

ЛЕТО №2/2017

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



#ЦИРКВОБЛАГО



СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНАЯ ТЕМА Парковка с ограниченными возможностями	2
ПРАЗДНИК Профессия добрых дел	8
СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР О времени, ресурсах и кооперации	10
ТВОРЧЕСТВО Уроки великого мастера	12
СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО Мама-папа-я — бизнес-семья	19
АБИЛИТАЦИЯ Abilympic: олимпиада возможностей	22
НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Экзоскелеты из Сколково	28
#ЦИРКВОБЛАГО Мечты сбываются!	32
ПУТЬ К УСПЕХУ Анна Драгина: «Я все время расту!»	36
ПРЕМЬЕРА Фильм на стихи Асадова	40
РЕАБИЛИТАЦИЯ Команда единомышленников Загадочный сколиоз	42 46
СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ Каждый день — твой день!	52
ДОСТУПНАЯ СРЕДА Открывая мир незрячему ребенку На море за мечтой	56 78
ИСТОРИЯ Добровольческая и благотворительная деятельность	62
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	66
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ Начните общаться	70
ЧУДОТВОРНАЯ Икона Божией матери «Валаамская»	72
СВЯТЫНИ РОССИИ Деревянные церкви острова Кизи	74
ОКНО В МИР Уффингтонская белая лошадь	76
ХОЗЯЮШКА Душа бурятского народа	84



8



28



46



78



ПАРКОВКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Тут многое зависит от воспитания. Увы, многие наши водители, что называется, «в упор» не видят людей с ограниченными физическими возможностями. В самом тяжелом положении оказываются инвалиды-колясочники. Если они где-то паркуются, то потом часто не могут выехать, поскольку их машина блокируется другими участниками дорожного движения. Последние ставят свои автомобили слишком близко, а ведь инвалиду, который управляет машиной, нужно пространство, чтобы пересесть на коляску. О своих злоключениях журналу «Страна и мы» поведала, в частности, 21-летняя студентка Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ Анна Драгина.

ХОТЬ ИЗ ДОМА НЕ ВЫЕЗЖАЙ!

Москвичка Анна Драгина недавно выиграла престижный конкурс для молодых людей с инвалидностью «Путь к карьере-2017». Казалось бы, нужно радоваться такому успеху! Однако поездки по Москве доставляют Анне, уже 10 лет передвигающейся на инвалидной коляске, немало неприятностей. «Ситуация с парковками в российской столице просто ужасающая. Особенно в центре города. Каждый раз у меня возникают проблемы. Хоть из дома не выезжай!» — посоветовала студентка. По ее словам, парковка часто превращается в настоящее мучение. Девушка постоянно конфликтует с водителями, которые «не видят», что за рулем инвалид. Зачастую приходится буквально умолять их припарковаться чуть дальше.

«Это крайне большая тема не только для меня, но и для многих знакомых инвалидов, которые сами водят машину. Только вчера на Сретенке я попала в очередную сложную ситуацию. Я даже думаю: пора повесить на заднее стекло дополнительный большой-пребольшой знак, чтобы водители не говорили, что они не видели, кто за рулем. Если я куда-либо и выбираюсь, то предпочитаю оставлять машину на парковках, где есть работники. Скажем, в торговых центрах. Хорошо, что за парковку мне не нужно платить. Таково решение Правительства Москвы. Сотрудники стараются хоть как-то помочь. Правда, обычно просят показать справку, хотя на машине указано, что за рулем инвалид. Но их можно понять: многие вешают знаки на машину, не имея инвалидности.

Честно говоря, меня это сильно коробит. Неужели таким людям не стыдно? Они бросают тень на всех инвалидов. Неудивительно, что к нам зачастую относятся с таким равнодушием. Народ, наверное, думает: ну вот, очередной мошенник. Я не раз возвращалась к своей машине на коляске и не могла попасть внутрь. После очередного долгого ожидания обычно звоню

друзьям с просьбой выволить меня. Когда они приезжают, то стараются найти водителя соседней машины или помогают выбраться с парковки. Другим людям попросту не понять, что для инвалидов за рулем свободное пространство реально важно, это не наша блажь», — отметила Анна Драгина.

ВНИМАНИЕ, ЗА РУЛЕМ ИНВАЛИД!

К сожалению, в нашем обществе находятся и такие граждане, которые к инвалидам за рулем относятся крайне негативно, бросают им в лицо обидные фразы. Мол, лучше бы сидели дома и никому не мешали. Стоит напомнить, однако, что согласно Правилам дорожного движения люди с ограниченными возможностями имеют полное право водить машину «при условии, что их состояние здоровья позволяет им это делать».

Специально для предупреждения других участников движения о том, что данным транспортным средством управляет инвалид, используется прикрепленный к автомобилю знак «Инвалид за рулем» в виде яркого желтого квадрата, длина стороны которого должна быть не менее 150 миллиметров. Внутри знака размещено схематическое изображение человека на коляске, что означает — за рулем инвалид первой или второй группы! Только данным категориям лиц с ограниченными физическими возможностями разрешается вешать на лобовое или заднее стекло своего авто такой указатель. Впрочем, согласно ПДД, информативную табличку «Инвалид за рулем» можно и не вешать. Ее установка производится исключительно по желанию самого владельца машины. Некоторые инвалиды, действительно, не размещают знак, поскольку стесняются своего состояния. Однако Анна Драгина считает, что в ее случае знак «Инвалид за рулем» крайне важен, так как он выполняет информативную функцию.





ЭТО МЕСТО ДЛЯ
ПАРКОВКИ ИНВАЛИДОВ



БЛАГОДАРИТЕ БОГА, ЧТО
ВАШЕ НЕМНОГО ДАЛЬШЕ

Большое Небо

сЕНАТ

СЕТЬ СЕЗОНОВ КОЖИ И МЕЖА

IVAGIO

КОЖИ И МЕЖА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОЖИЛЫХ

Этуаль
ПАРКОВКА ИДОВЕТА АССЕСИАРИ

БУБЬ ОУН
The Kids' Superstore

ГИПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

Starfa
www.starfa.ru
НИЧ

САМЫЕ УДОБНЫЕ МЕСТА

С точки зрения современного законодательства, у инвалидов за рулем не должно возникать проблем. Места на парковках для них предусмотрены Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ». В столице действует и городской закон от 17 января 2001 года № 3 «Об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов к объектам социальной, транспортной и инженерной инфраструктур Москвы» (с изменениями от 21 ноября 2007 года). В нем, в частности, сказано: «На автостоянках и в местах парковки транспортных средств, независимо от форм собственности стоянок, должно выделяться до 10% мест (но не менее одного), наиболее удобных для въезда и выезда, для парковки специальных автотранспортных средств инвалидов».

Согласно столичным правилам люди с физическими недостатками, а также лица, их перевозящие, пользуются местами для парковки специальных автотранспортных средств бесплатно. Тем не менее с завидной регулярностью поступают жалобы на то, что при въезде в торговый центр водителю-инвалиду предлагают взять парковочную карту. А при выезде «оказывается», что электронный автомат не распознает документ об инвалидности. Некоторые охранники (особенно новички) вообще «не в курсе», что у инвалидов есть законное право на бесплатную парковку. Они начинают звонить начальству, которое «забыло» их об этом проинформировать. В итоге возникает очередной конфликт.

ОСОБОЕ РАЗРЕШЕНИЕ НА ПАРКОВКУ

В зонах платной парковки в столице водителю с физическими ограничениями здоровья нужно своевременно приобрести льготное парковочное разрешение инвалида. Оно дает право на бесплатную круглосуточную парковку. Документ оформляется в многофункциональных центрах или на сайте портала государственных услуг Правительства Москвы. Необходимые данные о владельце автомобиля и характеристики его транспортного средства вносятся в особый парковочный реестр. А это значит, что впоследствии у этого человека не возникнет осложнений. Дело в том, что контроль оплаты за парковку в городе производится с помощью мобильных комплексов фото- и видеофиксации, которые курсируют вдоль парковок. Сотрудники в онлайн-режиме могут проверять, внесены ли данные об автомобиле, стоящем на месте для инвалидов, в парковочный реестр. Если нет, то фиксируется штраф.

Конечно, хорошо, что наши законодатели постарались устранить любые лазейки, позволявшие безнаказанно занимать «инвалидные» места тем, кто

таким правом не обладает. Самым радикальным стало решение Правительства РФ № 23 от 21 января 2016 года «О внесении изменений в Правила дорожного движения Российской Федерации». Этот документ в корне изменил порядок парковки инвалидов и лиц, осуществляющих их перевозку. Теперь автовладельцу с ограничениями жизнедеятельности необходимо не только иметь специальный знак «Инвалид за рулем», но и документ, подтверждающий инвалидность. Следовательно, нечестные граждане уже не смогут воспользоваться не предназначенными для них льготами.

СПРАВКА НА ПАРКОВКУ

Парадокс: прежде инспектор не имел права требовать у водителя эту справку, поскольку в списке предъявляемых документов, которые водитель должен иметь при себе, ее попросту не было. А штраф за незаконную парковку на месте, предназначенном для водителя-инвалида, равнялся всего-навсего 200 рублям. Поэтому мошенники всеми правдами и неправдами старались добыть «липовую» справку. Благодаря новому законодательству административное взыскание за это нарушение увеличилось в разы, что сразу многих отрезвило. Места парковки для инвалидов стали заметно свободнее.

Хотя до сих пор не все инспекторы «в курсе» таких перемен. И кое-кто из них по-прежнему считает: если на машине установлен знак «Инвалид за рулем», то наверняка есть и справка. Но все же лучше лишний раз проверить...

«ОСОБЫЕ» ВОДИТЕЛИ

Участникам дорожного движения стоит обращать внимание и на указатель «Глухой водитель». В отличие от «Инвалида за рулем» он входит в число обязательных знаков, которые непременно должны быть размещены за стеклом автомобиля. Табличка «Глухой водитель» представляет собой желтый круг диаметром не менее 160 миллиметров, с тремя черными точками, расположенными в вершинах воображаемого треугольника. Ими отмечают те машины, которыми управляют глухие или глухонемые водители. Удивительно, но, по результатам специального опроса, оказалось: многие автомобилисты даже не знают, что означает этот знак. Они нещадно сигналият, не понимая, что такой участник дорожного движения их попросту не слышит.

Тем самым создается очередная аварийная ситуация. Согласно правилам, гражданам с нарушениями слуха разрешается управлять легковыми автомобилями, а также грузовыми машинами, максимальная масса которых не превышает 3,5 тонны. То есть води-



тель с нарушением слуха может оказаться за рулем «Газели» или другого микроавтобуса, имеющего до восьми пассажирских мест. И, подрезая транспортное средство с неслышащим водителем, некомпетентные лихачи ставят под удар жизни многих людей. Согласитесь, над этим стоит задуматься. В любом случае, находясь за рулем, важно быть предельно осторожным и максимально внимательным.

Увидев за рулем инвалида, уступите ему дорогу.

А КАК У НИХ?

Уроженка Казани Светлана Соловьева уже давно живет в далеком Сиднее. Еще в советские времена она, окончив медицинский институт, вышла замуж за австралийца. Сейчас работает семейным врачом в самом крупном городе пятого континента. Нередко к ней обращаются люди с физическими недостатками.

«В Австралии ситуация примерно такая же, как и в России, — рассказала Светлана. — И здесь существуют наглицы, которые возле торговых центров бесцеремонно занимают парковочные места, предназначенные для инвалидов. Их штрафуют. Иногда. Если выявят. Но, конечно, на каждой парковке полицейского не поставишь. Некоторые инвалиды не устанавливают специальные знаки на своих машинах, так как не хотят, чтобы окружающие узнали об их проблемах со здоровьем. А кое-кто использует автомобиль своего родственника-инвалида, чтобы бесплатно парковаться. Но, в целом, австралийское общество старается заботиться об инвалидах. Я считаю, тут многое зависит от общей культуры. Штрафы — лишь один из методов воспитания».

МЕЖДУ ПРОЧИМ

В Германии очень строго следят за тем, чтобы на парковках для инвалидов действительно ставили машины только водители-инвалиды. В некоторых случаях люди с тяжелой степенью инвалидности могут получить персональное место для парковки своих автотранспортных средств вблизи дома или места работы. Заявление рассматривают городские службы, решая вопрос в каждом случае индивидуально.

В этой стране на каждой крупной автостоянке есть специально отведенные места для автотранспорта инвалидов. Парковаться здесь разрешено только владельцам специального удостоверения, действующего во всех странах Евросоюза. При парковке удостоверение оставляют за лобовым стеклом машины, чтобы оно было видно контролерам. Если же права останавливаться на специальной парковке у владельца машины нет, ему придется платить штраф (обычно 35 евро). Сама по себе сумма не сильно «кусается», но если занятое место понадобится водителю-инвалиду и автомобиль придется эвакуировать на штрафную стоянку, то заплатить придется уже намного больше — около 250 евро. К тому же, немало времени уйдет на то, чтобы вернуть машину: штрафные стоянки, как правило, находятся далеко, и добираться до них своим ходом непросто.

Как наказывают немцев, нарушающих правила парковки для инвалидов

Общий свод правил, регулирующих количество парковочных мест для инвалидов, появился в Германии в восьмидесятых годах. В федеральной земле Северный Рейн-Вестфалия, например, по закону возле любого крупного супермаркета как минимум три парковочных места из каждых ста должны быть отведены для водителей с ограниченными возможностями здоровья. На крытых платных стоянках для инвалидов должно быть зарезервировано одно место из ста.

За соблюдением этих правил следят городские власти. Нарушитель — фирма, магазин, предприятие — за неисполнение может быть оштрафован. Кстати, размер штрафа законом не оговаривается, поэтому власти устанавливают ее на свое усмотрение, то есть таким образом, чтобы штраф был ощутимым. В крайнем случае, злостному нарушителю грозит запрет на эксплуатацию здания. Но до этого, конечно, дело не доходит.

Тем не менее стоянок для инвалидов не всегда хватает. Особенно остро проблема стоит в центрах крупных городов, застроенных задолго до введения правил, устанавливающих минимальное количество парковочных мест для инвалидов.



**МИХАИЛ ТЕРЕНТЬЕВ,
ДЕПУТАТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ КОМИТЕТА ГД ПО ТРУДУ, СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И ДЕЛАМ ВЕТЕРАНОВ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА ИНВАЛИДОВ:**

— В Госдуме в ближайшее время будет рассмотрен законопроект, согласно которому право размещения на бесплатных парковках должно предоставляться транспортным средствам инвалидов (независимо от группы), а также транспортным средствам, перевозящим инвалидов I и II групп и детей-инвалидов. При этом на указанных транспортных средствах должен быть обязательно (а не по желанию водителя) установлен опознавательный знак «Инвалид». Данный законопроект предусматривает введение персонифицированной системы принадлежности знака «Инвалид», который должен выдаваться конкретному человеку, и купить его станет невозможно. Порядок выдачи и использования указанного знака определяется Правительством Российской Федерации.

В настоящее время действующее законодательство предоставляет инвалидам право бесплатного пользования местами для парковки специальных автомобилей при условии наличия опознавательного знака «Инвалид». При этом знак закрепляется за конкретным автомобилем, владельцем которого является человек с ограниченными физическими возможностями, а за незаконную установку знака водителю грозит штраф до пяти тысяч рублей. Однако довольно часто возникают конфликтные ситуации, которые приводят к многочисленным обращениям граждан в суды.



Конфликтные ситуации возникают, в частности, в связи с тем, что в салоне автомобиля находится только сопровождающий или родитель ребенка-инвалида, и сотрудники ГИБДД приравнивают это к незаконной установке опознавательного знака «Инвалид». Причем конфликты возникают и в тех случаях, когда сопровождающий ожидает на парковке инвалида, находящегося в данный момент в поликлинике или реабилитационном центре. Законопроект призван урегулировать эти ситуации.

Относительно механизма выдачи персонифицированного знака — этот вопрос предстоит проработать Правительству РФ. По моему мнению, выдавать знак могли бы МФЦ (многофункциональные центры).

ПРОФЕССИЯ ДОБРЫХ ДЕЛ



В Государственном Кремлевском дворце 8 июня состоялось торжественное праздничное мероприятие, посвященное Дню социального работника.

В этом году гостями праздника стали более 5 тысяч человек. В их числе победители Всероссийского конкурса «Лучший работник учреждения социального обслуживания», руководители органов исполнительной власти города Москвы, депутаты Московской городской Думы, представители ветеранских и общественных организаций столицы, сотрудники системы социальной защиты населения субъектов Российской Федерации.

Со сцены главного концертного зала страны заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Леонид Михайлович Печатников огласил поздравление мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина всем социальным работникам:

«Дорогие друзья! Сердечно поздравляю вас с Днем социального работника. Это профессиональный праздник людей с большим сердцем. Вы проявляете постоянную заботу о ветеранах, инвалидах, семьях с детьми, сиротах, обо всех, кому нужны особые поддержка и внимание. Вас ценят за профессионализм и высокие

человеческие качества. Для своих подопечных — а это свыше 4 миллионов москвичей — вы замечательные психологи и юристы, надежные помощники и друзья. Сегодня в Москве активно внедряются современные подходы к оказанию социальной помощи, появляются новые востребованные виды социальных услуг. Отрадно, что инициаторами нововведений зачастую

«Вы избрали для себя нелегкую, но в высшей степени благородную и очень нужную профессию — оказывать действенную помощь тем, кто в ней нуждается. От профессионализма и компетентности, высоких личных качеств социальных работников во многом зависит качество жизни миллионов людей в нашей стране, их социальное самочувствие, уверенность в завтрашнем дне...»

*Президент Российской Федерации
Владимир Путин*

выступают сами социальные работники столицы. Тем самым вы не только реализуете, но и во многом формируете эффективную социальную политику, благодаря которой в Москве достигнут самый высокий в стране уровень социальной защиты населения. Спасибо вам, дорогие друзья, за огромный и добросовестный труд, за отзывчивость, внимание и любовь к людям. Желаю вам, вашим родным и близким крепкого здоровья, душевного тепла, благополучия и новых успехов в работе!»

День социального работника появился в календаре официальных профессиональных праздников России сравнительно недавно. Он отмечается ежегодно 8 июня на основании Указа Президента Российской Федерации № 1796 «О дне социального работника», подписанного 27 октября 2000 года. День для празднования был выбран не случайно: 8 июня 1701 года император Петр I издал Указ «Об определении в домовых Святейшего Патриархата богадельни нищих, больных и престарелых». По этому указу «для десяти человек больных в богадельне должен быть один здоровый, который бы за теми больными ходил и всякое им вспоможение чинил». По сути, такие люди и стали предшественниками современных социальных работников, а сам документ положил начало формированию государственной системы социальной защиты в нашей стране.

Следует отметить, что каждый год в третий вторник марта отмечается Всемирный день социальной работы. Решение о его проведении поддержали 79 национальных ассоциаций социальных работников, но такого профессионального праздника, как День социального работника, нет ни в одной стране мира.



О ВРЕМЕНИ, РЕСУРСАХ И КООПЕРАЦИИ

В городском ресурсном Центре поддержки семьи и детства «Отрадное» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы прошла экспертная встреча в рамках восьмого гражданского форума «Наша Москва. Делаем город лучше». Обсуждение эффективных практик сопровождения семей с детьми, нуждающихся в социальной помощи, проходила на восьми дискуссионных площадках, темами которых стали поддержка семей с детьми ОВЗ, практики работы с зависимыми и созависимыми членами семей, работа с детьми-мигрантами, технологии работы с подростками, сопровождение приемных семей и другие актуальные проблемы.

Как отметил Сергей Борзов, программный директор БФ «Таганский детский фонд», в сфере работы с детьми, нуждающимися в социальной помощи, складывается своеобразная ситуация. С одной стороны, благодаря поддержке на городском и федеральном уровнях, увеличению бюджетов в последние годы заметно снизился уровень сиротства. К концу 2016 года в государственном банке данных на учете осталось чуть более 60 тысяч детей, при том что ранее было официально зарегистрировано 119 тысяч сирот. Снижение уровня сиротства приблизилось к уровню европейских стран. С другой стороны, стали очевидны проблемы на методическом и законодательном уровнях. Существующий «Семейный кодекс» не отвечает изменившимся реалиям современной жизни. Резонансные случаи, как, например, недавний с мальчиком, читающим стихи за деньги на Арбате в Москве, еще раз это подтвердил.

Методики работы с семьями и детьми, созданные в прошлом веке, сегодня также не эффективны. Очевидно, что нужно менять критерии семейной и детской неблагополучности. Как, например, оценить, уровень благополучия в семье, ребенок из которой ходит в школу в костюме кошки и носит ошейник животного? А родители считают это обычной игрой. Или другая ситуация. Школьник, растущий в семье байкеров, забывает про уроки и отправляется в путешествие автостопом. И родители также не видят в таком решении подростка ничего плохого. Где сегодня проходит граница нормального и девиантного поведения? Как классифицировать неблагополучие? Как его определить и сделать признаваемым для всех — родителей, педагогов, социальных работников?

Участники дискуссий на тематических площадках отмечали, что уровень доверия родителей к предложениям и действиям сотрудников социальных служб





заметно снизился. Иногда родители отказываются от совместной работы, опасаясь, что их ребенок получит «клеймо» аутсайдера или вообще будет насильно изъят из семьи. Из-за отсутствия взаимопонимания и совместной работы значительная часть проблем остается не решенной. Еще один тонкий и важный нюанс, который обсуждался на встрече: умение правильно говорить с родителями. Менторский тон в общении с ними не приемлем, не эффективен и вредит коммуникациям. «Причинять добро» нужно так, чтобы его захотели принять. Многим специалистам, участвующим в работе с семьями, этому придется еще научиться.

Другим важным вопросом, требующим проработки и согласования, является межведомственная координация. Современная семья может получать помощь в трех направлениях одновременно. Регламент межведомственного взаимодействия есть, но он часто «выпадает» из реальности. Поэтому важно накапливать, изучать и тиражировать ситуации такого «выпадения» с тем, чтобы разработать более эффективные механизмы.

Практический опыт работы с семьями, нуждающимися в социальной помощи, показал, что успех или неудача во многом зависит от начала взаимодействия. Как правило, некие действия начинаются, когда ситуация «перезрела» и вылилась в какой-то негативный поступок. И приходится «тушить» разгоревшийся социальный пожар. А ведь ЧП могло и не быть, если бы сработали меры профилактики. Именно такая практика возникает сейчас в школах, когда вместе с родителями социальные работники создают комиссию по профилактике негативных проявлений в поведении детей и подростков. Увидеть возникающую проблему

на ранних стадиях, понять ситуацию и повлиять на ее развитие, чтобы избежать негативных последствий, возможно.

Участники некоммерческих организаций и благотворительных фондов давно и активно включились в работу с детьми и подростками. Такое включение добровольцев имеет свои преимущества. Специалисты из НКО и благотворительных фондов могут действовать оперативно. Например, в течение дня помочь семье приобрести школьные принадлежности, форму. С другой стороны, вступая в совместную коммуникацию с социальными службами, выступая «единой» командой, НКО и фонды должны «играть» по единым правилам, действовать в рамках утвержденных государством регламентов.

И, наконец, еще один важный вопрос, обсуждавшийся в ходе дискуссии, — эффективная коммуникация между всеми участниками процесса воспитания и развития детей и подростков. В век информационной перегрузки многие родители по-прежнему не знают, куда им можно обратиться в той или иной ситуации. Как отметила Лариса Казиминова, эксперт из Центра «Отрадное», у нас до сих пор мало информации и рекламы для родителей о социальных программах и структурах. Добавим к этому, что размещать такую информацию стоит только после того, как будут изучены и определены каналы, которые сегодня традиционно используют родители. Возможно, что привычные методические пособия в наши дни окажутся не самым эффективным каналом получения информации.

По итогам встречи в ресурсном Центре «Отрадное» ее участники сформировали предложения и рекомендации для передачи их в Правительство Москвы.

УРОКИ ВЕЛИКОГО МАСТЕРА



В зале «Яблоко» музейно-выставочного комплекса Российской академии художеств «Галерея искусств Зураба Церетели» состоялся ставший уже традиционным мастер-класс «Уроки великого мастера», президента Российской академии художеств Зураба Константиновича Церетели для юных художников, детей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся изобразительным искусством.

Организаторами творческой встречи выступили Региональный благотворительный общественный фонд по поддержке социально незащищенных категорий граждан и Московский музей современного искусства при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Встреча всемирно известного художника с талантливой молодежью с ограниченными физическими возможностями стала доброй традицией и проводится уже в пятый раз. Живое, непосредственное общение с мастером дает участникам занятий возможность получить практические советы, значительно повысить свой художественный уровень и личную самооценку. Все они учатся выражать свои ощущения, мысли, чувства с помощью карандаша, кисти, красок, и хотят стать профессиональными художниками. Подобное мероприятие не только знаменательное событие в жизни каждого молодого художника, но и эффективный импульс к преодолению проблем со здоровьем и дальнейшим достижениям в жизни и творчестве.

