
ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ У мечты нет возраста	18
Больше, чем просто школа	22
У НАС В ГОСТЯХ Газета Всероссийского общества инвалидов «Надежда»	30
СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ Ратный труд — опасная работа	38
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ На консультации у психолога	46
Самый доступный музей Санкт-Петербурга	50
ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	52
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	54
ЧУДОТВОРНАЯ Икона Святой Троицы	58
СВЯТЫНИ РОССИИ Ферапонтов монастырь	62
Премьера, какой еще не было	64
ПРЕОДОЛЕНИЕ Исцеляющий инвалидность сердец	70
КАК У НИХ	74
ТУРИЗМ БЕЗ ГРАНИЦ Жемчужина Адриатики	76
ЗДОРОВЬЕ Как сохранить зрение при работе на компьютере	82
ХОЗЯЮШКА Необычные блюда из обычных продуктов	84



50



64



70



76

Будь сыном своей Родины, глубоко почувствуй связь с родной почвой, сыновне относись к ней, возврати сторицей то, что получил от нее.
К. Ушинский

В Москве прошел круглый стол «Стандарты образования детей с ограниченными возможностями здоровья: что изменится с 1 сентября 2016 года». На нем обсуждались проблемы, связанные с введением новых образовательных стандартов.



ЖИЗНЬ БЕЗ ПРЕГРАД

ТАКАЯ НЕПРОСТАЯ ИНКЛЮЗИЯ

Инклюзия означает раскрытие каждого ученика, с инвалидностью и без, с помощью образовательной программы, которая достаточно сложна, но соответствует его способностям. Она обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности. Представление о том, что присутствие в школе ребенка-инвалида само по себе достаточно для его образования, является глубоким заблуждением. Чтобы инклюзивное образование стало нормой жизни, необходимо решить множество различных проблем.

ИЗ ИСТОРИИ

Первые инклюзивные образовательные учреждения появились в нашей стране на рубеже 1980-1990 годов.

С осени 1992 года началась реализация проекта «Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья».

В 2008-2009 годах модель инклюзивного образования внедрялась в порядке эксперимента в образовательные учреждения различных типов в ряде субъектов Российской Федерации — Архангельской, Владимирской, Ленинградской, Московской, Нижегородской и ряде других областей.

28 апреля 2011 года был принят закон Москвы «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», и в каждом округе столицы определены школы, реализующие инклюзивную практику.

Сегодня инклюзивное образование в России регулируется Конституцией РФ, Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» и «О социальной защите инвалидов в РФ».

В 2012 году наша страна ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов ООН. В 24-й статье этого документа говорится о том, что в целях реализации права на образование государства-участники должны обеспечить инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни человека.

Принятие новых образовательных стандартов — существенный шаг в решении этой задачи.

НОВЫЕ СТАНДАРТЫ — НОВАЯ ШКОЛА

Итак, 1 сентября 2016 года нашу школу ожидают существенные перемены. Они касаются адаптивования основных образовательных программ, подготовки специалистов инклюзивного образования, внедрения разных его форм — от общей школы до надомного обучения и организации учебного процесса в медицинских учреждениях, где порой подолгу находятся дети-инвалиды.

Что и как предстоит изменить в системе отечественного образования? Что это даст каждому ребенку, который будет учиться по новым стандартам?

Все эти проблемы обсуждались на круглом столе. Слово его участникам.

Заместитель министра образования и науки РФ Вениамин Каганов:

— Эти стандарты рождались в пылу очень серьезной дискуссии. К нам поступили тысячи предложений. В определенный момент даже не было полной уверенности, что удастся договориться представителям разных школ, разным группам, родительским ассоциациям, которые представляют детей с разными особенностями. Но, в конце концов, нам удалось это сделать, в том числе и потому, что все сошлись в главном. Услышали друг друга, и стандарты, которые мы сегодня представляем, это, на мой взгляд, достаточно продвинутый документ.

Если в Законе об образовании мы говорим, что дети с ограниченными возможностями здоровья не должны быть дискриминированы, то как именно это делать, прописано в новых стандартах. Это еще один очень серьезный шаг вперед. Но он не может быть последним, потому что сейчас наступает этап внедрения этих стандартов. И для конкретного ребенка, конкретных родителей они будут иметь эффект только тогда, когда в том месте, где ребенок живет, в образовательном учреждении, в котором он хочет и может находиться,



будут созданы необходимые условия. Чтобы это стало реальным фактом, предстоит огромный труд, связанный с тем, чтобы создать материальные условия, условия для повышения квалификации персонала, работающего в сфере инклюзивного образования, создать каждому ребенку условия для получения качественного образования.

Означает ли принятие этих стандартов, что в каждой школе должны быть созданы такие условия? Да. Такая задача стоит перед каждой образовательной организацией, и с 1 сентября 2016 года все первые классы начнут работать по новым образовательным стандартам.

Значит ли это, что работа всех школ сразу станет соответствовать новым стандартам? Конечно, очень хотелось бы. Но чудес не бывает. Процесс этот требует определенного времени. Наша задача — разумно использовать все ресурсы и делать так, чтобы появлялось все больше школ, которые могут решить эти вопросы. Мы стремимся к тому, чтобы повсеместно, в каждой школе можно было создать условия для каждого ребенка-инвалида независимо от того, какая у него проблема со здоровьем.

Мы будем постоянно анализировать ситуацию, помогать тем, кто чего-то не знает и не может, показывать

лучший опыт, спрашивать с тех, кто действует недостаточно эффективно.

Проректор Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена Виталий Кантор (Санкт-Петербург):

— Наш университет выступал разработчиком этих стандартов. Свою задачу мы видели в том, чтобы, с одной стороны, консолидировать профессиональное сообщество, с другой — вовлечь в орбиту разработки стандартов родительскую общественность.

Наряду с идеей инклюзивности, в основу этих стандартов была в качестве базовой заложена идея вариативности образования. Она вытекала из представления о том, что де-факто содержание образования в зависимости от образовательных возможностей и потребностей ребенка может быть разделено на два компонента. Первый — академический, это знания. Второй — жизненная компетентность ребенка. На основе того, как соотносятся образовательные способности и возможности ребенка, какой компонент может быть в полной мере им усвоен, были разработаны четыре варианта образовательных программ с девятью стандартами в каждой для детей с разными нарушениями. Впервые были разработаны стандарты для детей с аутизмом.



В результате мы получаем 36 вариантов образовательных программ в пределах государственного стандарта. С учетом того, что каждый из этих вариантов предполагает разработку адаптированных образовательных программ, которые варьируются и индивидуализируются в зависимости от образовательных потребностей и возможностей ребенка, мы получаем множество вариантов, которые могут быть реализованы с учетом желания самого ребенка, его возможностей, с учетом пожеланий родителей. Мы с самого начала закладывали идею партнерского взаимодействия между образовательными организациями и родителями. Особо хочу подчеркнуть, что та или иная образовательная программа не является зафиксированной раз и навсегда. Предусмотрена возможность перехода ученика с одной образовательной программы на другую.

Директор Института детства Московского государственного педагогического университета Татьяна Соловьева:

— Сегодня пока остается открытым вопрос привлечения в процесс образования специалистов-дефектологов, специальных психологов. Принятый документ впервые регламентирует деятельность этих специалистов и педагогов. Стандарт определяет функции обычного учителя, он решает вопрос с кадрами, с сохранением тех специальных школ, которые сегодня,

с одной стороны, являются ресурсными центрами, а с другой — должны быть вовлечены в инклюзивные процессы. Наш университет планирует готовить педагогов, психологов, специальных психологов и дефектологов — тех специалистов, которые в своей практической деятельности будут реализовывать новые стандарты.

Проректор Московского городского психолого-педагогического университета Светлана Алехина:

— Учитель — самый главный человек в современной школе. Если он поймет и примет идею стандартов, если он примет требования стандартов, то все это сможет реализовать в своей профессиональной практике. Тогда стандарт будет работать.

В прошлом году мы провели большой мониторинг готовности педагогов к реализации стандартов. На основании полученных данных мы разработали программу повышения квалификации педагогических кадров, и в этом году она реализуется не только в тех регионах, где идет апробация стандартов, но и в ряде других.

РЕГИОНЫ АПРОБИРУЮТ НОВЫЕ СТАНДАРТЫ

Омск

Здесь на базе регионального Института повышения квалификации создан ресурсный центр, который осуществляет методическую поддержку педагогов, проводит консультации, комплексные мониторинговые исследования результатов образовательного процесса по-новому. В настоящее время готовится команда тьюторов-помощников.

Разработана нормативно-правовая база адаптированных учебно-образовательных программ. Для детей с тяжелыми формами инвалидности подготовлены

специальные индивидуальные программы развития. Осуществляется медицинское сопровождение учащихся, проводятся обучающие занятия с родителями.

Для всех учащихся организовано психолого-педагогическое сопровождение.

Санкт-Петербург

Здесь создано сообщество руководителей коррекционных учреждений. Пятьдесят шесть школ работают по адаптированным программам. Во многих детских садах города также реализуются адаптированные программы дошкольного образования.

В каждом административном районе Санкт-Петербурга создана сеть коррекционных классов или учреждений, в которых реализуются программы инклюзивного образования.

УЧИТЕЛЯ О НОВЫХ СТАНДАРТАХ

М.В. Моисеева, московский лицей № 1940:

— Наш лицей объединяет три детских сада и две школы. У нас есть определенный опыт инклюзивного образования, и мы долго ждали появления таких документов. Это не формальные стандарты, они написаны профессионалами, которые глубоко понимают эту тему.

Стандарты дают нам четкие ориентиры, какой школа должны быть, в каком направлении ей развиваться. Это не только пандусы и перила в школьном здании, это еще и необходимые колоссальные вложения в подготовку кадров, организацию управления школой, совершенствование учебного процесса на протяжении одиннадцати лет пребывания ребенка в школе. Работа предстоит колоссальная, но мы к ней готовы.

Первоклассники будущего учебного года, хочется надеяться, придут уже в обновленную школу.



«ИНТЕГРАЦИЯ. ЖИЗНЬ. ОБЩЕСТВО-2015»



Так называлась пятая Международная выставка реабилитационного оборудования и технологий, которая прошла в «Экспоцентре».

Это уникальный проект, направленный на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья и развитие толерантности общества. Выставка представила новейшие технологии создания безбарьерной среды, эффективные методики интеграции в общество людей с различными видами инвалидности.

На открытии выставки участников и гостей от имени мэра столицы Сергея Собянина приветствовал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян. Он отметил, что Правительство Москвы придает большое значение вопросам социального развития и оказывает всестороннюю поддержку проектам социальной направленности, в том числе вопросам обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации.

Председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Государственной Думы Михаил Терентьев заверил, что депутатский корпус будет и далее работать над совершенствованием необходимой законодательной базы для повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

В экспозицию вошли множество разделов: оборудование и технологии реабилитации, строительство и проектирование, доступность транспорта и зданий, универсальный дизайн, образование и трудоустройство, досуг, отдых, туризм, инваспорт, помощь в повседневной жизни, средства коммуникации, общественные организации и фонды, СМИ, волонтерская деятельность. В них приняли участие лидирующие компании, представляющие услуги по реабилитации. Выставка стала площадкой для предложений экспертов в области товаров и услуг для людей с инвалидностью и пожилых людей. Посетители смогли познакомиться с различными общественными организациями, реабилитационными центрами, меди-

цинскими и спортивными учреждениями, поставщиками специальных товаров.

Кроме того, были представлены спортивные общества, способствующие объединению людей с ограниченными возможностями здоровья.

Особое внимание уделялось продукции для пожилых людей, способной облегчить их повседневную жизнь.

Участниками выставки стали более 130 компаний из Австрии, Германии, Литвы, Нидерландов, России, Словении, Чехии. Среди зарубежных экспонентов — Otto Bock, Reck-Technik, Орро Medical, Karma Medical, Optelek, среди российских участников — «Мега Оптим», «Метиз Импэкс», «Катаржина», БЦАРИ «Преодоление», ОРТ «Фарм Ортопедия», «Аурика», «Исток Аудио», «Доброта.Ру», «Реамед», «Армед», «Без Преград», «Вертикаль», «Доступная среда» и др. Посетителям были предложены дополнительные услуги: прокат и ремонт инвалидных колясок; комната отдыха; комната личной гигиены; парковка.

При содействии РООИ «Перспектива» на выставке работал деловой центр, состоящий из «Биржи труда» и «Биржи контактов».

Участники получили уникальную возможность представить свою продукцию не только на выставочных стендах. На протяжении трех дней работы выставки они могли провести презентацию новинок на основной





арене, рассказать о своей деятельности в специально оборудованной зоне «Открытый форум», провести семинар или круглый стол в специально оборудованных конференц-залах.

Параллельно с выставкой проходила 7-я Международная конференция Правительства Москвы «Равные права — равные возможности», а также круглые столы по вопросам реабилитации, доступной среды, безбарьерного туризма, трудоустройства, инклюзивного образования и многим другим темам.

Особое внимание инвалидов привлёк стенд Департамента социальной защиты населения города Москвы, на котором были представлены реабилитационные



учреждения Департамента, а также негосударственные организации, работающие на условиях социального партнерства.

В программу развлекательных мероприятий вошли спортивные танцы, показы мод, показательные игры, концертные номера. При поддержке фонда «Филантроп» была организована выставка работ талантливых художников, графиков и скульпторов, которые создавали свои произведения на глазах у публики.

Выставка порадовала гостей выступлениями известных артистов и новых талантов, показала богатый потенциал людей с инвалидностью.

Фото Н. Левичева



На Сурдлимпийских зимних играх, которые недавно прошли в Ханты-Мансийске, команда россиян стала первой по числу завоеванных медалей.

НАШИ СУРДЛИМПИЙЦЫ — ЛУЧШИЕ!

Сурдлимпийские игры — это соревнования спортсменов с нарушениями слуха.

Первые Всемирные игры глухих прошли в 1924 году в Париже. Спортсмены десяти стран принимали участие в соревнованиях по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. Игры прошли успешно, и 16 августа 1924 года руководство спортивных делегаций стран-участниц решило организовать Международный спортивный комитет глухих, основной целью которого стало основание Союза всех спортивных федераций глухих и разработка их устава. В том же году было при-

нято решение, что игры должны проводиться каждые четыре года.

Первые Международные зимние игры глухих состоялись только через 25 лет, в январе 1949 года, в Австралии. В них приняли участие 33 спортсмена из пяти стран. В 1955 году Международный олимпийский комитет признал Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) как Международную федерацию с олимпийскими принципами, а через два года Комитет начал менять устав, приводя его в соответствие с олимпийским. Сегодня в МСКГ входят более 90 национальных федераций.

Организацией спортивной работы с глухими и слабослышащими в нашей стране занимается Российский спортивный союз глухих (РССГ), действующий с 1993 года. В настоящее время он имеет 67 региональных отделений и проводит на территории РФ спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта.

Советские спортсмены впервые приняли участие в Сурдлимпиаде в 1957 году, с 1993 года на этих престижных соревнованиях выступает сборная России. На зимних Сурдлимпийских играх россияне неизменно занимали первые места в неофициальном командном зачете, а на летних — вторые.

Когда из Международного комитета пришло известие о том, что Ханты-Мансийск в 2015 году станет мировой столицей XVIII Сурдлимпийских зимних игр, глухонемые спортсмены восприняли новость с ликованием — они подняли руки вверх: на языке жестов это означает овации.

И вот началась подготовка к этим масштабным соревнованиям. В сентябре 2014 года стартовали курсы для сурдопереводчиков и волонтеров, которым предстояло работать с глухими спортсменами. Столица Югры прошла основные этапы подготовки к проведению соревнований такого высокого уровня. Местные гостиницы подготовились, чтобы принять до тысячи гостей одновременно. Техническая делегация Международного сурдлимпийского комитета проверила степень готовности города и осталась довольна уровнем оснащенности спортивных объектов.

Был выбран и символ игр — мамонтенок.

Югорчане старательно и с большим удовольствием изучали фразы жестового языка, которые можно использовать при знакомстве, учились приветствовать спортсменов и болельщиков соревнований.

Среди факелоносцев, которым выпала честь пронести олимпийский огонь по улицам города, было 18 человек — известные спортсмены, тренеры, артисты, волонтеры, которым предстояло принимать участие в организации Игр.

На Сурдлимпиаде были представлены четыре вида спорта: сноуборд, лыжные гонки, керлинг и хоккей с шайбой. Соревнования по горным лыжам решено было провести в Челябинской области, в Магнитогорске.

В Сурдлимпиаде приняли участие команды из 27 стран. В них выступили 344 атлета, в том числе 251 мужчина и 93 женщины.

Россия досрочно выиграла медальный зачет, завоевав 30 медалей, из которых 12 — золотые, 6 — серебряные и 12 — бронзовые. На втором месте по медалям оказались чешские спортсмены. Третью строчку рейтинга заняли представители США.

Гости югорской столицы, не скрывая восторга, восхищались организацией соревнований, гостеприим-





ством и радушием жителей Ханты-Мансийска. Все без исключения участники Сурдлимпиады нашли здесь множество друзей. Поэтому даже те, кому не удалось завоевать медаль, покидали Югру счастливыми, сохраняя в своем сердце тепло незабываемого праздника спорта.

Своими впечатлениями о Сурдлимпиаде поделился советник президента Сурдлимпийского комитета России Александр Махов:

— Результатами сборной России, я уверен, все болельщики довольны, ведь мы завоевали первое место в общекомандном зачете досрочно, за день до окончания Сурдлимпиады, причем с большим отрывом! Это достойный результат. Организация соревнований была на высоком уровне. Вся инфраструктура — и гостиничная, и спортивная — оказалась полностью готова к приему гостей из многих стран мира. У Югры большой опыт и хорошие традиции проведения соревнований международного масштаба, и Ханты-Мансийск в очередной раз подтвердил, что не зря этот город называют спортивной столицей России.

— Атмосфера просто супер! — говорит режиссер единственного в мире профессионального театра мимики и жеста Роберт Фомин. — Мои внутренние ощущения непередаваемы, со мной такого еще не было. Я счастлив, что попал на Сурдлимпийские игры, где собирается очень много интересных людей. Когда на открытии Сурдлимпиады я нес факел, в этот момент думал о России.

По мнению президента Российского сурдлимпийского комитета Александра Романцова, Игры были проведены на очень высоком уровне. Он выразил пожелание, чтобы память о них осталась надолго, а на следующей Сурдлимпиаде было еще больше участников и побед.

Объявляя XVIII Сурдолимпийские зимние игры закрытыми, президент Международного комитета спорта глухих Валерий Рухледев так передал общее настроение участников церемонии:

— Все спортсмены уже грустят, но расстраиваться не нужно: всего через четыре года вы все встретитесь вновь. Надеюсь на дальнейшее развитие Сурдолимпийских игр, уверен, что количество видов спорта, входящих в программу соревнований, будет неуклонно расти, а уровень организации будет сохранен на неизменно высоком уровне.

Кульминационный момент церемонии закрытия: гаснет олимпийский огонь, зажженный в Ханты-Мансийске в день открытия соревнований. Но в душах и сердцах сурдлимпийцев этот огонь не погас: вместе с ними он разлетелся по всему миру в знак вечной дружбы и крепкого мира на всей планете!

Фото предоставлены Сурдлимпийским комитетом

Информация о более 22 тысячах доступных для людей с инвалидностью объектах, расположенных в тысяче с лишним российских городов и населенных пунктов, отражена на «Карте доступности». При этом 24 региона появились после Паралимпийских игр в Сочи.

ГИД ПО БЕЗБАРЬЕРНОЙ РОССИИ



В 2013 году при поддержке компании Samsung Electronics было создано мобильное приложение, которое сделало известный проект «Карта доступности» проще и удобнее. С помощью приложения можно искать доступные объекты и добавлять новые. Приложение распространяется бесплатно, скачать его можно в Samsung Apps и Google play. Мобильное приложение «Карта доступности», имеющее как русскоязычную, так и англоязычную версии, стало уникальным справочным гидом по безбарьерной среде России.

«Карта доступности» — это совместный проект фонда поддержки инвалидов «Единая страна» и Оргкомитета «Сочи-2014», самый масштабный в России интернет-проект с онлайн-гидом для людей с инвалидностью. Его цель — создать наиболее полную базу объектов городской инфраструктуры с элементами безбарьерной среды на территории РФ, в том числе мест шаговой доступности, где люди с инвалидностью смогут заниматься спортом.

Спецпроект «Принимай Паралимпийскую эстафету!» стартовал в конце прошлого года.

Его цель — привлечь пользователей к участию в развитии интернет-проекта «Карта доступности», добавляя информацию об объектах городской инфраструктуры

с элементами безбарьерной среды. Ее объекты можно добавлять с помощью сайта www.kartadostupnosti.ru или мобильного приложения «Карта доступности».

За прошедшие месяцы 67 пользователей добавили 1 526 объектов безбарьерной среды по всей России.

Компания Samsung Electronics совместно с фондом поддержки инвалидов «Единая страна» познакомилась с ними и определили имена победителей по двум номинациям. В номинации «Самому креативному» спецпроекта «Принимай Паралимпийскую эстафету!» победила Анна Рукавишникова из Йошкар-Олы. В качестве награды она получила факел эстафеты Паралимпийского огня «Сочи-2014», а также ценный приз — смартфон Galaxy Note 4.

Победителями в номинации «Самому активному» стали Александр Филиппов (Санкт-Петербург), Павел Кочкарев (Набережные Челны) и Антонина Самойлова (Самара).

Подведение итогов совпало с еще одним подтверждением успеха проекта «Карта доступности». В Сочи прошла церемония награждения премией в области спорта и здорового образа жизни «Спорт и Россия». Проект «Карта доступности» стал победителем в категории «Лучший интерактивный проект года».



С ПРИЦЕЛОМ НА РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Спортсмены-паралимпийцы успешно провели десятый юбилейный чемпионат России по фехтованию на колясках. Он прошел в специализированном зале тренировочного центра сборных команд России «Озеро Круглое» в городе Лобня Московской области.

В чемпионате приняли участие 67 спортсменов из девяти регионов России, выступавшие по трем видам оружия: шпага, рапира, сабля.

Паралимпийское фехтование в России развивается с 2005 года. Основные центры этого спорта — Москва (Школа равных возможностей ФСО «Юность Москвы» Москомспорта), Уфа (Республиканская школа высшего спортивного мастерства), Новосибирск, Омск, Курск, Санкт-Петербург, Химки (Московская область).

Чемпионат стал одним из этапов подготовки наших фехтовальщиков к Паралимпийским играм -2016 в Рио-де-Жанейро.

По результатам проведенных соревнований будет сформирована сборная команда России, которая примет участие в этапах Кубка мира в Канаде, Италии, Варшаве и главном старте года — Чемпионате мира в Венгрии осенью текущего года. Все эти турниры являются отборочными для участия в Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро, где будет разыграно 10 личных и 4 командных комплекта наград (рапира, шпага среди мужчин и женщин).

На Чемпионате мира в Венгрии планируется впервые провести соревнования среди женщин в категории «С»



(с травмой шейного отдела позвоночника). Раньше из-за недостатка внимания к категории спортсменов, нуждающихся в особой помощи, такие соревнования не проводились. Россию на Чемпионате мира в этой категории будут представлять две спортсменки.

Сегодня соревнования по паралимпийскому фехтованию проводятся в медицинских категориях «А», «В» и «С» в зависимости от характера инвалидности.

Героями десятого чемпионата России стали: абсолютные чемпионы Роман Федяев (категория «А») и Александр Кузюков (категория «В»), представители Омска, завоевавшие «золото» в личных и командных первенствах по фехтованию на рапирах и шпагах. Обе золотые медали в личных соревнованиях на рапирах и шпагах в категории «С» выиграл Александр Логутенко из Новосибирска.

Среди команд первыми стали спортсмены из Омска. Второе место завоевали москвичи, третье — у команды Новосибирска.

Организаторами соревнований выступили: Министерство спорта России, Паралимпийский комитет России, Федерация физической культуры и спорта инвалидов «ПОДА», ТЦСКР «Озеро Круглое», Федерация паралимпийского фехтования.



Мечты нет возраста

О чем может мечтать человек, перешагнувший шестидесятилетний рубеж?

Мария Варыгина (ей 61 год) мечтает научиться делать поперечный шпагат. Обычный она уже освоила, причем недавно, поскольку акробатикой начала заниматься всего четыре года назад, придя в группу здоровья отделения дневного пребывания ГБУ ТЦСО «Бабушкинский» филиал «Северное Медведково». Всю жизнь эта женщина была далека от акробатики: работала инженером, потом почтовым служащим. А вот закончив трудовую деятельность, сразу приобщилась к серьезным и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Быстро втянулась в общую программу,

а теперь индивидуально осваивает и акробатические трюки, поскольку у нее обнаружили способности к их исполнению.

