

ЛЕТО №2/2016

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



В ГОСТЯХ У ГЕРОЕВ

**ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА
В ЛИАНОЗОВО**

НЕБО БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

БЛЕСК РАПИР

*Равные права -
равные возможности*



СОДЕРЖАНИЕ

ДЕНЬ ПОБЕДЫ Распишитесь на Рейхстаге!	2
ВETERАНЫ В гостях у героев	4
СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ Сначала была война До и после	10 44
СКОРБНАЯ ДАТА Чернобыль — 30 лет	16
ТВОРЧЕСТВО Золотые птицы «Филантропа»	18
РЕАБИЛИТАЦИЯ Теории и практики реабилитационного центра в Лианозово Забудьте о лекарствах!	20 50
ТЕРРИТОРИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАБОТЫ Южный округ: теплый, добрый, семейный	30
ДОСТУПНАЯ СРЕДА «Увидеть икону» Музей без границ	38 72
КИБЕРСПОРТ ЕГЭ для «юзеров» старшего поколения	40
СПОРТ Небо безграничных возможностей Блеск рапир	56 62
НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА	64
ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМУ Дети ВИЧ: мы тоже дети	68
ЧУДОТВОРНАЯ Икона Божией Матери «Скорбящая»	74
СВЯТЫНИ РОССИИ Свято-Троицкий женский монастырь в Крыму	76
ОКНО В МИР Баварская Венеция	78
КАК У НИХ Богиня по имени Тай	80
ХОЗЯЮШКА По маленькой!	82
ЗДОРОВЬЕ Простые правила здоровой жизни	84



02



20



56



78



РАСПИШИТЕСЬ НА РЕЙХСТАГЕ!

В Москве, в музее на Поклонной горе, открыта экспозиция «Битва за Берлин». Ранее ее уже демонстрировали в Санкт-Петербурге. А в столице она обрела постоянное место прописки. Авторы трехмерной исторической панорамы воссоздали события последних дней войны в мельчайших деталях.



Масштабная панорама «Взятие Берлина», словно машина времени, переносит зрителя в 1945 год к стенам Рейхстага во время штурма. Эта уникальная инсталляция, презентованная в юбилейный год Победы в Петербурге, теперь в Москве, — дело рук питерской команды «Невский баталист».

— Для того чтобы у всех появилась возможность сделать снимок, как тогда, в 1945 году, мы специально ездили в Берлин, чтобы измерить Рейхстаг, — поясняет автор панорамы «Битва за Берлин» **Дмитрий Поштаренко**. — Мы по крупицам собирали автографы. Брали их даже из подвала бундестага и переносили на свободные места.

Одним из первых экспозицию осмотрел **Сергей Иванов**. То, что панорама не оставила равнодушным главу Администрации Президента РФ, и без комментариев понятно. Особые слова признательности он адресовал ветеранам.



А еще эта панорама раскрывает малоизвестные факты. Например, одна из скульптурных композиций запечатлела подвиг группы разведчика Сорокина. Именно эта группа первой проникла в Рейхстаг после длительной осады. Среди фигур — образ Виктора Провоторова — разведчика-красноармейца. Его двоюродный племянник **Матвей Провоторов** сегодня привел сюда дочь, чтобы рассказать о подвиге предка.

Борис Неменский — один из немногих живых свидетелей штурма Рейхстага. Придя сюда, он прослезился. Говорит, что художники в точности передали момент предчувствия победоносного окончания войны.

Фасад Рейхстага и фигурные композиции — еще не все экспонаты. Панорама включает макеты разрушенных домов и боевых орудий. В музее даже подумали над музыкальным сопровождением.

— В музейной практике это уникальный случай. И для Запада — тоже, — рассказывает директор Центрального музея Великой Отечественной войны **Владимир Забаровский**. — Здесь сделано многое, чтобы люди погрузились в ту далекую атмосферу. Будет еще и звуковой эффект канонады.

Такой примечательный факт: дирекция музея позволит гостям оставить автографы на стенах Рейхстага как символ связи поколений.