В приветственном слове к участникам и организаторам встречи первый заместитель руководителя

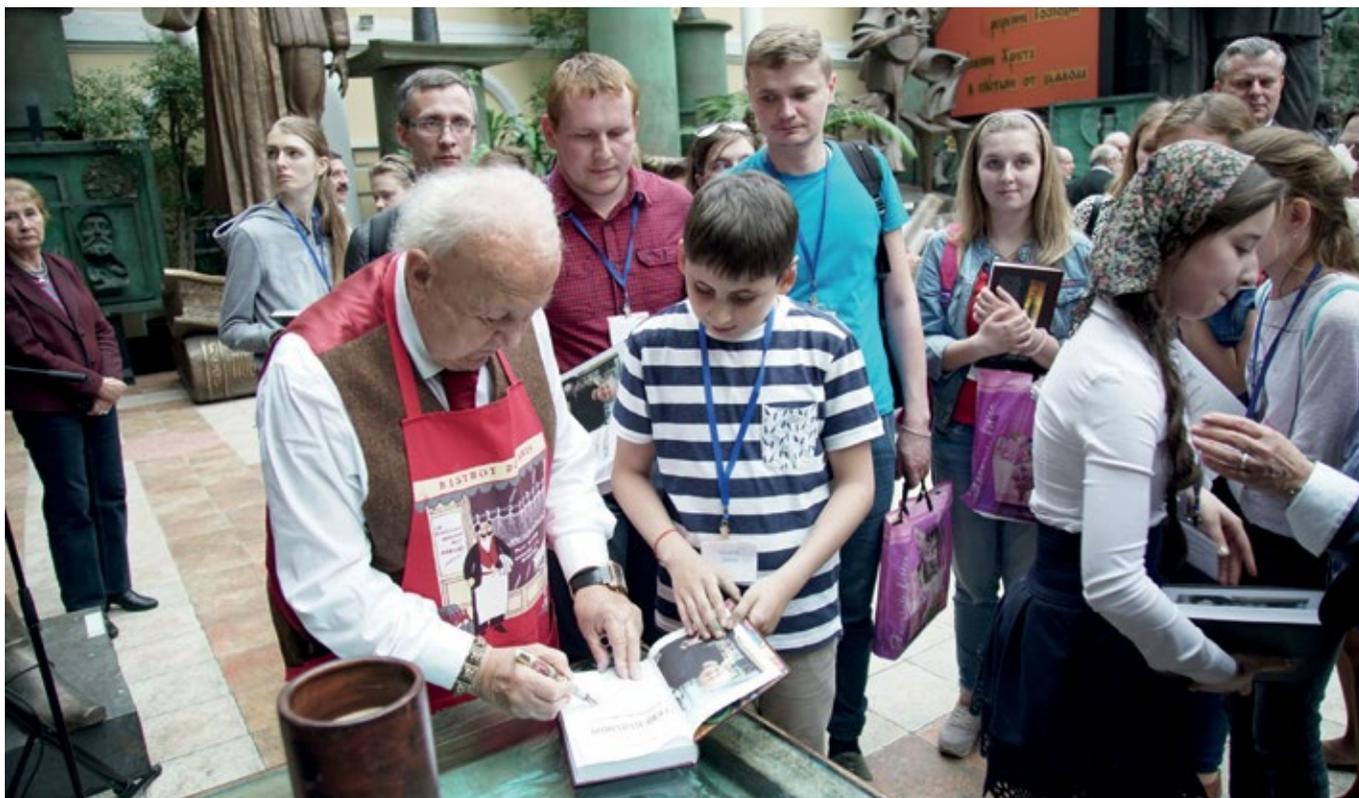
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачева сказала: «Художники — это удивительные люди, которые своим творчеством позволяют нам увидеть красоту окружающего мира. Встречи с таким выдающимся мастером, как Зураб Константинович, делают нас всех духовно богаче, дают сильный эмоциональный импульс к новым свершениям в творчестве и повседневной жизни. Я желаю всем участникам сегодняшнего мастер-класса новых больших творческих достижений, и чтобы их жизнь стала ярче и радостнее!».

С приветствием к собравшимся обратилась также председатель Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов, председатель правления Регионального благотворительного общественного фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан Надежда Валентиновна Лобанова: «Мы проводим такие встречи уже пятый год. И я хочу сказать всем его участникам, что этот урок будет самым главным в вашей творческой жизни. Может быть, кто-то станет известным художником, и это мероприятие станет самым важным в его творче-









ской деятельности. Вы можете получать много наград, но то, что вы побывали на мастер-классе такого великого мастера, это самая большая награда. Желаю всем творческих успехов».

Гости мероприятия приняли участие в обзорной экскурсии по экспозиции Галереи искусств Зураба Церетели, ознакомились с выставкой творческих работ молодых художников с инвалидностью. В экспозиции были представлены работы учащихся Российской государственной специализированной академии искусств, школы-интерната № 101 для глухих и слабослышащих, Реабилитационно-образовательного центра № 105 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Научно-практического реабилитационного центра, членов Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов.

Перед началом мастер-класса Зураб Константинович Церетели обратился к молодым художникам: «Рисуйте, творите, почувствуйте себя свободными, я хочу понять, какими красками вы ощущаете окружающий мир».

Мастер предоставил молодым художникам полную свободу в выборе сюжета, композиционного и цветового решения своих работ. Сеанс коллективного творчества продолжался более 2-х часов. Вместе с молодыми художниками создавал свой новый шедевр сам мастер. Он успевал не только писать свой «солнечный» натюр-морт с подсолнухами, но и уделять внимание каждому участнику мастер-класса: давал советы по композиции и выбору цвета, а кого-то просто хвалил и подбадривал.

Творческая атмосфера, царившая в этот день в зале «Яблоко», внимательное и уважительное отношение Зураба Константиновича к каждому участнику позволили молодым людям получить истинное удовольствие от творческого процесса и совместной работы в команде великого мастера!

Цель, поставленная перед участниками мастер-класса Зурабом Константиновичем, была достигнута. Работы, созданные молодыми художниками, стали законченными произведениями искусства, и многие из них достойны, по мнению самого мастера, быть представленными на серьезных художественных выставках.

По завершении занятий состоялось торжественное награждение участников. Зураб Константинович Церетели вручил юным художникам дипломы участников мастер-класса и памятные подарки — материалы для художественного творчества, книги, рассказывающие о его творчестве. Знаменитый художник отметил одаренность участников мероприятия, их профессиональные навыки и пожелал им больших творческих успехов.

Как рассказала председатель Московской городской организации Всероссийского общества инвалидов, председатель правления Регионального благотворительного общественного фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан Надежда Валентиновна Лобанова, фонд начал свою работу весной 2011 года.



Уже через несколько месяцев работы встал вопрос необходимости поиска дополнительной адресной социальной поддержки московских детей и молодых людей с инвалидностью, имеющих проблемы со здоровьем, одаренных и активно занимающихся творчеством.

Поддержка творческой деятельности детей и молодых людей с инвалидностью представляет для государства и общества большую ценность, поскольку позволяет этим людям преодолеть главный барьер в их жизни — барьер внутри себя, выразить свои чувства и переживания с помощью карандаша, кисти и краски, развить творческий потенциал, определить свой путь в жизни.

По совету и при содействии Ольги Евгеньевны Грачевой, первого заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Фонд обратился к президенту Российской академии художеств, директору Московского музея современного искусства Зурабу Константиновичу Церетели и получил его согласие на работу с творчески одаренными молодыми москвичами-инвалидами и проведение мастер-класса «Уроки великого мастера».

Первый мастер-класс состоялся 24 октября 2012 года. В нем приняли участие 30 детей и молодых людей с ограниченными физическими возможностями. Он произвел на всех участников незабываемое впечатление, и в Фонд стали поступать обращения и просьбы о его повторении. Зураб Константинович любезно согласился продолжить практику таких встреч. С этого времени мастер-классы «Уроки великого мастера»

проводятся ежегодно, в них приняли участие свыше 150 детей и молодых людей с проблемами со здоровьем, выбравших для себя живопись как средство самовыражения.

В мероприятиях принимают участие дети-инвалиды и молодые инвалиды — студенты специализированных художественных школ и Академии художеств, дети и молодые художники, посещающие кружки и студии общественных некоммерческих организаций и учреждений социального обслуживания или занимающиеся живописью самостоятельно.

Год назад было принято решение ознакомить жителей столицы с картинами, написанными участниками в ходе проведения мастер-классов разных лет.

Передвижная выставка уже побывала в Московской городской и общероссийской общественной организации Всероссийского общества инвалидов, в ресурсном центре НКО Комитета общественных связей города Москвы, где ее экспозицию могли увидеть члены многих некоммерческих общественных организаций города Москвы, в Музее А.Н. Островского, в Центрах социального обслуживания столицы.

Организаторам мероприятия хотелось внести свой вклад в повышение качества жизни творчески одаренных молодых инвалидов и детей-инвалидов, занимающих активную жизненную позицию, поддержать каждого участника, оказав ему адресную помощь, своевременную поддержку при выборе жизненного пути, подарить уверенность в своих силах и завтрашнем дне.

ПРАВИЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО

Более 1000 наименований бытовой и офисной техники, переданной компанией «Комус» для вторичной переработки межрегиональному общественному благотворительному фонду «Качество жизни», помогут трудоустроить москвичей с инвалидностью.



Акция проходит в рамках программы благотворительного фонда, которая направлена на содействие трудоустройству людей с ограниченными возможностями здоровья и существует с 2011 года.

В 2016 году была создана небольшая производственная площадка, где подопечные фонда «Качество жизни», люди с инвалидностью, разбирают вышедшую из строя бытовую и оргтехнику. Таким образом проходит кропотливый процесс подготовки сломанного оборудования к утилизации и повторной переработке, которую будет осуществлять лицензированная фирма.

Этот проект позволяет обеспечить временной занятостью тех, кто находится в поиске работы, и выплатить им, пусть небольшое, но реальное вознаграждение.

Во всем мире утилизация вышедшей из строя техники является серьезной проблемой. Проект фонда содействует не только ее решению, но и помогает трудоустроиться социально незащищенным людям. Бизнес экологично избавляется от ненужного оборудования, фонд создаёт рабочие места, инвалиды получают шанс на трудовую реабилитацию и самостоятельный заработок. Так, переданная компанией «Комус» для вторичной переработки различная бытовая и офисная техника позволит обеспечить работой на ближайшие месяцы 20 человек с особенностями здоровья. Для большинства из них участие в проекте — единственный способ самореализации, возможность

достичь финансовой независимости, чувства собственного достоинства и востребованности обществом.

Многие люди с ограниченными возможностями здоровья впервые в жизни обретут дорогу в «офис», собственное рабочее место, возможность общаться с коллегами и наставниками. Под руководством опытных специалистов им предстоит распределить технику по наименованиям, разобрать несложные технологические узлы, упаковать и подготовить к транспортировке. В процессе работы участники программы смогут ознакомиться с устройством различных приборов и механизмов, принципами их работы и починки. И, конечно, смогут обрести коллектив, почувствовать себя его частью.

В прошлом году проект поддержали благотворительный фонд «Синара» и Северский трубный завод, который передал для утилизации списанную офисную технику. «Мы благодарны партнёрам фонда, которые таким образом помогают временно трудоустроить наших подопечных! — говорит президент благотворительного фонда «Качество жизни» Мария Кулик. — Одновременно мы продолжаем искать системные подходы к созданию рабочих мест для людей с особенностями физического и ментального здоровья. Ведь сегодня в России — около 3,7 млн трудоспособных инвалидов, хотя работает лишь каждый четвёртый из них. Для нас важно любое участие бизнеса и государства в этом проекте».



МАМА-ПАПА-Я — БИЗНЕС-СЕМЬЯ

О том, что нужно сделать для того, чтобы семейный социальный бизнес получил в России полноценное развитие, размышляют представители всех уровней законодательной власти и экспертного сообщества. В ЦВК «Экспоцентр» на Фестивале бизнеса в День российского предпринимателя состоялся круглый стол, который организовали «Социальная палата», РОО «Объединение многодетных семей в городе Москве» и ТПП РФ.

Важной и радостной новостью для тех, кто только планирует или недавно начал вести семейный бизнес, стал тот факт, что сегодня ни у кого уже не вызывает сомнений необходимость законодательного закрепления статуса семейного социального предпри-

нимателя. Долгое время этого добивались и сами предприниматели, и фонд «Наше будущее», и отдельные депутаты Госдумы. В результате сейчас эксперты вместе с законодателями обсуждают, как именно прописывать этот статус, но уже не обсуждают, нужно ли это делать.



Законодательно закреплённое понятие, во-первых, будет способствовать тому, что семейный социальный бизнес перестанет восприниматься так индивидуалистично, как он воспринимается сейчас. Более самостоятельный статус предусматривает и налоговые льготы, и возможность получения устойчивого потока клиентов.

«Я считаю, что пока ещё не доработана правовая база семейного предпринимательства. В законодательстве РФ оно не выделяется как особый объект правового регулирования и государственной поддержки. Более того, понятие «семейное предпринимательство» отражено лишь в Федеральном законе «О крестьянском

(фермерском) хозяйстве». Необходимо работать над созданием условий для повышения уровня и качества жизни обычной, рядовой российской семьи и её общественного престижа. За этим — благополучие наших граждан. Именно семейное предпринимательство даёт нашим семьям огромный потенциал и для самореализации, и для укрепления благосостояния», — подчеркнула Наталья Карпович.

На круглом столе неоднократно сравнивались модели социального бизнеса, действующие в России и Европе. Наталья Карпович, одновременно представлявшая интересы многодетных семей и экспертного сообщества Социальной палаты, отметила, что в Гер-

мании малые и средние предприниматели вносят 91 % в ВВП страны. Наталья Карпович считает, что модель семейного бизнеса в принципе очень устойчива, семейное дело может передаваться по наследству, и, как правило, все члены семьи глубоко замотивированы на повышение устойчивости своего предприятия и его эффективности.

«Семейное предприятие — пример экономического субъекта, изначально ориентированного на долгое существование, ведь семья, если можно так выразиться, — проект долговременный. Соответственно и семейный бизнес становится делом, которое планируется передать детям и внукам. А учитывая, что именно в семье как в институте социализации закладываются основы личности и формируются семейно-правовые ценности, то воспитанное в условиях семейного бизнеса стремление выжить за счет собственной трудовой деятельности и предприимчивости формирует новое поколение, поколение людей с осознанной и ярко выраженной гражданской активностью», — считает глава РОО «Объединение многодетных семей в городе Москве».

Эксперты были едины во мнении, что малый семейный бизнес способен значительно изменить российскую экономику. Это и вывод людей из категории малоимущих, когда появляется постоянный, пусть и небольшой доход, оказываются новые интересные услуги, выпускаются товары по конкурентной цене, доступной наибольшему количеству людей.

По данным исследования Фонда общественного мнения, к примеру, услугами негосударственных социальных учреждений в 52 % случаев пользуются высоко-ресурсные россияне (с доходом больше 30 тысяч рублей в месяц на одного члена семьи). А что делать тем, кому эти услуги оказываются не по карману, как поступить, чтобы появлялись новые и качественные игроки? Изменить рынок и переломить эту ситуацию может увеличение количества семейных бизнесов, а также повышение потребительского спроса на товары и услуги семейных социальных предпринимателей. Для этого потребуется серьезно проработать законодательную базу. Ну, и, конечно же, широкая информационная кампания в их пользу. Кстати, в настоящее время уже немало примеров, как социальным предпринимателям удавалось обеспечить не только свои семьи, но и создать рабочие места, дать возможность зарабатывать другим.

«Одной из форм социального семейного бизнеса является социально ориентированные некоммерческие организации. Я уверена, что современное общество должно быть социально ответственным, и это может быть реализовано через самоорганизацию семей, через семейный бизнес, и не только в сфере торговли, но и в сфере оказания социально значимых



и социально полезных услуг», — утверждает Наталья Карпович.

Елена Попова, выступавшая от Комитета Совета Федерации по социальной политике, отметила, что, по ее мнению, на начальном этапе социальные предприниматели больше всего нуждаются в информационной поддержке своего проекта, затем им нужен доступ к финансовым инструментам, который бывает крайне трудно получить из-за недоверия банков. Сенатор также считает необходимым оказывать семейным предпринимателям реальную помощь в продвижении товаров.

Эксперты согласились, что особое внимание необходимо уделять покупателям — иностранным туристам. Бизнес-тренер фонда «Наше будущее» Рада Воронич рассказала, что, проводя тренинги во множестве российских городов, видит очень много национальной сувенирной продукции в регионах. Эти товары часто имеют высочайшее качество и художественную ценность, но не имеют покупателя.

Знаменательно, что в рамках круглого стола награждали победителей конкурса «Мама-папа-я — бизнес-семья», в котором приняли участие 27 семей, развивающих свое дело и представляющих интересы семейного бизнеса, ценность которого уже ни у кого не вызывает сомнения. Например, одна из них, семья Копневых — мама, папа и пять сыновей — презентовали свою творческую мастерскую: производство и продажа изделий ручной работы из натуральных материалов. Ольга Овчинникова представила на конкурс работу о своем салоне красоты и учебный центр «Прядь». А Елена и Сергей Елажевы рассказали «карамельную сказку» о магазине-кондитерской «Мастерская Карамели».

Победителями конкурса стали пять семей, в том числе три московские многодетные. Социальная палата и Торгово-промышленная палата Москвы наградили всех участников, независимо от масштаба их семейного бизнеса.



АБИЛМПИКС: ОЛИМПИАДА ВОЗМОЖНОСТЕЙ



В российской столице завершился третий ежегодный Московский чемпионат профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс-2017». Название мероприятия говорящее: с английского языка слово *abilympic* переводится, как «олимпиада возможностей». То есть речь, по сути, идет о настоящей олимпиаде для инвалидов. Каждый участник старался и себя показать, и на других посмотреть. В течение двух дней основная соревновательная площадка — огромный технополис «Москва» — напоминал пчелиный улей. Что вполне объяснимо: в конкурсах в категории «студенты/специалисты» по 67 профессиям и в категории «школьники» по 18 профессиям приняли участие свыше 640 человек самого разного возраста. Плюс многочисленные гости, включая потенциальных работодателей, которые присматривали для себя сотрудников.

КРУЧЕ, ЧЕМ В БОРДО

По своему масштабу московский чемпионат превзошел международный International Abilitympic, который проходил в 2016 году во французском городе Бордо. Более того, в нашей стране «Абилимпикс» уже вышел за соревновательные рамки и превратился в движение. А для участников и гостей эти два дня стали настоящим праздником. «Отмечу, что по своему развитию «Абилимпикс» в России опережает все другие страны мира. С каждым годом уровень его проведения становится выше. Очень важно не уронить планку», — сказала журналу «Страна и мы» президент автономной некоммерческой организации «Абилимпикс» Лидия Викторовна Фролова. Она подчеркнула, что с каждым годом количество профессий (компетенций), которые заявлены в чемпионате, только увеличивается: если в начале, в 2015 году, их было лишь 13, то сейчас уже 85. Как говорится, почувствуйте разницу!

ЯПОНЦЫ ПОДАЛИ ПРИМЕР

Олимпиада возможностей (движение «Абилимпикс») зародилась в Японии, стране с удивительно трепетным отношением к инвалидам. Первый чемпионат состоялся в 1972 году и долгое время проводился исключительно в Стране восходящего солнца. Победители не только завоевывали награды, но и получали возможность найти хорошую работу. Кроме того, немаловажная задача — мотивация окружающих. Участники соревнований своим примером показывали другим, что возможности инвалидов безграничны. Вскоре японский опыт распространился по всему миру. Первый международный конкурс состоялся в 1981 году.

Сейчас чемпионаты проводятся раз в четыре года, как и положено любым Олимпийским играм. В Abilitympics участвуют люди с самыми разными видами инвалидности, а движение на сегодняшний день охватило уже четыре десятка стран. Отрадно, что несколько лет назад к нему подключилась Российская Федерация. Призеры первого национального чемпионата «Абилимпикс Россия-2015» вошли в состав первой российской национальной сборной, которая приняла участие в IX Международном чемпионате Abilitympics, состоявшемся в Бордо в марте прошлого года. В рам-

СПРАВКА

Всего в мероприятии приняли участие 50 предприятий, в т.ч. представляющих вакантные рабочие места для участников III Московского чемпионата «Абилимпикс-2017».



ках мероприятия были проведены соревнования по 50 профессиям. Трое россиян завоевали «бронзу»: парикмахер Денис Евдокимов из Москвы, сварщик Сергей Дмитриев из Твери и дизайнер Павел Сахаров из Чувашии.

БЫСТРЕЕ ВСЕХ

По оценке экспертов, потенциал российских участников очень высокий. «Абилимпикс» у нас развивается невероятно быстрыми темпами. В движение вступают все больше отличных специалистов своего дела. Впрочем, как отметила Лидия Фролова, в чемпионатах главное все же не победа. Все участники сами по себе уже победители. Самое главное, что перед ними открываются новые перспективы, новые дороги. Они получают новую информацию, знакомятся с новыми друзьями. А для других конкурсанты — это и хороший пример, и добрая надежда.

Перспективы развития движения «Абилимпикс» в России обсуждались на большом круглом столе «Взаимодействие НКО и Центров занятости населения (ЦЗН) по трудоустройству людей с инвалидностью», который провел председатель оргкомитета III Московского чемпионата «Абилимпикс-2017», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Андрей Владимирович Бесштанько. В ходе встречи были подняты актуальные вопросы, в том числе предоставления льгот и реализации мер, направленных на развитие трудовой занятости инвалидов в организациях столицы, рассматривались другие проблемы, с которыми сталкиваются москвичи с ограничениями жизнедеятельности. Особо подчеркивалось, что трудовая деятельность — важный фактор интеграции инвалидов в общество.

ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ ОЖИДАНИЯ

Что касается прошедшего III Московского чемпионата «Абилимпикс-2017», то он, действительно, превзошел все ожидания. За два дня были проведены соревнования по 85 специальностям (компетенциям). Напомним: участники первого столичного чемпионата, который прошел в ноябре 2015 года, соревновались лишь по 13 профессиям. И вот теперь москвичи вновь продемонстрировали, каких высот могут достичь люди с инвалидностью. Гостям они внушали неподдельное уважение. Один перечень профессий чего стоил — от резьбы по дереву, поварского и парикмахерского искусства до флористики, ювелирного дела, художественного, компьютерного и ландшафтного дизайна.

Журнал «Страна и мы» пообщался как с конкурсантами, так и с судьями, которые оценивали выполнение

заданий. Выяснилось, что многие «узкие» специалисты буквально нарасхват. Среди строителей это, к примеру, плиточники. Хороший мастер тут на вес золота. Так что эти участники конкурса без работы точно не останутся. Примечательно, что среди них было немало девушек.

Главным экспертом выступила Ольга Васильевна Юдина, мастер производственного обучения в колледже. «Я оцениваю ребят уже с первого «Абилимпикса». Плитка сегодня нужна везде и всюду. Ее кладут практически во всех помещениях. И в жилых, и административных. Особенно модна нынче мозаика. Эти мастера очень прилично зарабатывают!» — отметила Ольга Васильевна.

БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ

То же самое говорили судьи, которые оценивали кирпичную кладку. Это тоже весьма востребованная сегодня профессия. Главным экспертом в этой номинации стал Андрей Евгеньевич Склемин, который также работает мастером производственного обучения.

— Конкурс был разбит на определенные этапы. Все необходимые требования перечислены в правилах: длина кладки, высота, прямоугольность, вертикальность, толщина шва и пр. За каждое отклонение — причем даже в один миллиметр! — снимались баллы. Но вы видите, как ребята старались. Они просто молодцы! Но для нас важно отобрать самых лучших, которые будут представлять Москву на национальном чемпионате «Абилимпикс Россия-2017» в ноябре. Отмечу, что «каменное дело» очень востребовано, потому что наша страна всегда строилась, строится и будет строиться. Хороший мастер получает неплохие деньги. Но, конечно, важно овладеть специальностью на должном уровне. В любом случае человек должен любить свою профессию. Без этого ничего не получится! — считает Андрей Евгеньевич.

МАНИКЮР С МУЖСКИМ ЛИЦОМ

А вот участникам соревнования по «ногтевому сервису» нужно было сделать самый обычный маникюр на руках. Однако второе задание оказалось сложнее: конкурсантам требовалось нарисовать героев любимых мультфильмов. «Сегодня за ногтями следят все, и женщины, и мужчины, — рассказала главный эксперт конкурса Елена Малютина, сотрудник Первого московского образовательного комплекса.

Среди специалистов по маникюру оказался инвалид по слуху Дмитрий Германов, ученик 39 политехнического колледжа, член Московской городской организации глухих. «Сейчас все больше инвалидов разного профиля приходят работать в салоны красоты. Причем



III Московский чемпионат «Абилимпикс-2017» —
шоу мастерства, где нет проигравших





мастера-мужчины невероятно востребованы. Многие клиенты приходят на маникюр перед устройством на работу, в том числе и мужчины. Сегодня ухоженные сотрудники везде нужны. Причем, по моим наблюдениям, к мастерам-мужчинам записывается даже больше клиентов, чем к женщинам», — отметила Елена Малютина. В это время, как бы в подтверждение ее слов, работой Дмитрия заинтересовался очередной работодатель. Парень сказал, что подумает над предложением. Судя по всему, он, действительно, нарасхват. Похоже, что после окончания колледжа проблем с трудоустройством у него не будет.

ЖИДКИЙ ДЕКОР

А еще на рынке труда сегодня чрезвычайно востребованы маляры. 17-летняя ученица образовательного комплекса градостроительства «Столица» Светлана Обухова показала, как классно она умеет наносить декоративные жидкие обои. Это весьма перспективное направление. Благодаря особому составу выравниваются стены. «Многие по старинке наклеивают обои самостоятельно, а потом вызывают профессионалов, которые все переделывают. Лучше не заниматься самодеятельностью. Наши девочки все сделают в наилучшем виде. У нас учатся и умственно отстающие



ребята, окончившие специальные школы-интернаты. Они тоже отлично справляются с работой. И неплохо потом зарабатывают», — поведала эксперт конкурса маляров Надежда Васильевна Захарова, мастер производственного обучения с 27-летним рабочим стажем.