Галина Смирнова немного старше Марии. Она пишет стихи, но только сейчас у нее появилась возможность их издать. Вышел из печати ее третий авторский сборник, а в творческих планах, в мечтах на ближайшее будущее — издание автобиографической повести. И это при том, что профессия ее никак не связана с литературным творчеством: она работала воспитателем в детском саду. Сегодня находится в хорошей физической и творческой форме Галина Смирновой, по ее словам, помогают регулярные занятия в группе здоровья.

Обеим нашим героиням возраст не стал помехой, чтобы жить активной жизнью, не только строить планы на будущее, но и добиваться их исполнения.

Впрочем, примеру этих женщин может последовать любой пенсионер из Северного Медведкова, ведь программа здоровья, реализуемая в ЦСО «Бабушкинский» филиал «Северное Медведково», доступна всем пожилым людям, кто привержен здоровому образу жизни и не хочет сдаваться годам. Опыт работы этого социального учреждения подтверждает: даже возраст далеко за восемьдесят не является препятствием для занятий физкультурой. Напротив, с их помощью можно улучшить физическое и психическое состояние тех, кто вплотную столкнулся со старостью и одиночеством.

Конечно, физические упражнения для пожилых отличаются от тех, которые предлагаются молодым. В них, естественно, учитываются возраст и сопутствующие ему изменения в организме человека.

— Спортивное направление в нашей работе, — рассказывает заведующая отделением дневного пребывания ЦСО «Бабушкинский» филиал «Северное Медведково» Татьяна Владимировна Рыбалко, — имеет несколько блоков. У нас есть группа здоровья, насчитывающая более 37 человек, которые занимаются обыкновенной физкультурой и пальчиковой гимнастикой. Есть также группа аэробики. Сама аэробика не нова, но у нас она специально сориентирована на пожилых людей как танцы с элементами физкультуры, которые





под силу пенсионерам. Кроме того, наша аэробика выдержана в русском стиле.

Есть активные приверженцы программы здоровья, которые посещают все занятия. Но по желанию и самочувствию можно выбирать из нее то, что больше подходит конкретному человеку.

Начинается все с физзарядки. Девиз хором озвучивают собравшиеся: «Кто здоровьем дорожит, на гимнастику спешит». Одно-два упражнения, и буквально на глазах повышается настроение у этих далеко не молодых людей. Они занимаются не просто старательно, а с явным удовольствием.

Время летит незаметно, и вот уже зарядка окончена.

Несколько минут отдыха, и начинается так называемая пальчиковая гимнастика, использующая восточные мудры. Все «физкультурники» сидят на стульях, работают только руки, при этом выполняемые упражнения оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Первое упражнение — хлопки в ладоши, позволяющие разогреть кисти рук. А дальше с помощью пяти пальцев на руках, которые то как бы играют на пианино, то складываются в причудливые комбинации, оказывается «скорая помощь» сердцу, дается импульс улучшению памяти, мозгового кровообращения и зрения, даже снимается сердечный приступ.





Снова перерыв. Кто-то покидает зал, на сегодня выполнив свою программу, кто-то остается. Это те, кто готов продолжать занятия. А дальше — самое интересное, аэробика в русском стиле. Она заслуживает того, чтобы сказать о ней особо. Это не только спортивная гимнастика с элементами танца, как принято думать. Аэробика здесь своя, авторская. Во-первых, танцевальные движения взяты из русской народной хореографии. А во-вторых, эта аэробика сориентирована на возрастные особенности тех, кто здесь отдает ей предпочтение. Приспособила ее для пожилых Людмила Вениаминовна Русакова, которая ведет занятия. Можно сказать, здешним пенсионерам повезло, что у них такой преподаватель. Людмила Вениаминовна прожила яркую жизнь в большом спорте. Мастер спорта по спортивной гимнастике, чемпионка России 1967 года, многократный победитель региональных соревнований в своем родном городе Кирове. Выпускница Института физкультуры по специальности тренер, преподаватель физической культуры. Сегодняшняя аэробика в русском стиле — во многом ее детище. Эти занятия, кроме всего прочего, не только улучшают настроение, но и развивают волевые качества, выносливость, повышают работоспособность, способствуют общению, которого так не хватает в старости. А для стороннего наблюдателя это просто красивое, увлекательное зре-



лице. Группа Людмилы Вениаминовны часто выезжает в другие центры социального обслуживания, показывает свою программу и находит новых ее поклонников и желающих заниматься.

Между тем занятия подошли к концу. Самое время пообщаться с самими пенсионерами.

— Когда я сюда прихожу, — делится своими мыслями Валентина Алексеевна Птюшкина, — у меня настроение поднимается. Мне 75 лет, 58 из них проработала в библиотеке. Лишь недавно вышла на пенсию и сразу пришла сюда. Здесь собрались такие энтузиасты и занятия такие интересные.

— Я сначала пришла на гимнастику, — поддерживает разговор Нина Гавриловна Марышева, — потом стала ходить на аэробику. И этот ритм мне очень понравился. Но самое главное, я начала сбрасывать лишний вес, почувствовала легкость, стала более активной, сил прибавилось.

На сегодня программа здоровья исчерпана. Но, получив заряд бодрости, пенсионеры не спешат покидать стены Центра социального обслуживания, потому что здесь их ждет еще немало различных интересных занятий на любой вкус. Это то, что называется культурно-досуговой программой: различные клубы по интересам, где можно, к примеру, заниматься бисероплетением или вязанием; кружки для увлекающихся



декоративно-прикладным творчеством, многочисленные мастер-классы.

Каждый день, проведенный в отделении дневного пребывания, дарит тем, кому далеко за шестьдесят и даже за восемьдесят, радость активной жизни, творчества, общения, оптимистичный взгляд в будущее. А самым упорным — мечту, у которой, как известно, нет возраста.

Фото И.Назаровой

Эти ученики наравне со всеми успешно сдают ЕГЭ, многие из них, получив аттестат зрелости, поступают в институты и колледжи; они овладевают современными информационными технологиями и не мыслят своей жизни без компьютера. Нормальные современные ребята, и это при том, что природа лишила их зрения.

Путевку в полноценную жизнь дает им уникальная школа — школа-интернат для слепых обучающихся № 1.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ШКОЛА



Школа-интернат для слепых детей № 1 имеет богатую историю, поскольку она одна из старейших в Москве — ей 130 лет. Сегодня гуманные традиции образования незрячих детей, богатейший педагогический опыт подкрепляются здесь современными образовательными и реабилитационными методиками и технологиями. Самый яркий пример — компьютерный класс, в котором каждому старшекласснику отведено свое рабочее место, оборудованное принтером, компьютером и дисплеем. Язык общения с этой современной техникой свой — брайлевский, а вся зрительная информация переводится в звуковую с использованием специальной программы «Джос». В результате все, что зрячие видят, слепой ученик может слышать через наушники. Владая этой адаптированной техникой, школьник с потерей зрения получает такой же доступ к современным компьютерным технологиям, как и его здоровые сверстники.

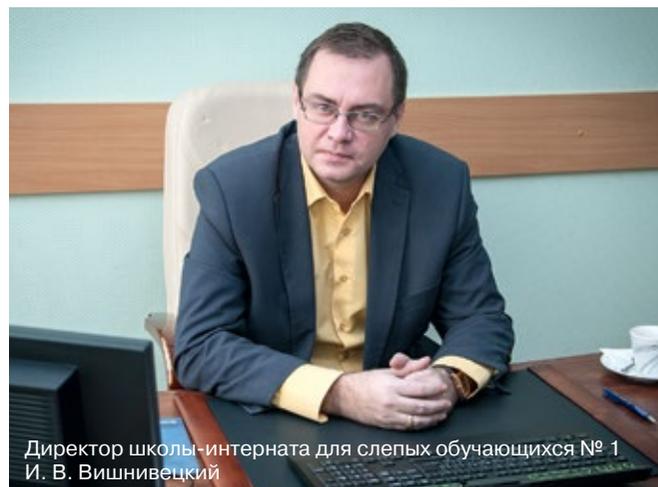
В этой школе учатся двенадцать лет. Индивидуальное компьютерное рабочее место каждый ученик получает в старших классах, начиная с десятого. А до этого дети осваивают свою особую грамоту — брайлевскую и все те предметы и дисциплины, которые предусмотрены обычной школьной программой.

Впрочем, специальное образование здесь начинается еще до первого класса. К школе малышей — слепых и слабовидящих — готовит коррекционный детский сад, являющийся одним из подразделений этого образовательного учреждения. Сегодня сюда принимают четырехлетних малышей. Это нововведение последних лет. До того как школа стала подведомственной Департаменту социальной защиты населения города Москвы, минимальный возраст составлял пять с половиной — шесть лет. А, как известно, чем раньше начинается обучение ребенка-инвалида, тем оно эффективнее, особенно для детей с тяжелыми нарушениями здоровья.

Сейчас в школе обучаются 283 ребенка.

— Кроме нарушений по зрению, — рассказывает о своих питомцах директор школы Иван Владимирович Вишневский, — у многих наших учеников имеются другие сопутствующие заболевания. Поэтому в процессе обучения нам важно сочетать учебно-воспитательную работу, реабилитационные мероприятия, социализацию детей и интеграцию их в общество. Мы работаем по адаптивным образовательным программам, позволяющим незрячим ребятам приобретать необходимую компетенцию и навыки.

С 2014 года у нас реализуется образовательная программа, включающая дошкольное, начальное и среднее общее образование. В процессе обучения непрерывно ведется реабилитация — от дошкольника до выпускника. Этот процесс организован по инди-



Директор школы-интерната для слепых обучающихся № 1
И. В. Вишневский

видуальным программам. У каждого ребенка — свой маршрутный лист, буквально каждый его день распisan по часам: первая половина дня, вторая половина дня. Это позволяет успешно сочетать учебный процесс и реабилитацию. Могу с уверенностью сказать, что сегодня в нашей школе имеются все возможности для всестороннего развития личности незрячего ребенка и подготовки его к общественно-полезной деятельности.

Если говорить в широком плане, то в этой школе слепых и слабовидящих детей учат жить в социуме — от приобретения навыков самообслуживания и ориентирования в окружающем пространстве до овладения всеми учебными дисциплинами, включая информатику, и реализации себя в творчестве.

Чтобы познакомиться с тем, как это выглядит на практике, совершим небольшую экскурсию по классам и кабинетам.

Начнем с самых маленьких, дошколят. Главная цель — подготовить их к школе. В этом детском саду малыши живут постоянно, поэтому все предусмотрено как для занятий, так и для комфортного пребывания.

И вот первый класс. Грамоту эти дети осваивают совсем не так, как в обычной школе. Основа письма — шеститочие шрифта Брайля, позволяющее слепым читать и писать. Сначала дети учатся на особом приборе, в который закладывается лист бумаги. Так как каждая буква в азбуке слепых — это комбинация из специально расположенных точек, первокласснику ручку заменяет грифель-игла, набивающая выпуклые точки.

Следующий этап — брайлевская печатная машинка. Она позволяет с помощью клавиш-точек набирать слова и фразы, причем ребенок уже может тактильно прочесть и проверить написанное. К старшим классам дети осваивают компьютерную грамотность, что практически уравнивает их образовательные возможности с обычной школой.



Программа обучения включает все те предметы, что и в любой образовательной школе, а вот преподавание каждого из них имеет свою специфику.

Побываем, к примеру, на уроке биологии. Сегодня ребята знакомятся с птицами. Для этого сначала они пользуются альбомом с выпуклой картинкой, например, глухаря. Здесь же пояснительный текст на Брайле. Изучив все это, ребенок получает возможность тактильно, пальцами, ощупать чучело птицы, чтобы иметь объемное представление о ней. Кстати, создание объемного представления очень важно для обучения незрячих школьников и используется при изучении различных предметов.

Вот еще пример. Семиклассники на уроке географии знакомятся с частями света. Артем Лебедев остановился на Южной Америке: перед ним рельефная карта, на которой он пальцами находит Южную Америку, затем миллиметр за миллиметром тактильно изучает ее.

Даже такие абстрактные понятия, как математические, физические и химические формулы, которые, казалось бы, невозможно пощупать руками, становятся доступными для незрячего школьника. В кабинете химии, например, формулы «пишутся» с помощью элементов специального конструктора, и это делает их понятными для учащихся.

Компьютерное рабочее место старшеклассника можно считать венцом всей работы, поскольку с его

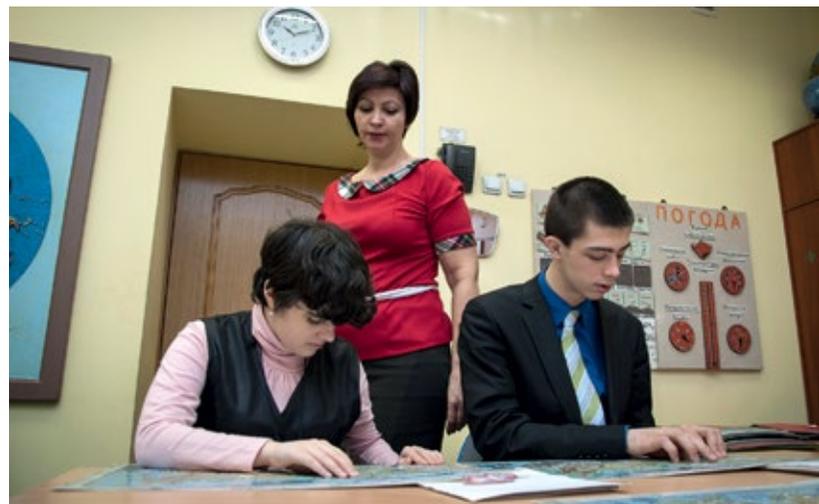
помощью слепой ребенок получает доступ к образованию наравне со своими здоровыми сверстниками.

Занятиям в классах и кабинетах отводится первая половина школьного дня.

А дальше индивидуальная программа для каждого, цель которой — научить ребенка таким привычным для зрячих, но таким сложным для лишенных зрения вещам, как самообслуживание, содержание жилища, приготовление пищи, стирка, ориентировка в пространстве. Чтобы понять, насколько это непростая задача, проведите элементарный эксперимент: завяжите плотной повязкой глаза и попробуйте в таком состоянии сделать хотя бы самое нехитрое — налить в чайник воды и включить его в электросеть. После этого опыта, думается, уже не нужно объяснять, сколько проблем ставит перед человеком слепота и какой титанический труд стоит за тем, что выпускники, покидающие стены этой школы, выходят во взрослую жизнь вполне самостоятельными людьми.

Реабилитация и социальная адаптация — важнейшие направления работы, которая непрерывно ведется все двенадцать лет пребывания незрячего ребенка в школе.

Вот кабинет социально-бытовой ориентировки. Среди учебного оборудования — несколько разного предназначения гладильных досок, автоматические стиральные машины. Ребята, прошедшие обучение здесь, не спасуют перед бытовыми ситуациями, для них не станет проблемой стирка и глажка белья.





В кабинете домоводства учатся шить, вручную и на машинке, плести, вязать крючком и на спицах. Здесь же небольшая выставка ученических работ — шитые игрушки, вязанные салфетки и даже картинки. Трудно поверить, что все это сделано руками незрячих. Далеко не всякий человек с нормальным зрением умеет, к примеру, так управляться с вязальным крючком и спицами.

В сенсорной комнате — стенд, знакомящий с различными предметами, окружающими нас в повседневной жизни. Это щетки, дверные ручки, выключатели, покрытия пола... Ребята учатся распознавать их.

И, наконец, настоящая кухня со стандартным набором мебели, плитой, современной бытовой техникой — мясорубкой, мультиваркой, микроволновкой. Школьники учатся свободно пользоваться всем этим оборудованием, а также предварительно готовить продукты, например, выполнять такую сложную операцию, как чистка и резка овощей. Надо сказать, что готовят дети с особым удовольствием, у многих есть даже свое любимое блюдо. Шестиклассница Даша Сысоева не без гордости говорит, что больше всего ей нравится делать макароны по-флотски. Можно не сомневаться, что в будущем у этой девочки не возникнет проблем с тем, чтобы накормить себя и своих близких.

Но самой наглядной и убедительной иллюстрацией практического использования навыков, приобретенных ребятами, стало для меня посещение одной из ком-

нат, где живут три мальчика. Идеальный порядок в этом жилище говорил сам за себя.

Самостоятельная жизнь, кроме всего прочего, предполагает свободу передвижения — в рамках собственной квартиры, дома, по улицам города. И этому тоже учат в школе. Специальный коррекционный курс преподавания охватывает начальные, средние и старшие классы. Занятия, как правило, индивидуальные. Ребенка учат строить свой маршрут передвижения, пользоваться белой тростью, различными защитными средствами и техниками, с ними изучают схемы улиц и домов. На стене учебного кабинета висит даже брайлевская схема московского метро со всеми многочисленными ветками и названиями станций.

Занятия проходят как в помещении школы, так и за ее пределами. Задача — научить ребят перемещаться по городу, пользоваться общественным транспортом, если это потребуется. К моменту выпуска ученик должен стать самостоятельным и в этом отношении. Некоторые, самые успешные, уже в школе получают свободный выход в город, правда, по заявлению родителей.

И, конечно, вторая половина дня в школе посвящена еще и творчеству, занятиям для души, что входит в программу социокультурной реабилитации.

Ребята занимаются музыкой в трех ансамблях — вокальном, вокально-инструментальном и старинной

классической музыки. Они успешно участвуют в различных конкурсах и фестивалях. Среди них есть даже лауреаты международных конкурсов.

Любопытная деталь: на вопрос о том, сколько пианино в школе, хозяева не сразу смогли ответить, поскольку их число приближается к десяти. Здесь это любимый инструмент. Одна из педагогов сказала: «Я прихожу утром в школу, дети уже играют. Ухожу вечером — они еще играют».

Среди незрячих много поющих ребят. Их объединяет вокальная студия. Ведет занятия выпускник этой школы Сергей Санаторов. Он окончил Российскую академию музыки имени Гнесиных по специальности «оперное и камерное пение». Концертирующий музыкант, в его репертуаре арии, романсы, итальянские песни, а также оперные партии — Ленского в «Евгении Онегине» и Германа в «Пиковой даме», их он исполняет на сцене оперного театра в Чебоксарах. Но это все параллельно с работой в родной школе, где ребятам есть чему у него поучиться. «Школа дала мне главное — базу знаний, — говорит Сергей, — я научился здесь нотной системе по Брайлю».

Впрочем, музыка не единственное увлечение ребят. Своих поклонников имеет прикладное творчество — плетение, макраме, оригами.

Но самое удивительное, пожалуй, — пластилиновая живопись, в которой вместо красок используется разноцветный пластилин. Ребята с его помощью делают выпуклые картины на сюжеты из детской фантазии и из вполне взрослой жизни — «Русалка», «Солнышко», «Море», «Золотые купола», «Эйфелева башня». Среди картин есть даже автопортрет.

Трудно представить молодого человека без физической культуры и спорта. Здесь они есть, но свои, адаптивные, специально рассчитанные на детей с нарушениями зрения. С учетом этого построен весь комплекс занятий. В тренажерном зале — два инструктора, владеющие этими методиками. Для всех желающих — на одном из этажей мини-футбол со звенящим мячом.

Познакомившись с этой школой, можно с уверенностью сказать, что у ее учеников жизнь ничуть не менее насыщенная и интересная, чем у всех их сверстников, хотя этим детям все дается значительно труднее. Поэтому и девиз здесь такой: нам не нужно легче, нам нужно доступнее.

Еще одно отличие этой школы состоит в том, что здесь значительно большее место отводится родителям: они и детей своих знают лучше, и всегда готовы подставить плечо.







— Родителям предоставляется возможность, — рассказывает И.В. Вишневский, — получать консультационную помощь в проведении коррекционной работы. Для этого с 2014 года у нас открыт лекторий по пространственному ориентированию, индивидуальные консультации дает школьный психолог. Плюс к этому наши специалисты постоянно ведут блоги на нашем сайте. Раз в две-три недели здесь появляется новая информация для родителей.

Самая объективная оценка работы школы — цифры и факты. А они таковы.

Все выпускники имеют навыки самообслуживания и коммуникативности.

По итогам прошлого года все учащиеся, которые выбрали ЕГЭ (это больше половины), успешно его сдали.

47 % выпускников поступили в вузы, 35 % — в колледжи.

Но одна цифра огорчает педагогический коллектив — только 65 % их выпускников трудоустраиваются.

— В этом направлении, — говорит директор, — мы работаем. Очень хотим, чтобы наши ребята, оканчивая школу, уже имели какую-то профессию. Это будет им подспорьем в будущей жизни.

Хочется пожелать этой уникальной школе, чтобы проблема трудоустройства ее воспитанников решалась и решалась. Вспомним, ведь еще в недалеком прошлом и компьютер для незрячего тоже казался недоступным...

Надежда Протасова

Фото И. Тикова



Сегодня у нас в гостях печатный орган Всероссийского общества инвалидов газета «Надежда».

ОКНО В ОГРОМНЫЙ МИР

Нынешней осенью «Надежда» будет отмечать свой 25-летний юбилей — первый номер издания вышел в 1990 году.

Сегодня это — полноцветное ежемесячное издание, имеющее 16 полос и тираж 14 тысяч экземпляров. Материалы, публикуемые газетой, затрагивают различные сферы деятельности людей с инвалидностью. Наиболее популярные и актуальные темы нашли свое отражение в названиях газетных рубрик: «Доступная среда», «Молодежная территория», «Ваши права», «Люди, события, факты», «Спорт» и другие. Журналисты «Надежды» не только выезжают сами в различные регионы России с редакционными заданиями, но и создали по всей стране — от Калининграда до Владивостока — собственную сеть внештатных корреспондентов. Редакционный портфель «Надежды» всегда полон актуальных и интересных материалов, которые освещают как деятельность региональных и местных организаций ВОИ, так и наиболее значительные события в общественно-политической и социальной сфере России.

Газета «Надежда» — постоянный участник и информационный партнер таких крупных международных форумов, как ежегодные выставки «Интеграция. Жизнь. Общество», «Реабилитация. Доступная среда», фестиваль СМИ «Интеграция» в области Интернета и

телерадиовещания. С 2006 года издание ведет свои репортажи с паралимпийских арен — Турина, Пекина, Лондона, Сочи. Газета была отмечена международной премией «Преодоление» имени Николая Островского, национальной премией имени Елены Мухиной. Журналисты «Надежды» становились лауреатами всероссийских конкурсов Паралимпийского комитета России, Центральной избирательной комиссии и других.

На страницах свежих номеров газеты можно найти материалы, отражающие разнообразную жизнь людей с ограниченными физическими возможностями, узнать о правах инвалидов, о том, как получить хорошее образование и найти применение своим силам, получить консультацию юриста. Огромной популярностью у читателей пользуется рубрика знакомств «Найди меня», помогающая людям с инвалидностью найти свою половинку.

Меняется время, меняемся мы, меняются наши издания. Сегодня «Надежда» активно осваивает интернет-пространство, имеет свой сайт www.nadezhda.me и страницы в популярных социальных сетях. На смену старшему поколению приходит талантливая молодежь, налицо преемственность поколений, синтез молодости и опыта, а это — залог развития издания.

*Марина Олейникова,
главный редактор газеты «Надежда»*

Предлагаем вашему вниманию некоторые материалы, предоставленные нам редакцией газеты «Надежда».

Древо желаний

Три с половиной года назад в городе Прокопьевске сложилась семейная пара — яркая, неоднозначная. Она — молодая, здоровая, озорная девчонка. Он — разведенный мужчина, старше своей избранницы на 15 лет, инвалид-колясочник. Они встретились на «Сибирской робинзонаде», куда Катюша приехала за сюжетом для телеканала, а через месяц закрутился иной сюжет под названием «семейная жизнь».

В народе судачили об этой семье немало, ставя под сомнение их отношения. Мол, не выдержит девчонка, будет искать доли полегче. Честно говоря, было от чего сломаться: два студента с грудным ребенком на руках скитались по съемным квартирам (Катя училась тогда в Кемеровском университете на факультете филологии и журналистики, а Николай — в филиале КемГИУ на факультете «Менеджмент»). С рождением сына Левушки молодая мама из телекомпании уволилась, и, конечно, одной пенсии главы семьи на жизнь катастрофически не хватало. Очередь же на социальное жилье в администрации города, куда они встали на учет, могла растянуться на долгие годы.

Я побывала у Перехожевых в гостях два года назад. И застала пару в крохотном домишке Катиных родите-

лей на окраине шахтерского города Прокопьевска, где на площади в 30 квадратных метров уместилась дружная семья из семи человек. Встречал меня тогда Николай на машине — чиненной-перечиненной, глохнувшей через каждые десяток метров. Самому главному члену семейства — Льву Перехожеву — было на ту пору четыре месяца.