В ГОСТЯХ У ГЕРОЕВ

Председатель Правительства России Дмитрий Медведев и мэр Москвы Сергей Собянин посетили один из старейших московских пансионатов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы для ветеранов войны «Коньково». Они поздравили ветеранов с праздником Великой Победы и возложили цветы к монументальной композиции, которая представляет собой семью, провожающую на фронт солдата.

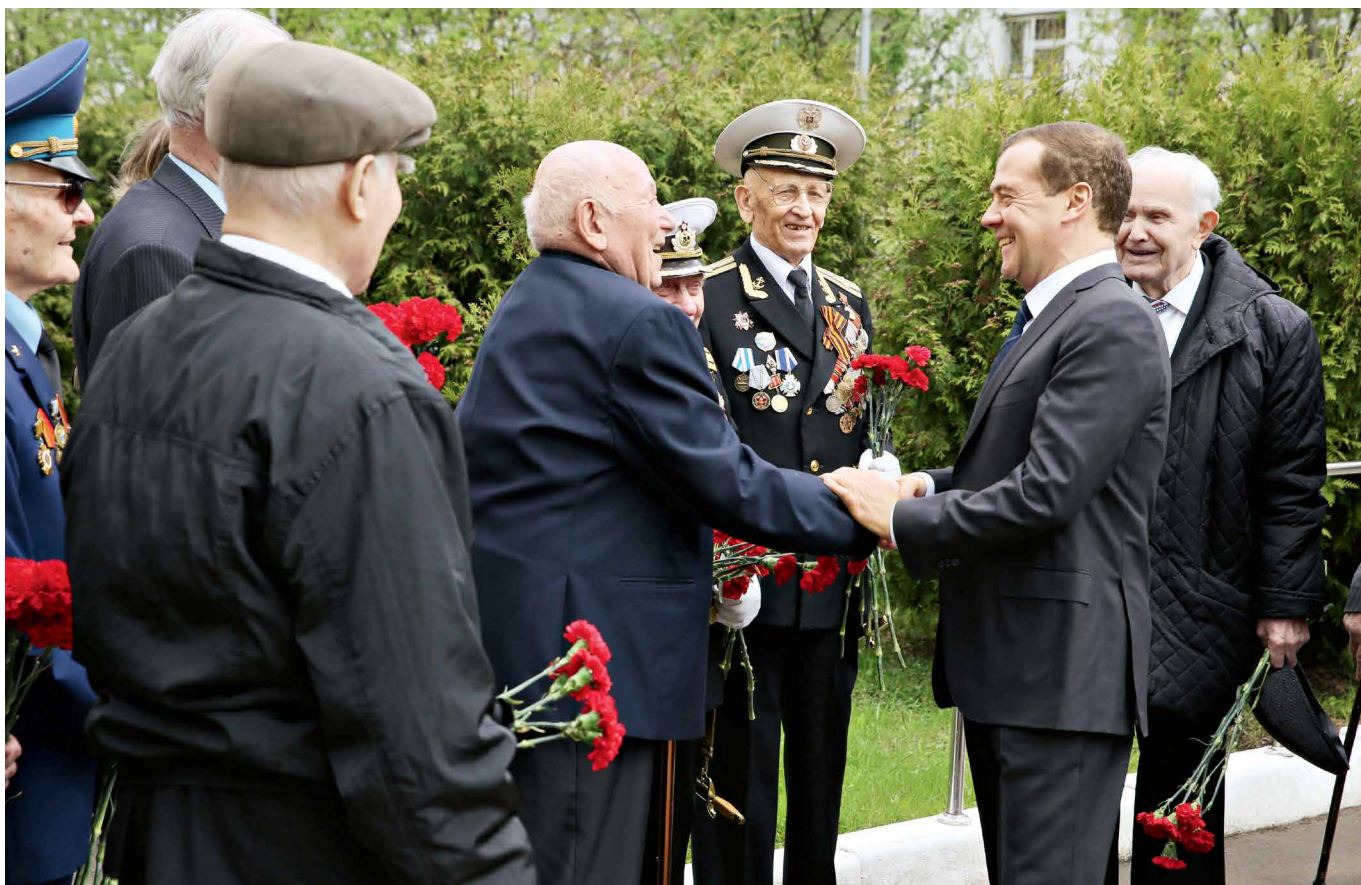


Пансионат для ветеранов Великой Отечественной войны «Коньково» открыт в 1995 году. Сегодня в нем проживают 155 человек, для которых созданы комфортные условия самого высокого современного уровня.