ЗАДЕЛ НА БУДУЩЕЕ

В ходе московского чемпионата, помимо основных 85 конкурсов, состоялись яркие презентации профессий, по которым соревнования еще не проводились. Однако, как заявили организаторы мероприятия, при достаточном количестве участников эти компетенции могут быть включены в соревновательную программу уже следующего «Абилимпикса».

Например, немалый интерес публики вызвал модный нынче фьюзинг — художественная обработка стекла. Разноцветные прозрачные кусочки кладут в печь, где их обжигают и оплавливают. В результате получаются красивые украшения. Изюминка новой техники — в отсутствии металлических соединений. Стеклышки прочно спекаются между собой благодаря высокой температуре — от 700 до 900 градусов. Зрители охотно разбирали готовые работы. Конечно, на радость молодым мастерам.

Итак, до следующих встреч на новых олимпиадах возможностей!



ЭКЗОСКЕЛЕТЫ ИЗ СКОЛКОВО



Уникальную разработку инновационного центра «Сколково» сейчас тестируют в знаменитом столичном Научно-практическом центре медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецово́й Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. «Центр на Лодочной», как его называют москвичи, стал ресурсным координационным и научно-методическим центром в области внедрения в реабилитационную практику города отечественных экзоскелетов.

Термин «экзоскелет» буквально означает «опорный каркас, находящийся вне тела». Это своеобразный костюм-тренажер, который помогает ходить людям с двигательными нарушениями, в том числе дает возможность инвалидам на колясках вновь встать на ноги и передвигаться самостоятельно. Это прорыв в науке, дающий фантастические перспективы для людей, потерявших надежду вновь почувствовать свободу движения. Да и выглядит это словно кадры из фильма в жанре «фэнтези», хотя в XXI веке уже многое из того, что когда-то считалось чудом, стало реальностью.

Как рассказала нашему журналу директор Центра, доктор медицинских наук, профессор Светлана Альбертовна Воловец, 5 российских экзоскелетов были закуплены для Центра Правительством Москвы. Изначально такие шагающие роботы предназначались для военных нужд, в том числе для обезвреживания взрывчатки. Они четко выполняли те или иные задания своих наставников, отдававших команды дистанционно. В какой-то момент возникла идея использовать подобный механизм для помощи людям, которые вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы, перенесенных травм и операций, вынуждены заново учиться ходить.

Сейчас в Центре проводятся научные исследования с целью выявления наиболее эффективного применения экзоскелетов пациентами, перенесшими травму позвоночника и спинного мозга. Разрабатываются новые методики использования этого высокотехнологичного способа реабилитации.

Экзоскелет предполагает сугубо индивидуальный подход к каждому пациенту. Аппарат должен быть точно настроен под антропометрические данные человека. Системные настройки также должны быть установлены в соответствии с индивидуальными параметрами каждого конкретного пациента. Неправильное использование экзоскелета может привести к серьезной травме. Поэтому требуется большая работа по подготовке медицинского персонала и созданию методического материала для его результативного использования. Это как раз и является главной задачей



Светлана Альбертовна Воловец

Центра на сегодняшний день. Полученные наработки будут представлены на ближайшем международном конгрессе по нейрореабилитации.

— Разработка действительно перспективная, — отметила Светлана Альбертовна. — 25 человек из нашего Центра уже приняли участие в клинических испытаниях этого необычного тренажера. Согласно опросу, все пациенты выразили желание продолжать участвовать в программе. Надеюсь, наши разработки станут основой для дальнейших усовершенствований российских экзоскелетов. Важно и то, что отечественные экзоскелеты стоят намного дешевле зарубежных. Скажем, американский или израильский обойдется, примерно, в 10 миллионов рублей, тогда как российские экзоскелеты стоят чуть более полутора миллиона.

— Получается, что человек, который не один год пролежал в кровати, теперь сможет ходить с помощью внешнего «скелета»?

— Не сразу, конечно, но сможет. От пациента и специалистов потребуются длительная и кропотливая работа. Безусловно, одно только приспособление не сможет восстановить функцию движения, но включение экзоскелета в состав комплексной реби-



литационной программы заметно повышает эффективность проводимых мероприятий. И даже если мы не восстановим сам навык самостоятельной ходьбы, экзоскелет все равно поможет человеку передвигаться без посторонней помощи, быть более независимым в быту, повысит его самооценку.

Когда мы только начали заниматься спинномозговыми травмами, то считали, что хороший результат лечения может быть получен только в случае недавнего травмирования. Хотя американские специалисты уже тогда утверждали, что можно восстановить двигательную функцию даже через 7–8 лет, естественно, с применением вспомогательных средств — ортезов, «канадок», ходунков. Тогда мы думали, что это преувеличение, но вскоре убедились в справедливости теории наших зарубежных коллег. Так, нам удалось поставить на костыли молодую женщину после 8 лет, проведенных в инвалидной коляске. Это был очень важный шаг как для нас, так и для нашей пациентки, у которой открылись новые жизненные возможности.

В любом случае я уверена: отчаиваться никогда не стоит. После получения травмы у человека возникает много факторов, которые негативно влияют на его психологическое состояние, и если поддаться депрессии, то хороших результатов с точки зрения реабилитации ожидать сложно. Нужно всегда быть настроенным на победу, при этом реально оценивая свои силы.

— Люди сейчас могут к вам обращаться, чтобы пройти курс реабилитации с использованием экзоскелета?

— Конечно, но нужно понимать, что каждый прибор имеет как свои показания, так и противопоказания. Это, в первую очередь, касается экзоскелета. Например, у человека, который много лет провел в инвалидной коляске, может развиться остеопороз (повышенная хрупкость костей), что резко повышает риск переломов. Это явное противопоказание. Есть и другие ограничения. В этих случаях будут использованы классические реабилитационные программы, но без эффективной помощи не останется никто.

— Лечение у вас бесплатное?

— Для пациентов да, комплексная реабилитация инвалидов финансируется Правительством Москвы, а именно столичным Департаментом труда и социальной защиты населения. У каждого москвича с ограничением жизнедеятельности сейчас есть возможность пройти реабилитацию в современном инновационном реабилитационном центре. Наша задача — помочь человеку, получившему травму, восстановиться и вернуться к прежнему образу жизни.



— Как я понимаю, вы отслеживаете новинки мирового научно-технического прогресса?

— Безусловно. Несмотря на существующие иногда финансовые сложности, ежегодно для реабилитационных центров (не только нашего) Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы закупает самое современное оборудование. Мы постоянно посещаем выставки реабилитационного оборудования, на которых представлены всевозможные новинки.

Мы первыми в Москве получили уникальный прибор Balance Tutor, который позволяет проводить безопасную тренировку людей с нарушением координации движения. Аппарат представляет собой подвижную стабилметрическую платформу, которая перемещается в прямом, обратном и боковом направлениях, создавая искусственные дестабилизирующие воздействия на пациента. Для нашего Центра была закуплена линейка новейших приборов для восстановления функции руки. Каждый из них воздействует на определенную часть верхней конечности. Но опять хочу заметить, что и здесь не стоит рассчитывать на чудо. Только упорные занятия приводят к положительным результатам.

Кроме того, мы активно внедряем приспособления для облегчения ухода за маломобильными людьми.

Наука и тут не стоит на месте. Это и подвесные потолочные системы, и ванны с изменяющейся высотой, и специальные кресла для проведения гигиенических процедур. Есть у нас и передовые приспособления для более удобного перекалывания пациентов, скажем, с кровати на каталку, когда мы возем их на процедуры.

Особо подчеркну, что мы с вами находимся в Центре медико-социальной реабилитации. Такое определение вовсе не случайно. Если мы не можем восстановить какую-то функцию в силу тяжести повреждения (скажем, после инсульта), то мы должны приспособить человека к активной жизни в новых для него условиях, чтобы, даже имея выраженные ограничения по здоровью, он все равно был бы активно включен в социум. Мы открыли специально оснащенную комнату для выработки бытовых навыков, где пациенты учатся обслуживать себя, готовить пищу, то есть жить самостоятельно. Таким образом, реабилитация предусматривает комплексный подход, в котором, с одной стороны, большую роль играет техника, а с другой — не меньшее значение имеют желание и сила воли человека. В общем, у нас есть, над чем работать.

— Желаем вам успехов!



МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Год назад в России был создан благотворительный фонд «Синдром любви», целью которого стало расширение возможностей людей с синдромом Дауна и борьба с бытующими в обществе стереотипами, связанными с этим заболеванием. Позади уже несколько интересных мероприятий. Так, на арене «ВТБ “Ледовый дворец”» звезды экстремального театра «Игры монстров» провели мастер-класс по управлению мотоциклами и квадроциклами. А в Международный день человека с синдромом Дауна в рамках проекта #Медиасиндром подростки с этим заболеванием выступили в роли телеведущих. Кроме того, в качестве журналистов они приняли участие в прямом эфире социальной сети.

#ЦИРКВОБЛАГО

И вот новый проект благотворительного фонда «Синдром любви» — #Цирквоблаго. Его главным героем стал 19-летний воспитанник фонда «Даунсайд Ап» Антон Санкевич, который всю свою жизнь мечтал выступить на цирковой арене вместе с дрессированными животными. В 2015 году парень с успехом окончил школу и получил аттестат зрелости. Сейчас Антон продолжает учебу в школе-интернате № 102 по специальности «озеленитель». Ему нравится петь, участвовать в театральных постановках, а также плавать и кататься на велосипеде по городу. А еще он очень любит путешествовать вместе с семьей. В общем, ведет жизнь самого обычного молодого человека, у которого все еще впереди.

Проект #Цирквоблаго активно поддержал наш легендарный Московский цирк Никулина на Цветном бульваре. Именно на его арену и вышел счастливый Антон Санкевич. Во время открытой репетиции он ассистировал знаменитому укротителю морских львов Василию Тимченко-младшему, который провел мастер-класс. Стоит заметить, что это единственный в мире укротитель редких животных, которые даже занесены в Красную книгу. Когда речь заходит о львах, то все мы, конечно, сразу вспоминаем величественный вид «царя зверей» с роскошной гривой и мощными лапами. Но, оказывается, этого гордого названия удостоены и сивучи. Именно так ученые называют представителей вымирающего вида морских животных.







ЗРИТЕЛИ БЫЛИ В ВОСТОРГЕ!

Конечно, зрители были в полном восторге. В нашем случае уникальность события состояла как раз в том, что парень с синдромом Дауна никогда раньше не выходил на арену цирка в качестве дрессировщика хищных животных, да еще таких огромных. Однако Антон отлично справился со своими обязанностями. Гостями благотворительного мероприятия стали более 100 семей, в которых воспитываются дети с синдромом Дауна. Среди них была и председатель попечительского совета благотворительного фонда «Синдром любви» актриса Эвелина Бледанс со своим сыном Семеном. А открывшая необычный вечер, генеральный директор фонда Ирина Меньшенина подчеркнула, что люди с синдромом Дауна могут вести полноценную жизнь.

— Многие из них очень способны. Скажем, в искусстве, спорте и других областях. Миссия нашего благотворительного фонда «Синдром любви» как раз и заключается в том, чтобы создать самые разные возможности для развития таких людей. Проект #Цирквоблаго помог увидеть родителям, на что способны их дети. Надеюсь, это мероприятие станет примером для многих в стране. Уверена, в наших общих силах создать комфортную и дружелюбную среду, которая поможет раскрыть потенциальные возможности людей с синдромом Дауна. Важно, чтобы общество было готово их принять. И фундаментом для этого должен стать «синдром любви», который есть в каждом человеке! — заявила Ирина Меньшенина.

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

Немало сил для организации праздника, приуроченного к Всемирному дню цирка, приложил внук великого клоуна — руководитель службы рекламы и специальных проектов Московского цирка Никулина на Цветном бульваре, которого тоже зовут Юрий Никулин.

Кстати, прежде чем появиться перед благодарной публикой, начинающий дрессировщик Антон Санкевич прошел основательный инструктаж у маэстро. Нужно было четко усвоить, как правильно обращаться с морскими львами. Хотя они и не такие опасные, как их сухопутные «собратья», но все равно необходимо было соблюдать все надлежащие правила техники безопасности. Надо сказать, что укротитель морских животных Василий Тимченко-младший — представитель знаменитой династии дрессировщиков. Он — трехкратный золотой призер всемирных цирковых фестивалей, обладатель международной цирковой премии «Мастер-2015», которую ему вручили в Сочи.

Ну, а после представления состоялась незабываемая экскурсия за кулисы. Детям даже разрешили покормить морских львов любимой ими рыбкой. В общем, благотворительный проект удался на славу. До новых встреч!



фото Г. Шингарёва

АННА ДРАГИНА: «Я ВСЕ ВРЕМЯ РАСТУ!»

Уже десять лет в российской столице проходит ежегодный конкурс для молодых людей с инвалидностью «Путь к карьере». В этом году за первое место в конкурсе «Путь к карьере-2017» боролись 16 финалистов. В течение двух месяцев они упорно готовились, участвовали в различных тренингах, коучинг-сессиях, консультациях. И все это для того, чтобы суметь грамотно и ярко рассказать о своем опыте и знаниях работодателям из Совета бизнеса по вопросам инвалидности и РООИ «Перспектива», организаторам соревнования. Компетентное жюри состояло из представителей кадровых служб и руководителей компаний.

И УЧИТСЯ, И РАБОТАЕТ

В итоге победительницей стала 21-летняя студентка Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ Анна Драгина. Сейчас она оканчивает бакалавриат, пишет диплом. Параллельно проходит стажировку в отделе корпоративных коммуникаций во французской компании L'Oreal, которая, как известно, является лидером мирового рынка парфюмерии и косметики. «И хотя сейчас я работаю несколько в другой сфере, чем та, в которой учусь, тем не менее знания, полученные в РАНХиГС, мне очень пригодились в работе: это и владение иностранными языками, и пиар, и маркетинг, и т.д.», — отметила девушка, которая передвигается на инвалидной коляске.

Несчастье произошло 10 лет назад. Роковой стала поездка на горнолыжную базу вместе с семьей. В начале марта на дороге был гололед. Периодически с неба сыпала снежная крупа. В какой-то момент произошла авария. К счастью, все выжили. Вот только наша героиня сломала позвоночник. После очередной операции выяснилось, что шансов восстановить прямохождение нет. Несмотря на беду, Аня не впала в депрессию.

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ

— Я никогда не ощущала себя в каком-то печальном настроении. И меня ничего не смущает в коляске. Скорее, удивляет мнение общественности. Я приняла свое новое состояние. Поняла, что внутри это меня совершенно не меняет, и решила двигаться дальше. Важно то, что друзья не разбежались. Напротив, прибавились новые. Да и родители всегда очень помогали мне в жизни. Благодаря им я никогда не вешаю головы и стараюсь добиваться все большего и большего. Моя семья — моя главная поддержка, источник сил, — поведала Анна.

А еще, как выяснилось, в декабре прошлого года поклонник Виталий сделал ей предложение. Сейчас ребята помолвлены. Впрочем, они уже давно вместе. И не раз путешествовали. Побывали в Праге, Париже и других городах. Надеются, что после окончания института времени будет больше. Как раз на октябрь у них запланировано большое турне по Франции и Испании.

Интересна история их знакомства. Они случайно встретились 5 лет назад в Словении. Виталию сразу понравилась эта улыбчивая и светящаяся девчонка, вокруг которой собралась куча детей. Конечно, «доброжелатели» ему говорили: «Зачем тебе такая? Найди ходячую...» Но, как известно, сердцу не прикажешь.

Виталий и сам ломал позвоночник, передвигался на коляске, но восстановился. Сегодня он понимает: важно не то, ходишь ты или нет, а то, готов ли ты идти с любимым человеком вместе по жизни. Сегодня и его родственники, и друзья, и знакомые убедились, что в данном случае коляска не играет никакой роли.

ФОРМУЛА ПРОТИВ ХАНДРЫ

— Анна, насколько Москва приспособлена для колясочников?

— Сложно сказать. Наверное, проще всего это выразить так: я никогда не езжу в новое для себя место, предварительно не узнав про его доступность и не выяснив, как до него добраться. Это вечная проблема прогулок с друзьями, посещения культурных мест, да и просто отдыха. Поэтому чаще всего я езжу в проверенные места. А если и назначаю встречи, то в каком-нибудь торговом центре, где все доступно. У меня иногда спрашивают, какой совет я бы могла дать другим колясочникам? Совет тут, разумеется, один: не лежать на диване и не ждать, когда что-нибудь само изменится в твоей жизни или кто-то за тебя что-то сделает.

Лучше все делать самому. Я считаю, нужно постоянно развиваться, а не сидеть сложа руки. Это моя



С любимыми родителями



С командой проекта «МОСТ»

формула против хандры. Мой друг, Саша Громов (мы с ним стали чемпионами Европы по настольному футболу), обычно вспоминает известную крылатую фразу: Spirit in motion, которую часто используют паралимпийцы. На русском языке она звучит примерно, как «воодушевление в действии» или «дух в движении». Я абсолютно согласна и с Сашей, и со всеми, кто произносит эту фразу. Я сейчас участвую в одном из проектов благотворительного фонда «Действуй!» Параллельно продолжаю участвовать в «МОСТе» — общественной организации «Мобильные студенты».

Начав учиться в своем вузе, я поняла, что одними лифтами проблема не решается: нужны пандусы, расширенные дверные проемы, специализированные туалеты и так далее. К сожалению, отсутствие инфраструктуры — одна из причин, по которой колясочники, окончив школы, либо не получают дальнейшего образования, либо учатся не на того, на кого бы им хотелось. Все это подтолкнуло меня организовать на базе РАНХиГС общественное движение, направленное на вовлечение маломобильных ребят в студенчество. С другой стороны, важно продвигать положительный образ инвалидов среди молодежи. Кстати, сегодня среда нашего института практически адаптирована для колясочников.

ВСЕ ЛУЧШЕЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ

— Как я понял, среди участников конкурса было немало уже вполне состоявшихся специалистов. Недаром на заключительном этапе каждый финалист презентовал не только свои личные достижения, но и демонстрировал способности к командной работе в рамках деловой игры.

— Если говорить о том, считаю ли я себя «состоявшимся специалистом», то смотря, что под этим подразумевать. С одной стороны, да, я чувствую себя почти что специалистом в своей специфической сфере — корпоративной социальной ответственности. Кстати, в России пока немного людей, которые в этом разбираются, и я рада, что у меня есть уникальный опыт не только работы в данной области, но и в научной деятельности. Как раз сейчас я пишу профильную статью. С другой стороны, мне 21 год, я еще только оканчиваю бакалавриат. Так что меня, наверное, все же трудно назвать состоявшимся специалистом. Но я надеюсь, что все самое лучшее у меня еще впереди!

— Я в этом не сомневаюсь. А как именно вы готовились к конкурсу?

— Упорно. Так как финальной целью было трудоустройство молодых людей с инвалидностью, то РООИ «Перспектива» с самого начала устроила для всех

участников образовательный курс, где мы работали и с коучами, и с различными наставниками. Учились правильно писать резюме, проходить собеседование, вести деловую переписку. У нас были даже мастер-классы по макияжу и прическам от L'Oreal и по деловому стилю от Marks&Spencer. В общем, в течение 2,5 месяцев все мы, соискатели, значительно выросли, я бы так сказала. К финалу тоже готовились очень серьезно: 2–3 прогона презентаций в неделю вместе со специалистами от «Перспективы». Работа с наставниками над речью, над самой презентацией...

МОДНАЯ КРАСАВИЦА

— В общем, я понял, что было нелегко?

— Было очень тяжело. Иногда нервы сдавали — таков был уровень стресса. Но оно того стоило: все мы отработали наши выступления до почти идеального уровня. Кстати, парадокс: хоть я и выиграла конкурс, но так получилось, что во время подготовки к финалу нашла работу: сейчас прохожу стажировку в L'Oreal в отделе корпоративных коммуникаций. В общем, не зря приложила столько усилий. Недаром говорят, что в жизни все взаимосвязано. Поэтому я и считаю, что нужно быть активной.

— Продолжаете заниматься спортом?



Московская неделя моды, 2015 г.



На конкурсе «Путь к карьере»

фото С. Максимовой

— Сейчас работа и учеба отнимают почти все мое время, так что со спортом я, можно сказать, на время «завязала». Если и играю, то просто ради развлечения. Это помогает расслабиться. Когда удастся вырваться, то с удовольствием приезжаю к ребятам на игры или на тренировки, чтобы приятно провести время в компании друзей.

— Я читал, что в 2012 году вы даже стали вице-мисс на конкурсе красоты «Мисс Независимость». Это ваше хобби?

— С конкурсами красоты я никогда не дружила, это был единичный опыт. Но всякие приятности от «Мисс Независимости» я до сих пор получаю: меня часто зовут участвовать в показах Московской недели моды. Если говорить о хобби, то каких-то постоянных увлечений у меня нет. Они меняются по настроению. Скажем, в последний год занимаюсь садоводством. Поскольку дачи у нас нет, то я пытаюсь выращивать всякие растения (базилик, острый перец, мяту) в квартире на подоконнике и на балконе. В последние полгода добавилась вышивка гладью. Это очень успокаивающее хобби. Как раз подходит для того, чтобы отдохнуть от слишком нервных рабочих и учебных будней.

— Поздравляем с победой! Желаем успехов!

Фото из личного архива А. Драгиной.

ФИЛЬМ НА СТИХИ АСАДОВА

ВСЕ АКТЕРЫ ГОВОРЯТ РИФМАМИ ЗНАМЕНИТОГО НЕЗРЯЧЕГО ПОЭТА.

В Москве завершились съемки поистине уникальной картины «Я люблю тебя буду, можно?», которая вне всякого сомнения достойна войти в историю уже по определению. Причем не только в историю киноискусства, но и поэзии. Дело в том, что по замыслу Марии Ефремовой, режиссера и сценариста, а также исполнительницы главной роли (Кати), все диалоги героев — это стихотворные строчки Эдуарда Асадова. При этом автору замысла удалось выстроить единую сюжетную линию. Оказывается, даже в самой обычной жизни можно разговаривать рифмами. Это доказывают персонажи фильма, в котором заняты Анатолий Белый, Андрей Чадов, Алена Яковлева, Михаил Полицеймако, Мария Берсенева, Елена Захарова и другие известные российские актеры.



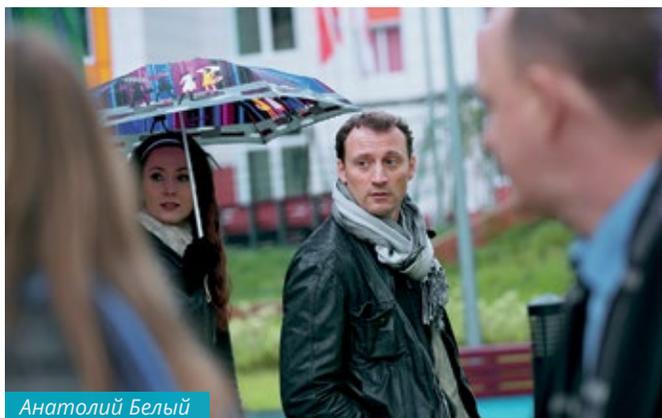
Продюсер картины Нина Володина

В ДВУХ ВЕРСИЯХ

Кстати, в эпизодах картины «Я люблю тебя буду, можно?» (это одна из асадовских строчек) снялся и корреспондент нашего журнала Дмитрий Март. Прокат фильма в кинотеатрах начнется с 15 июня. А до этого в социальных сетях состоялся масштабный международный поэтический флешмоб. Люди из многих стран мира признавались в любви. Кому? Людям, родному городу, домашнему питомцу, профессии, солнцу, весне, жизни — да кому и чему угодно. Это могли быть как строчки Эдуарда Асадова, так и свои собственные. Как отметила в беседе с журналом «Страна и мы» Мария Ефремова, кинокартина выпущена в двух версиях: обычная — для кинотеатров и телевидения, а вторая — с тифлокомментариями, то есть с адаптацией для незрячих. Будут проведены

и благотворительные показы. Если говорить о сюжете, то речь идет о современной паре, оказавшейся на грани разрыва.

— Это история любви в стихах Эдуарда Асадова. Моя главная героиня Катя уже несколько лет живет с гражданским мужем Вадимом (его сыграл Анатолий Белый). Его как мужчину все устраивает, а вот ей как истинной девушке хочется, естественно, узаконить отношения в загсе. К тому же ее подруга выходит замуж. На девичнике Катя знакомится с журналистом Сергеем (Андрей Чадов), который влюбляется в нее и начинает настойчиво ухаживать. Только вот сердце главной героини по-прежнему принадлежит Вадиму. Несмотря на то, что она от него уходит, Сергею не удастся покорить девушку. Зато Вадим, поняв, наконец, кого он потерял, решает сделать предложение Кате, — поведала автор сценария и режиссер-постановщик.



Анатолий Белый

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ДЕВОЧКИ

Конечно, интересно было выяснить, почему Мария Ефремова решила взяться за этот замысел. По ее словам, Эдуарда Асадова нет с нами уже 12 лет. Но все эти годы о нем помнят многочисленные поклонники.

— Асадов — один из моих самых любимых поэтов-лириков. Мне давно хотелось, чтобы его стихи звучали по-другому. Мне, честно говоря, не нравится излишняя театральщина во время чтения. Сначала у меня возникла идея самого фильма, где все слова произносятся стихами. Причем именно произносятся, проговариваются, как обычные диалоги. Я упорно ставила интонации актерам, объясняла, как можно по-иному читать поэзию. Без особого пафоса, но все равно проникновенно и убедительно.