Веселая и энергичная Катюшка, казалось, все делала с легкостью: хоть угля натаскать, хоть вывезти на прогулку своих мужчин. Коляску для сына, коляску для мужа, последнему лопату в руки, сама на крышу — снег кидать... Все со смехом, с шутками! Казалось, сколько проблем у них, столько и поводов для искрометного юмора. Да, видно, КВНщиками не становятся, ими рождаются. Недаром организованная Перехожевыми команда прокопчан «Капитан «Очевидность» на открытом межрегиональном фестивале «КВН ВОИ-2014» в Санкт-Петербурге заняла третье место.

Начало нового, 2015 года подарило повод для еще одной замечательной встречи с любимой парой — новоселье! Администрация Прокопьевска предложила Николаю квартиру из муниципального фонда: «двушку» в хрущевке на пятом этаже. Конечно, это был не вариант для семьи с инвалидом-колясочником. Но для





оптимиста жизнь не проблема, а решение, и Перехожевы согласились. Чуть более полугода у них ушло на приватизацию жилья, продажу, приобретение не менее «убитой двушки», но на первом этаже, и капитальный ремонт. Ради ремонта семья влезла в кредит, помогли деньгами родители, и новоселы сменили в квартире все: от сантехники до полусгнивших полов.

И встречал меня Николай Перехожев уже не на фыркающей «старушке», а на иномарке, полученной на областной акции «Кузбасс — территория добра» за активную жизненную позицию. И из машины вышел, и добрался до дома не в коляске, а сам, опираясь на канадские трости.

— Из организма выжал все, — говорит он, — но дальше прогресса нет, стопы не работают.

Но и к этому результату он шел практически с момента травмы, с 2006 года. Шаг вперед — два назад, то перелом ноги, то операция. Очухается, и опять за тренировки! Сможет ли Николай закрепить и улучшить результат, покажет время, но то, что организм

**— Я НЕ ПОНИМАЮ,
КАК СУМЕЛ В ДОЛИ
СЕКУНДЫ ПРЕОДОЛЕТЬ
ЭТИ МЕТРЫ И
ВЫБРОСИТЬ ИЗ-ПОД
УДАРА СЫНА, —
ВСПОМИНАЕТ
НИКОЛАЙ.**

способен на чудеса, его убедил случай. Они с сыном находились в комнате одни: папа лежал на диване, а метров в пяти от него Левушка изучал устройство комода. Выдвинет ящик — задвинет, когда выдвинул все, комод стал на него падать. Катерина прибежала на дикий крик мужа и застала следующую картину: под упавшим комодом лежал бледный муж, по его голове сползал рухнувший вместе с мебелью телевизор, а Левка сидел в стороне и хныкал.

— Я не понимаю, как сумел в доли секунды преодолеть эти метры и выбросить из-под удара сына, — вспоминает Николай.

Это происшествие случилось на съемном жилье. При благоустройстве собственных 40 квадратов Перехожевы прежде всего учитывали безопасность ребенка. Шкафу изначально было определено место в кладовке. Убранные перегородки между крохотной кухней, коридором и залом добавили пространства и света. У каждого своя зона для занятий и отдыха. Все у всех на глазах, и все при деле. Левушка занялся игрушками, Николай



и Катя — приготовлением праздничного обеда и рассказами о своем житье-бытье.

Коля несколько лет назад возглавил общественную организацию инвалидов Прокопьевска «Рубикон». В общество потянулась молодежь, отчасти благодаря тесному сотрудничеству с реабилитационным центром «Радуга», отчасти благодаря интересным, нестандартным мероприятиям. Взять хотя бы визитную карточку «Рубикона» — пейнтбол. Второй год подряд Николай проводит бои для инвалидов-колясочников Кузбасса. И если на «Сибирскую робинзонаду» все собираются в Новокузнецке, то побегать с ружьем по лесу — это к Коле Перехожеву. У него явно организаторский талант, получается и спонсоров найти, и ребят заинтересовать.

— Я по складу характера — управленец, — улыбается Николай.

У Катюши судьба складывалась витиевато. Трудится она в одной из новокузнецких газет одна в трех лицах: корреспондент, фотограф, верстальщик. Участвует в проведении городских мероприятий Прокопьевска. Ее энергия и напор, похоже, будут всегда выносить молодую женщину на гребень событий. С начала 2015 года Катерина Перехожева — редактор газеты Кемеровской областной организации ВОИ «Наш дом — Кузбасс», сегодня она вся — в планах и проектах... Николай и ранее печатался в различных изданиях, сейчас за журналистское перо взялся всерьез.

Все или почти все, о чем мечтала эта пара три года назад, исполнилось. И даже больше того, в родном Прокопьевске семья Перехожевых стала местной достопримечательностью. На телевидении о них подготовлена не одна передача. В драмтеатре, в спектакле о знаменитостях города, задуман сюжет. В администрации, с каким бы вопросом по делам инвалидов Николай ни обратился, ему всегда готовы помочь. С большой теплотой Перехожевы отзываются о главе города Прокопьевска Валерии Анатольевиче Гаранине и всей его команде...

Их судьба похожа на сказку, в которой исполняются все желания героев. Какая волшебная сила им помогает: сила любви, сила характеров, харизматичность или нечто иное? Есть в любовном гнездышке героев нашего повествования стена, на которой нарисовано семейное древо. Существует поверье, что если написать заветное желание и прикрепить его на ветку, то оно обязательно исполнится. В новогоднюю ночь на древе желаний появились записки от новоселов: Перехожевы хотят второго ребенка, вторую машину, Катерина планирует завершить высшее образование. Пожалуй, у этой пары складывается все, как у всех. Хотя нет — гораздо стремительнее, ярче! Семейная жизнь взалхлеб продолжается...

*Анна Андреева,
г. Прокопьевск (Кемеровская область),
фото автора*



Простое детское счастье

Право на счастье имеют все дети, и нет никакой разницы — здоровые они или у них есть какие-то проблемы. Об этой истине снова напомнили организаторы Тюменского областного фестиваля творчества детей-инвалидов «Будущее для всех», который прошел уже в одиннадцатый раз.

Для того чтобы все получилось, потребовалась масса недюжинных усилий, причем не только ребят, но и многих взрослых. Именно поэтому во время гала-концерта ведущие перечислили всех организаторов праздника. Учредителями фестиваля традиционно выступили департаменты социального развития и культуры Тюменской области, областная организация ВОИ, региональные отделения ВОГ и ВОС. Поддержали фестиваль центр медицинской и социальной реабилитации «Пышма», тюменская Академия культуры, искусств и социальных технологий, ООО «Амадей-Тюмень». Впрочем, обо всем по порядку.

Бог или, если кому-то так проще думать, случайный набор ДНК всех людей создает разными: одни непревзойденно играют на скрипке, другие так же гениально — на бирже, третьи быстрее всех бегают стометровку, ну а

кто-то изумительно варит борщ. У каждого ребенка тоже есть свои способности, выявить которые помогают различные конкурсы, фестивали и мастер-классы.

Ребятам с инвалидностью внимания общества требуется намного больше, чем их здоровым сверстникам. Именно поэтому каждый год в районах Тюменской области проходит масштабный творческий марафон, в ходе которого юные жители региона демонстрируют свои таланты: танцуют и поют, играют на музыкальных инструментах, мастерят своими руками, а также рисуют, пишут стихи... В итоге лучшие получают замечательную возможность провести несколько незабываемых дней в областной столице. Так было и в этом году.

— Все это трогательно до слез, однако жюри не имеет права давать волю эмоциям. Мы обязаны делать то, для чего нас пригласили. На таком фестивале я впервые, и, признаюсь, некоторые откровения были. Например, детки с инвалидностью порой выбирают более серьезные произведения, чем здоровые ребята. Видимо, взрослеют раньше. Читают и поют проникновенно, словно проживая строчки. Поэтому было принято решение вручить несколько отдельных призов за

артистизм, — рассказала член жюри фестиваля режиссер театра Ирина Кубарькова.

Финальный конкурсный смотр прошел в центре медицинской и социальной реабилитации «Пышма», который радушно принял маленьких гостей. Для сотрудников центра работа с детьми, у которых есть серьезные проблемы со здоровьем, — вполне привычное дело. Они утверждают, что у детей, которые занимаются творчеством, гораздо больше шансов реализовать себя. Известные в регионе труженики «культурной сферы» провели интереснейшие мастер-классы, по-своему приобщая ребят к искусству. Под руководством художника-реставратора Святослава Шитова и научного сотрудника музейного комплекса имени И.Я. Словоцова Натальи Маломыжевой малыши делали куклы и разукрашивали символ 2015-го — деревянную овечку.

А воскресным днем накануне Нового года актовый зал центра «Пышма» наполнился удивительными героями: принцессами и феями, пиратами и богатырями. Поздравляли ребят любимые персонажи — клоуны, Маша и Медведь, ну и, конечно, самый настоящий Сибирский Дед Мороз — Сергей Позняков.

— Дети, конечно же, — цветы жизни, а наши малыши — просто необычные розочки, которые буквально распускаются во время фестиваля. Самое удивительное, что такие детки стали для нас, взрослых, учителями, а все потому, что они гораздо тоньше чувствуют этот мир, они ранимее обычных детей, но и внимания, конечно, требуют больше, — отметила режиссер фестиваля Александра Киришева.

Наряду с такими обязательными критериями оценки, как артистизм и оформление номера, эксперты оценивали реабилитационный потенциал выступления и волю к победе маленьких исполнителей. Эти сухие формулировки из Положения о фестивале, пожалуй, не нуждаются ни в каком дополнении. Все ясно без лишних слов — чтобы выступить достойно и завоевать диплом, ребятам нужно преодолеть многое.

Яркой точкой всего фестиваля стал потрясающий гала-концерт, провести который помогли студенты Тюменской академии культуры, искусств и социальных технологий. Нарядившись клоунами, они, как добрые ангелы-хранители, опекали ребят, помогали выходить на сцену, настраивали микрофоны и весело отплясывали во время номеров.

Наверное, эта поддержка, а еще внимание зрителей помогли победителям так здорово выступить. Завершился праздник вручением дипломов и подарков, общим фото на память и проникновенной финальной песней в исполнении ансамбля «Музыкальный трамплин».

*Алексей Кузнецов,
фото Игоря Самсонова,
г. Тюмень*





Открытый чемпионат Воронежской области по парадайвингу прошел в областном Дворце подводного спорта. В необычных соревнованиях, которые впервые проводились в России, приняли участие двенадцать человек из Воронежской региональной организации ВОИ.

Дайвинг – новое дыхание жизни!

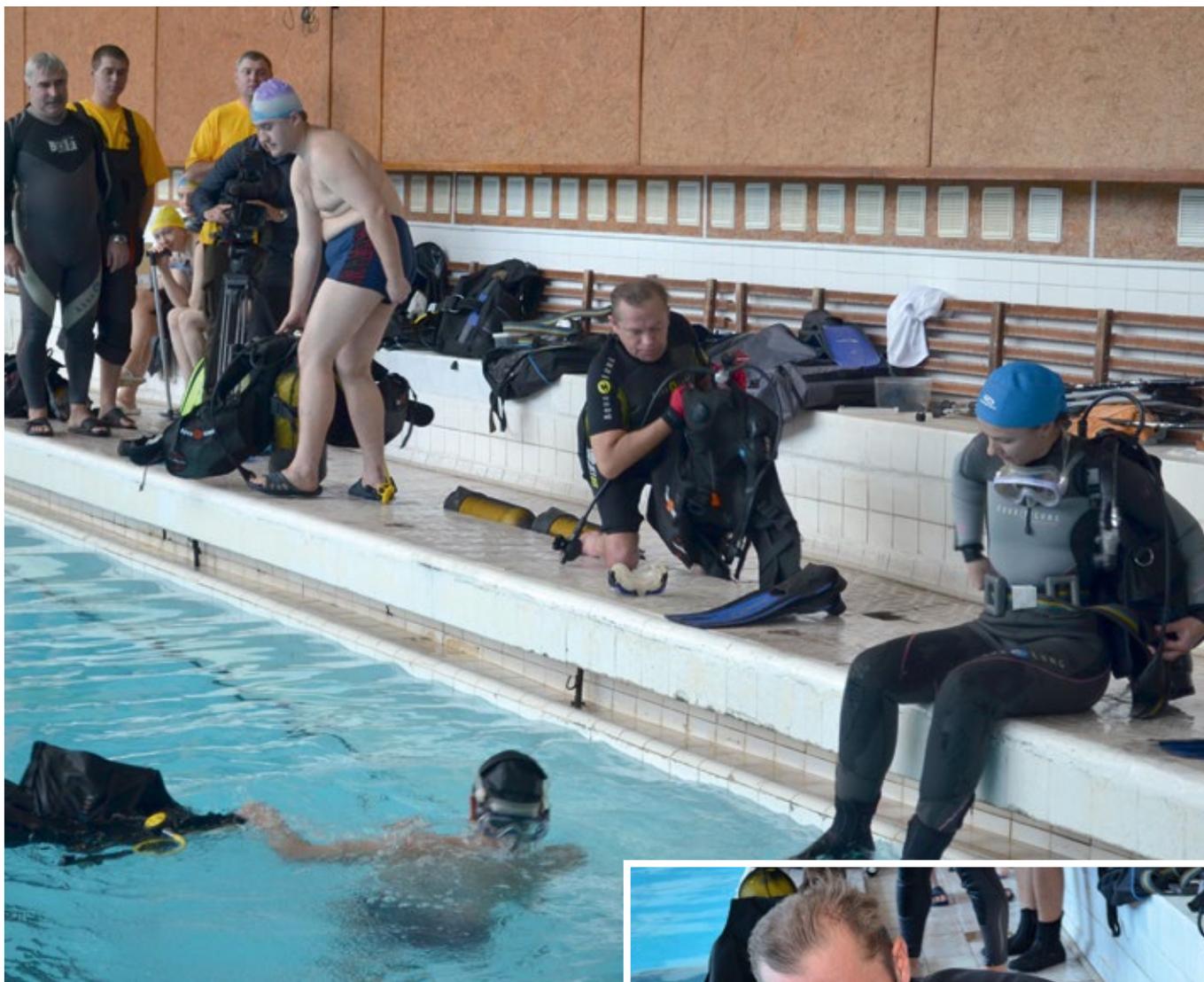


Открытый чемпионат Воронежской области по парадайвингу, организаторами и спонсорами которого выступили региональное отделение ДОСААФ, клуб «200 bar», областная организация ВОИ и фирма Aqua lung, включал в себя три дисциплины: сборку снаряжения и погружение в нем под воду на время, командную эстафету по перетягиванию себя по канату, натянутому под водой, а также «проплывание» через закрепленные на глубине гимнастические обручи.

Участники чемпионата, разделенные на команды «Моржей» и «Тюленей», принялись с азартом оспаривать первенство друг у друга.

— Нигде я не чувствую себя так легко и независимо, как в воде, — поделился со мной своими эмоциями один из участников соревнований Антон Чететка, который занимается в подводном клубе уже год.

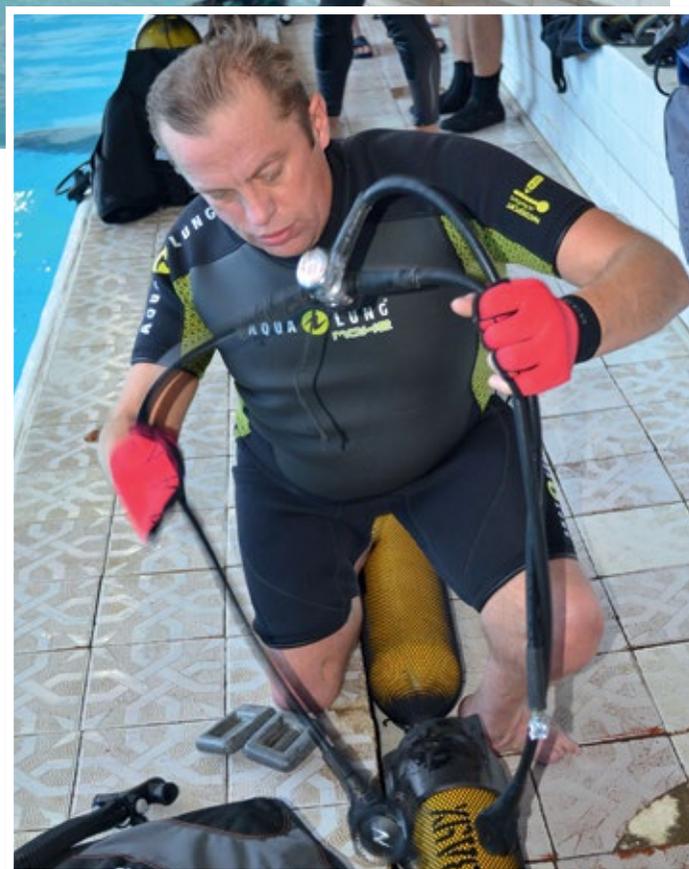
Целиком разделяет его мнение и колясочник Константин Малахов, который пришел в клуб «200 bar» по совету друзей и по-настоящему влюбился в подводный спорт:



— В воде я ощущаю себя самостоятельным, а для человека с травмой позвоночника это очень важно. Поэтому буду заниматься парадайвингом и дальше.

— У нас в Анапе основной контингент парадайверов — люди на колясках, — говорит приехавшая на соревнования руководитель дайвинг-клуба «Аква-глобус» Татьяна Ананьева. — Мы создали фонд «Доступная среда, социальная адаптация и реабилитация людей с инвалидностью посредством дайвинга» и проводим много мероприятий: организовали в бассейне погружение сорока пяти человек на Паралимпиаде в Сочи, приняли участие в акции «Чистый берег», когда вместе с воронежцами очищали морское дно и береговую полосу в заповедной зоне. Мы считаем, что дайвинг — это не спорт, а прежде всего отдых и отличное средство реабилитации.

*Виталий Мухин,
г. Воронеж, фото автора*



Подписаться на газету «Надежда» можно с любого месяца в любом почтовом отделении связи России.

Беслан навсегда врезался в судьбу этого офицера — сознанием выполненного до конца воинского долга, непроходящей горечью от потери боевых товарищей, глубоким шрамом через все лицо от тяжелейшего ранения. А еще с ним связано появление на его кителе, около самого сердца, Золотой Звезды Героя России. Сегодня китель он сменил на гражданский пиджак, но эта высшая воинская награда Родины гордо занимает свое почетное место.

Все эти события в жизни боевого офицера полковника Вячеслава Бочарова, как и все 37 лет, отданных воинской службе, стали для него историей. Но и на гражданке боевой офицер снова в строю: все свои силы и опыт отдает тому, чтобы не были забыты герои Отчизны, чтобы профессия защитника Родины оставалась уважаемой и престижной.

РАТНЫЙ ТРУД — ОПАСНАЯ РАБОТА

Наверное, к этим справедливым словам Вячеслав Алексеевич добавил бы еще одно — любимая. Воинская служба всегда была для него именно такой. Он выбрал ее по призванию, отдавал ей все свои силы, время, способности и таланты. Никогда не гнался за чинами и деньгами. Он служил Родине, и это было для него свято.

ВЫБИРАЮ ВДВ

Этой осенью полковнику Бочарову исполняется шестьдесят лет. Дата знаменательная, дающая повод задуматься о прожитом и пережитом.

— Каждый период из этих шестидесяти лет, — размышляет Вячеслав Алексеевич, — имел для меня свою окраску, свои вехи. Военной службе я отдал 37 лет, и это была яркая, светлая пора в моей жизни.

Пять лет прошло, как я уволился из армии. Я не пошел ни на государственную службу, ни в какую-то коммерческую структуру. Я занялся общественной деятельностью. Сегодня мы проводим акцию «Вахта Героев Отечества», призванную укрепить связь поколений, тех, кто завоевал Победу семьдесят лет назад, и нынешней молодежи. Авторитет героев прошлых и нынешних не должен тускнеть, они заслужили уважение и признание общества за свой ратный труд. Это представляется мне сегодня важным, нужным, и этому я готов отдавать все свои силы.

А теперь вернемся на шестьдесят лет назад, когда в городе Донском Тульской области в шахтерской семье родился сын Вячеслав. Судьба распорядилась так, что родители часто переезжали. Сначала в Архан-



гельскую область, потом Вологодскую. Здесь заболела сестренка, и пришлось искать для нее более теплые края. Так семья оказалась на Украине, сначала в Запорожской, потом в Днепропетровской области. Сестра и мама Вячеслава Алексеевича до сих пор живут там, и сегодня семью безжалостно разделяет не только государственная граница, но и политическая ситуация, мешающая родным встречаться.

Вячеслав легко приживался на новом месте, в новых школах. Учился прилежно, с увлечением, был примером для сверстников. Рос здоровым, увлекался спортом. Сегодняшние воспоминания о детстве — это его друзья, пионерский лагерь, откуда он неизменно возвращался с кучей грамот за свои успехи. А еще мальчишкой любил фильмы, где рассказывалось об армейской жизни: «Офицеры», «Судьба человека», «В зоне особого внимания»... Уже в школьные годы он мечтал стать военным: изучал военную историю страны, восхищался полководческим талантом Дмитрия Донского, Александра Невского, Суворова, Кутузова, маршала Г. К. Жукова... Немалую роль в выборе жизненного пути сыграло то, что его соседом был Герой Советского Союза Дмитрий Федорович Барболкин, удостоенный высшего звания страны за форсирование Днепра и освобождение от фашистских оккупантов Киева.

Школу Вячеслав окончил хорошо, всего с четырьмя четверками, и поехал в Рязань поступать в Высшее воздушно-десантное командное училище.

О том, насколько почетной была профессия десантника, говорит тот факт, что конкурс составил 25 человек на место. Вячеслав оказался тем 25-м, который остался в стенах училища. Начались учебные будни. Трудные, порой изматывающие, но шаг за шагом делающие из обычных выпускников школы военных профессионалов высочайшего класса. При этом Вячеслав не только постигал азы военной науки, но и активно занимался спортом. По целому ряду спортивных дисциплин выполнил нормативы первого разряда, стал кандида-



том в мастера спорта по гилям. В будущем, в боевой обстановке, отличная физическая подготовка не раз помогла ему выйти победителем из самой запутанной ситуации.

Изначально предполагается, что десантнику предстоит выполнять задания в тылу противника. Он должен сделать все, чтобы справиться с поставленной задачей и остаться живым. При этом бойцы понимают: выжить в тех условиях дано не каждому, а задание должно быть выполнено. Вячеслав Алексеевич любит повторять фразу: «Можно служить за деньги, можно воевать за деньги, но умирать за деньги нельзя. Тот, кто выбрал для себя профессию — Родину защищать, должен осознавать, что в какой-то конкретный момент может понадобиться отдать ей самое дорогое — жизнь».

Вот с такой жизненной установкой и убежденностью начинают десантники свою службу.

Молодой лейтенант получил назначение в 332 школу прапорщиков ВДВ. Это было в 1977 году.

— Мои курсанты — вспоминает Вячеслав Алексеевич, — по возрасту были старше меня, потому что обучаться пришли либо с гражданки, либо уже отслу-

жив в армии. Это были взрослые, состоявшиеся люди, решившие посвятить свою дальнейшую жизнь армейской службе. Я был для них и командиром, и преподавателем. Большая часть моего времени проходила вместе с ними. Я преподавал им военную науку, они мне жизненную. Со многими из них мне пришлось в последующем встретиться на огненных дорогах Афганистана и даже Северного Кавказа. Да и сейчас, благодаря прогрессу, состою в переписке по Интернету.

АФГАНОМ ОПАЛЕННЫЙ

В конце 1979 года по просьбе правительства Демократической Республики Афганистан руководством Советского Союза было принято решение ввести на ее территорию ограниченный контингент советских войск для оказания помощи вооруженным силам республики противостоят нападкам многочисленных вооруженных бандформирований, целью которых было свержение законного правительства. Надо сказать, что в обучении этих бандформирований и снабжении их современным вооружением принимали участие спецслужбы США.

**ГЛАВНОЕ – ЭТО
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ
И ДРУЖБА,
НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО,
КТО В КАКОМ ЗВАНИИ.
«ПОКА ТЫ ХОДИШЬ
ПО ПЛАЦУ, – ГОВОРIT
БОЧАРОВ, – КТО-ТО
ПОДЧИНЕННЫЙ, КТО-ТО
НАЧАЛЬНИК. НО
КОГДА ВЫПОЛНЯЕШЬ
БОЕВУЮ ЗАДАЧУ, ВСЕ
РАВНЫ»**

В декабре 1981 года старший лейтенант Бочаров прибыл для прохождения дальнейшей службы в Демократическую Республику Афганистан и был назначен на должность заместителя командира разведывательной роты 317 гвардейского парашютно-десантного полка.