В «Коньково» четыре отделения милосердия, поликлиническое отделение, пищеблок, столовая, актовый зал, зимний сад, музей боевой славы, библиотека

«Хороший комплекс, современный. Силами Москвы, мэра Москвы, такие пансионаты приведены в порядок, и сейчас практически все они находятся на таком уровне как ваш».

**Председатель Правительства России
Дмитрий Медведев**



и домовый храм. Поликлиническое отделение включает кабинет физиотерапии, массажный и стоматологический кабинеты, кабинет лечебной физкультуры и др. Всего в пансионате 109 одноместных и 24 двухместных комнат, которые оснащены необходимым оборудованием, включая функциональные кровати с ортопедическими матрасами, потолочные подъемники, кресла-коляски, ходунки, телевизор, холодильник, телефон. Во всех комнатах есть отдельный санузел. Предусмотрена оперативная связь с медицинским персоналом.

«Мы обновили материальную базу и медицинское оборудование пансионата, благоустроили скверы, парки, которые находятся рядом. Делаем все возможное, чтобы вас не только лечили, ухаживали за вами, но и чтобы была возможность общаться, гулять, наслаждаться жизнью, и мне кажется, это очень правильно».

**Мэр Москвы
Сергей Собянин**



Мы расскажем нашим читателям истории двух участников Великой Отечественной войны, проживающих сегодня в пансионате «Коньково»

МОРСКОЙ ВОЛК С ДУШОЮ ПОЭТА

**АНАТОЛИЙ МИХАЙЛОВИЧ ГАЛАШКИН:
НЕОБХОДИМО ЧАЩЕ ВСПОМИНАТЬ ПРО ЛЮБОВЬ —
ЛЮБОВЬ К МАТЕРИ, РОДИНЕ, ЖЕНЕ, ДЕТАМ**



— Я родился 22 июня 1927 года в селе Шуе-рецком Карельской АССР. У нас была хорошая многодетная рыбацкая семья. С десяти лет я выходил с отцом в море. Село было большое, и колхоз богатый. Семьи в селе у всех многодетные — по 10–12 человек. Когда случилась война, на фронт ушли около 300 жителей. Из нашей семьи воевали восемь детей, в том числе и я. Редчайший случай, но мы все остались живыми. Шесть моих братьев и сестра вернулись с орденами, медалями, но раненые и тяжело раненые. Больше всего досталось сестре Фаине, которая тащила по полю боя раненого солдата, попала на мину и осталась без двух ног. В то время ей было всего 22 года. После войны в 27 лет она умерла от ран. Старший брат Василий дошел до Германии, Александр — до Австрии, Андрей — до Польши. Я был в семье младшим, и меня взяли на войну в октябре 1944 года, когда мне исполнилось 17 лет, — на Северный флот. На флоте я прослужил 45 лет. Ходил в боевые походы. Воевал и на подводной лодке, и на надводных кораблях, начал матросом, закончил капитаном 1-го ранга. Служил в Баренцевом, Балтийском, Белом, Сре-

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Анатолий Михайлович ГАЛАШКИН. Автор книги «Потомкам в пример. 70-летию Великой Победы посвящается». Подводник. Награжден 4 орденами и 22 медалями. Прошел путь от матроса до капитана 1-го ранга — начальника отдела Военной академии Генерального штаба Вооруженных Сил СССР.

земном морях — трудно сказать, в каких морях нас не было.

После войны я окончил Ленинградское военно-морское училище, Краснознаменный учебный отряд подводного плавания и противолодочной обороны им. С.М. Кирова, Ленинградский государственный университет им. А.А. Жданова. Когда учился в Ленинграде в военно-морском училище, на танцах в Институте иностранных языков познакомился со своей будущей женой. С ней мы вместе 65 лет. Во время войны она видела и испытала все ужасы фашистской оккупации в Белоруссии. После войны много лет проработала в школе. Сейчас она больна, живет с сыном, я ее поддерживаю. Все мои старшие братья уже ушли из жизни. У нас была очень хорошая мама, которая всегда мысленно со мной. И я всегда говорю, что эту тяжелую войну выиграли не только мужчины, но и женщины, которые рожали и воспитывали мужчин. Сразу вспоминаю Николая Некрасова: «Есть женщины в русских селеньях с спокойною важностью лиц...»