Я уверена, что значение этого поэта для русской литературы еще оценят в будущем. Разрешение на использование стихов я получила персонально от внучки поэта Кристины Асадовой. Кстати, я чрезвычайно поразились, когда узнала, что мы с ней родились в один и тот же год, в один и тот же месяц и даже в один и тот же день. Представляете, какое невероятное совпадение?! Откровенно говоря, мне показалось, что это тоже был какой-то знак свыше. Хотя, понятное дело, когда Эдуард Аркадьевич радовался появлению на свет внучки, он совершенно не был в курсе, что в тот же земной миг на свет появилась еще одна девочка, которая увековечит его стихи в кино, — улыбнулась та самая «девочка» Мария Ефремова.

СЛЕПОЙ ГЕНИЙ

Напомним, что Эдуарда Асадова обычно называли слепым гением. Во время Великой Отечественной войны он совершил подвиг, получил серьезное ранение, из-за чего навсегда потерял зрение. За военные заслуги ему позже было присвоено высокое звание Героя Советского Союза. Когда талантливый поэт вернулся с фронта домой, он был вынужден заново приспосабливаться к жизни, которую уже, к сожалению,



Мария Ефремова

нию, не видел. Зато его строчки после трагедии стали еще более пронзительными. Как писали критики, война на всю жизнь искалечила Асадова внешне, но его прекрасная душа осталась нетронутой. Особенно ему удавалась лирика. Нежная и светлая.

В 1946 году Эдуард Асадов был зачислен в Литературный институт. Через два года первая подборка его стихов была опубликована в «Огоньке». Наконец, в 1951 году увидел свет первый сборник. Успех был головокружительным. «Это настоящие стихи!» — говорили поклонники, которых в Советском Союзе были миллионы и миллионы. Причем многие любители творчества гениального незрячего поэта даже не догадывались о несчастье, которое постигло автора всеми цитируемых строчек. Ведь стихи зачастую переписывали в тетрадки, просто на листочки, они становились песнями...

В те годы поэты собирали полные залы по всей стране. Эдуард Асадов постоянно ездил в самые отдаленные ее уголки. Со всего необъятного СССР ему приходили гигантские стопки писем от тех, чьи души откликались на его стихи. К счастью, современная молодежь тоже помнит прекрасного поэта, который навсегда вошел в историю отечественной литературы. Мы уверены, что фильм «Я любить тебя буду, можно?» не пройдет незамеченным для поклонников поэзии Асадова самых разных поколений.



Эдуард Асадов

КОМАНДА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ



Слово «Метелица» — знаковое для многих покорителей Арктики и Антарктиды. Так называется единственная в мире женская полярная научно-исследовательская лыжная команда, которую в далеком 1966 году создала в Москве Валентина Кузнецова. Под руководством этой знаменитой энтузиастки, полярницы, лыжницы и радиоинженера было подготовлено и проведено 19 автономных арктических и 3 антарктических экспедиций, а также другие сложнейшие походы. К сожалению, в 2010 году Валентина Михайловна ушла из жизни. Однако ее архиважное дело живет. На базе команды был организован международный полярный экспедиционно-спортивный центр «Метелица», в котором уже 34 года проводится большая реабилитационная работа.

ОТ СЕВЕРНОГО ПОЛЮСА ДО ЮЖНОГО

Меня встретила президент МОО МПЭСЦ «Метелица» Светлана Александровна Самара. Она отметила, что первый состав легендарной полярной лыжной команды Кузнецовой родился до Великой Отечественной войны. И когда, наконец, началась мирная жизнь, все

активно в нее включились. Сегодня можно позавидовать той невероятной романтике, которая существовала в период восстановления народного хозяйства необъятной страны. Немалое значение придавалось здоровому образу жизни. Лыжный спорт был на чрезвычайном подъеме. Устраивались всевозможные популярные соревнования. И в столице, и за ее пределами.



А отважный путь к полярным широтам для активных дам из «Метелицы» начался тогда, когда в 1966 году мужская команда лыжников Московского высшего технического училища имени Баумана совершила впечатляющий пробег «Москва — Ленинград» протяженностью 725 километров.

Подруги-лыжницы, обмениваясь между собой информацией о невероятном достижении бауманцев, невольно задумались о возможности его повторить. И вскоре состоялся сугубо женский лыжный пробег от Москвы до Ленинграда, который тоже вошел в отечественную лыжную историю. Потом была новая, уже особо дальняя дистанция «Москва — Ленинград — Хельсинки — Турку — Торнио». А это уже 2600 километров. Конечно, нужно было как следует готовиться к такому сверхмарафону. Однако сил и энергии у девочек было предостаточно. Они блестяще справлялись со всеми нагрузками. Когда был наработан большой опыт, женская команда взялась за выполнение научных программ и стала ходить в Арктику. В 1988 году состоялась первая экспедиция уже в Антарктиду. Потом еще одна. В 1996 году, во время третьей, самой знаменитой экспедиции, отважные лыжницы впервые в истории

побывали как на геомагнитном, так и на геофизическом полюсе Земли.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ

По словам Светланы Самары, в декабре прошлого года в МОО МПЭСЦ «Метелица» торжественно отмечали полувек юбилей легендарной женской полярной команды. Примечательно, что некоторые лыжницы, которым сегодня уже около, а то и больше 80 лет, бегают на лыжах до сих пор. Скажем, профессор-физиолог Татьяна Кузнецова. Она по-прежнему преподает во 2-м Московском медицинском институте. «Отмечу, что каждый год в память об основательнице команды проводится лыжный забег «Лыжня Метелица». В этом году он состоялся уже в 6-й раз. В нем приняли участие 600 человек. На лыжню вышли даже сотрудники Академии Генштаба — друзья и партнеры нашего центра. Устраивались отдельные забеги как для взрослых, так и для детей. Были проведены веселые эстафеты с интересными заданиями. Именно так любила проводить мероприятия и сама Валентина Михайловна Кузнецова!», — рассказала Светлана Александровна.





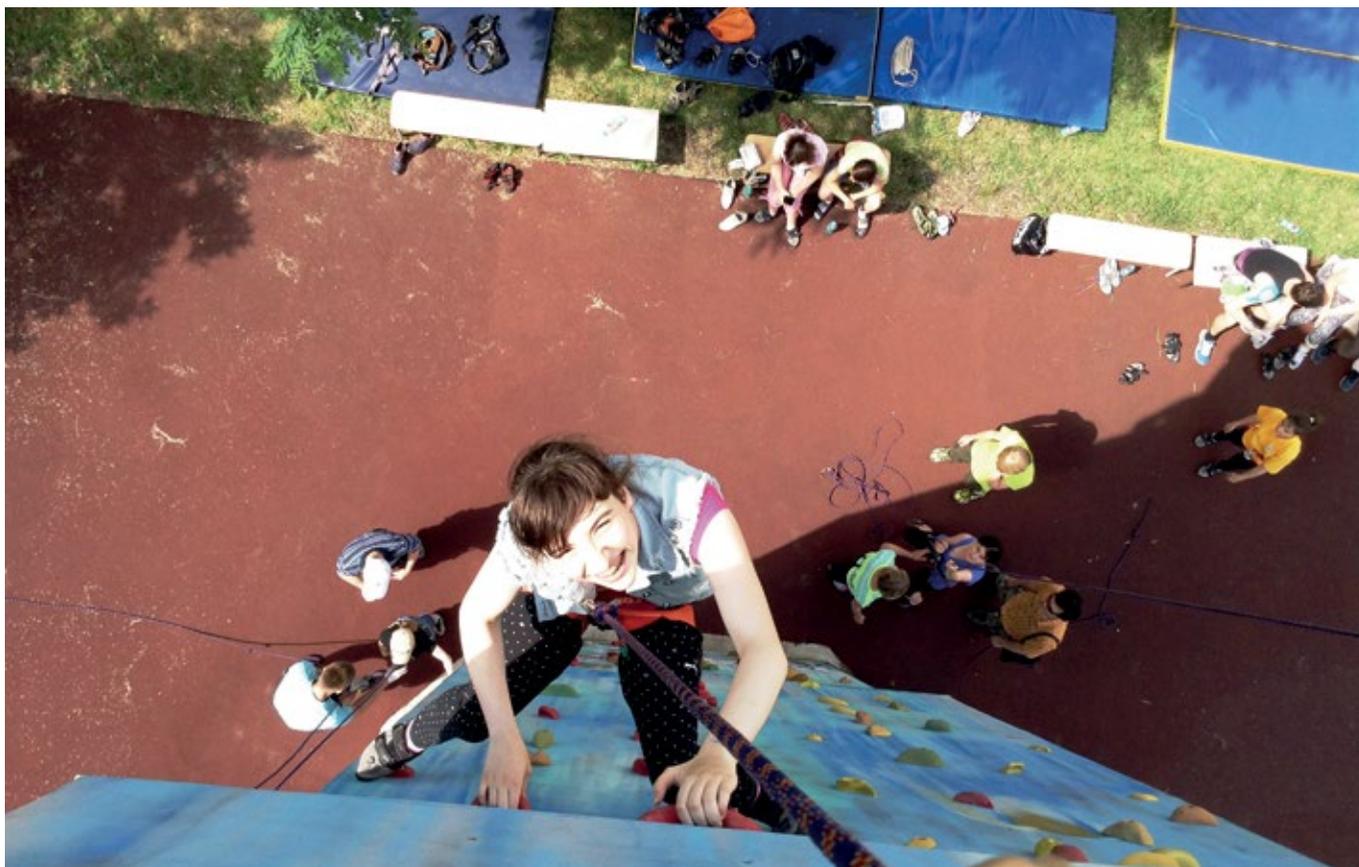
Конечно, отраднo, что бесценный реабилитационный опыт, накопленный за минувшие десятилетия, и сегодня востребован. Прежде всего речь идет об инвалидах самого разного направления. Как заметила Светлана Самара, так уж получилось, что у большинства обращающихся в МОО МПЭСЦ «Метелица» — диагноз ДЦП (детский церебральный паралич). Когда я открыл дверь центра, то первым делом оказался у скалодрома. Занятия проводил молодой тренер — пятикратный чемпион России по гребле Александр Кузнецов. Как выяснилось, его семья связана с «Метелицей» уже в четвертом поколении. Так, 89-летний дедушка, лауреат Государственной премии, почетный академик Академии космонавтики Владилен Алексеевич Хотулев много лет помогал центру.

ДИАГНОЗ ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Тренажерная стенка имитировала скальную поверхность. Александр Кузнецов аккуратно поддерживал маленькую Сашу Цыганкову. «В результате ДЦП у дочери были сильно поражены как ноги, так и руки, — рассказала нашему журналу мама 7-летней девочки. — Мы приезжаем в „Метелицу“ два раза в неделю. И, знаете, улучшения налицо! Раньше дочь все время ходила на пальчиках, не могла даже опуститься на пяточки. Но постепенно проходит спастика, руки и ноги становятся более пластичными и расслабленными. А еще здесь нас убедили пойти в обычную школу, хотя раньше мы думали отдать Сашеньку в специализированное учебное заведение».

«Да, девочке, думаю, будет лучше в обычной школе, чем в коррекционной или надомной, — прокомментировала мамы слова Светлана Александровна. — Сашенька вполне интеллектуально развита. И в общеобразовательной школе, уверена, спокойно займет свое место. А значит, „переболеет“ всеми обычными школьными проблемами, как и другие ребята. Она сейчас в таком возрасте, когда нужно «вплестаться» в коллектив. Знаете, мы видели детей, которые окончили дистанционные и надомные школы. Так даже в 16–17 лет они недостаточно социализированы. А потом, поступая в вузы, начинают страдать. В любом случае решение должно быть строго индивидуальным для каждого ребенка. Хотя не секрет, у нас часто бывает так: раз ребенок — инвалид, значит, пусть непременно идет в специализированные учебные заведения».

Однако, на мой взгляд, инвалиды вполне могут учиться вместе со своими сверстниками. Скажем, наша знакомая из Липецка, Татьяна Бабанова, которая после автоаварии оказалась прикованной к инвалидной коляске, поступила в самый обычный институт и прекрасно его окончила. Однокурсники всегда ей помогали, если



у нее возникали какие-то проблемы с доступностью. Это касалось и аудиторий, и общежития. В общем, носили ее на руках в прямом смысле этого слова. А потом и в самом институте задумались о том, что нужно создавать условия для того, чтобы у них учились инвалиды. Сейчас у Тани свой бизнес. Она водит машину, занимается флористикой и маникюром, а также преподает в реабилитационном центре для инвалидов. В общем, ведет полноценную жизнь».

ВПЕРЕДИ НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Тут в «Метелицу» на занятие пришла юрист Марина Пронина. Несмотря на ДЦП, она тоже окончила институт, нашла работу по специальности. В «полярный» центр ее привел знакомый. Состояние здоровья у Марины постепенно улучшается. Хотя тут нужно невероятное упорство. «Как это ни печально, болезнь понемногу прогрессирует, а значит, важно приостановить ее развитие. В произведении „Алиса в Стране чудес“ есть такие строчки: „Приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте, а чтобы попасть в другое место, нужно бежать вдвое быстрее“. Это очень похоже на историю с ДЦП. Чтобы хотя бы оставаться в форме, уже нужно активно заниматься, а чтобы прогрессировать, необходимо пахать, не останавливаясь!» — отметила Светлана Самара. В перспек-



Светлана Самара

тиве она мечтает отправить на Южный полюс целую команду инвалидов.

Это тоже одна из форм всесторонней реабилитационной работы. А еще в «Метелице» сейчас поглощены тем, чтобы создать на своей базе полноценный реабилитационный центр. Успехов, друзья!

Сайт: <http://metelitsa-team.ru/mail>

Эл. почта: www.samara@metelitsa-team.ru

Тел.: +7(916) 517-29-47; +7(903) 255-47-87

ЗАГАДОЧНЫЙ СКОЛИОЗ

В свое время знаменитый ученый, профессор Израиль Исаакович Кон создал первое в Советском Союзе медицинское учреждение, в котором начали комплексно бороться со сколиозом и другими ортопедическими заболеваниями у детей. Приказ об открытии специальной школы-интерната под номером 76 был подписан в июле 1964 года. Сейчас это государственное бюджетное образовательное учреждение, а именно — Реабилитационно-образовательный центр № 76 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Сегодня здесь, на севере Москвы, проходят курс лечения 400 детей. Они находятся под присмотром специалистов круглосуточно 5 дней в неделю.



БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ

Чрезвычайно насыщенная и невероятно активная оздоровительная программа прерывается только на выходные. Директор ГБОУ РОЦ № 76 Елена Сергеевна Гаврилина с гордостью рассказала нашему журналу о своем учреждении, его славной истории и достиже-

ниях. В 1964 году первыми пациентами уникального интерната стали дети из ортопедической больницы имени Шумской. Школьных энтузиастов активно поддержали Институт травматологии и ортопедии, Министерство просвещения, а также Министерство здравоохранения СССР. За минувшие десятилетия



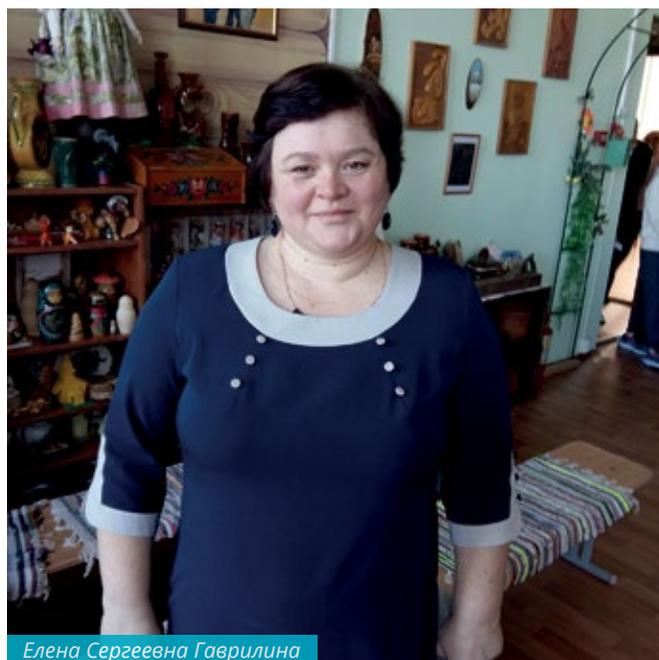
в реабилитационно-образовательном центре № 76 накоплен поистине бесценный опыт работы по восстановлению функций опорно-двигательного аппарата у школьников разных возрастов.

— Самое главное, что наши дети имеют возможность получать весь комплекс реабилитации, не теряя образовательную составляющую, которая чрезвычайно важна для развития ребенка, — отметила в беседе с нашим журналом Елена Сергеевна, которая ведет в центре еще и уроки географии. — Два года назад мы перешли из московского Департамента образования в столичный Департамент труда и социальной защиты населения. Что более подходит нашему профилю. Мы получаем отличное, самое лучшее реабилитационное оборудование. Не забываем и об учебе. Классы компьютеризированы на высшем уровне. Недавно по результатам олимпиады, которую проводил МГУ, наш ученик 11 класса Игорь Мыглан набрал 92 балла. После сдачи экзаменов он будет автоматически зачислен в престижный вуз. А еще Игорь участвовал в юниорской олимпиаде при ООН.

СКОЛИОЗ НЕ ТЕРПИТ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Многие люди наверняка лишь отдаленно слышали о сколиозе. Даже медики часто путают его с наруше-

нием осанки. Однако, по словам заведующей отделением медицинской реабилитации ГБОУ РОЦ № 76 Ольги Пыжевской, это совсем разные вещи. Нарушение осанки наблюдается чуть ли не у каждого современного человека. И ее можно улучшить самостоятельно, скажем, регулярно занимаясь спортом. Однако сколиоз



Елена Сергеевна Гаврилина



Заведующая отделением медицинской реабилитации Ольга Пыжжевская

не терпит самостоятельности. Тут без опытных наставников не обойтись. Ольга Петровна отметила, что причины этого заболевания до сих пор так и не выяснены. Ученые бьются над решением данного вопроса уже давным-давно. Написаны целые горы научных работ.

— Проблема очень сложная. Понятное дело, если бы мы выявили причины сколиоза, то могли бы сразу его предотвратить. Пока все лишь борются с последствиями. А последствия могут быть крайне тяжелыми. Если сколиоз вовремя не лечить, то часто развивается тяжелая деформация позвоночника, дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность. Обычно заболевание фиксируется в 6–7 лет. Как раз к тому моменту, когда ребенок идет в школу. Причем сколиоз очень коварен. Может внезапно проявиться сразу во второй или третьей степени. Симптомы тут следующие: асимметрия, вялость, боль в спине. Чтобы болезнь не стала неожиданностью, родителям хотя бы раз в год следует отвести ребенка на проверку. Очень важно следить за физическим развитием своего чада.

Отделение диагностики в центре возглавляет опытный врач-физиотерапевт высшей категории Елена

Романовна Иванова. В ее кабинете на стене я заметил большую красочную таблицу, посвященную сколиозу. С латинского языка слово *skoliosis* переводится как «искривление». Как мне объяснили, речь идет о деформации позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущей к нарушению функций грудной клетки, а также косметическим дефектам. Характерные признаки сколиоза — не только искривление позвоночника, но и перекос таза и плечей. Чаще всего страдают девочки в возрасте от 10 до 15 лет. Основным методом диагностики является рентгенография груднопоясничного отдела позвоночника.

ИМЕНИТЫЕ ДРУЗЬЯ

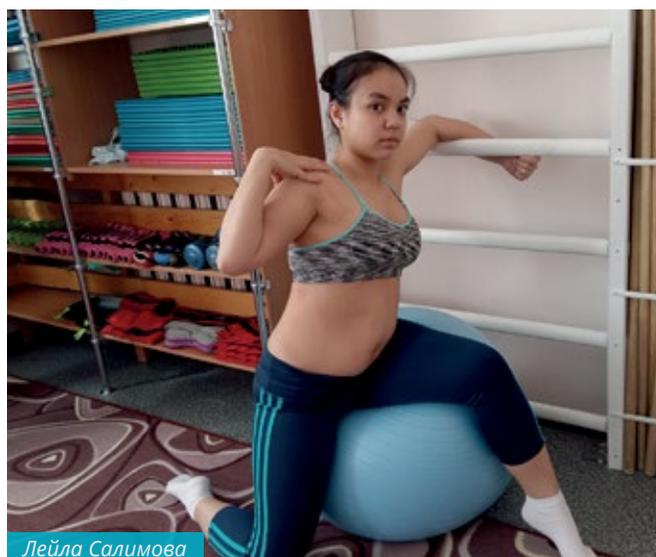
Реабилитационно-образовательный центр № 76 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы наладил тесные и плодотворные связи с рядом научно-исследовательских институтов. Ежегодные Дни открытых дверей посещает немало именитых гостей.

— Мы рады, что уже много лет дружим с этим замечательным центром, — подчеркнул директор МНИОИ имени П.А. Герцена, академик РАН Андрей Дмитриевич Каприн. — Здесь живут, учатся и лечатся сотни несомненно талантливых и целеустремленных детей, которые не понаслышке знают, что такое недуг и как его преодолевать. А еще здесь работают чуткие и увлеченные врачи и педагоги, которые помогают ребятам вернуться к нормальной детской жизни — без корсетов, без ограничений в спорте, специальных парт и кроватей. Общение с учениками и их наставниками каждый раз дает необыкновенный жизненный импульс. Конечно, всегда хочется ускорить процесс выздоровления с помощью качественной медицинской помощи, новейшего оборудования и простого человеческого участия.

УЛУЧШЕНИЕ НАЛИЦО

Академик Каприн очень четко расставил акценты. В самом деле, без простого человеческого участия положительной динамики в лечении не добьешься. Увы, борьба со сколиозом — весьма длительный и довольно утомительный процесс, который зачастую растягивается на многие годы. Тут как раз уместна поговорка: терпение и труд все перетрут.

— Особенно активно я занимаюсь лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой и плаванием, — рассказала нашему журналу восьмиклассница Лейла Салимова. — Я стараюсь как следует «накачать» свой мышечный корсет, чтобы держать спину, потому



Лейла Салимова



Инструктор-методист по лечебной физкультуре
Ольга Владимировна Поветкина



что она у меня слабая. Кроме того, по специальной методике использую надувной мяч для фитнеса. Упражнений тут очень много. Но для каждого из нас они подбираются строго индивидуально. Все зависит от конкретной деформации. Здесь я уже два года. Конечно, заниматься, честно говоря, нелегко. Сильно устаешь. Но я понимаю, что иначе ничего не получится. У меня сколиоз 4-й, тяжелой степени. Тем не менее улучшение налицо. Я очень рада, что попала сюда. Уверена, что выйду из центра совершенно здоровой!

С Лейлой и другими девочками занималась специалист Ольга Владимировна Поветкина. Школьницы активно выполняли растяжку и другие корректирующие упражнения с использованием ленточек, палочек и других специальных снарядов. Все задания по лечебной физкультуре непременно сочетаются с дыхательной гимнастикой, которая закрепляет успех. «Девочки, дышим! Вдох-выдох, вдох-выдох!» — четко командовала инструктор-методист. Некоторые упражнения выполнялись на спине, другие на животе. А у шведской стенки «работала» 13-летняя Александра Штепа, у которой грудной сколиоз 2-й степени. Она в центре с первого класса. Получается, уже шестой год.

В комплекс лечения входят корсеты, которые снимаются во время ежедневных занятий лечебной физкультурой. А еще ребята трижды в неделю посещают местный бассейн. «Да, сколиоз быстро не лечится, — отметила инструктор-методист по лечебной физкультуре Поветкина. — Многие здесь учатся с первого по одиннадцатый класс. Кто-то постоянно приезжает на реабилитацию. Важно добиться стабилизации. В любом случае наши специалисты предварительно разрабатывают четкую программу лечения, которую нужно строго выполнять. Это действительно ежедневный труд!»

ВСЕ СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНО

В тренажерном зале я пообщался с мальчиками, которые под руководством инструктора-методиста по лечебной работе Леонида Сергеевича Заседателева выполняли различные комплексы силовых упражнений. «Я не могу сказать, какой снаряд у нас самый востребованный. Каждый ученик работает по своей индивидуальной программе, которая исправляет конкретные нарушения. Обратите внимание: тут стоят уникальные пневмотренажеры. В них нет утяжелительных блоков. Нагрузку создает сжатый воздух. Благодаря этому занятия проходят плавно, без рывков, что исключает малейшую травматичность», — подчеркнул Леонид Сергеевич.



Восьмиклассник Владимир Косов



Восьмиклассник Семен Емгулаев и Леонид Сергеевич Заседателев

Восьмиклассник Семен Емгулаев качал на тренажере руки, разводя их в сторону под нагрузкой. Другой восьмиклассник, Владимир Косов, выполнял под нагрузкой наклоны туловища вперед и назад. «За счет этого выпрямляется спина, что является профилактикой сутулости. К тому же укрепляется пресс», — пояснил инструктор Заседателев. «Нам здесь очень нравится!» — отметили в один голос довольные Семен и Владимир. Эту фразу я слышал в ГБОУ РОЦ № 76 не раз.

Ребята, желаем всем вам быстрее выздороветь. И, разумеется, успехов в учебе. Так держать и не сдаваться!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ТВОЙ ДЕНЬ!

«То самое чувство, когда ты круче всех, круче всех», — сегодня каждый молодой человек, да и ребенок с легкостью смогут объяснить значение этих слов, виртуозно переставляют ноги в стиле «хип-хоп». В моем же детстве все было гораздо проще и прозаичнее. Не отыскивая особых талантов, мне казалось, что взрослые делили всех детей на симпатичных и обычных. Вот, например, себя красавицей я никогда не считала, да и поводов не было. А вот Лера, моя сестра, очень часто слышала от взрослых восторженные комплименты: «Ну просто куклочка! Не девочка, а загляденье!». В детском саду воспитатель так ее и называла — шоколадка наша. Такой нежной и сладкой она казалась всем окружающим. Живая картинка шоколадки «Аленка». Тогда мы и не подозревали, что с шоколадом и пирожными у Леры сложатся особые отношения.