Однажды разведывательная группа, которой командовал В. А. Бочаров, при выполнении боевого задания попала в засаду. Первыми же выстрелами старший лейтенант был ранен в ноги, но и раненный, он продолжал руководить боем. Разведчики сумели не только отразить нападение, но и нанести значительный урон нападавшим, не понеся при этом потерь. О ранении командира бойцы узнали только тогда, когда необ-

ходимо было выходить в расположение основных сил. За личное мужество и отвагу, за образцовое выполнение задания Вячеслав Алексеевич был награжден орденом Красной Звезды.

В Афганистане Бочаров познал законы воинского братства. Главное — это взаимопонимание и дружба, независимо от того, кто в каком звании. «Пока ты ходишь по плацу, — говорит Бочаров, — кто-то подчиненный,

кто-то начальник. Но когда выполняешь боевую задачу, все равны».

Афганистан он сегодня вспоминает так:

— Это был очень важный этап в моей жизни, который еще раз мне самому показал, что профессия мной выбрана правильно.

После возвращения на Родину Бочаров продолжил службу в 106-й гвардейской воздушно-десантной дивизии, затем готовил младших командиров в учебной дивизии, дислоцировавшейся на территории Литвы, откуда поступил в Военную академию имени М. В. Фрунзе, которую окончил в 1990 году.

БЕСЛАН: ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

На рубеже веков нашей стране пришлось прилагать неимоверные усилия для сохранения своей конституционной целостности. Тогда впервые мы заговорили о терроризме как реальной угрозе, жестоком и циничном враге. Еще живы в памяти воспоминания о взрывах домов в Москве, Каспийске, на станциях метро, на рынках, в автобусах, о захвате заложников в Буден-



новске, Кизляре. Именно в это время, уже будучи полковником, Бочаров принимает решение о переводе в Антитеррористический центр ФСБ и пишет рапорт. Для десантника девиз: «Никто, кроме нас» не красивая фраза, а руководство к действию. Он решил, что его место там, на переднем крае. Это снова был его жизненный выбор. Пройдя через соответствующие проверки, тесты, медицинскую комиссию в 1998 году Бочаров становится сотрудником легендарной группы «Вымпел». Двенадцать лет боевой работы — это десятки командировок в так называемые горячие точки, участие в проведении оперативно-боевых мероприятий в горно-лесистой местности и населенных пунктах, задержание особо опасных преступников и членов вооруженных бандформирований. Были на этом боевом пути и награды, и ранения, и потери боевых друзей. Навсегда в памяти останется ночной бой 22 июня 2004 года в Назрани. Тогда бандиты, пользуясь темнотой, совершили нападение на сотрудников милиции и мирных граждан Ингушетии. Шестнадцать офицеров «Вымпела» приняли неравный бой и вышли из него победителями. Мужество полковника Бочарова было отмечено медалью «За отвагу», наградой, само

название которой говорит о многом. Этой медалью награждались наши отцы и деды в годы Великой Отечественной войны.

Особое место в боевой истории «Вымпела» занимает операция по спасению заложников в школе № 1 в Беслане в 2004 году.

— Первого сентября, — вспоминает полковник Бочаров, — я должен был принять участие в телевизионных съемках в передаче, посвященной афганской тематике. Уже на выходе из квартиры пришло сообщение на пейджер с приказом срочно прибыть в часть. Прибыв в подразделение, узнал о том, что в Беслане в школе захвачены заложники, и получил задачу подготовить свой отдел к вылету.

События в Беслане развивались стремительно. Более тысячи человек — педагоги, дети и их родители — утром первого сентября пришли на торжественную школьную линейку. Всех их силой оружия бандиты загнали в спортивный зал. Им не давали ни воды, ни пищи, не разрешали оказывать медицинскую помощь. Офицеры Центра специального назначения прилетели в Беслан уже через несколько часов. Среди них был и полковник Бочаров.





С бандитами пытались вести переговоры. Но никакие доводы не смогли вразумить террористов. Когда 3 сентября, на третий день этой варварской акции, в школе прогремели взрывы, офицеры «Вымпела» и «Альфы» начали операцию по нейтрализации преступников и спасению заложников. Группа полковника Бочарова вместе с другими подразделениями спецназа стала штурмовать здание школы. Каждый знал свою задачу и профессионально ее выполнял. Вячеслав Алексеевич первым ворвался в здание школы и начал спасать раненых заложников, перенося их в безопасное место. Когда все живые были эвакуированы из опасной зоны, он вступил в бой с бандитами, засевшими на втором этаже. Через некоторое время получил тяжелейшее ранение в голову. Первое время числился среди пропавших без вести, какое-то время даже считался погибшим. Через несколько дней, придя в созна-

**ПОСЛЕ РАНЕНИЯ ЕЩЕ
В ТЕЧЕНИЕ ПОЧТИ
ШЕСТИ ЛЕТ БОЧАРОВ
ПРОДОЛЖАЛ СЛУЖБУ
В «ВЫМПЕЛЕ», МЕЖДУ
МЕДИЦИНСКИМИ
ОПЕРАЦИЯМИ
ОТПРАВЛЯЯСЬ НА
БОЕВЫЕ.**

ние, написал свою фамилию врачам. С этого момента началось его возвращение в мир живых.

После ранения еще в течение почти шести лет Бочаров продолжал службу в «Вымпеле», между медицинскими операциями отправляясь на боевые.

Освобождение заложников в Беслане далось спецназовцам ценой невосполнимых потерь. Десять сотрудников погибли, тридцать получили ранения. Но была решена главная задача — минимизировать потери среди заложников, а это в преобладающем большинстве были дети.

Погибшие воины покоятся на Николо-Архангельском кладбище в Москве. Навещая ушедших боевых товарищей, полковник Бочаров проходит мимо гранитных плит из черного мрамора, с которых смотрят на него однополчане. Всех их он знал живыми, с каждым неоднократно участвовал в боевых операциях. И каждый раз берedit его мысль:

солдат умирает дважды, один раз, когда его настигает пуля, второй — когда о нем забывают. Одиннадцать лет отделяют нас от событий в Беслане. Каждый год первого сентября мы вспоминаем о той трагедии. Трагедии как таковой. Но в подавляющем большинстве ни учащиеся, ни педагоги не могут назвать хотя бы одного из офицеров, ценой своей жизни спасших детей. Герои не должны быть безымянными!

— Борьба с терроризмом, — убежден Вячеслав Алексеевич, — это непосредственная защита людей, которых ты никогда не знал, но которые попали в беду, и их из этой беды надо вытащить. Трагедия в Беслане — подтверждение того, что в наше время террористическая угроза для населения существует, но есть люди, которые даже ценой своей жизни готовы помочь.

За мужество и героизм, проявленные при выполнении специального задания, полковнику Бочарову было присвоено звание Героя Российской Федерации.

КОМФОРТ ПО БОЧАРОВУ

В жизни Вячеслава Алексеевича есть еще один, как он сам говорит, рекорд. Он 15 лет прослужил в чине полковника. И дело не в том, что дальше карьера не пошла. Ему в свое время предлагали вышестоящие должности, но он неизменно отвечал так: «Если я устраиваю вас на своем месте, оставьте меня здесь, потому что работа в группе «Вымпел» мне нравится и менять ее на что-то другое я не хочу». Его просьбу удовлетворяли. Сегодня он не сожалеет о том, что не гнался за карьерой, а остался на том месте, где ему было комфортно. При этом комфорт он понимает по-своему. Для него комфортная служба — это друзья, боевые задачи и личная ответственность. То, что позволяет офицеру свободно чувствовать себя в своей профессии. И это для Бочарова всегда было гораздо важнее высоких зарплат, чинов, машин, квартир... Слова о том, что есть такая профессия — Родину защищать, — это образ жизни, его и его товарищей по оружию.

Даже когда распался Советский Союз и офицеры, как и все граждане страны, а может быть, даже в большей степени, оказались в очень тяжелой ситуации, когда авторитет человека в погонах в обществе упал, сомнений, что делать дальше, у Бочарова не было. Он свято верил, что страна поднимется, а вместе с ней обретут прежнее уважение армия и ее бойцы. Выйдя пять лет назад в отставку по возрасту, Вячеслав Алексеевич решил посвятить себя, в том числе, достижению этой благородной цели.

2010 год. Бочаров становится гражданским человеком. Он не идет ни на государственную службу, ни в модный нынче бизнес. Занимается тем, что позволяет сохранить верность принципам, которые он пронес через всю свою жизнь.



Он идет в школы к детям — будущему страны. С непререкаемым авторитетом Героя России убежденно рассказывает о самом дорогом — любви к Родине и почетной обязанности ее защищать.

Месяц за месяцем работа по военно-патриотическому воспитанию выстраивается в систему. В 2012 году стартует всероссийская акция «Вахта Героев Отечества», основателем которой можно с полным правом считать Вячеслава Алексеевича Бочарова.

Сегодня живы восемьдесят Героев Советского Союза, которые были участниками Великой Отечественной войны и за свои подвиги на полях сражений удостоились самого высокого воинского звания. Это живые участники и хранители нашей героической истории, им есть что рассказать молодежи. А еще у нас есть 473 Героя Российской Федерации. Вот этот бесценный потенциал и было решено привлечь к работе по военно-патриотическому воспитанию.

— Я пришел в Управление общественных проектов Администрации президента, — рассказывает Боча-



ров, — и предложил провести общероссийскую акцию «Вахта Героев Отечества». Она будет опираться на Российскую ассоциацию Героев, которую возглавляет командующий Воздушно-десантными войсками В. А. Шаманов. Мы будем собирать группу — двадцать-тридцать Героев — и в таком составе посещать регионы страны.

Идея была поддержана.

Начали с Рязани, на базе воздушно-десантного училища, которое когда-то окончил сам Вячеслав Алексеевич. Привлекли к акции пятьдесят Героев — выпускников училища. В течение нескольких дней они посетили все учебные заведения Рязани. А еще был организован праздник для жителей города — с полевыми кухнями, голубыми беретами и демонстрацией воздушно-десантной техники. Позднее подобные праздники патриотизма прошли в Ярославле, Екатеринбурге, Омске, Костроме, Ставрополе, Смоленске, Пензе и ряде других городов. Акция посвящается 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Надо сказать, что ее активно поддержали регионы. Сегодня уже они присылают заявки с просьбой провести у себя «Вахту Героев Отечества». Акция даже

вышла за пределы России, в страны, где проживают наши соотечественники. Свою вахту Герои несли в Словакии, сейчас собираются в Израиль. Можно склонить голову перед нашими ветеранами, которые в весьма преклонном возрасте находят в себе силы и с готовностью соглашаются принять участие в этой акции.

Большую работу Бочаров ведет в Общественной палате Российской Федерации. В конце прошлого года он был избран первым заместителем секретаря Палаты и, несмотря на загруженность, продолжает уделять большое внимание работе по патриотическому воспитанию. А еще он возглавляет Московскую региональную федерацию спорта лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата. Делает все возможное для того, чтобы люди с ограниченными физическими возможностями вели активный образ жизни, занимались спортом, в том числе и спортом высоких достижений.

О полковнике Вячеславе Алексеевиче Бочарове можно сказать так: он всегда в строю.

Н. Надеждина

Фото из личного архива В. А. Бочарова



АБИТУРИЕНТАМ НА ЗАМЕТКУ

Вышел документ Рособрнадзора «О приеме на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья». В нем подчеркивается, что образовательной организации запрещено отказывать инвалидам в приеме на обучение, если в ней не созданы условия для получения такими лицами образования.

Рособрнадзор отметил, что в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» создание необходимых условий для обучения инвалидов — прямая обязанность образовательных организаций. В отношении такого рода организаций установлен ряд лицензионных требований, среди которых наличие материально-технического обеспечения образовательной деятельности и условий для охраны здоровья обучающихся.

Отсутствие у организации специальных условий для получения инвалидами образования является прямым нарушением лицензионных требований.

Рособрнадзор заявил о запуске сервиса «Карта высших учебных заведений» <http://kartavuzov.ru/application>. Данный ресурс содержит наиболее полную и актуальную информацию о системе вузов в России, а также достоверные сведения о деятельности вузов и соблюдении ими законодательства.

Ведомство отметило также, что инвалиду не может быть отказано в приеме на обучение на основании того, что в индивидуальной программе реабилитации, предусматривающей возможность получения лицом среднего профессионального и (или) высшего образования, не указаны конкретные учебные заведения или конкретные специальности.

Помимо этого, агентство обратило внимание на то, что при проведении контролирующими организациями проверок образовательных организаций особое внимание должно быть уделено контролю за соблюдением требований по обеспечению специальных условий для получения образования инвалидами.

Об отказе в приеме на обучение в связи с отсутствием в образовательной организации соответствующих условий можно сообщить в Рособрнадзор, воспользовавшись сервисом «Электронная приемная».

http://obrnadzor.gov.ru/ru/public_reception/reception/
Кроме того, за защитой нарушенного права абитуриент или его законный представитель (в случае недостижения лицом совершеннолетия) также вправе обратиться в прокуратуру или в суд в общем порядке.

НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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



Сейчас в журналах публикуется множество различных психологических тестов. Как к ним относиться? Насколько достоверными можно считать их результаты?

В. Бобров, Тверь

Действительно, последнее время многие популярные периодические издания предлагают пройти тест и узнать о себе что-то новое. Например, являетесь ли вы лидером, подвержены ли сезонным перепадам настроения, относитесь ли к «жаворонкам» или «совам» и даже какой отдых вам больше подходит — в горах или на море. В большинстве случаев вопросов в таких тестах немного, ответы и результаты даются в легкой, позитивной, а порой и шуточной манере. И хотя порой, пройдя такую «проверку» (а именно так переводится слово «тест» с английского), Вы согласны с предложенной характеристикой, приравнять такое исследование к настоящему психологическому консультированию нельзя. К тестам, используемым специалистами для психологической диагностики свойств личности, применяется ряд обязательных критериев, и зачастую даже процедура их проведения, интерпретация результатов должны соответствовать определенным правилам. Именно такое тестирование, уважаемый читатель, наиболее верно отразит индивидуальные

отличия Вашего характера, способностей, интеллекта, сферы интересов, профессиональные особенности и т.д. Но если предложенный журналом тест подарит Вам несколько минут отдыха и отличного настроения — это уже заслуживает хорошего к нему отношения. К тому же полученный результат может помочь обратить внимание на свои качества, манеру поведения, интересы и желания.

У меня определенные проблемы, связанные с комфортностью собственного ощущения. Так, меня абсолютно все раздражает — от погоды до собственного сына. Но я не знаю, к кому обратиться, — к психологу или психиатру. И вообще, где грань различия между ними?

Т.Н. Исакова, город Талдом

Уважаемая Т.Н., начните с обращения к психологу. Специалист поможет Вам разобраться в своих чувствах, выявить их природу, лучше понять себя и причины неудовлетворенности окружающим миром и людьми. Порой бывает сложно сделать это самостоятельно, тем более, если проблемы, о которых Вы пишете, существуют уже давно. Можете ли Вы вспомнить, когда и при каких обстоятельствах начали чувствовать раздражение? Что сейчас раздражает

больше всего, и какие эмоции Вы еще можете отметить? Досада, печаль, злость, разочарование, усталость, бессилие изменить что-то — возможно, эти чувства также присутствуют в Вашей жизни? Психолог поможет Вам наиболее объективно оценить свое состояние и обратить внимание на то, что беспокоит больше всего. К сожалению, не всегда мы сами способны определить причину такого беспокойства. А иногда не хотим открыто признать ее, и это тоже может раздражать.

На самом деле, причины Вашего состояния могут быть разными. Иногда повышенная раздражительность может наблюдаться и в случае физиологических проблем, например, связанных с состоянием щитовидной железы, гормональным фоном, состоянием здоровья в целом. Помните, что комфортное состояние души зависит, в том числе, и от телесного комфорта. Больше отдыхайте, занимайтесь любимым хобби, гуляйте и хорошо высыпайтесь. Желаю Вам удачи!

Вот уже много лет меня беспокоит состояние, которое именуется осенне-зимней депрессией, причем с годами оно усугубляется, и я уже с тревогой жду этих времен года. Можно ли с этим справиться без помощи врача?

Т.С. Конев, Тверь

Уважаемый читатель, депрессия — это не просто состояние, а достаточно значимое нарушение здоровья. Поэтому поставлен такой диагноз может быть только врачом после определенного обследования. Тем не менее, и к своему состоянию, и к настроению надо относиться внимательно. Многие люди с наступлением слякотной, пасмурной погоды начинают чувствовать себя хуже. Солнца становится все меньше, день короче, на улице холодно, порой одолевают простуды, а то и обострения различных заболеваний. Каждый человек по-разному реагирует на подобные природные явления. Что чувствуете именно Вы с приходом осенне-зимнего периода? Что Вас больше всего тревожит, с чем хотите справиться? Что способствует Вашему возвращению к нормальному состоянию: наступление весны, приятные события в жизни, улучшение самочувствия? С каких пор Вы стали замечать изменение своего состояния? Можете ли вспомнить, какие события происходили с Вами тогда: возможно, что-то случилось в Вашей семье или у родных, друзей?

И еще важное уточнение. Есть ли рядом кто-то, с кем Вы можете поделиться своими переживаниями, рассказать о своих мыслях, чувствах и ощущениях? К сожа-

лению, в Вашем письме отсутствует информация о Вашем возрасте, характере, семейном положении, социальном статусе и т.д. Зная об этих и некоторых других фактах Вашей жизни, психолог наверняка сможет помочь Вам улучшить свое состояние и перестать тревожиться из-за смены времен года.

Как преодолеть робость и неуверенность в себе? Мне 20 лет, и все это очень мешает в жизни — на работе, при общении с друзьями и даже дома.

Татарина Л., Отрадное

Сложно давать конкретные рекомендации, исходя из столь краткого описания ситуации. В каких случаях проявляются Ваши робость и неуверенность в себе? Чему или чем она так сильно Вам мешает, например, на работе или дома? Что Вы делаете или, наоборот, не делаете из-за этих качеств? Всегда ли так было, или Вы стали отмечать эти качества в себе недавно?

А теперь вспомните, пожалуйста, ситуации, в которых Вы действуете решительно, когда Вы уверены в себе. Может быть, Вы чувствуете себя скованно в компании близких друзей, но с лучшей подругой ведете себя гораздо свободнее. Или, к примеру, Вы можете постесняться узнать дорогу у незнакомца, но при этом попросите уступить место Вашей бабушке и т.д. Проанализируйте свое поведение на работе. Быть может, Вы чувствуете себя неловко, когда считаете результаты своего труда недостаточно хорошими? Или же теряетесь в случае повышения начальником голоса, смущаетесь, слыша шутки коллег-мужчин? Как видите, предположений можно построить очень много! Однако прежде чем найти способы преодоления этих нежелательных для Вас качеств, важно узнать причины, которые способствовали их появлению. Сделать это лучше всего с помощью психолога на очной консультации.

Уважаемая Л., а какой Вы видите себя и свою жизнь, когда робость и неуверенность исчезнут? Что это Вам даст, как Вы себя тогда будете вести, изменится ли отношение к Вам окружающих и как? Попробуйте в подробностях описать внешность, речь, походку, манеру общения с людьми, особенности рабочего дня себя уверенной. Представьте свои ощущения, качества, которыми Вы будете обладать, — решительность, твердость, упорство, смелость, умение настоять на своем, отстаивать свою точку зрения... А теперь запомните их и старайтесь вернуть такое состояние каждый раз, когда робость и неуверенность в себе будут мешать Вам быть такой, какой Вам хочется. Желаю Вам удачи!

Как избавиться от ощущения вины перед умершим человеком, когда уже ничего нельзя исправить?

Зотова К.М., Саранск

Уважаемая К.М., в Вашем письме содержится не только вопрос, но и ответ. Увы, но ничего исправить в отношении умершего человека уже нельзя — ведь его больше нет на этом свете. Поэтому и заглядывать перед ним свою вину не получится. Примите это как данность. На самом деле, большинству людей, понесших утрату, свойственно испытывать вину перед ушедшими — будь то родные, друзья или даже коллеги. В такие моменты пересматривается свое поведение, находятся «доказательства» собственной неправоты и правильности поступков умершего человека. Особенно тяжело, если имела место «явная несправедливость» к последнему, в том числе и с нашей стороны. Зачастую, останься человек в живых, это бы как-то загладилось, исправилось, потеряло бы свою значимость. Но его кончина способна в корне изменить отношение к ситуации.

На самом деле именно так переживается утрата. Вам больно от потери близкого человека, и Вы стремитесь как-то умерить эту боль, в том числе обвиняя себя. Возможно, это случилось недавно и поэтому чувства обострены. Представьте, без ощущения вины потеря переживалась бы Вами легче? Была бы в таком случае боль слабее? Наверное, вряд ли или совсем ненадолго. Так позвольте себе отгоревать по умершему, сполна оплакать случившееся. И тогда, спустя время, память о нем и о том, что с ним связано, будет светлой. Вы не виноваты в том, что он умер. Когда Вы сможете принять это, чувство вины оставит Вас и позволит обратить внимание на ныне живущих.

Есть ли какие-то способы удалить из своей памяти негатив, который с годами накапливается и мешает спокойно жить?

Тарас Деев, Брянск

Уважаемый Тарас, согласитесь, что и позитива, и негатива в жизни каждого человека, наверное, поровну. Можно провести эксперимент: отмечать в течение дня малейшие события, обозначая каждое знаком плюс или минус, а потом сравнить, каких больше. Наверное, вряд ли найдется тот, кто будет столь дотошно вести подсчеты радостей и огорчений. Так почему же одному человеку свойственно отмечать положительные ощущения в жизни, а другому выделять отрицательные? Возможно, все дело в нашем отношении к происходя-

щему, умении выделять хорошее или плохое и отмечать это для себя. Порой на переживание «плохого» события — будь то потеря кошелька или опоздание на автобус — уходит гораздо больше времени, чем на радость от «хорошего». Зациклившись на негативе человеку сложно увидеть то положительное, что происходит вокруг. Вот и получается, что оптимист в конце дня вспоминает солнечную погоду, приятные встречи, удачную покупку, а пессимист — ушедший из-под носа автобус, долгое ожидание на остановке и потерянный в толпе кошелек. Как считаете, какими будут итоги недели для каждого? А ощущения от месяца, года, нескольких лет?

Поэтому наверняка самым эффективным «средством» борьбы с накопившимся негативом будет замещение его позитивом. Избегайте «застревать» на плохом, выделяйте хорошее. Обращайте больше внимания на то, что Вам нравится, то, что любите, от чего получаете удовольствие. Прошлое нельзя изменить, но переживания о том, что случилось когда-то, мешают жить настоящим, от которого напрямую зависит Ваше будущее. «Вытесните» тем хорошим, что есть у Вас сейчас, мысли о бывшем когда-то плохом. Сделайте свою жизнь более насыщенной, наполните ее любимыми занятиями, спортом, улыбками, радостью общения с родными и друзьями, путешествиями и успехами в разной деятельности. Скорее всего, спустя время у Вас не останется ни возможности, ни желания возвращаться к дурным воспоминаниям. Желаю Вам удачи!



Телефон неотложной психологической помощи 051

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

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

В Ингушетии открылся первый салон красоты, в котором созданы все условия для обслуживания людей с ограниченными возможностями здоровья.

Салон красоты для инвалидов



С какими проблемами сталкиваются инвалиды-колясочники, директор заведения знает не понаслышке. Мадина Ахильгова, в прошлом пластический хирург, теперь — директор салона. После аварии, оказавшись в инвалидной коляске, нашла в себе силы жить по-новому. Разработала проект, получила грант, открыла для посетителей двери салона красоты. И не обычные, а удобные для инвалида.

— Когда я сама столкнулась с этой проблемой — собралась посетить салон красоты, но не смогла проникнуть в это заведение, — я настолько себя неловко почувствовала, что захотела быстрее вернуться домой и спрятаться от всех. Но я не стала этого делать, а задумалась, как помочь людям, оказавшимся в сходной с моей ситуации, — вспоминает Мадина.

Подходящее помещение для салона искали несколько месяцев. Выбрали цокольный этаж, сделали пандус, поручни. Теперь вход максимально приспособлен для человека на инвалидной коляске.

Здесь предусмотрено все, чтобы инвалид-колясочник смог въехать на крыльцо, сесть в кресло к мастеру, рассмотреть в зеркале сделанную прическу. В этом салоне красоты возможность для клиента свободно двигаться, комфортно себя чувствовать — главный критерий качества услуг.

Дверные проемы широкие, зеркала висят низко, кресла оборудованы пультом, чтобы клиент мог обойтись без посторонней помощи. Ведь свобода действий для инвалида — самая большая роскошь.

Адама Боголова, преподавателя живописи, до работы довозит друг. Дома для него сделали пандус, но преодолеть порог, к примеру, художественной

школы в одиночку он не берется, а вот салон теперь — в списке свободно посещаемых им мест.

— Сегодня первый раз пришел. Очень понравилось. Все удобства есть для инвалидов-колясочников, — говорит он.

Лейла Дзейтова не любит словосочетание «люди с ограниченными возможностями». В инвалидной коляске она с детства. Но не отчаялась. Чтобы помочь таким, как она, создала свой благотворительный фонд. Идею открыть салон поддержала сразу.

— Выходя на люди, показываем, что мы такие же. Если мы себя преодолеем, то и люди нас примут. Если я могу хотя бы один день что-то сделать, что-то изменить, это никогда не поздно, — считает она.

Теперь сюда приходят не только постричься или получить услуги косметолога. Для многих это еще и возможность пообщаться друг с другом. Это сейчас Мадина Кадиева делает первые шаги после случившегося с ней несчастья, а еще совсем недавно она боялась даже показаться на людях.

— Давило смущение, угнетенное состояние. Все смотрят на тебя, на коляску твою. Неудобно было, — говорит девушка.

— Тут кругом люди, люди разные, со всеми интересно общаться. А когда человек сидит дома, сами понимаете, какое тут общение, полная изоляция, — продолжает Муса Кадиев, отец Мадины.

Сегодня двери салона красоты открыты для всех посетителей. Но инвалиды — самые желанные клиенты, для них услуги бесплатные. Как и в будущем кабинете УЗИ, который сейчас в планах у Мадины Ахильговой. Бизнес-проект и заявка на грант уже готовы.



Самый доступный музей Санкт-Петербурга

Государственный Эрмитаж признан лучшим по доступности для посетителей с ограниченными возможностями здоровья музеем. Проблемой доступности здесь начали заниматься несколько лет назад. Еще в 2011 году на главном входе был установлен роллопандус — самый длинный нестационарный пандус в России. Его длина — 14 метров.

С тех пор в Эрмитаже осуществляется большая, долгосрочная программа по улучшению условий приема экскурсантов-инвалидов.

Центральный вход в Эрмитаж со стороны Дворцовой площади оборудован пандусами и подъемниками. Люди с проблемами опорно-двигательного аппарата, передвигающиеся на костылях, протезах, с помощью громоздких колясок, могут бесплатно взять напрокат легкую и удобную инвалидную коляску в главном вестибюле либо на Комендантском подъезде. Это облегчает осмотр экспозиций музея.

Подъемники, установленные на лестничных переходах первого этажа, помогают колясочникам беспрепятственно посетить отдел Античного мира и Древнего Востока, археологические коллекции и галерею драгоценностей.

Подняться на второй и третий этажи можно в специальных лифтах, установленных на Кафешинской и Комендантской лестницах. Немаловажным является

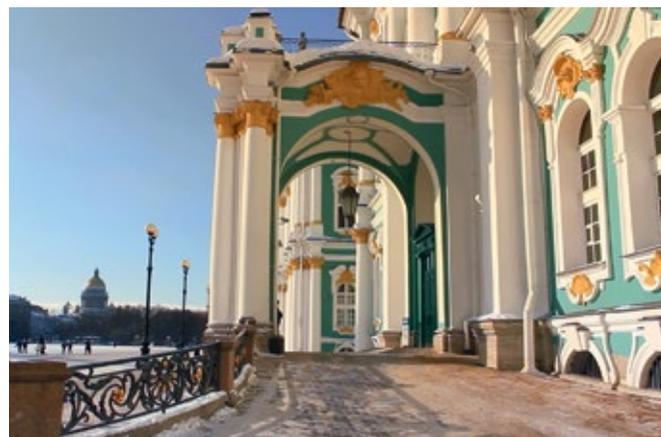
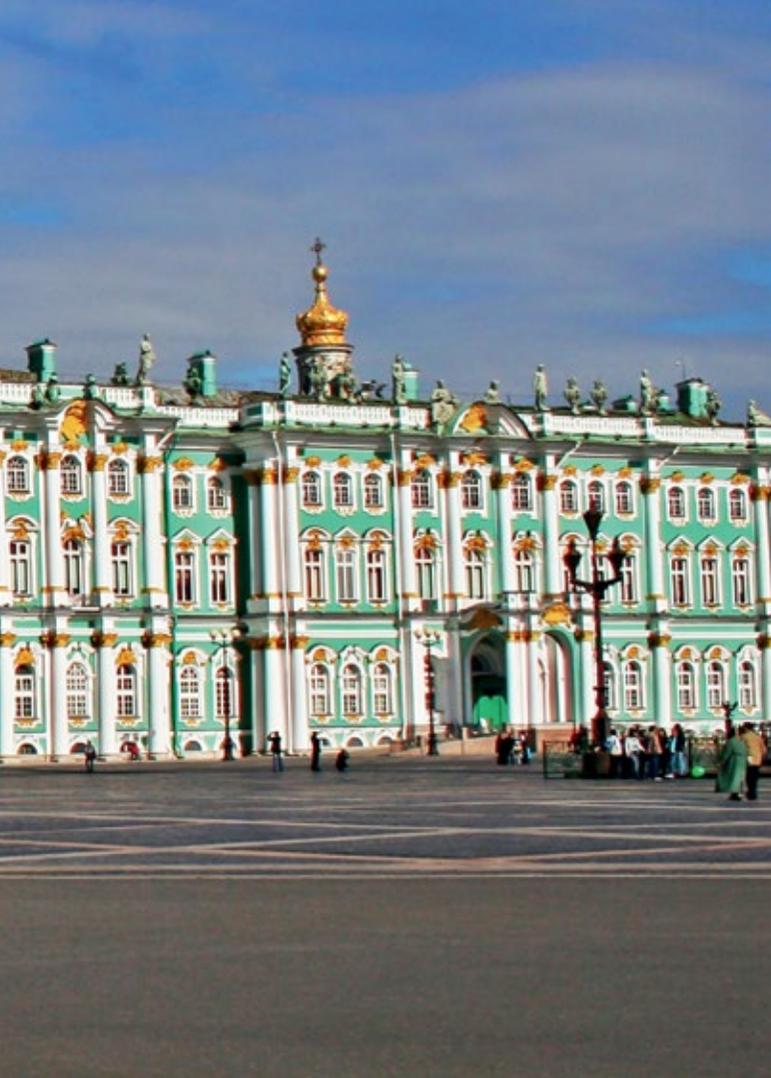
наличие специализированных туалетов, о чем нередко забывают при выполнении мероприятий по обеспечению доступности среды. Служба гостеприимства Эрмитажа оказывает помощь в размещении колясок на подъемных устройствах.

Для посетителей-инвалидов в музее разработаны специальные маршруты с учетом расположения лифтов, подъемников, туалетов, доступных магазинов, кафе, телефонов местной связи.

Готовится к изданию карта доступности музея, на которую нанесены специальные маршруты для маломобильных категорий граждан, месторасположение пункта медицинской помощи, службы безопасности.

Слабослышащие посетители могут воспользоваться специальными мультимедийными программами. Слабовидящих сопровождает специализированная аудиоинформация, которая рассказывает об экспонатах, помогает ориентироваться в залах музея. Эти категории посетителей также имеют право на приобретение бесплатных билетов вне очереди.

Традиционно школьным центром Государственного Эрмитажа разрабатываются образовательные программы для детей, в том числе «особых». К примеру, создана программа для слепых и слабовидящих ребят «Прошлое на кончиках пальцев». Сотрудники музея проводят до двухсот занятий в



год с детьми, имеющими различные проблемы со здоровьем, в том числе отклонения в умственном и психическом развитии.

— Уже давно стал для нас доступным и Русский музей, — рассказывает сотрудник общественной организации «Доступная среда» Сергей Тимохин, постоянно пользующийся инвалидной коляской. — Там можно попасть уже не только по ступенькам на вход, но и на любой этаж подняться, никого не прося о помощи. Больше всего радует, что доступными стали музей Ахматовой на Фонтанке и частично — Михайловский замок. В музеях есть запасные коляски — на такую можно пересесть и знакомиться с экспозицией, не боясь запачкать пол уличной грязью или «не вписаться» в проход, достаточный для коляски интерьерной и слишком узкий — для более широкой, прогулочной.

— Если уж удалось сделать доступными для нас такие сложные культурные объекты, как Исаакиевский собор и музей Ахматовой, то можно уверенно утверждать: дело сдвинулось, — считает лидер общественной организации для инвалидов «Мы вместе» Юрий Кузнецов.

Ведущие музеи Санкт-Петербурга открыты для посетителей-инвалидов.





ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

МОСКВА

Центр содействия мобильности заработал на железных дорогах России. В настоящее время помощь инвалидам оказывается на всех крупных железнодорожных вокзалах. Чтобы оформить заявку на оказание помощи, а также зарезервировать специализированное место в поезде дальнего следования, инвалиду-колясочнику, слабовидящему и слабослышащему необходимо сообщить об этом оператору РЖД по бесплатному номеру 8-800-510-11-11. Телефонная линия работает круглосуточно, без выходных дней.

СОЧИ

В Сочи впервые открылся пляж, на котором у инвалидов-колясочников появился свободный доступ к морю. Теперь они смогут здесь без посторонней помощи купаться и отдыхать.

КАЛИНИНГРАД

Власти города проверили доступность калининградских автобусов для инвалидов-колясочников.

За основу был взят маршрут № 28.

Как оказалось, этот маршрут компании «Вестлайн» обслуживает транспорт нового поколения. В автобусах имеется откидной пандус. В других низкопольных автобусах и троллейбусах, которые были проверены ранее, тоже были пандусы, однако электрические, которые требуют больше времени на обслуживание и иногда «заедают» при выдвигании. А здесь все легко и быстро, от персонала требуется всего два движения — приподнять пандус и опустить на тротуар.

В настоящее время на 38 маршрутах городского транспорта работают 42 низкопольных автобуса, 18 троллейбусов и один трамвай, оборудованные для перевозки инвалидов-колясочников.

В 2014 году было проведено восемь таких проверок. На текущий год запланировано десять.

ЕКАТЕРИНБУРГ

В 2015 году на реализацию комплексной программы Свердловской области «Доступная среда» из федерального бюджета будет выделено свыше 82,7 млн рублей. В общей сложности с учетом софинансирования из регионального бюджета на эти цели будет направлено 228 млн рублей.

Реализация программы, рассчитанной на 2014-2015 годы, охватывает семь важных сфер жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения: здравоохранение, профессиональное образование, культуру, транспорт, социальную защиту и занятость населения, спорт и физическую культуру, информацию и связь.

В 2014 году на реализацию программы из областного и федерального бюджетов было направлено 163 млн рублей. Они были потрачены на создание физической и информационной доступности объектов и услуг для инвалидов и других маломобильных групп населения в областных государственных учреждениях системы социальной защиты, здравоохранения, общего и профессионального образования, культуры, занятости населения.

Кроме того, проведено комплектование фонда Свердловской областной библиотеки для слепых

литературой, изданной в специальных форматах для инвалидов по зрению, осуществлена поддержка учреждений, занимающихся адаптивной физкультурой.

ИРКУТСК

В Иркутском базовом медицинском колледже заканчивает первый год обучения экспериментальная группа студентов, в которой семь девушек с инвалидностью по слуху. Они хорошо учатся, участвуют в КВН, выигрывают олимпиады.

Все уроки здесь идут как обычно, только в кабинете установлено специальное техническое оснащение для работы со слабослышащими, и, кроме преподавателя, у доски находится штатный сурдопереводчик.

Все семеро девушек, приехавшие учиться из разных уголков Иркутской области, хорошо знают друг друга, поскольку все они в недавнем прошлом учились в специализированной областной школе № 9 для слабослышащих детей.

В истории Иркутска уже были случаи, когда глухие и слабослышащие ребята заканчивали медицинские учебные заведения. Например, Маша Нечаева, победительница Паралимпийских игр по легкой атлетике, — выпускница Иркутского медицинского колледжа, а затем и Медицинского университета.

Основную работу по организации учебного процесса для необычных студентов пришлось провести руководству колледжа. Выстроить образовательный процесс, подготовить методическую базу, приобрести некоторые специальные технические средства обучения, наглядные пособия. Понадобились также кадровые изменения, например, в штате появился сурдопереводчик-педагог.

ОМСК

В Омске в ближайшее время тридцать автобусных остановок будут оборудованы пандусными съездами для людей с ограниченными возможностями здоровья, а также уложена тактильная плитка и установлены поручни на пешеходных переходах.

На обустройство пешеходных переходов светофорами со звуковыми сигналами планируется направить 300 тысяч рублей, на обеспечение беспрепятственного доступа инвалидов к остановочным комплексам и пешеходным переходам на маршрутах общественного транспорта — 11 млн рублей.

На выделение субсидий для оборудования остановочных комплексов и пешеходных переходов пандусными съездами, поручнями, на укладку тактильной плитки претендовали два муниципальных образования: Омск и Кормиловский район.

Заявки муниципалитетов были удовлетворены в полном объеме.

ТУЛА

В Тульской области обучение в учреждениях профессионального образования проходят 126 студентов с ограниченными возможностями здоровья и 150 инвалидов.

Наиболее востребованными профессиями остаются оператор швейного оборудования, повар, кондитер, мастер отделочных и строительных работ, а также специальности «экономика» и «бухгалтерский учет». Инвалидам оказывается помощь в трудоустройстве. Все они получают персональные предложения от муниципальных служб занятости населения.

В 2014 году 86 инвалидов и граждан с ограниченными возможностями здоровья закончили учреждения профобразования.

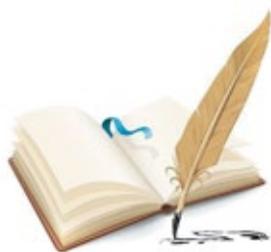
ПЕРМЬ

Министерством социального развития Пермского края совместно с общественными организациями, государственным автономным учреждением «Пермский краевой фонд социальной поддержки населения» реализуется проект «Скорая социальная помощь».

В его рамках организована бесплатная круглосуточная горячая линия «Скорая социальная помощь». Проект направлен на оказание помощи людям, которые находятся в трудной жизненной ситуации. Обратиться на телефон горячей линии смогут пожилые люди, оставшиеся без попечения родственников, люди, потерявшие жилье или работу, выпускники детских домов, молодые (несовершеннолетние) или одинокие мамы, люди, вынужденно взявшие на себя заботу о чужих детях, инвалидах, больных, женщины с детьми, подвергшиеся жестокому обращению. Одна из ключевых задач проекта — предотвращение отказов в помощи из-за нестандартности ситуации, организация экстренной социальной помощи человеку, оказавшемуся в неразрешимой для него ситуации.

Литературная гостиная





Предлагаем вашему вниманию отрывки из автобиографической повести члена Союза писателей России Тамары Черемновой «Трава, пробившая асфальт».

Книга рассказывает о том, как воспитанница детдома, страдающая тяжелой формой церебрального паралича, прикованная к коляске, не способная взять в руки ни ручку, ни ложку, смогла реализовать свой литературный талант и прославиться как сибирская сказочница.

Трава, пробившая асфальт

Как-то мы с Васькой сидели на колясках в коридоре, и к нему подошла новенькая воспитательница Валентина Федоровна, совсем молоденькая девушка, тогда еще незамужняя.

— Ну что, Вася, прочитал книгу? — спросила она приветливо.

— Прочитал, спасибо, — бойко ответил Васька.

— Может, еще принести? — предложила Валентина Федоровна.

— Ну, принесите, — согласился Васька.

— Таковую же? Про любовь? — уточнила она.

Не успел Васька определиться с выбором, как встряла я:

— И мне тоже что-нибудь принесите почитать.

На следующий день девчонки передали мне от нее книгу Георгия Егорова «Солона ты, земля». Прекрасная книга самобытного алтайского писателя, серьезная и правдивая. Забегая вперед, скажу, что потом эту книгу несколько раз переиздавали, но ее продолжение «На земле живущим» на много лет положили под сукно из-за цензурных соображений и издали лишь в перестроечную эпоху.

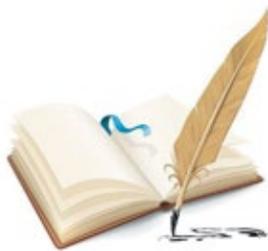
* * *

С Валентиной Федоровной мы подружились, хотя открыто ничем этого не выказывали — зачем «дразнить гусей»? Я не входила в круг ее служебных обязанностей, она вела младшую группу, но регулярно забегала ко мне, интересовалась моими

делами, приносила книги, и я была счастлива от ее внимания.

Благодаря ей я прочла книгу кузбасского писателя Владимира Ворошилова «Солнце продолжает светить» — о шахтере Сергее Томилове. Он ослеп после аварии в шахте, но нашел в себе силы жить дальше, адаптировался к своей незрячести и вернулся в рабочие ряды: стал руководителем общества слепых, обрел семью. Но это было «не про мое», про случаи, подобные моему (ДЦП), книг еще не писали. Потом они появятся, например, замечательная книга Валерия Завьялова «И невозможное возможно», изданная в 1977 году. И книга «Белое на черном» Рубена Гальего, изданная в 2003 году, которая обрела широкую известность и даже была инсценирована.

В мое время героическим примером был Николай Островский, ослепший и обездвиженный человек, продолжавший трудиться и надиктовывать книги. Про него показывали фильм, и после просмотра последней серии со мной, уже вроде бы научившейся сдерживать эмоции, случилась такая истерика, что воспитательнице Нине Павловне



пришлось вывезти меня из зала в коридор, чтобы я успокоилась.

Без книги в руках меня уже никто в детдоме не видел. Недостатка в художественной литературе в детдоме не было. Помимо Валентины Федоровны, книги приносили сотрудники, родственники, к тому же директор Бикмаев организовал библиотеку-передвижку — нам доставляли книги из поселковой библиотеки. Так что воспитанники, включая прикованных к постели, могли выбрать книгу по своему вкусу. Позднее я узнала, что книги в советские детдома еще и дарили, в школах и клубах собирали книги специально для детдомов, в книжных сборах принимали участие и взрослые, и дети.

Ох, уж эта моя страсть к чтению! Я даже ухитрилась читать по ночам, кровать стояла напротив стеклянной двери, через которую проникал свет из коридора.

После таких ночных чток сильно болела голова, и ее усугубляли переживания по поводу прочитанного. Вдобавок обострились гиперкинезы, и когда в тихий час или ночью я начинала засыпать, то голова оттягивалась назад и принимала неестественное положение. Теперь-то я понимаю, что надо было срочно принимать меры, это можно было остановить и откорректировать. Но тогда никого из детдомовских работников это не волновало. А мне впоследствии откликнулось здорово: развилась спастическая кривошея, замучили боли в области шейных позвонков, ухудшилось зрение.

Наверное, многие думают: ну стоило ли так переживать по поводу диагноза? Подумаешь, липовый диагноз «олигофрения», сколько людей с подобным диагнозом, не соответствующим действительности, живут и так не убиваются! Я неоднократно слышала утешения типа «ну записана в твоей медицинской карте умственная отсталость, а на деле-то ты умница-разумница, вот и живи и пользуйся своими блестящими мозгами».

Конечно, можно проигнорировать неправильный диагноз, но ведь я была полностью зависимым человеком и не получила никакого регулярного образования.

За плечами нет даже нормальной начальной школы, а на руках нет свидетельства о получении

хоть какого образования. Даже характеристику воспитателей, упоминающую мое обучение, в историю болезни, с которой меня переводили из детдома в ПНИ, не вложили. Но это как раз правильно — разве можно назвать образованием то, что нашу группу шесть лет учили считать до десяти, а потом сделали прыжок на иксы и игреки? Смех, да и только!

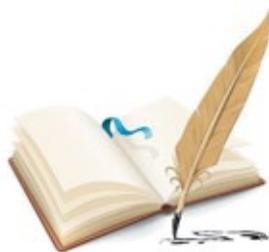
Так что я и по сей день формально числюсь неграмотной, не умеющей ни читать, ни писать, ни считать. Другой вопрос, что сегодня отсутствие аттестата и диплома меня уже не смущает, а в анкетной графе «образование» пишу «самообразование».

Но тогда... тогда я не видела никаких перспектив для себя, впереди маячила лишь кромешная тьма, в которой можно деградировать, утонуть с головой и пойти ко дну... Ночами я до зубовного скрежета муссировала один и тот же вопрос: почему с моим физическим недугом человек обязательно должен быть умственно неполноценным? В чем выражается мое отставание от других детей? Да, я не такая, как все, с больными руками и ногами, но ведь нормально мыслю и трезво рассуждаю, что указывает на сохранный интеллект. Все, что мне оставалось, это пытаться доказать сохранность своего интеллекта и отсутствие ментальных нарушений.

И я начала хвататься за все школьные учебники, какие только попадались. Даже выпросила у матери учебник по физике за шестой класс, после пререканий мать его все-таки купила, благо они тогда были дешевые. Я впилась в этот учебник, читала его как приключенческую книгу. И без труда понимала в нем все: закон Архимеда о теле, погруженном в воду, закон Ньютона о земном притяжении. Я даже не запнулась на теории относительности Эйнштейна.

Просто примерила ее на себя: сидя в коляске, я нахожусь в состоянии покоя относительно коляски, а относительно дороги, по которой везут мою коляску, я нахожусь в состоянии движения. Впоследствии я напишу сказку «Чья луна упала в речку», где разъясню теорию относительности детям на примере луны и догоняющих ее щенка и котенка.

Читатели недоумевают: в чем же дело? Имея самостоятельно добытые знания, в том числе и по физике, надо было действовать, а не маяться в ПНИ, куда



меня впоследствии отправили органы соцзащиты. Но, дорогие мои читатели, дело в том, что, изучая школьные дисциплины самостоятельно, я не была уверена, что правильно их понимаю, а выставить это напоказ не решалась.

ЛЮБАША

Хочу описать еще один эпизод из нашей жизни и посвятить его Любаше Лабышевой, которая три года подряд бесшумно ухаживала за мной в детдоме.

Любу тоже привезли из родного дома. Она страдала эпилепсией. Закончила четыре класса общеобразовательной школы, но учиться дальше не позволило здоровье — частые приступы эпилепсии срывали уроки в классе, и ее освободили от школы совсем.

Мы сдружились. Странноватая девочка, но незлобивая и отзывчивая. Она хорошо писала под диктовку письма: несмотря ни на что, я исправно писала моей матери и даже посылала свои неумелые стихи. Люба одевала меня, сажала на коляску, иногда помогала стирать. Только меня уж очень утомляла ее привычка пересказывать одно и то же: сядет рядом и заведет вчерашний или позавчерашний рассказ. И ведь не потому, что начисто лишена памяти, а явно нарочно. Однажды, читая книгу, я не выдержала ее трескотни и сорвалась:

— Любка, умолкни и отвали! Сколько можно перерывать одно и то же?

— Больше не буду, — подчинилась она. — Но можно я с тобой посижу?

— Сиди, — разрешила я, мучаясь раскаянием, что прикрикнула на нее.

Любка села на подножку моей коляски, но минуты не прошло, как опять застрекотала. Ну что с ней поделаешь? За привычку трещать под ухом одно и то же прозвали ее сорокой. Сидит сорока, трещит без умолку, а я в это время изучаю по «Хрестоматии» стихотворные размеры: ямб, хорей, анапест, амфибрахий, дактиль. Но под Любкино стрекотанье ничегошеньки не могу понять из прочитанного, а ухо ловит повторы озвученного час назад. Раз пять попросила ее помолчать, но мои слова как об стену горох. Тогда у меня терпение лопнуло, я взяла в

горсть ее роскошные густые волосы, собранные в конский хвост, потянула и строго сказала:

— Больше ко мне не подходи!

Любка обиделась, ушла, проревелась, вернулась, извинилась:

— Тома, прости меня, больше не буду тебя доводить.

— А зачем ты это делаешь?

— А мне иногда нравится человека позлить, — призналась она.

На следующий день воспитательница Нина Степановна сделала мне замечание:

— Тома! Ты почему Любу обижаешь? Она за тобой ухаживает, а ты как себя ведешь?

— Нина Степановна, а почему мне мешают, когда я занимаюсь? — принялась защищаться я.

— Девочки, не лезьте к Томе. Вас много, и если каждая будет приставать к ней со своими разговорами и затеями, то у нее не останется времени для себя, — заступилась воспитательница.

Я описала этот случай для того, чтобы покаяться перед девчонками, которых обижала своей резкостью, отталкивала от себя, пытаюсь погрузиться в самостоятельное изучение того или иного предмета. Самообразование в тот момент стало для меня наркотиком, но никто не хотел этого понимать.

С автором можно связаться:

654011 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Олимпийская 17, Дом инвалидов № 2, 1 этаж, 5 комната.