Большущие голубые глаза, не скрывающие детского интереса ко всему неизведанному. Пухлые щечки, аккуратные губки, длинные черные ресницы, которые, словно сговорившись, были ровно покручены и открывали без того чистый наивный взгляд. И брови, Лерку отличали вечно нахмуренные брови. Это явление умиляло всех еще больше — такой карапуз, а уже проявляет характер. Ванильной нежностью веяло от нашей девочки, от нее пахло наливным яблоком и медом. Мне, конечно, было очень ревностно, что столько внимания проявляют к моей сестре. Родители объясняли это тем, что сестра еще очень мала, и все дети вызывают такие добрые эмоции у взрослых. Но Лера росла и хорошела еще больше. А я была какой-то обычной на ее фоне. Но тем не менее я гордилась ее незаурядностью. Помню, мы гуляли во дворе. Нас остановили девушки-школьницы. Яркие лосины, кофты-летучая мышь — одним словом, все в лучших традициях провинциальной моды конца девяностых. Так вот они остановили нас и возмущенно спросили: «Как ты разрешаешь своей сестре красить глаза, она ведь еще так мала?!». И правда, на фоне белых кружевных кудрявых волос Леркины черные длинные ресницы казались чем-то невообразимым. Восхищенные возгласы и неиссякаемое милование чередовались с главными ролями на детских утренниках, а затем сольными номерами на выступлениях танцевального коллектива. Всеобщее обожание и любование. Жизнь шла по идеально написанному сценарию. Тогда никто и подумать не мог, что эмоции восхищенной толпы сменятся на косые взгляды, чувство жалости, непонимание.

В свои 9 лет Лера как-то резко вытянулась, похудела, стала как тростиночка. Пухлые смешные ручки стали тонкими. От щечек не осталось и следа. И взгляд, он потускнел. На вопрос знакомых нам людей: «И что же это Лера ваша так похудела?», мама, врач по профессии, находила разные отговорки. Выросла просто, танцами занимается, тратит калории, в школе загружают, а может быть, конституцией в худящего деда пошла.

Но она понимала главное — среди всего перечисленного нет истинной причины. И те мысли, которые гнала от себя, становились все реальнее. Если людей еще как-то можно было обмануть, то себя нет. Помню, дома всегда был кувшин с кипяченой водой. Мы стали замечать, что, когда Лера дома, он моментально становится пустым. Жажда, усталость, быстрая утомляемость, потеря веса... Необходимо обследование. В Челябинской областной клинической больнице поставили диагноз — диабет 1-й степени. Первая картинка, которая появляется перед глазами, — уколы, называя научным языком, инсулинотерапия. Такая беззаботная, кармально-сладкая, полная красок жизнь в один момент сузилась до размеров маленькой больничной палаты.





Чувства, которые переполняют тебя, когда ты видишь детей с таким диагнозом, невозможно описать однозначно и примитивно. Это не жалость и сочувствие, хотя они, конечно, присутствуют. Это нечто более глубокое. Это чувство стержня, когда ты натянут словно трос. На тебе огромный груз ответственности, аккуратности, серьезности, когда ты не можешь позволить сказать: «Я больше не могу, я устал». Ты понимаешь, что можно сорваться и съесть кусок торта, а этим детям такая слабость будет очень дорого стоить. Они вдумчиво и холодно считают количество хлебных единиц в своей порции каши. Учатся правильно и самостоятельно делать укол с инсулином, чтобы не осталось синяка. А синяки все равно остаются.

Где бы найти такую комнату в больнице, чтобы выкрикнуть всю свою боль, громко, пронзительно, удушающе, но чтобы никто не услышал? Ведь ты сила и опора своего ребенка, его движущая сила, его печаль и радость. Где бы найти такой брезент, чтобы укрыться от града несправедливости и жестокости судьбы? Почему именно мой ребенок? И уколы, каждый день уколы, всю жизнь уколы.

На стене больничного коридора висит плакат «Диабет как образ жизни». Но должно пройти время, чтобы человек, услышавший такой диагноз, прошедший через испытание «инвалид с детства», со спокойной улыбкой сказал: «Да, диабет — это образ жизни».

Ну а пока Лере нужно было считать ложки гречневой каши, не забыть поменять ампулу в шприц-ручке, вовремя измерить уровень сахара в крови и делать вид, что она не заметила конфет, которыми подружки угощают друг друга. А еще нужно было придумать веский аргумент, чтобы не плакать, когда на тебя обрушивается всеобщая жалость, сострадание. Кто-то и вовсе возьмет на себя роль провидца и в красках нарисует тебе дальнейшую участь, основываясь на истории Марии Васильевны из 56-го дома, у нее же диабет, «бедная, как мучается». А кто-то посмотрит так глубоко и пронзительно, что становится неловко тебе от такого бешеного сочувствия.

Да, не скрою, это был тяжелый период для всей нашей семьи. Маме-врачу не нужно было рассказывать историю Марии Васильевны из 56-го дома. Мама видела сотни таких людей, но все они были преклонного возраста, как и все пожилые люди, нуждались в общении, с огромным рвением во всех своих болячках винили диабет. А как же быть ребенку? У него столько еще впереди. А тут приговор врачей. И тяжело, и мучительно нам было до тех пор, пока мы сами твердо не сказали: «Да, случилось. Да, инсулин». Но ведь тот плакат на стене был написан группой опытных врачей. Они основывались далеко не на чувствительности и душевных переживаниях. Это данные научных

исследований, научных разработок в области лечения и обучения пациентов с сахарным диабетом.

Постепенно мы все полюбили гречневую кашу, из нашего рациона исчезли конфеты и шоколадки, запахом которых, казалось, будет пропитана вся наша жизнь. Мы день за днем шли к цели. Какой цели? Полноценной жизни! Лера с неустанной ответственностью стала анализировать характер своего питания, еще и нас учила. Она имела точное представление, что не все углеводы одинаково усваиваются организмом. Она умела четко разграничить углеводы овощей, бобовых, злаковых и углеводы напитков, выпечки, сладостей. А что, разве абсолютно здоровый человек не должен обладать подобными знаниями и навыками? Человек без диагноза разве не должен задумываться о составе продукта, степени его кулинарной обработки, влиянии на организм. Сегодня это является нормой жизни человека, который следит за своим здоровьем и старается безукоризненно выглядеть. И в какой-то момент я поняла, что мы с сестрой ведем одинаковый образ жизни.

Лера выросла, окончила с медалью школу, талантливо блистала на сцене в составе знаменитого в Челябинске танцевального коллектива. Поступила в медицинский институт, выбрав лечебный факультет. И сегодня Валерия — высококвалифицированный врач-эндокринолог Челябинской областной клинической больницы. Я с таким огромным рвением спешу рассказать об успехах сестры, что перепрыгиваю страницы ее детства. В статусе инвалида с детства она вела вполне обычный образ жизни, практически ничем не уступая своим сверстникам. Ее детство было наполнено звоном весенней капли, лучами игривого солнца, там были и блины на Масленицу, и пельмени на Новый год и кусочек торта на день рождения. Безусловно, диабет сопровождается осложнениями. У Леры были колебания уровня глюкозы и инсулина в крови, особенно в подростковом возрасте. Были проблемы лишнего веса. Тогда она пошла в спортивный зал и тренировалась наравне со всеми. Сегодня она умна, красива, самодостаточна и обаятельна. А главное, в ее глазах улыбается ее сердце, а вместе с ним и вся Вселенная. Там есть огромные планы и мечты, желание трудиться и одерживать новые победы. А пациенты, поступившие в эндокринологическое отделение, и не догадываются, что Лера Викторовна, такая независимая и успешная, знает не понаслышке толщину инсулиновой иглы. В рамках структурированной обучающей программы для пациентов с сахарным диабетом Валерия ездит по городам Челябинской области, оказывая информационную, лечебную и психологическую поддержку пациентам. Целью программы является помощь пациентам в достижении индивидуальных

целей терапии с использованием методов персональной поддержки и обучения.

Продвигая основные направления ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, она всегда открыта для тех, кому нужна помощь и поддержка. Лера оказывает профессиональную помощь в новейшем направлении лечения сахарного диабета — помповой инсулинотерапии. Инсулиновая помпа — это небольшое устройство, предназначенное для непрерывного введения инсулина в подкожную клетчатку. Помпа заменяет введение инсулина с помощью шприц-ручек, является более физиологичным (точнее имитирует секрецию поджелудочной железы) и безопасным методом. Применение помпы позволяет постоянно контролировать уровень глюкозы в организме и значительно облегчает жизнь пациенту, которому не нужно больше питаться и принимать инсулин по строгому графику.

Однажды в отделение эндокринологии поступил молодой парень. Модная одежда, стильная стрижка — этаким мажор. По-юношески горящие глаза выдавали его жизненный азарт. Когда пришли результаты анализов, парня будто подменили. Он впал в истерику, не подпускал к себе врачей, кричал, что это ошибка. Но ошибки быть не могло. Диабет. Инъекции. Его родственники обрывали телефон: «Не может быть! Перепроверьте! Не подсаживайте его на инсулин!».

Лера вошла в палату со словами: «Семен, будем учиться технике инъекций. За пределами стационара вы будете делать уколы себе сами, у вас получится!».

— Получится?! Да что вы понимаете? — сила убеждения здесь не работала. — Вы вышли и забыли. А мы на уколах всю жизнь. Вам легко говорить. Это же просто ваша работа, — продолжал эмоциональную речь парень.

— Это моя жизнь, — ответила Лера, подняв кофту и показав маленький приборчик у себя на животе. Это была инсулиновая помпа. В палате повисла мгновенная тишина. Пациенты были ошеломлены. Семен испытывал противоречивые чувства: неловкость за свой шквал грубости и негодования, неподдельный интерес к этому прибору. А главное, в голове не укладывалась мысль: она, такая молодая, красивая, энергичная, живая и веселая — и на инсулине?!

А когда вы видите успешного человека, одухотворенного собственными победами, проявляющего интерес к чему-то новому, человека, который потрясающе выглядит, ухоженный, стильный, с таким твердым характером, способным все события повернуть в свою сторону, выиграть вопреки predetermined ходу событий, вы не задумывались, что где-то под одеждой у него есть своя помпа, которая вводит незаменимые струйки жизни каждый день. Потому что это — его день!

ОТКРЫВАЯ МИР НЕЗРЯЧЕМУ РЕБЁНКУ



С 2015 года специальная (коррекционная) школа-интернат для слепых и слабовидящих детей, расположенная в городе Липецке, носит новое название — «Центр образования, реабилитации и оздоровления». Светлана Викторовна Дидора работает в школе уже более двадцати лет. Она сама является незрячей и преподаёт один из важнейших учебных предметов для детей-инвалидов: пространственную ориентировку.



Тук-тук-тук... Белая трость выстукивает свой монотонный ритм на асфальте. Светлана Викторовна идёт на работу. Но трость не только помогает обаятельной липчанке вовремя добраться до родной школы. Суть её деятельности как раз и состоит в том, чтобы научить детей, находящихся в таком же положении, как она сама, пользоваться белой тростью.

Наше общение происходит в кабинете пространственной ориентировки. Педагог демонстрирует мне

учебные пособия, созданные для учащихся и преподавателей этой дисциплины. В подобной ситуации зрячий человек чувствует себя неграмотным и беспомощным... Литература, которую используют моя собеседница и её ученики, напечатана рельефно-точечным (брайлевским) шрифтом. Для нас это просто нагромождение точек-пупырышков, не имеющее ничего общего с привычными буквами и знаками препинания.



— Светлана Викторовна, что же написано в учебном пособии, которое вы держите в руках?

— Там написано: «Белая трость — твой друг и помощник! Учись пользоваться ей правильно!» Кстати, для мальчишек и девчонок, незрячих с рождения, далеко не очевидно, что же такое БЕЛАЯ трость. Непонятно, почему трость именно «белая»? Для слепых с рождения людей, особенно лишённых светоощущения, не способных отличить свет от тьмы, очень трудно разобраться с понятием «цвет». Различные цвета воспринимаются как нечто абстрактное, не имеющее отношения к реальной жизни.

Уже много лет педагог полностью лишена зрения. Но краски мира она помнит прекрасно, и за долгие годы слепоты зрительные образы в её памяти не потускнели.

— Я плохо видела с рождения. С первого класса поступила учиться в Липецкую школу-интернат для слепых и слабовидящих детей. Училась по системе Брайля (рельефно-точечной системе письма и чтения). В восемь лет полностью ослепла. Но в четырнадцать лет мне сделали успешную офтальмологическую операцию. Я обрела небольшой остаток зрения. Он сохранился до тридцати пяти лет.

С детства Светлана играла на баяне. Решила стать музыкантом. Училась в Курском музыкальном колледже-интернате слепых. Во время учёбы вышла замуж. После получения диплома о среднем специальном образовании уехала на родину мужа, в Одесскую область. Устроилась музыкальным работником в детский сад. Но связей с родным Липецком не теряла. Молодая женщина решила получить высшее образование, поступила на исторический факультет Липецкого государственного педагогического университета, регулярно приезжала в родной город на сессии.

В 1996 году университетский диплом был в кармане. И на семейном совете было принято решение переехать в Россию, в Липецк: «Это было связано с тем, что в Одесской области образование стали переводить на украинский язык и, вообще, проводили политику укра-



инизации. А мне хотелось, чтобы мой ребёнок учился на русском и жил в русскоязычной среде».

Её сразу же приняли на работу в школу-интернат. Светлана преподавала историю, а также русский язык и литературу. В 2001 году директор школы-интерната И.И. Батищев предложил своей сотруднице заниматься преподаванием пространственной ориентировки.

— К этому времени я уже несколько лет была незрячей, но успешно и уверенно передвигалась с белой тростью. Собственно говоря, пространственную ориентировку может вести и зрячий преподаватель. Но если педагог сам лишён зрения, то он активно использует свой жизненный опыт.

Белую трость Светлана Дидора осваивала самостоятельно. Первый урок ей дал Леонид Дмитриевич Ефанов, тогдашний заместитель директора Липецкого учебно-производственного предприятия Всероссийского общества слепых. Потом она сама стала ходить по городу с белой тростью, хотя и не знала, делает ли это правильно... Светлана советовалась с другими незрячими людьми, постепенно накапливался опыт.

— Мне думается, что самое сложное — это не освоить технику передвижения с белой тростью, а преодолеть психологические барьеры: перестать стесняться своей инвалидности, перестать бояться привлечь внимание окружающих. Белая трость и создана для того, чтобы окружающие обратили внимание на инвалида по зрению. Но это внимание, как правило, вполне доброжелательное. Оно позволяет избежать столкновений или каких-то недоразумений. Кроме того, человеку с белой тростью окружающие часто предлагают помощь.

В липецком «Центре образования, реабилитации и оздоровления» обучение владению белой тростью начинается ещё в детском саду, разумеется, в игровой форме. Благо, детский сад является неотъемлемой частью учебного комплекса.

А потом оно продолжается с первого по двенадцатый класс. В школьной программе на пространственную



Фото Ильи Бруштейна

Светлана Дидора с ученицей у макета школы

ориентировку предусматривается полчаса в неделю. Но обычно проводятся сдвоенные занятия, поэтому дети занимаются два раза в месяц по одному часу.

— Эти занятия я провожу индивидуально или с двумя учащимися одновременно. Пространственная ориентировка начинается с изучения закрытых пространств: школьного класса, школьных коридоров и других помещений. Уже потом мы выходим на улицу: на школьный двор и за пределы школы.

У меня сложилось впечатление, что мой предмет нравится всем! Во всяком случае, я ещё за свою педагогическую практику не встречала ученика, который бы отказался ходить с белой тростью. Незрячий ребёнок должен познавать мир. Так же, как и зрячий. Инстинкт познания мира заложен в нас генетически.

— Разумеется, — подчёркивает Светлана Викторовна, — пространственная ориентировка не заменит человеку зрения. Но эти навыки способны дать чувство самостоятельности, независимости, уверенности в себе. Слепой человек расширяет своё жизненное пространство.

Уроки пространственной ориентировки в липецкой школе часто совмещаются с экскурсиями, например, в краеведческий музей. Там у ребят есть возможность прикоснуться ко многим экспонатам, в том числе к удивительной дубовой мебели с изящными много-

фигурными композициями, украшающими массивные кресла, шкафы, стулья. Детей знакомят с коллекцией самоваров, старинными музыкальными инструментами, мраморными скульптурами и т.д.

Занятия также включают в себя ролевые игры. Педагог и её подопечные обсуждают, как вежливо попросить помощь, как и в каких случаях разумно отказаться от предложенной помощи. Рассматриваются различные ситуации. Например, незрячий человек подходит к автобусной остановке и не слышит голосов людей. Как определить, есть ли кто-либо поблизости?

На наш взгляд, зрячих людей, это вроде бы простая ситуация. Нужно громче задать вопрос, и люди сами откликнутся. В чём же проблема?

— Для зрячих людей это кажется простым делом. Но слепым часто бывает неприятно говорить и кричать «в никуда», не зная, слышит ли их кто-нибудь. В этом случае необходимо не теряться и преодолеть определённый психологический барьер.

Я учу детей вести себя уверенно, без робости, но деликатно. Недопустимо размахивать белой тростью, стучать ею по земле. Незрячий человек вполне может осторожно дотронуться тростью до подошвы постороннего человека, но «тыкать» тростью в окружающих, разумеется, нельзя. Если трость случайно кого-то задела, необходимо извиниться.

Наверное, почти каждый незрячий человек сталкивался с пьяными или просто подвыпившими людьми, которые сами еле стоят на ногах, но активно, а порой назойливо предлагают себя в роли поводырей инвалидам по зрению. Такие ситуации Дидора тоже обсуждает с детьми, даже если у них ещё нет подобного личного опыта.

К огромному сожалению, у многих учеников нет возможности применить полученные в школе навыки на практике. Это происходит из-за гиперопеки родителей. Она касается не только маленьких детей, но и подростков и даже совершеннолетних парней и девушек. Мамы и папы, бабушки и дедушки никуда их не отпускают, всюду водят за ручку. Впоследствии такое поведение может негативно повлиять на устройство личной жизни.

— Этот аспект мы тоже обсуждаем и со старшеклассниками, и с родителями. Существует прямая связь между личным счастьем и мобильностью незрячих людей. Вряд ли можно представить себе свидание, на которое потенциальных жениха и невесту мамы и папы приведут за ручку. Желание нравиться противоположному полу, пользоваться успехом у окружающих тоже может быть одним из стимулов в освоении пространственной ориентировки!

— Какие занятия запомнились преподавателю больше всего?

— Мне очень запомнилось наше занятие, которое проходило на железнодорожном вокзале города Липецка. Предварительно я договорилась с железнодорожниками о том, что для нас проведут экскурсию по вокзалу. В этот раз речь шла не об индивидуальном занятии, а о посещении вокзала большой группой незрячих детей (в сопровождении воспитателей).

Детям предоставили возможность не только обследовать различные помещения вокзала, перроны и мостовые переходы, но и самостоятельно войти в поезд, найти нужное купе... Вероятно, большинство пассажиров впервые видели такое количество незрячих детей в одном месте. Поэтому наша группа вызвала живой интерес. Работнику вокзала это внимание не очень понравилось, он чувствовал себя скованно. Но для наших детей интерес окружающих был вполне привычным, и он ничем их не смутил.

15 октября, в Международный день белой трости, Светлана Викторовна Дидора с детьми всегда совершает коллективную прогулку по центральным улицам Липецка. Эти прогулки липецкие журналисты как-то называли «шествиями» или «демонстрациями». Но на самом деле никто не устраивает демонстраций, просто в этот день слепые дети выходят на городские улицы, чтобы напомнить жителям Липецка о памятной дате.



Светлана Дидора проводит занятие по пространственной ориентировке

Фото Ильи Бруштейна

Местные телевизионщики уже знают об этих коллективных прогулках 15 октября и берут интервью у юных липчан, интересуются их мнением о доступной среде в областном центре, о повседневной жизни незрячих.

— Изучая пространственную ориентировку, ребёнок задействует практически все имеющиеся органы чувств: слух, обоняние, осязание, чувство равновесия, — поясняет Светлана Дидора. — Также я обращаю внимание на культурный аспект: на необходимость достойно себя вести в общественных местах, держать осанку. Сгорбленный, сутулый человек, неуверенно бредущий с белой тростью, производит жалкое впечатление. Но если инвалид по зрению движется быстро, уверенно, с гордой, спортивной осанкой, это выглядит эстетично и вызывает уважение.

— Что для незрячего человека может представлять наибольшую сложность в пространственной ориентировке?

— Наиболее трудно передвигаться по улице в зимнее время, когда гололёд, всё завалено снегом или идёт снег с дождём... Теряются привычные ориентиры. Но некоторых людей такие трудности не пугают, они воспринимают их как особый «экстрим».

НОВИНКА АВТОПРОМА

В России создан первый в истории семейный автомобиль, в котором человека с ограниченными физическими возможностями можно перевозить в коляске.



В московском выставочном комплексе «Гостиный Двор» в 11-й раз проходил Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России». В рамках мероприятия состоялась актуальная выставка «Здоровье для всех», в которой принял участие «Авто-ВАЗ» — крупнейший производитель легковых автомобилей не только в России, но и в Восточной Европе. Как известно, в советское время самый знаменитый в стране Волжский автомобильный завод выпускал машины марки «ВАЗ» с наименованиями «Жигули», «Нива», «Самара», «Ока». Совсем недавно прославленное предприятие отметило очередной День первого

автомобиля. Праздник был установлен в честь знаменательной даты — 19 апреля 1970 года с заводского конвейера сошел первый автомобиль ВАЗ 2101. Легендарная «копейка»! Она стала настоящим бестселлером: всего было выпущено почти 5 миллионов таких машин.

ТОЛЬКО РУКАМИ

В целом, начиная с 1970 года, с конвейеров ВАЗа сошло почти 30 миллионов автомобилей более чем 40 моделей. В те годы СССР плотно сотрудничал с итальянцами. Сейчас налажено тесное сотрудничество

с французами: контроль над предприятием, с одной стороны, принадлежит российской государственной компании «Ростех», а с другой — автомобильному альянсу двух именитых марок Renault и Nissan. Появились новые модели явно с «парижско-японским» влиянием. Бюджетная переднеприводная Lada Granta стала первым совместным международным проектом «на троих». В линейке продукции «АвтоВАЗа» данный автомобиль заменил старую классическую «Самару». Именно «Гранту» (как ее любовно называют в народе) решили сделать «ручной»: на этой машине могут передвигаться инвалиды, управляя ею без помощи ног.

Все необходимые переключатели сосредоточены здесь на руле и вокруг него. Широко открывающиеся передние двери «ручной» Lada Granta делают удобной посадку и высадку. Важно, что передняя дверь фиксируется еще и в среднем положении, а в заднюю можно без проблем загрузить инвалидную коляску или ходунки. Роботизированная коробка передач и электроусилитель руля позволяют водителю уверенно чувствовать себя при любом режиме движения как в городе, так и на трассе. Комфортную эксплуатацию обеспечивают также регулируемое по высоте сиденье, электрические стеклоподъемники, кондиционер, удобные подлокотники и т.д.

С ВИДАМИ ИЗ ОКНА

Ажиотаж на выставке «Здоровье для всех» вызвала и вторая «автовазовская» модель для инвалидов — LADA Largus. Сзади и на боковых частях этого лифтбека (автомобиля-«каблучка») нанесено четкое, хорошо заметное изображение человека в инвалидной коляске. Сразу становится понятно, что машина предназначена для перевозки людей с ограниченными возможностями здоровья. Конструкторы внесли существенные изменения в силовую структуру кузова. Был разработан нестандартный задний бампер. Отличительная особенность новинки — надстройка на крыше с боковыми смотровыми окнами. Благодаря высокому потолку, а также заниженному полу внутри спокойно размещается не только инвалидная коляска, но и человек в ней. То есть пассажир может самостоятельно заехать в мини-вен по специальному откидному пандусу и оставаться в салоне в течение всей поездки. Что весьма удобно, поскольку родным и близким не нужно переносить его в кресло автомобиля.

Этот «Ларгус» уже называли «каблучком» для инвалидов. Конечно, смотровые окна появились здесь не случайно. Они расположены на уровне глаз сидящего в кресле инвалида, который может теперь любоваться проносящимися за стеклом пейзажами. Возможно, кто-то скажет, что машины для перевозки инвалидов не такая уж большая редкость на российских доро-



гах. Сейчас на отечественном рынке предлагается несколько специализированных вариантов «Газелей», «Ситроенов», «Фордов» и других автомобилей. Однако есть одно «но»: все эти модели представляют собой довольно-таки громоздкие микроавтобусы. Тогда как LADA Largus смело можно назвать первым в России СЕМЕЙНЫМ автомобилем для перевозки людей с ограничениями жизнедеятельности. При этом сама машина выглядит очень привлекательно. (Это уж точно не «инвалидка»: помните, раньше так говорили). Уже поступили заявки от первых покупателей. Как нам сообщили представители «АвтоВАЗа», новинку следует заказывать у дилеров предприятия.

ЗА МОБИЛЬНУЮ ЖИЗНЬ!