*Телефоны: 8-3843-61-82-43;
8-905-9107713*

E-mail: tamaracheremnova@gmail.com



Икона Святой Троицы



Пресвятая Троице, единосущная Державо, всех благих Вина, что воздадим Тебе за вся, яже воздала еси нам грешным и недостойным прежде, неже на свет произыдохом, за вся, яже воздаеши коемуждо нас по вся дни, и яже уготовала еси всем нам в веце грядущем! Подоваше убо, за толикыя благодеяния и щедроты, благодарити Тя не словесы точною, но паче дела, храняще и исполняюще заповеди Твоя: мы же, отрастем нашим и злым обычаем внемше, в вездисленные от юности низвергохомся грехи и везакония. Сего ради, яко нечистым и оскверненным, не точною пред Трисвятое лице Твое везстудно явитися, но ниже имени Твоего Пресвятаго изрещи довлеяше нам, аще бы не Ты Сама благоизволила, во отраду нашу, возвестити, яко чистыя и праведныя любя, и грешники кающияся милуеши и благоутровне приемлещи. Призри убо, о Превожественная Троице, с высоты Святыя Славы Твоя на нас, многогрешных, и благое произволение наше, вместо благих дел, прими; и подаждь нам духа истиннаго покаяния, да возненавидевше всякий грех, в чистоте и правде, до конца дней наших проживем, творяще пресвятую волю Твою и славяще чистыми помыслы и благими деяньями сладчайшее и великолепое имя Твое. Аминь.

Икона Святой Троицы была написана Андреем Рублевым в XV веке. Это самое знаменитое его произведение, одна из наиболее прославленных русских икон. На ней изображены три ангела, сидящие за столом, на котором стоит чаша с головой тельца. Фигуры ангелов расположены так, что линии их фигур образуют как бы замкнутый круг. Композиционным центром иконы является чаша. Руки среднего и левого ангелов благословляют ее.

В разные эпохи этот библейский сюжет получал различные толкования, однако уже к IX-X векам преобладающей становится точка зрения, согласно которой явление Аврааму трех ангелов символически раскрывало образ единосущного и триипостасного Бога — Святой Троицы.

Икона Андрея Рублева, по мнению ученых, как нельзя лучше соответствовала этому. Формой, наиболее наглядно выражающей представление о единосущии трех ипостасей Святой Троицы, в иконе становится круг — именно он положен в основу композиции. При этом ангелы не вписаны в него — они сами образуют его, так что взгляд наш не может остановиться ни на одной из трех фигур и пребывает, скорее, внутри того пространства, которое они собой ограничивают. Смысловым центром композиции является чаша с головой тельца — прообраз крестной жертвы и напоминание об Евхаристии.

Левый ангел, символизирующий Бога Отца, благословляет чашу, однако рука его находится в отдалении, он как бы передает чашу центральному ангелу, который также благословляет ее и принимает, наклоном головы выражая свое согласие: «Отче Мой! Если возможно, да минует Меня Чаша Сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты».

Впервые об иконе «Троица» письма Андрея Рублева упоминает постановление Стоглавого собора (1551 год).

По общепринятой в настоящий момент версии, икона была написана «в похвалу Сергию Радонежскому» по заказу его ученика и преемника игумена Никона.

В 1575 году, как свидетельствуют записи Троице-Сергиевой лавры, икона была «обложена золотом» Иваном Грозным.

С этого времени икона занимала главное место (справа от царских врат) в иконостасе Троицкого собора Троице-Сергиевой лавры. Она была одной из наиболее почитаемых в монастыре икон.

До конца 1904 года «Троица» Рублева была спрятана от глаз любопытствующих тяжелой золотой ризой, оставлявшей открытыми только лики и руки ангелов.

До 1917 года икона оставалась в Троице-Сергиевой лавре, но потом была передана для реставрации в только что учрежденные Центральные государственные реставрационные мастерские.

В 1929 году икона Андрея Рублева поступила в собрание Государственной Третьяковской галереи. Она покидала ее стены только в 1941 году, когда ее вывезли в Новосибирск. 17 мая 1945-го «Троица» была вновь выставлена в открывшихся после ремонта залах Третьяковской галереи.

Кроме «Троицы» Рублева, есть другие иконы с этим сюжетом.

Сегодня известны две — Живоначальная (Ветхозаветная) и Новозаветная. Разница в названии этих образов отправляет нас на несколько тысяч лет в прошлое. Ветхозаветная икона отражает события, описанные в Книге Бытия (Ветхом Завете) — встречу Авраама с тремя странниками-ангелами, символично передающими идею о триединстве Бога. Основой сюжета Новозаветной иконы Троицы стало пришествие Спасителя в бранный мир и составление Нового Завета (отсюда пошло и название образа). В отличие от Троицы Живоначальной, на Новозаветных иконах мы можем лицезреть Бога Отца и Бога Сына в человеческом облике, а Святого Духа — в виде голубя.



Иконы «Новозаветная Троица» сегодня можно встретить во многих православных храмах России. В частности, в Свято-Никольском женском монастыре в Санино, церкви Николая Чудотворца в Нерехте и Сергиевской церкви в Плавске Тульской области. Сюжет иконы используется в росписи храмов. Изображение Бога Саваофа можно увидеть в главном православном храме страны — в храме Христа Спасителя. Его лик написан на своде главного купола. Бог Отец предстает перед прихожанами в виде старца, чьи руки распростерты в благословляющем жесте. На Его руках восседает Богомладенец, а на Его груди изображен голубь — Святой Дух.

Изображения Бога Отца встречаются и в других знаменитых храмах России, например в Преображенском соборе (Углич), Казанской церкви (село Ламишино), церкви Воскресения Словущего (Воскресенск), Успенском соборе (Богородицк) и многих-многих других.

Иконы Троицы почитаются как исповедальные, потому перед ними можно и нужно молиться Всевышнему об отпущении грехов, просить о самом сокровен-

ном и важном, о том, что имеет решающее влияние на жизнь человека, может кардинально поменять его судьбу.

В храме Свято-Никольского женского монастыря, что расположен в Санино, имеется особая книга, в которой прихожане могут оставить свои благодарственные слова или рассказать о чудесах, случившихся по их молитвам к Богу. Люди свидетельствуют о многочисленных исцелениях, о наступлении долгожданной беременности, прекращении годами мучивших их болей. Вот одна из этих историй.

Прихожанка храма поведала о том, что однажды, почувствовав внезапное смятение, она ощутила непреодолимую потребность в искренней и горячей молитве Богу Саваофу. У иконы Его она провела не один час, молилась и плакала, сама не ведая, почему делает это. А на следующий день случилось невозможное чудо — ее сын выжил в ужасной автокатастрофе, тогда как все другие люди погибли.

Сегодня иконы Святой Троицы можно встретить во многих храмах страны, как в виде образов, так и в виде росписи.

Поддержим благое дело!



В Крыму, в Севастопольском подворье, несколько лет назад Марфо-Мариинская обитель милосердия организовала благотворительный лагерь для детей-инвалидов с тяжелыми заболеваниями, для которых поездка на море не прихоть, а жизненная необходимость, а также для их родителей, которым отдых нужен не меньше.

Был произведен необходимый ремонт, установлено специальное оборудование, чтобы территория и помещения отвечали требованиям доступности для пребывания «особых» отдыхающих.

Лагерь небольшой, он рассчитан на прием максимум 40 детей и их родителей. Тем не менее за четыре сезона здесь исполнилась мечта 146 семей, для кого дни, проведенные в Севастополе, были сродни ожившей сказке.

В этом году первых гостей в здравнице Марфо-Мариинской обители милосердия предполагают принять в июне. Но сегодня лагерь столкнулся с серьезными финансовыми проблемами, поставившими отдых детей-инвалидов в Крыму под угрозу.

У каждого из вас есть реальная возможность поучаствовать в благом деле: помочь тем, для кого поездка на море — подспорье в борьбе с тяжелым заболеванием и сопутствующими этому сложными жизненными обстоятельствами.



Отправьте SMS с текстом:
Лагерь (пробел) сумма пожертвования.
Например: Лагерь 500.

Подарим радость больным детям и их семьям!



ФЕРАПОНТОВ МОНАСТЫРЬ

Ферапонтов Белозерский Рождества Богородицы мужской монастырь основан на рубеже XIV-XV веков, в период расширения политического влияния Московского великого княжества, почти четыреста лет он был видным культурным и религиозным просветительным центром Белозерского края.

История Ферапонтова монастыря тесно связана с основными историческими событиями эпохи становления Русского централизованного государства, происходившими в Москве в XV-XVII веках: пленением и ослеплением великого князя Василия II Темного, утверждением власти первого «государя всея Руси» Ивана III, рождением и правлением первого русского царя Ивана IV, становлением династии Романовых, ссылкой патриарха Никона.

Традиционно датой основания Ферапонтова монастыря считается 1398 год. В это время на холме между двух озер, Бородаевским и Паским, поселяется сподвижник преподобного Кирилла Белозерского Ферапонт.

Ферапонтов монастырь приобретает широкую известность благодаря деятельности ученика Кирилла

Белозерского преподобного Мартиниана, духовника Василия II, бывшего в 1447-1455 годах игуменом Троице-Сергиева монастыря.

Во второй половине XV-начале XVI века Ферапонтов монастырь стал значительным духовным, культурным и идеологическим центром Белозерья, одним из знаменитых заволжских монастырей, чьи старцы оказывали серьезное влияние на политику Москвы.

Наряду с Кирилло-Белозерским монастырем он становится традиционным местом поклонения и вкладов многих представителей русской феодальной знати (Андрея и Михаила Можайских, Василия III, Ивана IV и других). Из его стен на рубеже XV-XVI веков вышли видные иерархи русской церкви, активно участвовавшие во внутренней жизни страны.

Все XVI столетие является периодом расцвета монастыря. Об этом свидетельствуют сохранившиеся вкладные и жалованные грамоты светских и духовных властей, прежде всего Ивана IV. В монастырь на богомолье приезжают Василий III и Елена Глинская, Иван IV. Вкладная книга монастыря, начатая в 1534 году, назы-

вае среди вкладчиков «князей Старицких, Кубенских, Лыковых, Бельских, Шуйских, Воротынских ... Годуновых, Шереметевых». Здесь же упоминаются владыки Сибирские, Ростовские, Вологодские, Белозерские, Новгородские.

С обретением мощей преподобного Мартиниана и последующей его канонизацией возрастает внимание к монастырю, способствующее росту вкладов и доходов.

Богатейшему вотчиннику Белозерья — Ферапонтову монастырю в начале XVII столетия принадлежало несколько сел, около шестидесяти деревень, сто пустошей, более трехсот крестьян.

В 1490 году с постройки ростовскими мастерами первого каменного храма Белозерья, собора Рождества Богородицы, началось формирование каменного ансамбля Ферапонтова монастыря XV-XVII веков.

В XVI столетии в монастыре строятся монументальные церковь Благовещения с трапезной, казенная палата, служебные постройки: каменное сушило, гостевая палата, поваренная палата. Оправившись после литовского разорения в середине XVII века, монастырь возводит надвратные церкви на Святых вратах, церковь Мартиниана, колокольню.

В 1798 году Ферапонтов монастырь был упразднен указом Синода.

В 1904 году монастырь был возобновлен как женский, вновь закрыт в 1924 году.

В настоящее время на территории Ферапонтова монастыря размещается Музей фресок Дионисия, имеющий статус историко-архитектурного и художественного музея-заповедника. Музей, возникший в начале XX века, на протяжении 1930-1960-х годов осуществлял охрану памятников усилиями только одного сторожа. С 1975 года началось формирование современного музея, превратившегося в научно-исследовательский и просветительский центр, распространяющий знания об уникальных памятниках ансамбля Ферапонтова монастыря. В конце 2000 года ансамбль Ферапонтова монастыря с росписями Дионисия был включен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Комплекс памятников Ферапонтова монастыря с росписью Дионисия является редким образцом сохранности и стилового единства русского северного монастырского ансамбля XV-XVII веков. Это яркий пример гармоничного единения с практически не изменившимся с XVII века естественным окружающим ландшафтом, подчеркивающим особый духовный строй северного монашества и в то же время раскрывающим особенности хозяйственного уклада северного крестьянства.

Здания монастыря, пожалуй, единственные на русском Севере, сохранили все характерные особенности декора и интерьеров.



В театре «Современник» известные актеры сыграли необыкновенный спектакль, который состоял из миниатюр по пьесам, написанным детьми-инвалидами.

Премьера, какой еще не было

Пришедшие в этот день во Дворец на Яузе зрители увидели альманах из семи спектаклей, поставленных профессиональными режиссерами и актерами. Авторы пьес — подростки с инвалидностью, участвующие в уникальном проекте «Театральная перспектива», который с 2012 года реализует региональная общественная организация людей с инвалидностью «Перспектива». Он призван дать возможность детям

проявить себя и выразить то, что их волнует, через драматургию.

«Когда мы придумали этот проект и пригласили туда ребят с инвалидностью от 12 лет, наша идея была — чтобы дети поверили в свои силы, перестали стыдиться самих себя, чтобы постепенно менялось отношение к ним в обществе, — рассказала директор РООИ «Перспектива» Денис Роза. — Но постепенно самовы-



ражение детей переросло в крупное театральное мероприятие, в котором принимают участие известные актеры и режиссеры.

Пьесу «Ради домашки», о непростых отношениях между школьниками, написали три девочки с ДЦП — сестры Катя и Влада Дунаевы и Саша Евлоева. А поставил прекрасный актерский ансамбль — Денис Бондарков, Ирина Калинина и Лилия Кондрова под руководством актера и режиссера Александра Кузнецова, который был приятно удивлен, прочитав текст: «Это оказалось короткое произведение удивительной мощности, в котором присутствуют все важные моменты, с которыми сталкивается в жизни человек». Актер Государственного театра киноактера Денис Бондарков рассказал, что некоторое время назад преподавал в инклюзивном театре, где играли ребята с инвалидностью и без, и с тех пор очень скучал по подобному творчеству.

Премьере предшествовала большая подготовительная работа.

...В класс пришла новенькая. Да еще рыжая и с веснушками — прямо живая мишень для оттачивания остроумия одноклассников. А тут еще парочка, которая сидит за одной партой уже пять лет, — то ли любовь у них, то ли просто он у нее домашку списывает.

Работа над этим драматическим произведением шла в летнем лагере, который организовала региональная общественная организация инвалидов «Перспектива». С 2012 года организация приглашает опытных драматургов провести занятия для подростков с инвалидностью, научить ребят азбуке самовыражения через собственные пьесы. Спектакли юных драматургов уже ставили у себя на сцене Малый театр, Театр имени Пушкина, Гоголь-центр. В этом году театральную эстафету принял «Современник».

Это лишь часть более обширной программы, которая называется «Развитие лидерства среди подростков с инвалидностью», куда входят и психологические тренинги, и профориентация, и искусство знать и защищать свои права. Главная цель РООИ «Перспек-





тива» — социализация детей и молодежи с инвалидностью, уничтожение барьеров и стереотипов, стоящих на пути равноправного существования в обществе людей с инвалидностью и без.

Минувшим летом в Подмоскovie драматурги Гульнара Сапаргалиева, Катрина Меньшикова и Мария Зелинская объясняли подросткам простейшие приемы построения сюжета, учили писать диалоги, но главное — советовали заглянуть в себя и подумать, что их больше всего волнует.

А что может волновать 15-летних девочек, как не первая любовь и сложные отношения с друзьями? Какая разница, с ДЦП или без, рано или поздно эта волна накрывает каждого юного человека.

Ставить пьесу взялся известный актер и режиссер Александр Кузнецов («Джек Восьмеркин-американец»): «Прочитав пьесу, я был приятно удивлен. Потому что мне показалось, что в этой простоте и элегантности достаточно много человеческого смысла. Мы все рано или поздно попадаем в такого рода ситуации, когда есть сложившийся коллектив, приходит кто-то новенький, и возникает конфликт человека и общества. Я понял, что дети, которые написали эти пьесы, таким образом реализуют себя в нашем мире, и мне это очень понравилось».

Привела режиссера в проект актриса Ирина Калинина, играющая в спектакле одну из героинь. «Я уже участвовала в «Театральной перспективе» года два назад, меня пригласил режиссер, мой хороший знакомый, который набирал команду, — рассказала Ирина. — Сначала я была уверена, что это просто будет нужно и интересно детям. Но на премьере мы сами получили невообразимое количество позитивных эмоций от горящих глаз этих деток: вот они написали, и это ставят режиссеры, и актеры играют, и настоящая большая сцена, и у них берут интервью... Это просто невероятно!»

Конечно, у юных драматургов не все и не сразу получалось гладко. Еще в лагере, только-только отдав свое творение на рецензию преподавателям, сестры Дунаевы продолжали переживать и спорить о том, что ценнее — любовь или дружба, о мужском коварстве и женской мести. «Я в первый раз писала пьесу и думала, что у меня ничего не получится, — призналась Катя. — А получилось, и я сама радуюсь, что получилось. Хотя были мысли — может, ну его? Но мы должны были доказать себе, что мы это можем. А если на половине пути остановиться, то получается, что ты сдалась».

Девчонки не сдались. Если для тебя каждый шаг по дорожкам лагеря превращается в маленький подвиг, то думать, чувствовать, мечтать и рассказывать об этом уж точно не труднее.

Пьесе предстояло пройти всего один раз, в день премьеры. А до этого актерская команда Денис Бондарков, Ирина Калинина и Лилия Кондрова под

руководством Александра Кузнецова репетировали, старательно оттачивая каждый жест, поворот головы, правильную интонацию. Подобрали музыку к разным сценам, придумали танец, затем еще один. Записали шум перемены, гвалт в классе и насмешливые выкрики школьников. И снова, прогоняя каждую сцену, придумывали что-то новое, способное донести до зрителя идеи авторов еще лучше и точнее. «Я вас прошу, бережно относитесь к словам! Чувствуйте красоту каждого слова», — призывает актеров Кузнецов так, будто ставит чеховскую «Чайку», а не любительскую миниатюру подростков с инвалидностью. «Мы знаем, что это спектакль одного дня, но это ничего не меняет, — убежден режиссер. — Мы же профессионалы».

Денис Бондарков, сыгравший на сцене Театра-студии киноактера Труффальдино из Бергамо, рассказал, что сам преподавал в инклюзивном театре, где вместе играли дети с инвалидностью и без. «Поэтому когда мне Александр предложил участвовать в проекте и сказал, что это пишут дети с ограниченными возможностями здоровья, я сразу согласился. И я обязательно приглашу своих ребят на премьеру! — поделился актер. — Мне кажется, это очень важный проект — и для детей, и для нас как актеров это тоже некая миссия — осуществить задуманное ими на сцене».

Случайных людей в этом проекте нет. Лилия Кондрова тоже когда-то участвовала в постановках для детей с инвалидностью, но в другой программе: «Это всегда очень трогает», — признается актриса.

Одна из задумок постановщика — постоянный выход актеров на авансцену, обращение к зрителям. В зале тоже будут сидеть люди с инвалидностью, дети с инвалидностью, и они должны чувствовать себя вовлеченными в действие, в эту красивую театральную жизнь, да и просто в жизнь. Потому что это очень несправедливо — быть изгоем только потому, что у тебя инвалидность. Или веснушки. Или рыжие волосы.

В день премьеры и юные авторы, и режиссеры, и актеры волновались одинаково. Одни с волнением ожидали, как будет воплощен на сцене их замысел, другие — реакции авторов на режиссерские находки, и все вместе — отклика зрителей, заполнивших до отказа огромный зал Дворца на Яузе (дополнительной сцены «Современника»).

— Я рад, что сегодня «Театральная перспектива» проходит на сцене моего театра, у меня «дома», — признался актер Артур Смольянинов, который принимает участие в проекте с самых первых спектаклей. — А еще я хотел бы сказать, что ограниченных возможностей не бывает, если человек сам себя не ограничивает. Все барьеры — у нас в голове.

В миниатюре «Неудачный развод» вместе с Артуром и актрисой Дарьей Мельниковой принимали участие

и авторы — четырнадцатилетние Сева Попов и Федя Лысыков, которые сыграли детей семейной пары, попытавшейся развестись, но столкнувшейся с хитрым противодействием мальчиков. Таким образом ребята решили напомнить взрослым, что детям нужны и мама, и папа вместе. Перед спектаклем Сева и Федя (оба незрячие) вспоминали, как прошлым летом впервые жили в лагере самостоятельно, без родителей, учились сложному искусству драматургии и писали свою пьесу под руководством опытных драматургов Гульнаны Сапаргалиевой, Катрины Меньшиковой и Марии Зелинской. А еще ребята сказали, что очень переживают перед выходом на сцену, гораздо больше, чем когда узнали, что их произведение покажут в настоящем театре.

В спектакле-миниатюре «Все в порядке», по пьесе двенадцатилетнего Вадима Куликова, режиссер Роберт Манукян, поставивший эту пьесу, слегка изменил сценарий по согласованию с юным автором и сделал киноспектакль, в котором допрос героя следователем чередуется с его детскими и юношескими воспоминаниями. Помог ему в этом режиссер Владимир Шахкельдян. В результате получился захватывающий сюжет, и зрители были буквально ошеломлены неожиданным финалом этой детективной драмы. «Я взялся за работу над

пьесой за неделю до премьеры, — признался Роберт Манукян. — Однако неважно, быстро ты работаешь или долго, важно — с какой душой ты это делаешь».

Кинокадры задействовала в своей постановке режиссер Кристина Ра, которой досталась пьеса «Апокалипсис», написанная Аленой Алексеевой, Артемом Кондаковым и Олегом Фризоргером. Ребята придумали историю о страшных зомби, поселившихся в чернобыльской зоне после аварии. Наводящее ужас видео создал актер Иван Громов, выступивший в качестве сорежиссера. Находкой режиссера стал танцевальный коллектив Studio FarFor, который очень пластично изобразил зомби и на киноэкране, и на сцене, и даже в фойе театра, где загримированные «зомби» разгуливали в антракте, пугая и веселя зрителей.

Семиклассник Егор Пронин написал пьесу о похищении сына олигарха, которого пытались спасти влюбленные в него подружки и по ошибке оказались в полиции. Валерия Приходченко, ставившая этот спек-

такль, поместила главного героя в инвалидное кресло, которое тот смог покинуть под влиянием сильного чувства к героине.

Настя Потафеева и Диана Капитина придумали историю, которая происходит в будущем и на другой планете, но сюжет напоминает старую земную сказку о принцессе и злой мачехе, задумавшей погубить падчерицу. С той лишь разницей, что актеры под руководством режиссера Виктории Каминской должны были постоянно отстреливаться от разного рода нечисти и, в конце концов, почти все умерли. А 18-летний Дима Ворожкин написал веселую комедию «Шуточки профессора Хэмилтона». «Я хотел бы стать переводчиком с английского, — сообщил автор. — А вообще писать пробую давно, и эта пьеса не первое мое литературное произведение». Над спектаклем Димы работала режиссер Ольга Лысак, которая также является ветераном «Театральной перспективы».

Режиссеры сами выбирали себе актерский состав.

В пьесах были заняты Наталия Лесниковская и Галина Кузнецова, Михаил Гуро и Богдан Осокин, Олег Соколов, Андрей Стоянов, Андрей Москвичев и многие другие замечательные актеры. Общим выпускающим режиссером стала Юлия Нович.

«Когда наш проект только начинался, сначала появился один режиссер, который

согласился нам помочь, потом второй, третий, — вспоминала руководитель проекта Мария Генделева. — А сейчас уже не меньше пятидесяти прекрасных актеров и режиссеров столицы сотрудничают с нами, с удовольствием участвуют в наших спектаклях и поддерживают наших ребят. Это для них очень важно, ведь даже подростку без инвалидности непросто найти свое место в жизни, и тем более нелегко это сделать детям с инвалидностью. Мы работаем с учениками специальных интернатов, инклюзивных школ, даже с теми, кто раньше сидел дома: все эти дети могут принять участие в наших тренингах и мастер-классах, ломая собственные барьеры и предрассудки, которые существуют в обществе.

На деньги, собранные в результате пожертвований за пригласительные билеты на «Театральную перспективу», будет организован новый летний лагерь для подростков с инвалидностью.

Екатерина Глебова

Фото предоставлены РООИ «Перспектива»

**«Я ВАС ПРОШУ, БЕРЕЖНО
ОТНОСИТЕСЬ К СЛОВАМ!
ЧУВСТВУЙТЕ КРАСОТУ
КАЖДОГО СЛОВА», —
ПРИЗЫВАЕТ АКТЕРОВ
КУЗНЕЦОВ ТАК, БУДТО
СТАВИТ ЧЕХОВСКУЮ «ЧАЙКУ»,
А НЕ ЛЮБИТЕЛЬСКУЮ
МИНИАТЮРУ ПОДРОСТКОВ
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ.**



ПРИГЛАШАЕТ МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет дистанционного обучения Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ) объявляет набор студентов с ограниченными возможностями здоровья по направлению «Психология» (квалификация «бакалавр психологии»).

Срок обучения — 4,5 года.

Форма обучения — очно-заочная (с применением дистанционных технологий).

Учебный процесс организуется с учетом особенностей учащихся и строится на сочетании аудиторных занятий, самостоятельной работы и занятий с применением интернет-технологий, проходящих в интерактивном режиме.

Для тех, кто не имеет возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-трансляции. Аудиозаписи онлайн-трансляций выкладываются затем на сайте факультета. В учебном процессе также активно используются такие формы занятий, как интернет-семинары.

Студенты факультета дистанционного обучения полностью обеспечиваются электронными учебниками и учебно-методическими материалами по всем учебным дисциплинам — хрестоматийными, мультимедийными, информационно-справочными, интерактивными, тестовыми (в качестве тренажера для самопроверки и самоконтроля) и другими.

Подробную информацию можно получить на сайте:
<http://fdomgppu.ru/abiturientam>

На факультете дистанционного обучения реализуется подготовительная программа для абитуриентов. Участие в программе бесплатное. Подать заявку на участие можно: <http://fdomgppu.ru/abiturientam>

Наш адрес: Москва, ул. Сретенка, д. 29, каб. 308.
Тел.: 8(495)632-99-83, 8(495)607-12-47
Сайты: www.do.mgppu.ru www.fdomgppu.ru

Россия стала пятьдесят пятой страной, которую посетил этот удивительный человек. Он встречался с пятнадцатью президентами, десять месяцев в году проводит в разъездах по всему миру. И это при том, что природа от рождения наградила его тяжелейшей инвалидностью, лишив рук и ног. Речь идет о Нике Вуйчиче.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИНВАЛИДНОСТЬ СЕРДЕЦ



В России Ник посетил обе столицы — Москву и Петербург. Он приехал к нам с миссией, которая сегодня является смыслом его жизни и которую сам он определил как исцеление инвалидности сердец. Самая большая инвалидность, по его мнению, не отсутствие рук, ног, слепота или глухота. Самая большая инвалидность — неуверенность в своих силах, страх перед будущим и боязнь потерпеть неудачу. Все это, по убеждению Вуйчича, можно преодолеть и жить полноценной жизнью, несмотря ни на что. Судьба самого Ника — убедительный пример и доказательство того, что это достижимо.

Ник родился в 1982 году в Австралии, в Мельбурне, в семье сербских эмигрантов. Его мать Душка Вуйчич работала медсестрой, а отец Борис Вуйчич был пастором. Ник — их первенец, долгожданный, поэтому отец решил присутствовать при родах. Вот появилась головка новорожденного, затем плечико... И тут Борис Вуйчич изменился в лице — у младенца не было руки. Как только роды закончились, пастор бросился к доктору, принимавшему маленького Николаса: «Доктор, сын мой! Как же так, у него нет руки!» «У вашего сына нет ни рук, ни ног», — ответил врач.

Никто не мог понять, что явилось причиной трагедии. Беременность матери протекала абсолютно нормально, родители вели правильный образ жизни, с наследственностью тоже до этого проблем не было. Молодые родители пребывали в полной растерянности, они не представляли, как заберут ребенка домой, как будут его воспитывать, к кому им обращаться за помощью. Четыре месяца мать Ника не могла взять его на руки, не могла начать кормить грудью.

Но когда шок прошел, родители малыша выбрали самый мудрый путь — они окружили его любовью и стали воспитывать как обычного ребенка. Благодаря тому, что вместо левой ноги у Ника есть отросток, напоминающий стопу, его научили ходить, кататься на скейте, плавать, играть на компьютере и даже писать. Борис и Душка Вуйчич добились, чтобы их сын учился в школе для нормальных детей, и Ник стал первым ребенком с подобными физическими недостатками в обычной австралийской школе.

Несмотря на то, что учителя к мальчику относились внимательно и с любовью и у него было двое друзей, он часто слышал в свой адрес: «Ник, уходи, ты ничего не умеешь». Каждый вечер мальчик молился и просил у Бога руки и ноги, каждый раз, просыпаясь утром, он надеялся, что они у него появятся. По воскресеньям он посещал занятия в церковной школе, где ему говорили, что Бог всех любит. К Нику часто подходили взрослые и успокаивали, что у него все будет хорошо. Но он не верил. Мальчик не находил объяснения тому, почему он не такой, как все, и почему никто не может ему помочь. Родители даже купили ему очень дорогие электронные руки, но они были слишком тяжелыми, и Ник так и не научился ими пользоваться. Он впал в отчаяние и в восемь лет даже решил уйти из жизни.

Мальчик сказал маме, что хочет искупаться и попросил отнести его в ванну. Он пытался лечь лицом в воду, но оказалось, что ему очень сложно удержаться в таком положении. С тем, чтобы утонуть, у него ничего не получилось. И тут он четко представил картину своих похорон. Вот стоят убитые горем его мама и папа. Он понял, что не может причинить им такую боль. Ведь все, что он видел от родителей, — это огромная любовь. После этого Ник уже никогда не пробовал свести счеты с жизнью, но вопрос «почему я не такой, как все, и зачем мне дана жизнь» оставался для него открытым. Он не понимал, кем сможет работать, сможет ли жениться, как возьмет за руку своего будущего ребенка.

В пятнадцать лет Ник прочитал в Евангелии притчу о слепом человеке. Ученики спрашивали Христа, почему человек слеп, и он ответил так: «Чтобы на нем проявились дела Божьи». В этот момент мальчика озарило, что в этой жизни у него тоже есть предназначение. Ник понял, что если Бог не отвечает на его молитвы о том,

чтобы изменились обстоятельства жизни, значит, он хочет, чтобы изменился он сам. Его душа и его сердце. «Наверное, даже если бы у меня появились руки и ноги, это не успокоило бы меня так», — рассказывает сегодняшний Николас.

Ник Вуйчич получил два высших образования в австралийском университете Гриффит. В девятнадцать лет, когда он изучал финансовое планирование, ему предложили выступить перед студентами. Ник говорил о том, что все люди достойны любви, что они все красивы, что все пришли в этот мир не просто так, говорил о том, как важно любить и принимать себя таким, какой ты есть. Одна из девушек попросила у него разрешения подняться на сцену и обнять его. Плача у него на плече, она сказала: «Никто и никогда не говорил мне, что любит меня, никто и никогда не говорил мне, что я красива такая, какая есть. Моя жизнь сегодня изменилась».

Когда после этой лекции Ник Вуйчич вернулся домой, он заявил родителям, что теперь знает, чем будет заниматься. Он принял твердое решение ездить по миру и помогать людям изменять свою жизнь. Он понял, что это его путь и предназначение.

И вот уже более десяти лет десять месяцев в году Ник проводит в разъездах. Он выступает в общей сложности более 250 раз в год. Его слушали уже миллионы человек. Он самый известный мотивацион-

ный оратор, директор некоммерческой организации «Жизнь без конечностей», созданной для помощи инвалидам.

А кроме этого, он научился печатать на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, занимается серфингом, играет в гольф, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трамплина в воду.

Страхи о том, что он никогда не женится, тоже не оправдались. 12 февраля 2012 года состоялась его свадьба. Ник Вуйчич женился на Канаэ Миахаре. Теперь он точно знает: чтобы удержать сердце любимой женщины, ему не нужны руки, главное — обнимать сердцем.

14 февраля 2013 года у молодых супругов родился здоровый малыш. Сына назвали Киоши Джеймс. Сейчас Ник и его супруга ждут второго ребенка.

В России Ник хотел побывать давно, и вот эта поездка состоялась. Москвичам он презентовал свою

**В РОССИИ НИК ХОТЕЛ
ПОБЫВАТЬ ДАВНО, И ВОТ
ЭТА ПОЕЗДКА СОСТОЯЛАСЬ.
МОСКВИЧАМ ОН
ПРЕЗЕНТОВАЛ СВОЮ НОВУЮ
КНИГУ «ЛЮБОВЬ БЕЗ ГРАНИЦ.
ПУТЬ К ПОТЯСАЮЩЕ
СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ»,
КОТОРАЯ ВЫШЛА НА
РУССКОМ ЯЗЫКЕ.**





новую книгу «Любовь без границ. Путь к потрясающе счастливой любви», которая вышла на русском языке. Кстати, это уже его четвертая книга, ранее появились «Жизнь без границ», «Неудержимый», «Будь сильным».

В Общественную палату РФ на встречу с Ником Вуйчичем пришли представители различных фондов, общественных организаций и, конечно, люди с ограниченными возможностями здоровья, для которых отвели самое удобное место в зале. Для инвалидов это была не просто встреча, а луч надежды, знакомство с человеком, который подскажет, как жить.

— Не сдавайтесь! Верьте в себя! Верьте в свое будущее! — призвал собравшихся Ник Вуйчич.

Пример Ника уже помог многим людям во всем мире обрести силы и радость жизни. На встрече он рассказал о таком случае:

— Когда мне было 24 года, я выступал в Калифорнии и увидел в зале мужчину, державшего на руках малыша, у которого не было ни рук, ни ног. Я пригласил его на сцену и прижал ребенка к своей груди. Он улыбнулся. Мне показалось, что в этот момент у отца в глазах засветилась надежда, что с его сыном все будет

в порядке. Если мы можем помочь друг другу — это прекрасно. Любите друг друга!

Присутствовавшая на встрече известная певица и член Общественной палаты Диана Гурцкая, обращаясь к Нику, выразила свои чувства так:

— Слушая вас, мы понимаем, что у каждого из нас есть завтрашний день, какая бы ни была жизненная ситуация и что бы ни случилось. Мы верим, что у нас все получится. Спасибо вам за это!

В Москве у Ника была еще одна примечательная встреча. Он навестил в больнице мальчика из Донецка, который был тяжело ранен, потерял обе руки и ногу, лишился зрения. Врачи спасли ему жизнь, но теперь она уже не может быть прежней. Для мальчика пример Ника сегодня, как нельзя, актуален, и он попросил у гостя разрешения прикоснуться к нему. На встрече в Общественной палате Ник вспомнил раненого мальчика и сказал, что очень хочет, чтобы у него все в жизни сложилось хорошо.

Через год Вуйчич собирается приехать в Москву еще раз. И обязательно — на Чемпионат мира по футболу, который пройдет в 2018 году.

Фото И.Тикова

ГЕРМАНИЯ



Города без барьеров — такую цель поставили перед собой создатели интернет-карты Wheelmap. На ней отмечены здания, вокзалы и общественные туалеты, оборудованные для инвалидов-колясочников.

Интерактивная карта Wheelmap помогает найти «безбарьерные» объекты в любом городе мира. Предположим, вы решили отправиться на инвалидной коляске в центр Берлина. Вы задаете в поисковой строке сайта Wheelmap.org слово Berlin (или конкретный адрес), программа воспроизводит карту, на которой помечены различные объекты — музеи, кафе, вокзалы, общественные туалеты. Каждая иконка окрашена в один из четырех цветов — зеленый, красный, желтый и серый.

Зеленым цветом отмечены полностью безбарьерные объекты.

Желтая иконка — частично безбарьерный объект.

Красный цвет сигнализирует, что здание или вокзал не приспособлены для инвалидов-колясочников.

Серый цвет означает отсутствие информации об объекте.

Устранять «серые пятна» на городских картах создателям Wheelmap помогает интернет-сообщество. Ресурс создан на основе OpenStreetmap — открытого сетевого картографического ресурса. Он работает по принципу «Википедии»: дополнять и редактировать ее может каждый зарегистрированный пользователь.

Зарегистрировавшись на этом сайте, добровольцы могут не только перекрашивать уже имеющиеся иконки, но и добавлять новые объекты.

ЧЕРНОГОРИЯ



Котор стал первым черногорским городом, в котором издан путеводитель для инвалидов. Книга выпущена тиражом 500 экземпляров; в ней содержится полезная информация о доступности объектов здравоохранения, культуры, образования, транспорта. В общей сложности издание охватывает свыше 70 мест в городе.

В Черногории живут около 60 тысяч людей с ограниченными возможностями здоровья. Однако для них приспособлены только аптека в Доброте, поликлиника, несколько тротуаров в прогулочной зоне и Морской музей. Более половины городских объектов либо вовсе не оборудованы пандусами, либо лишь частично доступны для инвалидов. Ни один из немногочисленных светофоров Котора не оснащен звуковыми сигналами, которые могли бы облегчить жизнь незрячим.

ГРЕЦИЯ



Ученые Греции расширили круг возможностей инвалидов, создав и запатентовав устройство Seatrac, позволяющее им самостоятельно

купаться в море. Изобретение представляет собой кресло, установленное на рельсах, опущенных в воду. Их длина составляет 20 метров.

Для того чтобы погрузиться в воду, человеку достаточно просто сесть в кресло, которое само опускается в море по рельсам, а затем возвращает пользователя обратно на берег. Устройство работает на солнечных батареях, что значительно упрощает его использование.

С помощью нового изобретения греки намерены привлечь больше туристов.

ВАТИКАН



Музеи Ватикана предложили серию познавательных экскурсий, ориентированных на слабовидящих и слабослышащих посетителей. В

штате этих музеев теперь есть квалифицированные специалисты, готовые провести экскурсию с использованием вербальных, тактильных, аудиокommunikаций, а также языка жестов.

Посетителям с ослабленным слухом предлагаются на выбор две экскурсии с сурдопереводом, правда, в настоящее время они проводятся только на итальянском языке.

Слабовидящие могут прикоснуться к инсталляциям, воспроизводящим некоторые произведения великих художников.

Так, например, у картины Караваджо «Положение Христа во гроб» слепые имеют возможность потрогать трехмерное скульптурное изобра-

жение из гипса, сканированное с известного полотна, почувствовать в руках кусок ткани, показанной на картине, понюхать запах смирны.

Более того, теперь для глухих, слепых, а также слабовидящих посетителей организованы специальные туры.

Группу из восьми человек сопровождают по музейным залам экскурсовод или педагог, а также один музыкант, который знакомит посетителей с григорианским пением.

Входная плата в музей со слепых и глухих посетителей не взимается.

КИТАЙ



Два друга, Цзя Наихиа и Цзя Вэнцы, из китайской провинции Хэбэй занимаются озеленением, при том что господин Наихиа слеп на оба глаза, а у господина Вэнцы нет рук. Обоим уже за пятьдесят. Но их тандем оказался очень эффективным. Вдвоем они озеленили участок в три гектара, посадив вдоль реки 10 тысяч деревьев, найдя уникальный способ совместной работы.

«Я — его руки, а он — мои глаза. Мы — хорошая команда», — говорит Цзя Наихиа. Каждое утро на протяжении двенадцати лет друзья выходят на работу.

Свой рабочий день Цзя Наихиа и Цзя Вэнцы начинают в семь часов утра. Дорога по берегу реки им хорошо знакома, слепой осторожно следует за зрячим, держа его за пустой рукав.

У каждого из друзей в тандеме своя роль: безрукий Цзя Вэнцы ищет место для посадки и поливает. Слепой Цзя Наихиа делает в земле ямки с помощью железного прута и молотком вбивает колышки. Теперь вдоль берега реки их стараниями растут и радуют глаз тысячи деревьев.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

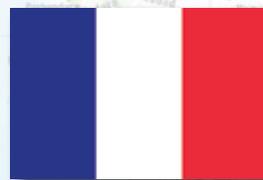


Ученые университета Хартфордшира разработали перчатку-робота, которая при помощи специальных датчиков и игровых компьютерных программ позволяет поэтапно корректировать нарушения подвижности рук.

В проекте под названием SCRIPT приняли участие 34 добровольца с нарушением подвиж-

ности верхних конечностей вследствие ранее перенесенного инсульта. Пациенты выполняли упражнения с помощью роботизированной перчатки. Очень часто после инсульта у больных наблюдается закрытое положение руки, при котором запястье согнуто, а пальцы сжаты. Перчатка обеспечивает смещение силы, помогая пациенту постепенно раскрыть кисть. Задания становятся все сложнее, а с помощью датчиков и специальной компьютерной программы врач может не только дистанционно следить за успехами больного, но и менять тактику лечения. Прибор появится в продаже в ближайшие два года.

ФРАНЦИЯ



Второй пациент, которому было пересажено искусственное сердце, разработанное французской компанией Carmat, объявил, что чувствует себя отлично и даже вернулся к активному образу жизни.

69-летний француз, страдавший сердечной недостаточностью, получил искусственное сердце несколько месяцев назад. Операция прошла успешно. «Я полностью восстановился. Я могу гулять, могу нагибаться 10-15 раз в день без каких-либо затруднений», — пояснил мужчина. После операции пожилой француз не только работает по дому, но даже заново начал выполнять физические упражнения, включая стрельбу и езду на велосипеде.

Он стал вторым пациентом, принявшим участие в клинических испытаниях искусственного сердца Carmat. Всего на этой стадии исследования компания планирует имплантировать свое устройство четырем пациентам.

Биопротез, разработанный известным кардиохирургом Аланом Карпентье, посвятившим созданию искусственного сердца 25 лет, изготовлен с применением технологий, используемых для космических аппаратов. Чтобы начать производство и клинические испытания искусственного сердца, Карпентье в 2008 году основал компанию Carmat.

Сердце Carmat призвано заменить донорский орган, который пациенты нередко ждут годами. Оно представляет собой биомеханический аналог человеческого сердца и рассчитано на 230 млн. сокращений. Такое устройство должно служить не менее пяти лет.

Жемчужина Адриатики



Говорят, что, если из всей Хорватии вам удалось побывать только в Дубровнике, вы уже смогли увидеть лучшее, чем богата эта страна.

Этот город не случайно называют «жемчужиной Адриатики». Он по праву входит в число самых прекрасных городов Европы и является наиболее популярным курортом Хорватии.

Опоясанный грозной броней крепостных стен и покрытых красной черепицей старинных домов, над которыми гордо возвышаются шпили храмов, Дубровник пленяет своей красотой каждого, кто впервые увидел его. Фантастический архитектурный букет обрамлен здесь неповторимым великолепием природы Средиземноморья, что позволяет гостям Дубровника совмещать осмотр исторических достопримечательностей с неторопливым пляжным отдыхом.

Одно из главных развлечений для гостей Дубровника — увлекательные пешие экскурсии, знакомящие с богатейшей историей города. Желающим взглянуть на город с самого лучшего ракурса достаточно подняться на вершину близлежащего холма на местном фуникулере или осмотреть город с высоты окружающей Дубровник крепостной стены.

Главная достопримечательность Дубровника — Старый город, включенный в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Историческая часть города расположена внутри оборонительной крепостной стены Дубровника. Она представляет собой хорошо сохранившийся средиземноморский средневековый город-крепость, который манит, зачаровывает, восхищает и притягивает к себе внимание людей со всего мира своей историей и уникальной средневековой архитектурой церковью, монастырем, фонтанов, дворцов и других древних зданий и построек, выполненных в стилях готики, ренессанса и барокко.

Старый город сформировался в XVII веке. В историческом центре расположены самые значимые достопримечательности Дубровника: православная церковь Пресвятой Богородицы, крепость Святого Лаврентия, а также крепостная стена, которая является лучшим местом, чтобы полюбоваться восхитительной панорамой города.

Дубровник — один из тех европейских городов, где в гостиницах предлагаются номера для инвалидов. Это, в частности, отели Neptun Dubrovnik, Ariston, Dubrovnik Palace, Ivka и другие.

Впрочем, люди с инвалидностью могут хорошо отдохнуть и в других районах Хорватии, где для них специально оборудованы пляжи.

Королевский пляж Нин, северная Далмация

Нин — небольшой городок, размещенный на островке северо-западнее города Задара, с мелким морем и множеством пляжей. Есть песчаный пляж с лечебными грязями, помогающими при различных заболеваниях. Мелкое и теплое море особенно подходит для людей, не умеющих плавать, детей и инвалидов.

Пляж Валкана Пула, Истра

По всей длине пулского побережья разместились многочисленные скалистые, каменистые и галечные пляжи. Часть пляжа Валкана, размещенная в бухте, предназначена для людей, имеющих инвалидность, для которых здесь есть безопасный пандус и надлежащий вход в море, а также кабинки для переодевания и санузел. Есть парковка для инвалидов.

Пляж Полари-Ровинь, Истра

На границе с автокемпингом Полари находится галечная бухта, подходящая для детей. Имеется специальный вход для инвалидов.

Пляж Жнян-Сплит, Далмация

Здесь открылся благоустроенный пляж для инвалидов. Благодаря новому входу в море купаться инвалидам стало намного комфортнее.

Пляж Костань в Риеке

Это первый пляж в Хорватии, который был специально оснащен для инвалидов. Пользоваться этим пляжем могут люди с тяжелыми телесными поврежде-

ниями и их семьи. Организация пляжного пространства позволяет людям с инвалидностью всех возрастов легко двигаться и использовать всю зону для купания, реабилитации и отдыха. Тут имеются лифт, пандус, адаптированные туалеты, возможна помощь дежурного спасателя. Часть пляжа построена на террасах, выровненных по высоте, соединенных пандусами с наклоном в 7 градусов и широкими ступенями. Такие террасы позволяют удобно сидеть, отдыхать, загорать. Все покрытия обработаны таким образом, что исключают скольжение. Пляж имеет специальное оборудование для спуска тяжелых инвалидов в море, пандус для входа более легких, санузел, туалеты, пляжные души, защитную сетку в море.

Каждый год в последнюю субботу июня общество инвалидов города Риеке организует торжественное открытие купального сезона.

Пляж на Бенах, Сплит, южная Далмация

Здесь работают два человека, обученных для работы с подъемниками для инвалидов и специальными колясками для входа в море.

Приспособленные автомобили-комби доставляют инвалидов на пляж и привозят обратно. Пляж оснащен поручнями, доступными подходами, пандусами, приспособленными туалетами и всем необходимым для инвалидов.





Лучшие друзья

Так называется международный благотворительный фонд, который помогает познакомиться и подружиться людям с нарушениями развития и интеллекта со сверстниками без инвалидности. Международное движение Best Buddies существует с 1989 года, сейчас в нем принимают участие более 700 тысяч человек из 52 стран мира. В России фонд ведет свою деятельность шестой год, сегодня в его программах задействовано более двухсот человек.

Главными направлениями работы являются программы в школах и университетах, а также гражданская программа. Школьная программа позволяет познакомиться и подружиться детям из коррекционных и общеобразовательных школ; студенческая предполагает создание в вузах клубов «Лучших друзей», в которые входят волонтеры, готовые общаться и дружить с людьми с инвалидностью. Гражданские программы нацелены на общение взрослых людей с инвалидно-

стью и без, потому что друзья нужны всем и в любом возрасте. Кроме того, работают программа по трудоустройству людей с нарушениями развития и лидерская программа, в ходе которой ребятам помогают обрести уверенность в себе, учат отстаивать свои права, быть лидерами.

В программах благотворительного фонда «Лучшие друзья» принимают участие ряд московских школ, студенты технических колледжей и вузов, таких как Московский городской психолого-педагогический университет, Российский государственный социальный университет, Российский экономический университет имени Плеханова, а также сотрудники различных московских организаций, актеры «Театра Простодушных» и другие молодые люди с инвалидностью.

Вот что говорят те, кому программа уже помогла найти друзей.



Ксюша нашла Свету:

— Мы встретились «ВКонтакте», стали общаться чаще и ближе, со временем это переросло в добрую и теплую дружбу. Мы со Светой похожи: обе любим фотографироваться, гулять, общаться, смотреть мультки, путешествовать, танцевать, играть в бадминтон, открывать для себя что-то новое. Я не устаю удивляться Светиным жизнерадостности, позитиву и оптимизму. Нам реально нравится проводить время вместе, мы готовы делиться друг с другом всем и приходим друг другу на помощь, если требуется.



Вероника познакомилась с Димой:

— Мое знакомство с Best Buddies началось с рекламного плаката на улице. Я почему-то сразу поняла, что мне обязательно надо стать частью этого проекта. У меня по-прежнему оставалась масса вопросов, но когда я приехала в офис фонда и пообщалась с ребятами, мои сомнения развеялись. Нас познакомили с Димой, потому что у нас много общего:

он любит музыку, я занимаюсь танцами; он играет в театре, и я тоже люблю выступать. К сожалению, нам не удается часто встречаться, потому что я много времени провожу на работе, но мы обязательно ежедневно созваниваемся и рассказываем друг другу о том, что произошло за день, кто что делал, о чем думал.



Настя начала общаться с Мариной:

— С Мариной нас судьба свела на благотворительном танцевальном марафоне. Когда я увидела этого светлого человека, то почему-то сразу захотела познакомиться. И когда мы начали общаться, я сразу поняла, что это мой друг. Мы дружим уже полтора года. Созваниваемся, гуляем вместе, катаемся на автобусе по городу, ходим в кино и на различные мероприятия нашего замечательного фонда. Марина общительная, очень любит внимание, интересных людей. Сейчас она учится в колледже на ткача, и ей там очень нравится. Она часто рассказывает мне о своих успехах, пусть даже небольших, и я тоже искренне радуюсь за нее и желаю, чтобы у нее все было хорошо.