Еще в конце 2013 года Игорь Комаров, занимавший тогда пост президента «АвтоВАЗа», заявил о планах предприятия возобновить к 2020 году производство «радикально модернизированного» малолитражного автомобиля «Ока» (ВАЗ-1111). В советское время, как и в 90-е годы прошлого века именно это недорогое, крошечное и весьма юркое средство передвижения было самым распространенным автомобилем для инвалидов. Популярная в народе малолитражка сходила с конвейера вплоть до 2008 года, потом ее производство, увы, свернули. Всего было выпущено около 700 тысяч машин.

Организаторы прошедшей выставки заявили, что их цель — предоставление равных возможностей для всех категорий граждан нашей страны. И очень важно, чтобы наши инвалиды были обеспечены современными средствами передвижения, позволяющими им вести полноценную и активную мобильную жизнь!

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Наш журнал продолжает публикацию книги «История общественного попечительства, социального обеспечения и добровольчества в Москве: факты и цифры», выпущенной к 25-летию юбилею социальной службы города Москвы Институтом дополнительного профессионального образования (ИДПО) работников социальной сферы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Испокон веков милосердие и благотворительность являлись неотъемлемой чертой характера россиян. Еще в период родоплеменных отношений в культуре народов, населяющих Древнюю Русь, стали складываться традиции гуманного, сострадательного отношения к немощным и обездоленным людям, особенно к детям и старикам, как наиболее беззащитным и уязвимым.

В своем историческом развитии помощь больным, нуждающимся, обездоленным выражалась в различных формах: милостыня, общественное призрение, организованная государственная система социальной защиты, сочетающаяся с различными видами общественной и частной благотворительной деятельности. Благотворительность постепенно приобретала широкий размах, привлекая добродетельных и благочестивых людей разных сословий, чье материальное состояние позволяло им личными средствами способствовать облегчению участи бедствующих.

В конце XVIII века при императрице Екатерине Второй появились первые законы о пожертвованиях в пользу бедных. После возникновения благоприятной юридической базы были устроены благотворительные заведения: Московский воспитательный дом для подкидышей, созданный на средства богача-горнозаводчика П. Демидова, Странноприимный дом графа Шереметева (сейчас Институт скорой помощи имени Склифосовского), Первая градская больница на пожертвование князей Голицыных.

Ко второй половине XIX века был накоплен большой опыт в деле помощи нуждающимся. С конца XIX и до начала XX века только в Москве существовало 628 богоугодных заведений: приюты, школы, богадельни, ночлеж-



ные дома, столовые и т.п., значительная часть которых содержалась на деньги московского купечества.

Особой главой в историю России вписана благотворительная деятельность царей и их семей. Все русские князья и цари, от Владимира Мономаха до Николая II, считали попечение о тех, кто не мог сам позаботиться о себе, обязанностью власти.

Значительную роль в развитии благотворительности в России сыграли императрицы — основательницы различных благотворительных обществ, особенно императрица Мария Федоровна, вторая супруга императора Павла I. Она основала многочисленные воспитательные дома, коммерческое училище в Москве, учредила несколько женских институтов, положила начало широкому бесплатному образованию женщин в России. В целях борьбы с нищенством и бродяжни-

чеством появились разнообразные общества, обеспечивающие нищих работой, исправительные и работные дома. Деятельность Марии Федоровны составила целую эпоху в истории российского просвещения, медицины и благотворительности. Благотворительные учреждения ведомства были созданы практически во всех крупных городах Российской империи. В Москве и Московской губернии их насчитывалось не менее десяти: Воспитательный дом для незаконнорожденных детей, Вдовый дом, Институт благородных девиц и т.д.

Москва всегда была не только деловым и торговым центром, но и средоточием духовной и нравственной культуры народа. Исстари древнюю столицу называли «благотворительницей» и «всероссийской богадельней». Действительно, с незапамятных времен она притягивала к себе толпы бедняков, стремящихся сюда в расчете на то, что «Москва не сеет, не жнет, а богато живет».

Наряду с Петербургом Москва во второй половине XIX века — самый крупный город России: второй после Петербурга по числу жителей и первый — по скорости прироста населения.

Численность населения в это время росла из-за массового притока в город крестьян из центральных российских губерний. В 1882 году процент пришлого населения по отношению к коренному составлял в Москве 73,3%. Перед Первой мировой войной он снизился, но незначительно — до 72,4%. С одной стороны, такая модель прироста населения свидетельствовала о динамичном развитии Москвы как крупного промышленного центра. С другой — создавала немало проблем в социально-бытовой сфере.

К активной помощи бедным широко привлекались москвичи. Посвятили свою жизнь социальному служению добросердечные, благородные, щедрые простые люди, готовые прийти на помощь в беде, а также состоятельные граждане, заботящиеся о благе обездоленных и страждущих, о бедных и неимущих: одиноких стариках и больных, детях и многодетных матерях. Созданные на средства благотворителей учреждения остались свидетельствами и памятниками высокой духовности и нравственности.

Вплоть до 1914 года практиковалось пожертвование капиталов «на пособия бедным». Оно перестает быть беспорядочным и хаотическим, а совершается под общественным контролем и при общественном посредничестве, например, Московской купеческой или Московской городской управы.

В целом, с конца XVIII века и до 1917 года в городе было устроено более 600 заведений, созданных на благотворительные пожертвования, — больниц, домов престарелых (богаделен), детских приютов, школ, ночлежных домов, бесплатных столовых, домов бесплат-



ных и дешевых квартир. Из этих заведений 15 возникли в XVIII веке, 149 — в 1800–1860 годах, остальные 400 с лишним — в 1861–1900 годах. В период 1901–1914 годов возникло еще около 60 заведений — большая часть под муниципальной юрисдикцией, поскольку именно Городская дума и управа стали органами, пользующимися наибольшим доверием горожан в сфере применения благотворительных капиталов.

Изданный в 1901 году Сборник справочных сведений о благотворительности в Москве включил информацию о 628 благотворительных заведениях, действовавших в 1900 году. Среди них были такие крупные, как Екатерининский богаделенный дом, известный также под именем Матросской богадельни (на 1000 человек), Андреевская богадельня (свыше 950 человек), Покровская мещанская богадельня (свыше 1030 человек), Измайловская военная богадельня (521 человек), Странноприимный дом графа Шереметева (156 пациентов в богадельне и 840 в больнице).

Эти данные свидетельствуют о том, что к активной помощи всем нуждающимся на добровольческой основе широко привлекались москвичи. В одной из крупнейших московских благотворительных организаций — «Обществе попечения нуждающихся детей» — добровольцы были сборщиками пожертвований, оказывали помощь детям-сиротам. В Москве в 1894 году по инициативе профессора МГУ Владимира Ивановича Герье Московской городской думой было учреждено Городское попечительство о бедных. Популярная в те годы газета «Русские ведомости» приводила слова Герье: «Без общего и дружного участия всех

достаточных жителей столицы попечительства не будут в состоянии справиться со своей задачей».

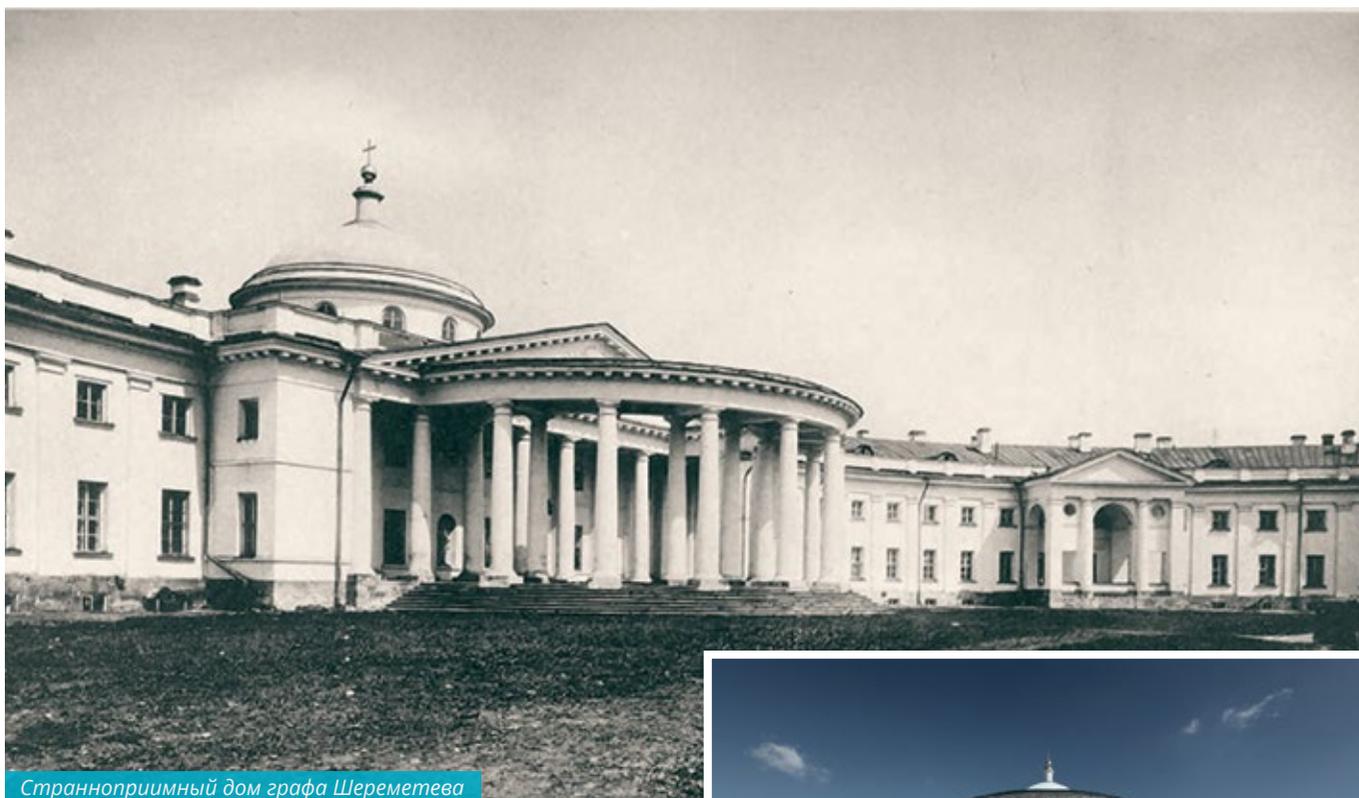
Активно развивавшаяся частная благотворительность имела самые разнообразные формы и направления. Можно выделить три основные тенденции: частные благотворители либо организовывали и финансировали институты помощи и поддержки, либо оказывали единовременную или постоянную помощь в виде материальных и денежных вспомоществований, либо осуществляли социальный патронаж над той или иной категорией нуждающихся. Так, в 1810 году граф Шереметев открыл в Москве Странноприимный дом с начальным капиталом в сумме 2 миллиона рублей, в 1808 году коллежский советник Злобин пожертвовал 40 000 рублей на открытие в разных местах больниц для бурлаков, доктор Ф.П. Гааз внес 11 000 рублей для пересыльных тюрем на улучшение питания осужденных.

На попечительства были возложены задачи изучения потребностей нуждающегося населения, сбор средств и оказание индивидуальной помощи. Уже в 1899 году циркуляр Министерства внутренних дел рекомендовал «распространить опыт Москвы в другие города». На рубеже XIX–XX веков в России было около пятнадцати тысяч благотворительных учреждений, к тому времени состоялось три съезда (в 1886, 1910, 1914 годах), посвященных вопросам общественного призрения и частной благотворительности.

Во время русско-турецких войн в 50–70 годы XIX века в России сформировалось гражданское добровольче-



Воспитательный дом в Москве



Странноприимный дом графа Шереметева

ское движение сестер милосердия. В Москве существовало семь общин сестер милосердия. Первыми в мире женщинами, которые добровольно и организовано отправились на фронт для оказания помощи раненым воинам, были сестры милосердия московской Никольской обители.

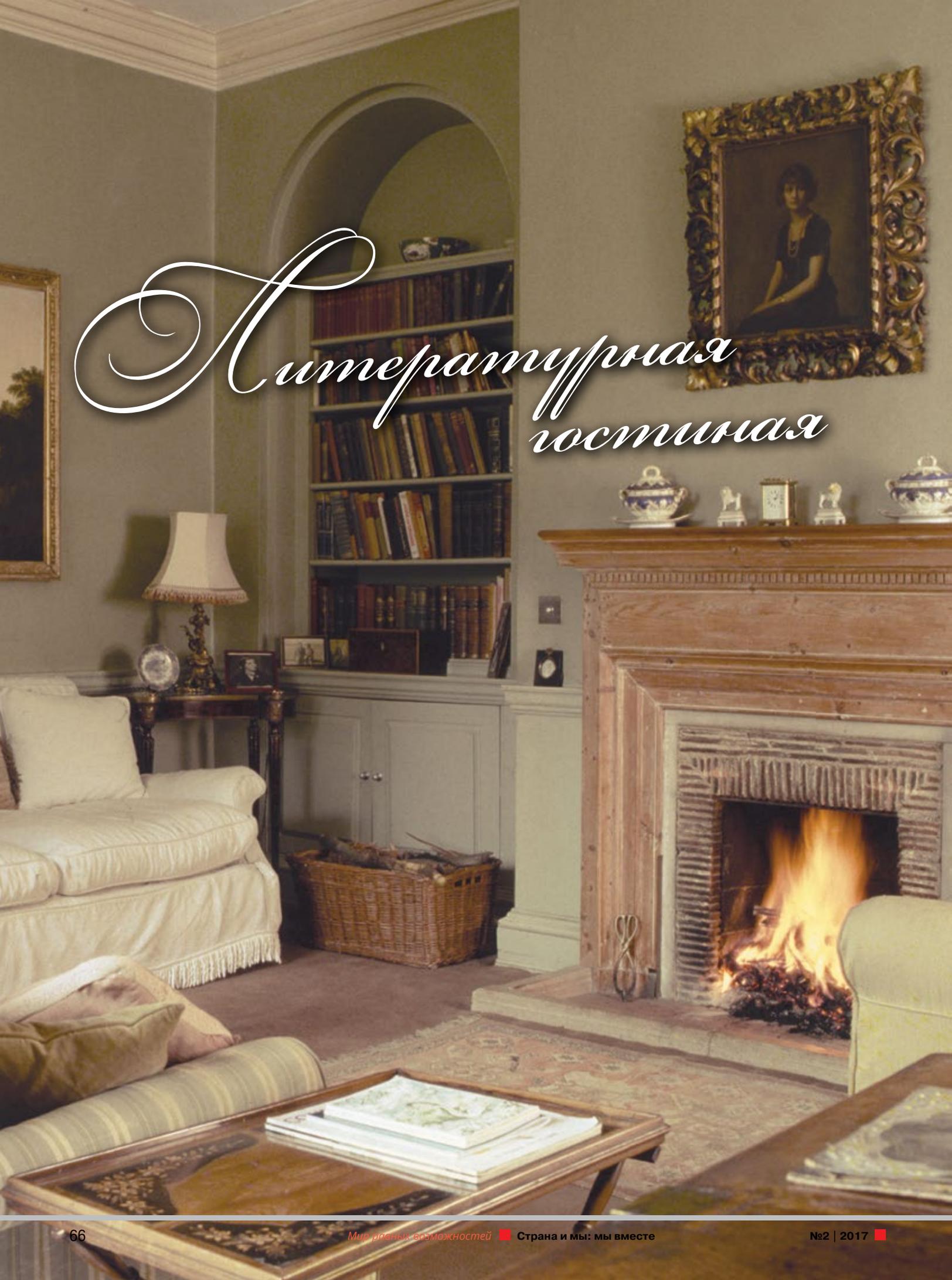
В период войн православная церковь вдохновляла народ на помощь сиротам, которые не должны были быть брошены на произвол судьбы.

Церковью и церковным учением на протяжении истории России определялись принципы и формы взаимопомощи, милосердия, благотворительности и других форм помощи ближнему, что и являлось сущностью социального служения. В XVII веке активно действовал Патриарший приказ, которому государством было поручено дело призрения. Все московские патриархи прибегали к наиболее распространенной форме призрения — выплате милостыни, размер которой был сравнительно небольшим и составлял в среднем 2 деньги на человека. Приходские попечительства бесплатно выдавали одежду, еду, лекарства малоимущим прихожанам, учебники для детей. Все это жертвовалось более зажиточными членами прихода или покупалось на средства кружечного сбора и потом распределялось под контролем настоятеля и церковного старосты. На 1900 год в городе имелось 150 благотворительных заведений при приходах, в том числе 101 богадельня (как правило, на 8–15 человек каждая).

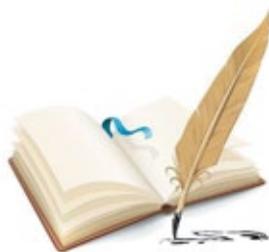


Благотворительность для нерусских этнических общин. Москва как любой мегаполис была многонациональным городом. Национальными и конфессиональными общинами создавались благотворительные общества и заведения. Общество германских подданных, Французское общество взаимного вспомоществования и Французское благотворительное общество выдавали пособия нуждающимся немцам, французам и бельгийцам и имели свои благотворительные заведения. Общества взаимопомощи действовали для проживавших в Москве армян, латышей, евреев, швейцарцев, итальянцев, сербов и австро-венгерских подданных. Работали заведения для католиков при храме святого Людовика на Лубянке и храме святых Петра и Павла в Милютинском переулке. Активностью в деле благотворительности отличались немцы-лютеране — при храме святых Петра и Павла близ Маросейки были организованы богадельня, больница с амбулаторией, детский приют, общежитие для девушек, школа для сирот и бедных детей, а также бюро для приискания работы.

(Продолжение следует)

A detailed photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace with a brick interior has a warm fire burning. The mantel is decorated with a blue and white teapot, a clock, and other small ornaments. Above the mantel hangs a framed portrait of a woman in a dark dress. To the left, a built-in bookshelf is filled with books, with a wicker basket of logs in front. A white sofa with a fringed skirt is positioned against the wall, next to a side table with a lamp. In the foreground, a wooden coffee table holds a stack of books. The room is lit with warm, ambient light.

Литературная гостиная



Мы продолжаем знакомить наших читателей с творчеством участников литературного объединения «Московские зори» филиала «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

ИННОКЕНТИЙ ЧУЛКОВ

Иннокентий Чулков, автор песен и стихов, родился на Алтае. Школьные годы прошли во Владивостоке. Шестнадцатилетним пареньком пошел работать на Дальзавод. Трудился слесарем, матросом, судосборщиком, затем окончил Дальневосточный институт искусств, ГИТИС. Работал актёром, журналистом, кинорежиссёром, оператором, художником-фотографом. Дипломант Московского международного фестиваля армейской песни «Виват, Победа!», лауреат III Международного поэтического конкурса «Звезда полей-2012» Рубцовского творческого союза.

КРЫЛАТЫЕ КОНИ

О героизме, ратной славе,
Что были на родной земле,
Я умолчать, забыть не вправе,
Хоть прошлое лежит во мгле.

Проходят годы, пыль клубится.
Из прошлого, из забвения
Летит степная кобылица,
Крылатой удалюю маня.

О! Ты веками не забыта
И над тобою два крыла,
Блестят подковами копыта...
Откуда ты, зачем пришла?

Недаром говорят в народе:
Герои есть. Есть гой еси!
И по степи, как прежде, бродят
Крылатые кони на Руси.



РОЖДЁН В РОССИИ (песня)

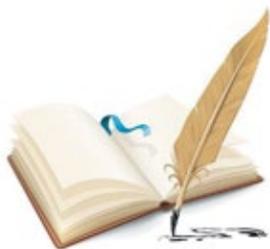
Я рождён в России вечной.
На Непрядве был убит.
Мчалось время быстротечно
С гиком, с топотом копыт.

И на поле Куликовом
Не щадил чужих мечей,
Поднимал я звонким словом
Разудалых русичей!

Погибал и вновь рождался,
Вновь из праха восставал.
Принял смерть, но не сдавался,
Русь врагам не предавал!

Снова солнца лик над нами,
Вновь я вижу белый свет.
С крестами, куполами
У России смерти нет.

Был росинкой в чистом поле,
Был травинкой на ветру.
И любил я Русь до боли,
Ей молился поутру.



Снова солнца лик над нами,
Проступил сквозь тьму рассвет.
Над святыми куполами
Льётся вечной жизни свет.

А я скучаю по Алтаю,
Где я родился, где я рос.
Когда вернусь туда, не знаю.
Но я вернусь, чтоб ни стряслось.
Где осени горит калина,
Напротив дома Шукшина,
Она, как лучшая картина,
На всю страну теперь видна.
Сибирь щедротами богата,
С народом тоже повезло,
Вот только счастья маловато,

А так всё есть: добро и зло,
И запахи неповторимы,
И богородскую траву
Срывал я бабушке любимой,
В подушку клал, под голову.
Была зелёная аптека
На сотни вёрст без всяких плат.
И для любого человека
Не нужен доллар был и блат.
Сибирь! Сибирь — моя отрада!
Качала на руках меня,
Другого прошлого не надо,
Сибирь! Сибирь — моя родня!
За что-то мне судьбой родиться
В Сибири было суждено,
И прошлое порой стучится
Калиной красною в окно.

НЭЛЛИ ЛЕГОСТАЕВА

Нэлли Сергеевна Легостаева — натура творческая. Образование — высшее филологическое. В данный момент она — активнейший солист творческого ансамбля «Мы — Тверские», много выступает — поёт в гастрольных концертах на площадках города Москвы, читает свои стихи, исполняет авторские песни. В творческом багаже — авторская книга стихов «Островок печали».

ПАРИЖ

Как часто восхищаются Парижем,
В нём даже лучше неба край,
А мне моё родное ближе
Заря, гроза и гром весной.

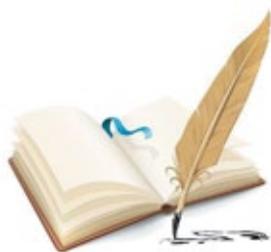
А босичком бежать под градом...
О, это, братцы, драйв такой!
И мне французского не надо,
Всех лучше всё же край родной.

Да, башня есть у них Эйфеля,
И на Монмартре жизнь кипит,
Зато нет сказки про Емелю,
Который на печи лежит.

И про Ягу и Чебурашку,
И зайчика, волка хитрей.
Про сов в лесах и песен пташки,
И соловьёв, и снегирей.

И в их понятии — медведи
Лениво бродят по Москве.
Для них мы, грозные соседи,
Живём все в грусти и тоске.

Так что, пусть воображают,
Что мы привыкли жить в огне,
Но пусть усвоят, чётко знают,
Всех лучше русский на земле.



ПЁС (Басня)

Жил чёрный пёс в холодной будке,
Вокруг пестрели незабудки,
Цвели цветы, не зная страха,
Украдкой пищу ела птаха.

Пёс в доме — преданнейший друг,
Он принят был в семейный круг,
Дом охранял, а в нём — покой,
От похотливости людской.

Пёс был душою нежной, тонкой,
Однажды полюбил болонку.
Не знавший ранее страстей,
Тянуло лапу лизнуть ей.

Уж, сколько силы не копи,
Сидел пёс прочно на цепи.
Пришла весна, не пил, не ел,
С болонкой близости хотел.

Угодно было так природе,
Пёс оказался на свободе,



От счастья лаял очень звонко,
И навестил свою болонку.

Принёс ей кость, какую смог,
И лёг покорно на порог,
Потом стал выть, тем оплошал,
На брачный танец приглашал.

Склонив головушку уныло,
Болонка тихо в доме ныла.
Завидев пса дурной породы,
Закрыли двери на замок.

Не сотворил бы чёрный шкоды —
И пёс ту дверь открыть не смог.
Пыталась выглянуть в окно
Мала болонка, не дано.

Вздыхал и пёс, в сердцах томился,
Пришла б во сне, да сон не снился,
А до неё рукой подать,
Что дверь закроют, кабы знать.

Так сутки пролежал чернявый,
Поджавши хвост, побрёл устало.
А на лугу лежат по паре
Влюблённые друг в друга твари.

Могла бы явью стать мечта,
Да родословная не та.

ЖЕНЩИНА

Женщина — чистая и открытая,
Женщина больно жизнью побитая,
Женщина нынешних диких времён,
Женщина разных красивых имён.
Женщина — мать, сестра и жена,
Женщина род продолжить должна,
Всюду успеть и судьбу повстречать,
Ещё для двоих приготовить кровать.



НАЧНИТЕ ОБЩАТЬСЯ



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

Здравствуйте, мы с мужем живем уже 25 лет и у нас сын с диагнозом ДЦП. Муж очень помогает мне с ним дома, купает, кормит, делает массаж, но на людях очень стесняется ребенка. Он не гуляет с ним, вообще не ходит вместе с нами даже в магазин. Он, как мне кажется, просто стесняется, что его сын инвалид. А я горжусь маленькими достижениями сына и готова нести все трудности, но меня мучает чувство, что муж стыдится нас. Напрямую спросить не могу, вдруг он скажет, что я все это нафантажировала, вдруг обидится или рассердится.

Инна Р., Москва

Уважаемая Инна, если Вас беспокоят или, как Вы пишете, мучают какие-то чувства по отношению к мужу, лучше всего поделиться ими с ним самим. Скажите супругу о том, что Вы чувствуете, что Вас радует, чем гордитесь. Но и обязательно о том, что Вас огорчает, тревожит, расстраивает. Возможно, что после Ваших признаний супруг также захочет поделиться теми эмоциями, которые переполняют его, высказать своё отношение к ситуации. Пока человек сам не озвучит свои чувства, мы можем лишь догадываться о них. Зачастую откровенный разговор о самом трудном между двумя близкими людьми служит не только взаимной поддержкой, но и облегчением состояния, приобретением новых ресурсов, позволяющих идти дальше более сплочённой командой.