«Лучшие друзья» приглашают всех, кто хочет найти друга, стать нужным и интересным.

Адрес клуба:

Москва, ул. Летниковская 11/10, стр. 5.

Телефон: +7(495)725-39-82

Сайт: <http://www.bestbuddies.ru>



Лето — время полевых и лесных цветов. Природная естественность делает их особенно привлекательными, а советы флориста помогут вам красиво оформить эти цветы в букет.

Ужебана по-русски

РОМАШКИ

Большой простор для фантазии дают полевая и лесная ромашка.

Они очень хороши в прозрачных вазах. Окуните головки цветков в воду, чтобы на лепестках остались капельки росы, тогда букет станет еще естественнее.

Идут ромашкам и длинные вазочки белого и желтого цвета. Украсьте такой букет, добавив несколько продолговатых зеленых травинок.

Можно сделать красочный букет буквально из нескольких цветков. Возьмите один стебель ромашки, оторвите лишние листья и ростки (желательно оставить 1-3 ромашки на одной ветке) и ленточкой белого или желтого цвета, закрученной в спираль, обвейте стебелек. Поставьте ромашку в узкую (желательно прозрачную) вазочку.

ВАСИЛЬКИ

Соберите в букет разноцветные васильки. Довольно широкую просторную вазочку заполните водой. В небольшом листе пенопласта проделайте отверстия, расположенные в несколько кругов. Проденьте васильки следующим образом: центральный круг заполните темными цветками, следующий — более светлыми и третий круг — самыми светлыми. А в центр можете поместить травинку или один самый крупный василек. Положите пенопласт в вазочку так, чтобы он плавал на поверхности, а стебли находились в воде, упираясь в дно. Цветы должны чуть выступать за верхний край вазочки.

НЕЗАБУДКИ

Букетик желтых незабудок поместите в маленькую вазу белого или желтого цвета. Они будут хорошо



смотреться, если добавить к ним много зелени. Если нет зелени, букет из незабудок желтого цвета можно украсить гипсофилами (мелкие цветочки белого цвета на сероватых стебельках, их часто используют в украшении роз и композициях из сухих цветов).

Незабудки белого цвета оформите в красивый букет следующим образом: сложите много цветков в большой букет и свяжите их примерно в середине стебельков красивой ленточкой голубого цвета. Такой букет можно поместить в просторную прозрачную вазочку. Зеленые стебельки, перевязанные голубой ленточкой, будут красиво просвечивать через прозрачное стекло.

Можете смело варьировать, сочетая в букете белые и желтые незабудки таким образом, чтобы цветы четко разделялись (белый рядом с желтым, а желтый рядом с белым). Перевяжите двумя ленточками белого и желтого цвета, перекрутив их друг с другом или связав косичку. И поставьте в вазу из прозрачного стекла.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Желтые цветы мать-и-мачехи будут превосходно смотреться на белом фоне, а для любителей экстравагантного — на черном или темно-синем. Испол-



зуйте всего три-пять цветочков. Так как стебельки у мать-и-мачехи очень гибкие, ставьте их в низкую вазочку с сужающимся кверху горлышком либо прорежьте в куске пенопласта отверстия, протяните через них стебельки, а пенопласт поместите в широкую низкую вазочку, заполненную водой.

ОДУВАНЧИКИ

Букет из желтых одуванчиков опустите в стеклянную прозрачную вазу, можно посыпать их сверху белой стружкой. Не помешает и зелень, добавьте в вазу длинные травинки и веточки с листьями.

Можно поставить один одуванчик на длинном стебельке в длинный прозрачный флакончик из-под духов или вазочку из прозрачного стекла. Предварительно обвейте стебель специальной ленточкой белого или золотистого цвета. Верх ленточки сделайте с крупными завитками так, чтобы они окружали сам цветок.

Букет белых пушистых одуванчиков можно поместить в вазу красивой формы. Между цветами аккуратно, чтобы не разлетелся пух, проденьте несколько колосков (3-4) ржи или ковыля. Такой пушистый, почти воздушный букет очень нежен и прекрасно подойдет к комнате с темными обоями.

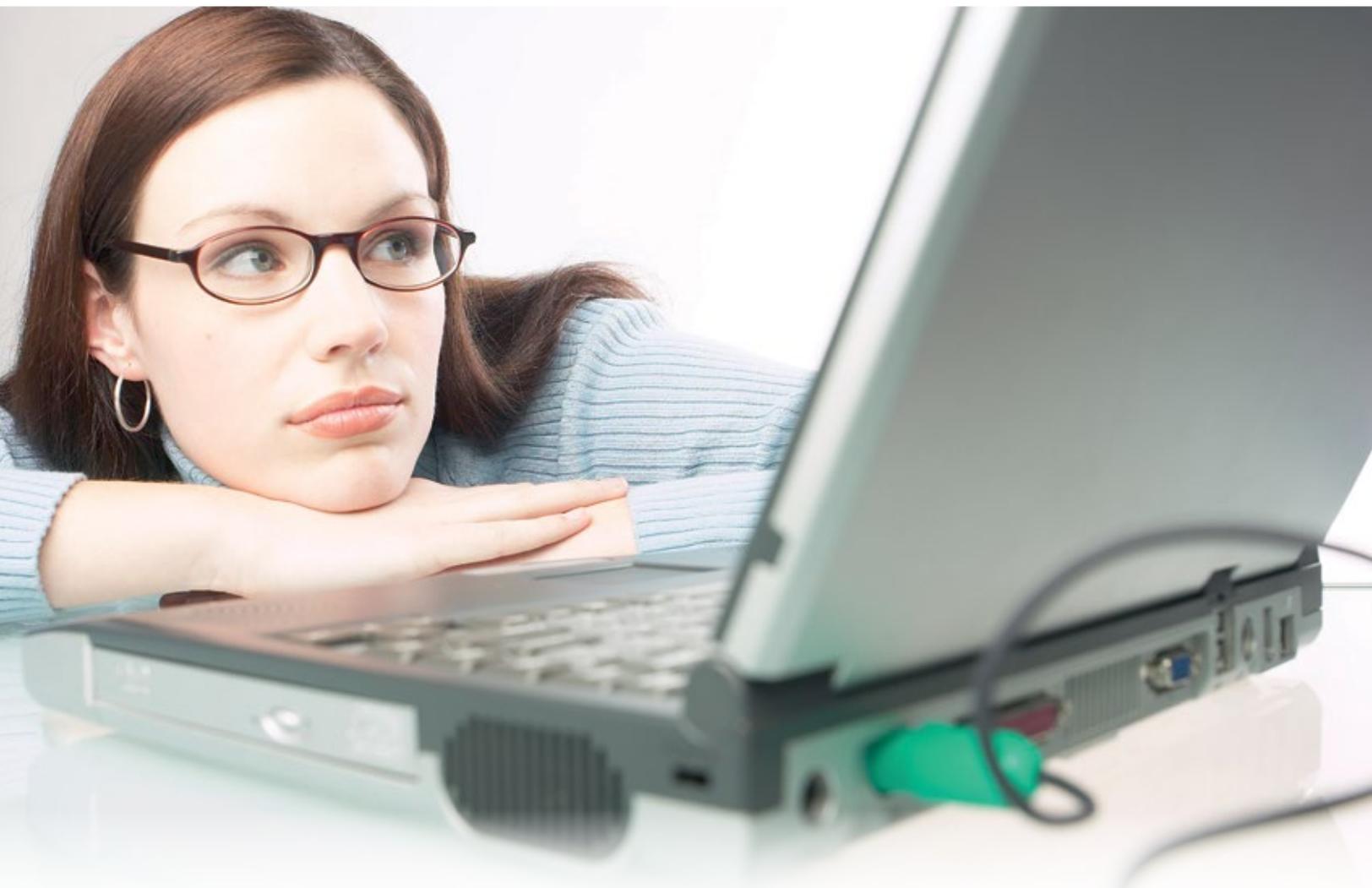


ЦИКОРИЙ

Красивый букет можно сделать из цветов цикория, который представляет собой стебель с сиреневыми цветочками на веточках. Поставьте цикорий в высокую вазу (однотонную, желателно темную). Этот букет будет оригинально смотреться, если украсить его тоненькими ленточками. Оборвите лишние листочки. Закрутите ножницами тонкую ленточку из специальной бумаги и обвейте ею ветку по всей длине.

Добавьте к такому букету несколько веток гипсофила или другую зелень.

Желаем вам, чтобы с ранней весны до поздней осени ваш глаз радовали букеты из лесных и полевых цветов!



Как сохранить зрение при работе на компьютере

Компьютеры, ноутбуки прочно вошли в нашу жизнь. Изображение на мониторе двигается, выплескивая массу информации.

Врачи обеспокоены: длительное сидение перед монитором может вызвать переутомление глаз. Глаза краснеют, слезятся, в них будто песку насыпали, беспокоят слабость, головная боль, дискомфорт глаз, иногда трудно сфокусировать взгляд.

А ведь природой предусмотрено, чтобы глаза больше смотрели вдаль, острое зрение помогало нашим пред-

кам видеть опасность, искать пищу, попросту выживать в непростых условиях.

Можно ли сохранить остроту зрения, когда приходится просиживать за компьютером большую часть времени?

Наши глаза хорошо умеют приспосабливаться к меняющимся условиям, им легко находиться в движении, смотреть вдаль, легко переводя взгляд на близкие предметы и наоборот. В трехмерном пространстве глаза чувствуют себя прекрасно.

Когда же мы работаем за компьютером, взгляд все время устремлен в двухмерную плоскость, он становится неподвижным, сужается область зрения. Да еще и взгляд направлен на освещенную поверхность — это дополнительная нагрузка на органы зрения.

Расположите монитор так, чтобы верх экрана был чуть ниже или на уровне глаз. Если монитор стоит высоко, голову придется немного запрокидывать назад, что может вызвать напряжение шейных мышц. Расстояние от глаз до экрана должно быть минимум 60 см.

Следите за освещением. Оно не должно быть как слишком ярким, так и слишком тусклым. Не допускайте бликов на экране.

Протирайте экран компьютера и ноутбука салфетками с антистатиком, чтобы не скапливалась пыль.

Отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы глазам было комфортно. Можно поэкспериментировать с цветовой гаммой, хотя лучше всего черный цвет шрифта и белый экрана.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы глаза не утомлялись, делайте зарядку для глаз.

Важно, чтобы вы видели не только плоский экран и изображение на нем, но и окружающие предметы: стол, стены, обстановку, людей вокруг. Это снизит напряжение глаз и предотвратит усталость.

Глаза нуждаются в увлажнении. Когда мы сидим перед монитором, глаза моргают всего один-два раза в минуту, тогда как в обычном состоянии — 20-25 раз. Это приводит к сухости и раздражению оболочек глаз: покраснению, усталости, зуду. Не забывайте чаще моргать, когда работаете за компьютером.

Важно давать глазам отдых, каждый час отдыхать пять-десять минут.

Несложная расслабляющая зарядка для глаз занимает около пяти минут.

Стоя у окна, посмотрите на близко расположенную деталь, например, на ветку за окном или пятнышко на стекле, затем переведите взгляд максимально вдаль, стараясь рассмотреть самые удаленные предметы. Если окна поблизости нет, можно сфокусировать взгляд на самом близком и дальнем предметах. Повторить 5 раз.

Стоя у окна, закройте глаза, не напрягая мышцы, затем взгляните вдаль, снова закройте. Повторить 5 раз.

Можно медленно вращать глазами в правую и левую стороны. Поднимать взгляд вверх, затем вниз, влево-вправо.

Положите ладони на глаза, не касаясь самих глаз. В ладонях расположены энергетические центры, достаточно посидеть так пару минут, глаза можно держать открытыми.



Чашка горячего чая поможет снять напряжение после работы. Пейте медленно, и горячий напиток расширит сосуды, улучшит приток крови к мозгу и глазам.

Чаще включайте в рацион продукты, полезные для глаз: чернику, черную смородину, морковь, сладкий перец, цитрусовые, тыкву. Полезны также печень трески, зелень, шпинат, зеленый лук. А вот соленую, копченую и жирную пищу лучше ограничить.

Будьте здоровы!

Необычные блюда из обычных продуктов

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ



Потребуется: яйца – 3 шт., молоко – 1 ст. л., морковь – 1 шт.

Способ приготовления: морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем слегка поджарить на сковороде с маслом. Залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы масса прогревалась равномерно. Как только омлет начнет густеть, завернуть края с двух сторон к середине, придав ему форму продолговатого пирожка.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ

Потребуется: творог – 500 г, картофель средний – 6 шт., яйца – 2 шт., сметана – 100-120 г, сахар – 1/3 стакана, мука простая – 1 стакан, сливочное масло – 75 г, мелкий изюм – 2 ст. л., щепотка соли.

Способ приготовления: очищенный картофель сварить в подсоленной воде. Тщательно размять. Смешать с творогом, добавить муку, яйца, сахар, соль. Перемешать до однородной массы, добавить изюм. Сделать шарики, обвалить в муке и жарить в масле до образования румяной корочки. К столу подавать с жирной сметаной.

СЛАДКИЕ МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

Потребуется: морковь – 2 шт. (крупных), яйца – 2 шт., сахар – 2 ст. л., мука – 3 ст. л., сливочное масло – 100 г, щепотка соли.

Способ приготовления: морковь натереть на мелкой терке, добавить яйца, соль, сахар и муку. Все тщательно перемешать, сформировать небольшие оладушки, жарить на сливочном масле. Рекомендуется подавать со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ



Потребуется: картофель – 10 шт., сливочное масло – 1 ст. л., яйца – 2 шт., толченые сухари – 100 г, щепотка соли.

Способ приготовления: сварите в «мундире» 10 картофелин средней величины, очистите и тщательно растолките деревянной ложкой, добавьте столовую ложку сливочного масла, одно яйцо, слегка посолите, еще раз вымешайте. Взяв ложкой картофель, сформируйте из него шарики (2-2,5 см в диаметре) и, обмакивая их во взбитое яйцо, а затем в толченые сухари, кладите в кипящее растительное масло. Обжарьте картофельные шарики со всех сторон. Подавайте на стол в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо, посыпав рубленой зеленью.

«ПИРОЖНЫЕ» ИЗ СЕЛЕДКИ



Потребуется: картофель – 2-3 шт., свекла – 2-3 шт., яйца – 2-3 шт., лук репчатый – 2 шт., селедка – 1 шт., зелень.

Способ приготовления: сварите картофель, свеклу и яйца, очистите лук. Селедку очистите и вымочите в течение 4-5 часов, дважды меняя воду. Выньте из селедки кости, нарежьте ее на куски шириной в два пальца. Порежьте кружочками овощи, лук и яйца. Выложите на блюдо один за другим кружочки свеклы, картофеля, яиц и лука. Затем положите кусочки селедки, на них — такие же кружочки в обратной последовательности, сверху должна оказаться свекла.

Каждое «пирожное» полейте майонезом, украсьте зеленью, кусочками свеклы, моркови и уберите в холодильник за 2-3 часа до того, как будете подавать на стол.

БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ



Потребуется: мука – 1 стакан, яйца – 2 шт., молоко – 1,5 стакана, капуста – 1 кочан (400-500 г), сливочное масло – 3 ст. л., сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: из муки, яиц и молока приготовьте тесто для блинчиков. Натрите на терке с крупными отверстиями капусту, посолите и смешайте с тестом. Выпекайте как обыкновенные блинчики. Складывайте, смазывая их растопленным сливочным маслом, стопкой на тарелку. Подавайте со сметаной.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ

Потребуется: репчатый лук – 4 шт., майонез – 1 банка, яйца – 3-4 шт., сыр – 100-150 г, яблоки – 2 шт.

Способ приготовления: луковицы очистите, нарежьте тонкими полукольцами, сложите в дуршлаг, обдайте кипятком, затем холодной водой, тщательно отожмите, уложите на блюдо, полейте двумя столовыми ложками майонеза. Сваренные вкрутую яйца очистите, мелко порубите, уложите поверх лука, полейте майонезом. Сыр натрите на терке с крупными отверстиями, уложите на яйца и снова полейте майонезом. Яблоки очистите, натрите на той же терке, уложите на сыр. Салат сверху полейте майонезом, подровняйте края, украсьте зеленью. Раскладка приводится на 8 порций салата.

ГРЕНКИ С ЯБЛОКОМ И СЫРОМ



Нарежьте городскую булку или батон на ломтики. Каждый смажьте тонким слоем сливочного масла, положите по кусочку (в полпальца толщиной) очищенного яблока, а сверху тонкий кусочек сыра, можно плавленого. Уложите гренки на противень, поставьте в духовку, следите, чтобы они не подгорели.

ЖАРЕННЫЙ СЫР

Из слегка засохшего сыра можно приготовить вкусное блюдо к завтраку или ужину. Нарежьте сыр ломтиками толщиной в полсантиметра, обмакните их во взбитое яйцо, а затем в толченые (панировочные) сухари и обжарьте на сливочном масле или маргарине. Подавайте ломтики жареного сыра горячими, можно полить их томатным соусом.

Приятного аппетита!

Бестры золотого кольца

Девушка в оранжевом жакете обернулась, чтобы рассмотреть паломников на задней скамье. Всех прочих пассажиров она уже обозрела, а места позади все еще оставались для нее комнатой Синей Бороды.

Она встретилась взглядом с миссис Джеймс Уильямс. Не успели часы тикнуть, как они обменялись жизненным опытом, биографиями, надеждами и мечтами. И все это, заметьте, при помощи одного взгляда, быстрее, чем двое мужчин решили бы, схватиться ли им за оружие или попросить прикурить.

Новобрачная низко наклонилась вперед. Между ней и девушкой в жакете завязалась оживленная беседа, языки их работали быстро, точно змеиные, — сравнение, в котором не следует идти дальше сказанного. Две улыбки, десяток кивков — и конференция закрылась.

И вдруг посредине широкой спокойной улицы перед самым автобусом встал человек в темном пальто и поднял руку. С тротуара спешил к нему другой. Девушка в плодородной шляпке быстро схватила своего спутника за руку и шепнула ему что-то на ухо.

Оказалось, что сей молодой человек умеет действовать проворно. Низко пригнувшись, он скользнул через борт империала, на секунду повис в воздухе и затем исчез. Несколько верхних пассажиров с удивлением наблюдали за столь ловким трюком, но от замечаний воздержались, полагая, что в этом поразительном городе благоразумнее всего ничему не удивляться вслух, тем более что ловкий прыжок может оказаться обычным способом высаживаться из автобуса. Нерадивый экскурсант увернулся от экипажа и, точно листок в потоке, проплыл куда-то мимо между мебельным фургоном и повозкой с цветами.

Девушка в оранжевом жакете опять обернулась и посмотрела в глаза миссис Джеймс Уильямс. Потом она стала спокойно глядеть вперед, в этот момент под темным пальто сверкнул полицейский значок, и автобус с туристами остановился.

— Что у вас, мозги заело? — осведомился человек с трубой, прервав свою профессиональную речь и переходя на чистый английский язык.

— Бросьте-ка якорь на минуту, — распорядился полицейский. — У вас на борту человек, которого мы ищем, — взломщик из Филадельфии, по прозвищу Мак-Гайр-«Гвоздика». Вон он сидит на заднем сиденье. Ну-ка, зайди с той стороны, Донован.

Донован подошел к заднему колесу и взглянул вверх на Джеймса Уильямса.

— Слезай, дружок, — сказал он задушевно. — Поймали мы тебя. Теперь опять отдохнешь за решеткой. А здорово ты придумал спрятаться на Глазелке. Надо будет запомнить.

Через рупор кондуктор негромко посоветовал:

— Лучше слезьте, сэр, выясните, в чем там дело. Нельзя задерживать автобус.

Джеймс Уильямс принадлежал к людям уравновешенным. Как ни в чем не бывало, он не спеша пробрался вперед между пассажирами и спустился по лесенке вниз. За ним последовала его жена, однако, прежде чем спуститься, она поискала глазами исчезнувшего туриста и увидела, как он вынырнул из-за мебельного фургона и спрятался за одним из деревьев сквера, в пятидесяти футах от автобуса.

Оказавшись на земле, Джеймс Уильямс с улыбкой посмотрел на блюстителей закона. Он уже предвкушал, какую веселенькую историю можно будет рассказать в Кloverдейле о том, как его было приняли за грабителя. Автобус задержался из почтения к своим клиентам. Ну, что может быть интересней такого зрелища?

— Меня зовут Джеймс Уильямс из Кloverдейла, штат Миссури, — сказал он мягко, стараясь не слишком огорчить полицейских. — Вот здесь у меня письма, из которых видно...

— Следуй за нами, — объявил сыщик. — Описание Мак-Гайра-«Гвоздики» подходит тебе точь-в-точь, как фланелевое белье после горячей стирки. Один из наших заметил тебя на верху Глазелки около Центрального парка. Он позвонил, мы тебя и сцапали. Объясняться будешь в участке.

Жена Джеймса Уильямса — а она была его женой всего две недели — посмотрела ему в лицо странным, мягким, лучистым взглядом; порозовев, посмотрела ему в лицо и сказала:

— Пойди с ними, не буянь, «Гвоздика», может быть, все к лучшему.

И потом, когда автобус, набитый Желаящими Просветиться, отправился дальше, она обернулась и послала воздушный поцелуй — его жена послала воздушный поцелуй! — кому-то из пассажиров, сидевших на империале.



— Твоя девчонка дала тебе хороший совет, — сказал Донован. — Пошли.

Тут на Джеймса Уильямса нашло умопомрачение. Он сдвинул шляпу на затылок.

— Моя жена, кажется, думает, что я взломщик, — сказал он беззаботно. — Я никогда раньше не слышал, чтобы она была помешана, следовательно, помешан я. А раз я помешан, то мне ничего не сделают, если я в состоянии помешательства убью вас, двух дураков.

После чего он стал сопротивляться аресту так весело и ловко, что потребовалось свистнуть полицейским, а потом вызвать еще резервы, чтобы разогнать тысячную толпу восхищенных зрителей.

В участке дежурный сержант спросил, как его зовут.

— Не то Мак-Дудл-«Гвоздика», не то «Гвоздика»-Скотина, не помню точно, — отвечал Джеймс Уильямс. — Можете не сомневаться, я взломщик, смотрите, не забудьте это записать. Добавьте, что сорвать «Гвоздику» удалось только впятером. Я настаиваю, чтобы это особо отметили в акте.

Через час миссис Джеймс Уильямс привезла с Мэдисон-авеню дядю Томаса и доказательства невиновности нашего героя; привезла во внушающем уважение автомобиле, точь-в-точь как в третьем акте драмы, постановку которой финансирует автомобильная компания.

После того как полиция сделала Джеймсу Уильямсу строгое внушение за плагиат и отпустила его со всем

почетом, на какой была способна, миссис Джеймс Уильямс вновь наложила на него арест и загнала в уголок полицейского участка. Джеймс Уильямс взглянул на нее одним глазом. Он потом рассказывал, что второй глаз ему закрыл Донован, пока кто-то удерживал его за правую руку. До этой минуты он ни разу не упрекнул и не укорил жену.

— Может быть, вы потрудитесь объяснить, — начал он довольно сухо, — почему вы...

— Милый, — прервала она его, — послушай. Тебе пришлось пострадать всего час. Я сделала это для нее... Для этой девушки, которая заговорила со мной в автобусе. Я была так счастлива, Джим... так счастлива с тобой, ну разве я могла кому-нибудь отказать в таком же счастье? Джим, они поженились только сегодня утром... И мне хотелось, чтобы он успел скрыться. Пока вы дрались, я видела, как он вышел из-за дерева и побежал через парк. Вот как было дело, милый... Я не могла иначе.

Так одна сестра незамысловатого золотого колечка узнает другую, стоящую в волшебном луче, который светит каждому всего один раз в жизни, да и то недолго. Мужчина догадывается о свадьбе по рису да по атласным бантам. Новобрачная узнает новобрачную по одному лишь взгляду. И они быстро находят общий язык, неведомый мужчинам и вдовам.

Перевод В. Маянц

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

*Весенний день горяч и золот, –
Весь город солнцем ослеплен!
Я снова – я, я снова молод!
Я снова весел и влюблен.*

*Душа поет и рвется в поле,
Я всех чужих зову на «ты»...
Какой простор! Какая воля!
Какие песни и цветы!*

И. Северянин

Фото на первой обложке. Общероссийская акция
«Бессмертный полк». Artur Widak / Zuma / ТАСС



Мир, равный для всех

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



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

Телефоны:

8 (499) 205-06-40

8 (499) 205-30-23

8 (499) 207-55-90

www.katarzhina.ru

info@katarzhina.ru