К моей соседке приходит социальный работник, который ей помогает как одинокому человеку всякими делами: покупает продукты, оплачивает счета по хозяйству, иногда помогает сварить ей обед, они даже дружат. Нуда, она одинока, у нее нет детей и родственников, но она так хорошо устроилась: всё ей приносят, все ей помогают.

Да, у меня есть дочь, но она живет далеко от меня и может приезжать ко мне очень редко, у нее все время свои дела и проблемы, своя семья, а я одна. Почему мне не положен помощник от государства? Я также всю жизнь работала, мало того, я еще воспитала дочь, так почему мне не положен такой социальный помощник? Мне не столько нужна помощь, как если бы она приходила ко мне общаться, чай попить, поговорить по душам.

Соседка все время хвалится, что у нее все хорошо, а меня берет такая зависть, что просто жить не могу. Что делать? Сказать ей, что она не заслужила такого отношения, или смолчать... хотя молчать очень трудно.

Валентина И., Ярославль

Уважаемая Валентина, а как так получилось, что Вам не с кем пообщаться, попить чаю и поговорить по душам? Вы правильно пишете — социальный работник помогает людям, нуждающимся в помощи, прежде всего, материальной. Именно в такой помощи нуждаются одинокие люди в почтенном возрасте, неспособные самостоятельно хлопотать по хозяйству. Конечно же, соцработники принимают в таких людях и душевное участие — ведь те волею судеб совсем лишены близких. У Вас же есть дочь, с которой Вы поддерживаете отношения, можете пообщаться. Понятно, что у неё своя жизнь и заботы. Но Вас это тоже не может не радовать! Значит, Вы воспитали свою дочь полноценным членом общества, востребованной личностью, успешно реализующей себя, возможно, в нескольких сферах. А уж насколько она принимает участие в Вас, Ваших заботах и желаниях, решении практических проблем, это уже вопрос не к государству, социальному работнику или к Вашей соседке, а только к Вам. И вопрос, кто что «заслужил», тоже лучше задавать самой себе — ведь Ваша собственная жизнь известна Вам куда лучше, чем жизнь соседки. Попробуйте перестать завидовать и «молчать», а начните общаться —

с той же соседкой или другими обитателями дома: приглашать на чай, искренне интересоваться тем, что происходит у них, и делиться собственными событиями. Желаю, чтобы и у Вас всё было хорошо!

Добрый день! Подскажите, что делать? Мой сын, по-моему, увлекся девушкой-колясочницей: видела фотку у него в компьютере, в телефоне. Приятная девушка, но она же инвалид.

Он такой славный мальчик, воспитанный, интеллигентный, умница, всегда учился хорошо. Занимался спортом. Ему всего 23 года, вся жизнь впереди. А тут такое... Волнуюсь очень. Вдруг это перерастет во что-то серьезное? Я отношусь к инвалидам хорошо, но не могу представить, что у моего сына будет жена-инвалид. Я против, категорически буду против.

Может быть, сейчас высказать свое мнение, заранее обозначив свою позицию? Или ждать, когда все случится или не случится вообще. Вдруг тогда будет поздно?

И. В. Воронеж

Поздно для чего? Что должно случиться или не случиться? И Вы не пояснили свою позицию. Разве позиция матери — это не видеть счастливым своего ребёнка? А разве мать взрослого сына не хотела бы, чтобы тот был зрелой личностью, способной самостоятельно решать, как ему жить? Разве Вам не важны чувства сына и их искренность? Разве вы не доверяете ему как мужчине, предпочитая и дальше считать его «славным мальчиком»?

Уважаемая читательница, Вы и сами взрослый, опытный человек, которому вряд ли стоит объяснять прописные истины. Но попробуйте прояснить для себя два момента. Первое — в чём же заключается Ваше «хорошее» отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья, если Вы им фактически отказываете в праве быть людьми? И второе — каждому даётся по вере его, а вот от жизненных невзгод никто не застрахован.

Мы с мужем мечтали о ребенке. Но так получилось, что Бог нам детей не дал. Решили усыновить. Стали смотреть, выбирать, участвовать в специальных акциях. На одном таком мероприятии я увидела удивительную девочку, похожую на ангела: белокурая, голубоглазая, удивительная. Но оказалось, что у нее одна ножка короче другой, она — инвалид. Но она была в длинном платье, и это было не заметно. У нас просто сердце чуть не остановилось, так она нам понравилась.

Но, когда муж узнал об инвалидности, он сразу категорически отказался даже говорить об усыновлении. Поиски продолжились. А я не могу ее забыть, этот ангел перед моими глазами. Я потеряла всякий инте-

рес к поискам. Что мне делать? Уже даже иногда подумываю, может быть, уйти от мужа и взять эту девочку?

Марина С., Тюмень

Уважаемая Марина, принятие ребёнка в семью — очень важный шаг, который совершается не под действием мгновенного импульса. Это должно быть хорошо продуманным, взвешенным решением как самого человека, так и супругов, если речь идёт о паре. Поэтому наилучшим действием будет Ваше индивидуальное или совместное с мужем прохождение обучения в «Школе приёмных родителей». Узнайте, где в Вашем городе проходят такие занятия, например, обратитесь в районные органы опеки. Уверена, что после обучения очень многое для Вас прояснится. Желаю удачи!

Наш дед начал ходить на компьютерные курсы. То на одни, то на другие. Бабушка против этого его увлечения. А он говорит, что не может не ходить, если все интересно и бесплатно. Бабушка все ворчит и ругается. Раньше они жили дружно, даже не разговаривали на повышенных тонах. А тут скандалы. Но дед отстаивает свою позицию, не сдаётся: ему, видимо, там очень интересно. Ни мама, ни папа не вмешиваются, пусть, говорят, сами выясняют. А мне жалко деда, он же просто хочет быть современным, а не только в огороде копать. Надоело слышать эти скандалы, да и бабушка уже начинает раздражать своей несправедливостью. Может быть, сказать ей, что она не права, что человек даже в старости должен иметь свой интерес? Если нас будет с дедом уже двое, она поймет?

Иван П., ученик 7 класса, Брянск

Уважаемый Иван, очень импонирует Ваше желание помочь деду и солидарность с ним в вопросах компьютерной грамотности. Однако стоит признать правоту Ваших родителей, считающих, что бабушка и дедушка способны разобраться со своими проблемами самостоятельно. А ещё вряд ли возможно судить о «неправоте» бабушки — вдруг Вы просто не до конца знаете истинную ситуацию и её мнение? А вот что можно и даже желательно делать — это продолжать поддерживать дедушку, попробовать не переубедить, а объяснить бабушке, зачем нужны такие занятия, что они дают, чем полезны. Например, покажите бабушке сайты, посвящённые кулинарии или рукоделию, документальным хроникам прошлого или любимым сериалам настоящего. Возможно, она убедится сама, что мастер-классы на «Ютубе» или выложенные в Сеть любимые песни её молодости, а может быть, и общение с родными в других городах по скайпу — это здорово и интересно!

ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ВАЛААМСКАЯ»



Одна благочестивая женщина, Наталья Андреева, происходившая из крестьянок Тверской губернии, давно страдала тяжелой болезнью ног. Еще в 1878 году она сильно простудилась, и развившаяся болезнь причиняла ей страшные страдания, продолжавшиеся около десяти лет. В 1887 году вну-

тренний голос сказал Наталье: «Поезжай на Валаам, выздоровеешь!». Ночью, накануне поездки, больной было видение женщины в одеянии из малинового бархата с ребеночком на руках, окруженной чудным сиянием, которая ласково обратилась к ней: «Не плачь, Спаситель и Я на пути к тебе!». Наталья Андреева спросила:

«Матушка, какая Вы красивая да хорошая! Разве Вы на Валааме живете?». — «Да, там и живу, — был ответ, — ты Меня увидишь на Валааме». Укрепленная чудесным видением Божией Матери, болящая Наталья с радостной душой на другой день отправилась в святое паломничество. Первый приезд Натальи Андреевой совпал с праздником обретения мощей преподобных Сергия и Германа Валаамских. Перед самым отъездом она зашла в Успенскую церковь и в иконе, расположенной на левой колонне храма, узнала в Божией Матери ту самую женщину, которая явилась ей во сне накануне отъезда. Вернувшись в Петербург, больная почувствовала значительное облегчение в ногах, так что смогла ходить без палки.

Летом 1896 года она вновь приехала на Валаам. В Успенском храме она спросила у монахов, где находится висевшая прежде в этом храме икона Божией Матери в малиновых одеждах, на которой Царица Небесная изображена во весь рост с младенцем на руках. На этот вопрос ей не смог ответить даже ризничий отец Пафнутий, который решил, что икону, скорее всего, отправили в Петербург в Валаамскую часовню. Две недели пребывания на острове Наталья продолжала искать образ Божией Матери, обошла все храмы монастыря, но, так и не найдя, вернулась в Петербург.

В свой третий приезд на святой остров в 1897 году Наталья Андреева со слезами горячо молилась перед мощами Валаамских чудотворцев об обретении иконы Божией Матери, и в первую ночь ей был благодатный сон, который она рассказала после молебна у раки преподобных служившему отцу Пафнутию. Наталье Андреевой приснилось, что она ходит внутри монастыря около упраздненной церкви святого Николая Чудотворца с молитвой Царице Небесной о том, чтобы увидеть ее, и вдруг слышит голос: «Я здесь, здесь, скоро разыщешь!». В это же время к ней подходит старичок с седой бородой (пре-

подобный Сергей Валаамский) и открывает дверь церкви со словами: «Вот она!». Тогда женщина увидела внутренность церкви и в углу, между церковной утварью и старыми образами, завернутый в рогожку холст, образ Божией Матери, в котором она сразу узнала разыскиваемую икону. После молебна перед явившимся образом больная женщина получила полное телесное исцеление.

Все случившееся с Натальей Андреевой было подробно записано валаамскими монахами, составившими рассказ под названием «Сказание об обретении образа Пресвятой Богородицы, именуемого «Местная Валаамская». После обретения также было выяснено, что эту икону написал валаамский инок-живописец отец Алипий в 1878 году, то есть в том самом году, когда Наталья Андреева тяжело заболела, что и привело ее к поиску и прославлению чудотворного образа.

В конце XX века Святейшим Патриархом Алексием II было установлено празднование иконы Божией Матери «Валаамская» в первое воскресенье после дня памяти святых преподобных Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев, и после дня памяти святых Первоверховных Апостолов Петра и Павла.

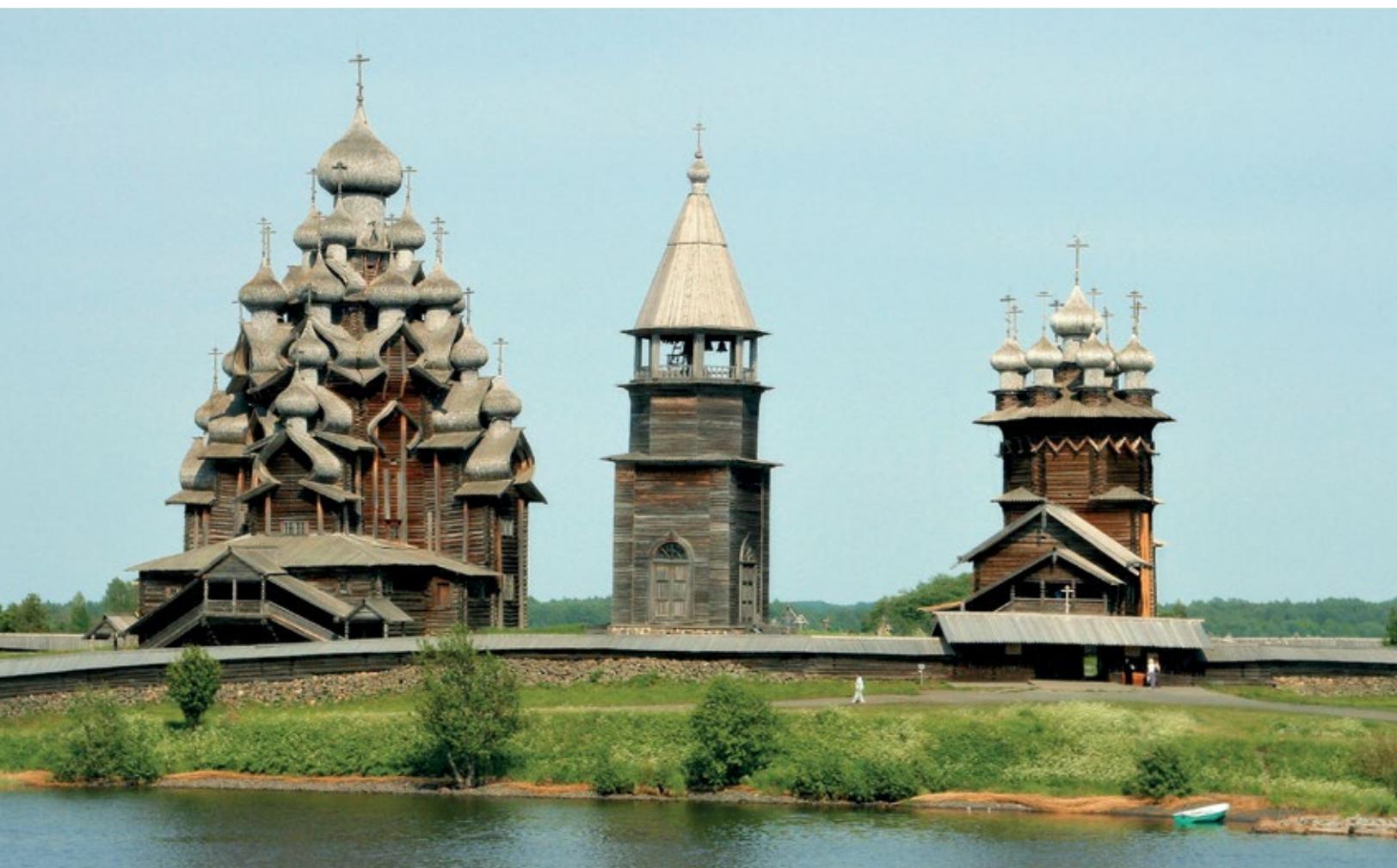
В 2000 году в том месте, где была обретена чудотворная икона Божией Матери «Валаамская», Святейший Патриарх Алексий II благословил строительство первого храма в ее честь. И уже в 2015 году храм был построен и освящён.



Иконостас Успенской церкви Гефсиманского скита (Валаам)

ДЕРЕВЯННЫЕ ЦЕРКВИ ОСТРОВА КИЖИ

Деревянные церкви острова Кижы, построенные в 1714 году, хранят древние загадки и тайны, передавая атмосферу своего времени. Место, где они расположены, притягивает не только туристов, но и тех, кто хочет прикоснуться к вековой святыне.



Остров Кижы, точнее, погост, расположен на Онежском озере в Карелии. Ближайший город – Петрозаводск, отсюда можно попасть на территорию музея-заповедника, где находится легендарный храм Преображения Господня.

Храм был сооружён на месте древней церкви, сгоревшей когда-то от удара молнии. Новый храм Преображения Господня начали строить 6 июня 1714 года.

По традиции русского зодчества, церковь строили из дерева, и, как утверждают некоторые источники, при ее возведении не было использовано ни одного гвоздя. Сейчас, однако, гвозди в храме есть, но только в куполах. В самом же помещении их нет.

Этот храм никогда не отапливался, и служили в нём только в летнее время. Однако на погосте имелся и другой, зимний, храм, в котором службы проходили с

1 октября до Пасхи. Во время пожара здание сгорело, и в 1769 году на его месте была воздвигнута церковь Покрова Богородицы. По размерам она гораздо меньше храма Преображения, здесь меньше куполов, но ее архитектура так же поражает воображение. Особенно привлекают внимание изящные купола, очень красивые и тонко выполненные. В самой церкви при входе расположены сени и трапезная. Именно там в дореволюционной России проводились собрания, общественные мероприятия, зачитывались приказы и т.д.: ведь до XX века церковь была неотъемлемой частью государственной системы.

Неподалёку от храмов находятся колокольня и старинное кладбище с деревянными крестами.

С храмами связана легенда, согласно которой (как мы уже говорили) они были построены без единого гвоздя. Утверждают даже, что строитель Нестор выбросил в озеро свой топор со словами: «Никогда такого не было и больше не будет!», чтобы никто и нигде не смог создать подобное деревянное чудо. При сооружении храмов использовалась особая техника, секрет которой не разгадан до сих пор.

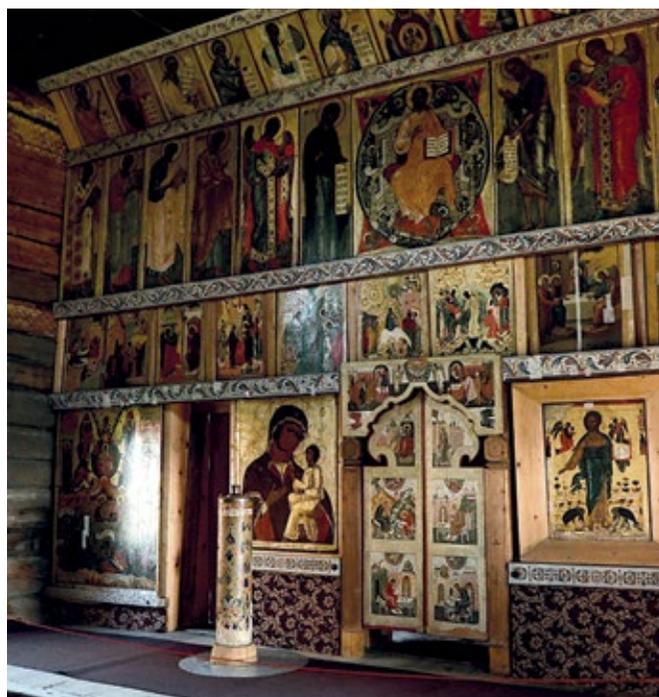
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В первой половине XX века, когда по всей России сносили храмы, церкви в Кижях миновала эта печальная участь. И не только потому, что тогда не все знали, где, на каком именно острове находятся деревянные шедевры, но и благодаря интересу к ним как к ценнейшим памятникам архитектуры. Поэтому во время массового сожжения церквей эти храмы уцелели, а в 1945 году один из них стал музеем. Сегодня сюда приезжают десятки тысяч людей со всего света, чтобы полюбоваться уникальным творением русского зодчества. На закате Российской империи возникло массовое производство новогодних и рождественских открыток с изображением храмов в Кижях, а в 1911 году известную картину И.М. Шлуглейта «На далёком севере», центральной частью которой стал Кижский погост с деревянными храмами, приобрел Николай II.

2 октября 1945 года территория, где расположены храмы, была признана заповедником «Кижы». С 1991 года архитектурный ансамбль Кижского погоста включён в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Сложная конструкция Преображенской церкви выполнялась только топорами. Очень острый топор не резал дерево, как пила, сохраняя его природные свойства, что способствовало сохранности материала. Для украшения куполов применялись особые чешуйки лемеха, сделанного из осины. Благодаря особой технологии обработки они и сегодня сверкают на солнце различными красками в зависимости от освещения: в сезон белых ночей отливают серебром, на закате отражают золото зари, а при северном ветре переливаются загадочным голубым свечением. (Это хорошо видно даже на фотографиях.)

Можно долго описывать красоты и достопримечательности деревянных церквей острова Кижы. Но лучше самому увидеть эти прекрасные творения рук человеческих или на просторах Интернета, или решиться на поездку в Карелию. Может быть, древние храмы помогут вам соприкоснуться с рукотворной красотой, вдохновляя на развитие собственных умений и талантов.



УФФИНГТОНСКАЯ БЕЛАЯ ЛОШАДЬ

В 17 километрах от небольшого английского городка Уффингтон в английском графстве Оксфордшир находится одно из самых знаменитых наскальных изображений — огромная Белая лошадь (Uffington White Horse). Она расположена на самой вершине горы, а размеры её потрясают воображение — длина от хвоста до головы равна 112 метрам! Создателями этого доисторического шедевра, по-видимому, были обитатели близлежащего городища площадью в три гектара, которое в древности окружал искусственный ров. Рисунок сделан довольно оригинальным способом: дело в том, что неглубокий слой почвы лежит здесь на меловой «подушке», и около 2,5 тысячи лет назад кто-то срезал с травой дерн, обнажив меловой слой.

Загадочное изображение датируют как минимум железным веком (приблизительно 500 год до н.э.), но, возможно, оно появилось и раньше. Проведенное недавно Оксфордским археологическим отделением исследование показало, что таинственной лошади около трех тысяч лет. Было найдено несколько монет железного века, на которых выбито животное, похожее на Белую лошадь.

Недалеке от изображения проходит древняя Риджуэйская дорога, возникшая около 3000 года до н.э. и продолжавшая использоваться в бронзовом и железном веках.

Холм Белой лошади впервые появился в записях 1070-х годов, а упоминание о самом изображении — в 1190-х годах в записях Абингдонского аббатства.

На фоне травы рисунок очень чётко выделяется. Правда, размеры Белой лошади позволяют рассматривать ее полностью только с воздуха. Не увидав изображение сверху, не знакомый с ним человек не поймет, что это такое. Стоящим вблизи кажется, что это просто вылезли наружу известняковые породы. Определить возраст Белой лошади не берутся даже самые смелые специалисты по наскальным рисункам, известно одно — вряд ли она была выполнена раньше 500 года до н.э.

Несомненно одно: изображение полностью заросло бы кустарником и травой, если бы со времен глубокой старины местные жители не зачищали периодически слой мела. До 1857 года каждые семь лет на холме, где находится Белая лошадь, проводился праздник, в ходе которого люди не только веселились, но и очищали светлую фигуру от выросшего слоя травы. Удивительнее всего то, что жители так никогда и не видели Лошади полностью. Со временем церковь запретила праздник, и забота о фигуре перешла к британскому департаменту окружающей среды. Теперь изображение находится под государственной охраной как единственный английский геоглиф, доисторическое происхождение которого не вызывает сомнений.

До наших дней остается неясным, зачем древним «живописцам» понадобилось тратить время и силы на создание столь оригинального шедевра. Существуют несколько версий: во-первых, лошадь считалась символическим воплощением бога Одина, которого до христианства почитали в этих краях; во-вторых, согласно некоторым культам лошадь выступает как символ плодородия. Помимо этого, часть исследователей считает, что Белая лошадь некоторым образом связана с мифом о леди Годиве, которая, в свою очередь, играет не последнюю роль в английском эпосе.

Согласно преданиям, её муж, злой герцог, установил для жителей непосильные налоги. Леди Годива пыталась смягчить его сердце, но герцог обещал, что снизит налоги лишь в том случае, если женщина на белой лошади проедет по всему городу обнаженной. Леди согласилась, а обитатели городка дали клятву не смотреть на спасительницу во время поездки. Действительно, все разошлись по домам, только один житель решился взглянуть на нагую женщину, но его тут же постигла ужасная кара — он ослеп.



В научных кругах существуют гипотезы, что рисунок связан с легендой о драконе. В старину местное население принимало фигуру лошади за изображение дракона. Считалось, что это тот самый дракон, которого победил небесный покровитель Англии, святой Георгий, на соседнем Драконьем холме.

Эта версия также происходит из английского фольклора и связана с Драконьим холмом в Уффингтоне. Совсем недавно современные археологи нашли подтверждение тому, что Уффингтонская лошадь — творение периода железного века, то есть уникальное изображение было высечено примерно в 300–60 годах до н.э.



НА МОРЕ ЗА МЕЧТОЙ

Создание безбарьерной среды в курортных зонах для маломобильных групп населения, а проще говоря, для людей с инвалидностью, сегодня, по счастью, из разряда фантастических проектов переходит в реальную плоскость.



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

АНАПА

Количество специальных колясок для купания инвалидов в море на анапских пляжах увеличилось.

На территории Федерального реабилитационного центра реализуется проект создания полноценного комплекса для людей с ограниченными возможностями здоровья со всей пляжной инфраструктурой. А на пляже в районе Малой бухты весь сезон будет работать специальный лифт для спуска колясочников прямо к морю. Кроме того, на всех пляжах подготовлены дорожки, по которым могут проехать инвалиды. Работают специальные широкие кабины для переодевания и туалеты. И еще один важный нюанс — доступ на все пляжи, включая санаторные, для любого туриста с ограниченными возможностями здоровья — свободный и бесплатный.

СОЧИ

Этот курорт стал не только олимпийской, но и паралимпийской столицей. Здесь первыми в крае начали создавать условия безбарьерной среды, отвечающие международным требованиям. Сегодня на Сочи равняются другие российские регионы. К примеру, по принципу пляжа «Ривьера» оборудовали прибрежную зону отдыха для инвалидов в крымском Саки.

В самом Сочи к высокому курортному сезону все готово. В этом году для туристов, в том числе маломобильных, открыли 183 места отдыха, из них 81 муниципальный пляж и 102 — санаторных.

На Имеретинской низменности, где расположены 16 мест для купания, на протяжении всей набережной восстановили противоскользящее резиновое покрытие на дорожках. А на центральном пляже «Ривьера» каждый день будут дежурить специально обученные волонтеры для транспортировки инвалидных колясок к морю.

ГЕЛЕНДЖИК

Больше 40 геленджикских пляжей прошли полную санитарно-эпидемиологическую экспертизу и признаны безопасными для отдыха и купания туристов, в том числе детей и людей с ограниченными возможностями здоровья. Набережная в Геленджике — один из первых объектов, адаптированных на курорте для инвалидов. К новому сезону здесь оборудовали еще несколько специальных спусков к морю. Действует распоряжение главы города, по которому все гостиницы и санатории обязаны пропускать инвалидов на свои пляжи.

ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Все муниципальные пляжи вошли в реестр объектов жизненно важных для людей с ограниченными возможностями здоровья. К курортному сезону здесь обустроены специальные раздевалки, туалеты с широкими дверными проемами и спуски к воде с удобными поручнями. А в поселке Небуг, как и в Анапе, в районе нескольких санаториев работают лифты к морю.

НОВОРОССИЙСК

Черноморский город-герой вошел в десятку территорий Краснодарского края, которые должны стать полностью доступными для инвалидов. В списке на реконструкцию указаны 1700 объектов, в том числе пляжи. Самым популярным местом отдыха для колясочников и опорников остаются центральный пляж и Суджукская коса. Сюда едут отдыхать со всего края и центральных российских регионов. Пляжи оборудованы пандусами, навесами, дорожками для колясок и тактильными знаками для слабовидящих. Учтены замечания инвалидов по оборудованию пляжей звуковыми маяками, а мест для купания — тросами с поплавками для тех, кто не умеет плавать. Кроме того, на новороссийских пляжах увеличилось количество лежаков, специально приспособленных для инвалидов-колясочников.



АЗОВСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ

ЕЙСКИЙ РАЙОН

В Ейском районе работают 22 пляжа.

На муниципальных пляжах уложили дорожки из плитки прямо до воды, оборудованы специальные пандусы с удобным уклоном и туалеты для маломобильных людей. Закуплена единственная на Азовском побережье специальная коляска для купания людей с ограниченными физическими возможностями. На каждом пляже дежурят спасатели.

ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

В Темрюкском районе весь курортный сезон будут работать кемпинги для инвалидов с удобными подъездами к морю. Их сотрудники помогут колясочникам и слабовидящим людям добраться до воды и проследят за безопасностью купания. Эти услуги инвалидам оказываются бесплатно. Аналогичную помощь людям с ограниченными возможностями здоровья окажут на пляже в станице Голубицкой.

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Здесь уже четвертый год открыты адаптированные пляжи для маломобильных групп населения. Самый первый был оборудован в Зеленоградске, а позже и в городе Пионерский курорт.

Важно отметить, что инициаторами проекта стали сами инвалиды — общественная организация «Ковчег», которая несколько лет добивалась оборудования адаптированного пляжа.

Тут же обустроены парковки для инвалидов, установлены пандусы, уложен деревянный настил для беспрепятственного доступа колясочников к месту отдыха, имеется адаптированный променад, ведущий к морю.





ШИК, БЛЕСК, КРАСОТА...

Сегодня почти все пользуются зубной пастой: это современно и удобно. Но зубную пасту любого производителя можно применять не только по прямому назначению. Например, если размазать зубную пасту тонким слоем на «зудящее» место, то окажется, что она снимает раздражение от укусов насекомых, а также от порезов и волдырей. Повреждения кожи, хотя и не очень опасные для здоровья, доставляют большое беспокойство, дискомфорт. Укусы насекомых чешутся, у моих детей не раз вызывали опухоль. Повреждения заживут быстрее, если применить терапию зубной пастой, нанеся ее на поврежденные участки на ночь.

Зубная паста помогает не только восстанавливать эмаль на зубах, но и вычистить ногти на руках; они станут блестящими, если их немного почистить зубной щеткой с нанесенной на нее зубной пастой. Причем этот метод позволяет почистить ногти не только сверху, но и доступные участки ногтей со стороны подушечки пальца. С ее помощью за несколько минут устраняют въедливые запахи с рук и участков не закрытой одеждой кожи. Запахи чеснока, рыбы, лука и некоторых других продуктов способны проникать в клетки кожи рук настолько глубоко, что не помогает даже мыло.

Можно удалять запахи и из бутылочек, а также из посуды с узким горлом, куда не пролезет «ерш». В этом отношении — для очистки от запахов — зубная паста любого производителя по эффективности устранения проблемы может послужить аналогом стирального порошка. Это сравнение не случайно, ибо она еще и удаляет пятна с одежды и даже ковров светлых тонов и расцветок. Необходимо нанести пасту прямо на пятно, интенсивно тереть запачканное место (это удобно сделать все той же зубной щеткой) несколько минут, затем промыть водой и проконтролировать состояние загрязненного участка ткани. При необходимости повторить. Однако нельзя умолчать об ограничении этого метода: использование отбеливающей зубной пасты для выведения пятен с цветной одежды изменит естественный цвет ткани, отбелив ее.

Что касается пятен на коврах, ковровых покрытиях и плотных тканях, то на них необходимо нанести зубную пасту, потереть некоторое время место загрязнения жесткой щеткой и затем прополоскать это место водой с шампунем.

С помощью зубной пасты можно вернуть «товарный вид» бывшим в употреблении кроссовкам и кедам, отбелив их белую подошву и (или) кожаный верх. В последнем рассмотренном случае имеется в виду кожаное покрытие белого цвета.

Пятна от цветных карандашей и фломастеров на выкрашенных в светлые тона стенах тоже можно удалить с помощью зубной пасты. Это удобно сделать смоченным в воде кусочком бархатной ткани, на которую выдавлена зубная паста. Осторожно втирайте зубную пасту в загрязненные места на стенах до тех пор, пока следы фломастеров, шариковых и гелиевых ручек, «простых» и цветных карандашей полностью не сойдут.

Зубная паста вычищает до блеска серебряные и ювелирные изделия. Для этого тщательно втирают зубную пасту в украшение с помощью бархатной тряпочки и



так оставляют на 10–12 часов. После этого изделие достаточно протереть сухой мягкой материей. Тот же метод можно применять к бриллиантовым украшениям. А вот жемчуг пастой чистить не стоит, ибо можно повредить его «нежную» поверхность. Царапины на компакт-дисках, кнопочная клавиатура (она бывает не только компьютерной), подгоревшие поверхности из различных металлов (цветных и черных) и, конечно же, поверхность утюгов — все это также очищается зубной пастой.

Что касается утюга, то у этой темы есть продолжение.

Во многих российских семьях даже в XXI веке утюги чистят по старинке: специальным чистящим карандашом обрабатывают рабочую поверхность утюга. Затем нагревают утюг и протирают подошву сухой тканью. Однако существует несколько альтернативных, более простых, способов очистки подошвы утюга от грязи, жира, «ржавого налета» накипи и «прилипших» расплавленных тканевых частиц. Для поддержания в чистоте поверхности подошвы утюга (анодированной или из нержавеющей стали) используют натуральную шерсть. Но и в этом случае отлично подойдет мягкая, слегка смоченная в воде тряпочка с зубной пастой. Ею же отлично очищается корпус и ручки утюга. Снимают с поверхности утюга зубную пасту специальными чистящими салфетками для ухода за утюгом либо мягкой тканью — хлопком. Этот способ намного лучше чистки стальных поверхностей пастой Гойи, поскольку последняя в своем составе имеет абразивные вещества и может повредить гладкую поверхность.

Пользуясь зубной пастой, удобно предотвращать запотевание очков (в том числе очков для плавания).

Разнообразные способы использования зубной пасты в качестве универсального очищающего средства помогают экономить не только время, но и ваш семейный бюджет.





БОГАТЫРСКАЯ ПИЩА

Так называл гречневую кашу великий русский полководец Александр Васильевич Суворов. В детстве он был болезненным ребенком. Но, когда осознанно решил посвятить свою жизнь военному делу, начал всевозможными методами укреплять свой организм. В итоге он добился своего и стал тем, кем стал. И, наверняка, немаловажную роль в его достижениях сыграла гречка.

Эту культуру к нам завезли из Греции, как утверждают одни источники. Согласно другой версии гречку прежде выращивали на Алтае, а уж затем она попала на наши широты. Однако, откуда бы к нам не пришла эта культура, первыми агрономами, культивирующими гречку на наших просторах, стали... греческие монахи. Именно отсюда и произошло название этой крупы: гречка — греческая. Те, кто занимались выращиванием гречки, заинтересовались свойствами этого злака, и были несказанно удивлены природным потенциалом, содержавшимся в гречишных зёрнах. Поэтому употреблять блюда из этой крупы рекомендовалось

людям, работа которых была связана с физическими нагрузками и моральным напряжением. Вдобавок оказалось, что даже небольшая порция гречневой каши могла быстро насытить голодного человека и восстановить его силы. Тогда люди не знали, что все эти свойства продукта объясняются его калорийностью, составом, наличием полезных витаминов и микроэлементов.

Кстати, немногие знают о том, что, в действительности, гречка — вовсе не зерновая культура, а разновидность семечек своего дальнего родственника — ревеня.

Ещё одна уникальность гречихи заключается в том, что она, наверное, единственный сегодня абсолютно

экологически чистый продукт. Почему, спросите вы, откуда такая уверенность? Благодаря неприхотливости этого растения к природным условиям и бесстрашию перед сорняками, в процессе его выращивания не применяются пестициды и удобрения. Безусловным плюсом в пользу выбора гречки служит и тот факт, что подвергнуть генетической модификации эту культуру до сих пор не удалось. Так что, если вы хотите питаться натуральными и полезными продуктами, обязательно включите в своё меню блюда из гречневой крупы.

ГРЕЧНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

О том, что из ревеня готовят вкусные компоты и кисель, известно многим. О том же, что и из гречки можно сварить кисель, который будет очень полезен для вашего здоровья, знают только единицы.

Представляем вам наиболее точный рецепт этого оздоровительного блюда.

Прежде всего нам потребуется гречневая мука, желательно тонкого помола. Если у вас нет такой муки, вы можете приготовить её сами с помощью обычной кофемолки. Вам понадобится столько гречневой крупы, чтобы из неё получилось три столовых ложки муки. Разведите эту муку в 300 миллилитрах воды комнатной температуры. Полученную смесь постепенно влейте в кастрюлю с одним литром кипятка, постоянно помешивая, чтобы не образовались сгустки и комки. После того как кисель закипит, варите его три минуты, продолжая помешивать, на медленном огне. Употребляйте кисель перед завтраком и ужином за полчаса до приёма пищи по половине стакана. Курс приёма гречневого киселя — два месяца.

За это время с его помощью вы не только очистите свои сосуды и печень, но и станете реже жаловаться на головные боли, в вашем организме активизируются обменные процессы, уменьшатся отёки, начнут постепенно выводиться соли, улучшится подвижность суставов. Примечательно, что такая мягкая система очищения организма не менее эффективна, чем и более радикальные методы.

ГРЕЧКА ПЛЮС КЕФИР

Вот еще один полезный рецепт. Хорошо промыть 1–2 столовых ложки гречневой крупы, залить стаканом кефира на несколько часов, пока гречка не разбухнет. Получится очень вкусный и полезный продукт.

Польза и вред гречки, которую еще величают «царицей круп», конечно, несоизмеримы. Но все же стоит затронуть и обратную сторону медали. Гречку нельзя часто давать детям из-за ее сильных активизирующих

свойств. Она увеличивает образование черной желчи, слизи, газов, а также перевозбуждает организм. Кроме этого, блюда из гречихи противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови.

Гречневая крупа пользуется широкой популярностью как в России, так и за рубежом, в частности, ее очень любят в Китае.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О «ЦАРИЦЕ КРУП»

- Гречневая каша отлично поднимает настроение. Она оказывает не только позитивное воздействие на организм человека, но и благоприятно влияет на работу головного мозга и психоэмоциональное состояние.

- Гречка придает большое количество жизненной энергии. Полезно ходить по гречишному коврику. В Китае и Индии считают, что гречка воздействует на биологически активные точки в организме. Такой метод ходьбы по гречке — отличная профилактика заболеваний.

- Гречка — прекрасное средство от бессонницы. Наполняя гречишной шелухой подушки для сна, люди избавляются от бессонницы.

- Гречиха — неурожайная культура. В Европе, где каждый метр земли на счету, выращивать ее — занятие не очень распространенное. Например, рис с 1 гектара земли дает 60 центнеров, а гречиха всего лишь 10 центнеров.

- Гречневая крупа — настоящий клад для белка. Известно, что ее белок близок по своему составу к белку куриных яиц или молока. Но гречневая крупа намного легче усваивается, потому что этот белок растительного происхождения.

- Гречка — элемент национальной японской кухни. В Японии весьма распространена традиционная гречневая лапша «соба». В ресторанах это часто заказываемое блюдо.

- В гречневую кашу лучше не добавлять сахар. Сахар нейтрализует полезные свойства гречневой крупы. Если вы хотите получить максимум полезных веществ, съев кашу из гречки, не смешивайте ее со сладкими добавками. Даже мед может снизить пользу этого продукта.

- Гречневую крупу обжаривают, зачем? Только для того чтобы ощутить незабываемый вкус и аромат, который гречка приобретает именно после обжарки.

- Гречневая крупа незаменима для тех, кто сидит на диете. Несмотря на свою калорийность, гречневая крупа содержит в 1,5–3 раза больше полезных витаминов и микроэлементов, чем все остальные крупы. Она очищает организм, хорошо выводит жидкость и ускоряет обмен веществ.

ДУША БУРЯТСКОГО НАРОДА

ТАК НАЗЫВАЮТ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СВОЕГО ТРАДИЦИОННОГО ЧАЯ САМИ БУРЯТЫ.



Э тот чай порой готовится много часов и подносится дорогим гостям в знак особого уважения. Отказаться от чашки чая мог лишь тот, кто намеренно хотел нанести оскорбление гостеприимному хозяину.

Буряты традиционно использовали плиточный зеленый и черный чай, который по сей день привозят торговцы из Монголии. У такого чая особый, насыщенный и терпкий вкус, который с непривычки может показаться даже горьким.

Умягчали чай молоком. Вообще бурятский чай невозможно представить без молока, в чистом виде его почти не пьют.

Также для усиления вкуса буряты используют разные ароматные травы. Очень часто в напиток добавляют богородскую траву — байкальский чабрец. Гурманы добавляют в чай только сагандалю — ароматное растение рода рододендронов. Эта удивительная трава обладает многими оздоровительными свойствами,

стимулирует работу почек, сердца и мозга. Она придает чаю неповторимый пряный аромат. В переводе с бурятского имя растения «сагаан дали» означает «белое крыло».

Способ приготовления. Влить воду в кастрюлю, засыпать чай, довести до кипения и убрать с огня. Сливочное масло или бараний жир положить на нагретую сковороду, когда масло растает, добавить муки и пере-

Бурятские пословицы о еде

Умеренность в еде полезнее, чем сто врачей

Укоротишь ужин — удлинишь жизнь

Большая сытость брюху вредит

Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век допюна

Многие удивятся, но бурятский чай соленый. Но еще большее изумление вызовет у вас тот факт, что в этот чай добавляется сливочное масло.

Сочетание всех ингредиентов делает бурятский чай калорийным и невероятно полезным. А главное, помогает получать витамины и микроэлементы для выживания в экстремально суровых условиях Восточной Сибири.

Рецептов приготовления бурятского чая столько же, сколько больших и дружных семей бурят проживает на территории Прибайкалья. Мы предлагаем вам попробовать один из самых простых рецептов, чтобы приобщиться к традиционной кухне Бурятии.

Необходимые ингредиенты: сливочное масло или бараний жир — 15 граммов; плиточный зеленый чай — 5–10 граммов (или 1–2 чайные ложки листового чая); пшеничная мука — 1 столовая ложка; два стакана воды; соль по вкусу; один стакан молока.

ЛЕГЕНДА ИЛИ БЫЛЬ?

Говорят, что чай открыл второй император Китая Шэнь Нун (Shén Nóng). Находясь в походе, император кипятил воду в чане, и туда ветром занесло лист с росшего неподалеку чайного куста. История гласит, что, попробовав получившийся отвар, он пришел в восторг и приказал выращивать это растение по всей стране.

Другая версия легенды повествует, что император совершал прогулку по горам в поисках целебных растений и присел отдохнуть под чайным деревом, откуда в его сосуд с родниковой водой и упали чайные листья.

мешать до однородной массы. Затем залить молоком и немного прогреть. Перелить в кастрюлю с чаем. Добавить щепотку соли, довести до кипения и снять с плиты. Перед подачей чай следует процедить. Разлить по чашкам и угощать дорогих вам гостей.



МИХАИЛ ЗОЩЕНКО

ХОЗРАСЧЕТ

На праздниках бухгалтер Горюшкин устроил у себя званый обед. Приглашенных было немного.

Хозяин с каким-то радостным воплем встречал гостей в прихожей, помогал снимать шубы и волочил приглашенных в гостиную.

— Вот, — говорил он, представляя гостя своей жене, — вот мой лучший друг и сослуживец.

Потом, показывая на своего сына, говорил:

— А это, обратите внимание, балбес мой... Лешка. Развитая бестия, я вам доложу.

Лешка высовывал свой язык, и гость, слегка сконфуженный, присаживался к столу.

— Присаживайтесь, — говорил он радушно. — Присаживайтесь. Кушайте на здоровье... Очень рад... Угощайтесь...

Гости дружно застучали ложками.

— Да-с, — после некоторого молчания сказал хозяин, — все, знаете ли, дорогонько стало. За что ни возьмись, кусается. Червонец скачет, цены скачут.

— Приступу нет, — сказала жена, печально глотая суп.

— Ей-богу, — сказал хозяин, — прямо-таки нету присту. Вот возьмите такой пустяк — суп. Дрянь. Ерунда. Вода вроде бы. А нуте-ка, прикиньте, чего эта водица стоит?

— М-да, — неопределенно сказали гости.

— В самом деле, — сказал хозяин. — Возьмите другое — соль. Дрянь продукт, ерунда сущая, пустяковина, а нуте-ка, опять прикиньте, чего это стоит.

— Да-а, — сказал балбес Лешка, гримасничая, — другой гость как начнет солить, тык тока держись.

Молодой человек в пенсне, перед тем посоливший суп, испуганно отодвинул солонку от своего прибора.

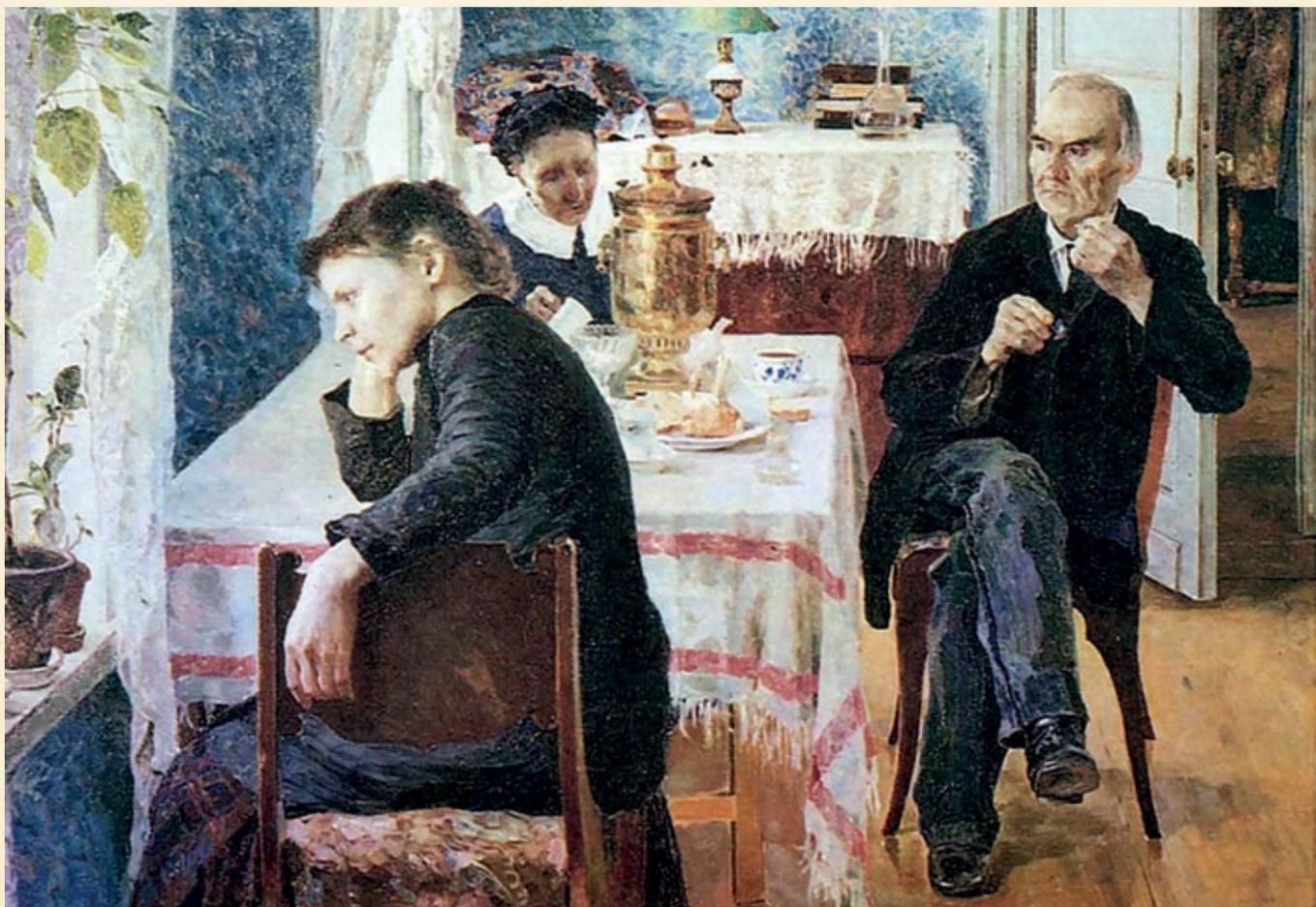
— Солите, солите, батюшка, — сказала хозяйка, придвигая солонку.

Гости напряженно молчали. Хозяин со вкусом ел суп, добродушно поглядывая на своих гостей.

— А вот и второе подали, — объявил он оживленно. — Вот, господа, возьмите второе — мясо. А теперь позвольте спросить, какая цена этому мясу? Нуте-ка? Сколько тут фунтов?

— Четыре пять осьмых, — грустно сообщила жена.





— Будем считать пять для ровного счету, — сказал хозяин. — Нуте-ка, по полтиннику золотом? Это на человека придется... Сколько нас человек?..

— Восемь, — подсчитал Лешка.

— Восемь, — сказал хозяин. — По полфунта... По четвертаку с носа минимум.

— Да-а, — обиженно сказал Лешка, — другой гость мясо с горчицей жрет.

— В самом деле, — вскричал хозяин, добродушно засмеявшись, — я и забыл — горчица... Нуте-ка, прикиньте к общему счету горчицу, то, другое, третье. По рублю и набейт...

— Да-а, по рублю, — сказал Лешка, а, небось, когда Пал Елисеич локтем стеклище выпер, тык небось набежало...

— Ах да! — вскричал хозяин. — Приходят, представьте себе, к нам раз гости, а один, разумеется, нечаянно, выбивает зеркальное стекло. Обошелся нам тогда обед. Мы нарочно подсчитали.

Хозяин углубился в воспоминания.

— А впрочем, — сказал он, — и этот обед вскочит в копеечку. Да это можно подсчитать.

Он взял карандаш и принялся высчитывать, подробно перечисляя все съеденное. Гости сидели тихо, не двигаясь, только молодой человек, неосторожно

посоливший суп, поминутно снимал запотевшее пенсне и обтирал его салфеткой.

— Да-с, — сказал, наконец, хозяин, — рублей по пяти с хвостиком...

— А электричество? — возмущенно сказала хозяйка. — А отопление? А Марье за услуги?

Хозяин всплеснул руками и, хлопнув себя по лбу, засмеялся.

— В самом деле, — сказал он, — электричество, отопление, услуги... А помещение? Позвольте, господа, в самом деле, помещение! Нуте-ка — восемь человек, четыре квадратные сажени... По девяносто копеек за сажень... В день, значит, три копейки... Гм... Это нужно на бумаге...

Молодой человек в пенсне заерзал на стуле и вдруг пошел в прихожую.

— Куда же вы? — закричал хозяин. — Куда же вы, голубчик, Иван Семенович?

Гость ничего не сказал и, надев чьи-то чужие калоши, вышел не прощаясь.

Вслед за ним стали расходиться остальные.

Хозяин долго еще сидел за столом с карандашом в руках, потом объявил:

— По одной пятой копейки золотом с носа.

Объявил он это жене и Лешке — гостей не было.

СТРАНА и МЫ вместе

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**
Выпускающий редактор — **Вадим Гурович**

Над номером работали:
Татьяна Сосенкова, Дмитрий Март, Лариса Южанинова,
Илья Бруштейн, Екатерина Абилова, Ая Сидоренко

Фото на обложке: проект благотворительного фонда
«Синдром любви» — #Цирквоблаго
(см. «Мечты сбываются!» стр. 32).

Адрес редакции:

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

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

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

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

Номер подготовлен
при поддержке Федерального агентства
по печати и массовым
коммуникациям

При перепечатке статей
и фотоматериалов ссылка на журнал
обязательна

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются

Тираж 3000 экз.

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

**E-mail: strana_mi@mail.ru
Наш сайт: www.stranami.ru**

*Лето красное, росы студёные
Изумрудом все листья цветённые;
По кустам, по ветвям потянулись
Паутинки серебряной проволокой;
Зажелтели вдоль тына садового
Ноготки, янтарём осмолённые;
Покраснела давно и смородина;
И крыжовник обжёт себе усики;
И наливом сквозным светит яблоко.*

Лев Мей (1822–1862), русский поэт



**МИР РАВНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**



Открытые ВОЗМОЖНОСТИ

Полезная информация для людей зрелого возраста

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

Регистрируйтесь и будьте с нами.

**www.vozrastnet.ru
info@vozrastnet.ru**