Мне, как офицеру, за границей приятно было не раз слышать удивленный вопрос «И как вы могли выиграть эту тяжелейшую войну?», потому что мало кто верил тогда в нашу победу. Мы выиграли войну, так как любили свое Отечество. Считаю, что и сейчас к войне надо быть готовыми. Ведь наша страна очень богата, почти вся таблица Менделеева у нас, полезные ископаемые, газ, нефть и земля — все у нас. Нельзя это никому отдавать. Надо беречь свою



Родину. Я, как военный человек, чувствую, как противник нас окружает, он близок к нашим границам. Мы в состоянии дать отпор. На параде показали новую технику. Пусть противник видит, что у нас есть, чем ему противостоять. Сейчас надо молодежь соответствующим образом готовить. Вот в школе из программы убрали «Молодую гвардию». Китайцы же, например, взяли ее на вооружение. Они учатся у нас многому, в том числе и воспитанию, благодаря которому мы победили в войне. Правильно, что наше правительство сейчас ориентируется на силу и поднимает военный комплекс. Вот сейчас подлодка «Юрий Долгорукий» пошла в море, «Владимир

Мономах», «Александр Невский» и др. Я часто выступаю на встречах со школьниками, чиновниками, руководителями страны и города. И всегда читаю свое стихотворение о Победе:

9 мая — День Победы.
 В войну сражались ваши деды.
 И ваши братья, и отцы,
 То чудо были молодцы.
 Тогда в победном 45-м,
 Где со штыком и автоматом,
 А где с отборным русским матом
 В Берлине штурмом взят Рейхстаг.
 И слава вам, матрос, солдат
 И медицинская сестра,
 Что сотни раненых спасла,
 И офицер, и генерал,
 Кто кровью, грудью отстоял,
 Отечество родное спас —
 Благодарю, герои, вас!
 Пусть знают те войска из НАТО,
 Что дух российского солдата
 Всегда в боях непобедим,
 Когда с народом он един.

Что касается мирной жизни, то хочу подчеркнуть: необходимо возрождать сельское хозяйство. Ведь это не только стратегические запасы продовольствия, но и большие семьи, соответствующее воспитание, здоровье нации. Надо, чтобы было единение жителей страны, чтобы не было культа денег, необходимо чаще вспоминать про любовь — любовь к матери, Родине, жене, детям.





ДОБЛЕСТНЫЙ И СКРОМНЫЙ ТРУЖЕНИК ВОЙНЫ

ВИЛЕНИН ИВАНОВИЧ ЧИЖОВ: ВЕТЕРАНАМ СКУЧАТЬ НЕ ДАЮТ

—Я родился в 1924 году, и Виленином меня назвали в честь Владимира Ильича Ленина. К началу войны закончил десятый класс. В армию призывали в 18 лет, но мне было 17, поэтому удалось поступить в Бауманское высшее техническое училище. Когда немцы подошли к Москве, училище эвакуировали в Ижевск. Однако по окончании первого курса нас перевели в Ленинградское артиллерийское техническое училище, которое тоже было эвакуировано в Ижевск. Меня определили в пиротехническое отделение, где изучали боеприпасы, порох и взрывчатку. После учебы я был направлен на артиллерийскую базу, которая готовила боеприпасы для фронта. В 1944 году, когда началось освобождение нашей территории от фашистов, встал вопрос о восстановлении народного хозяйства. Но земля настолько была «засорена» минами, что невозможно было выехать на поля и пашни. Техника и люди часто подрывались. Тогда-то и вышел приказ Государственного комитета обороны об отправке в каждую освобожденную область одного пиротехника-боеприпасника и одного офицера инженерных войск. Мы занимались разминированием и очисткой территории — тем же, что сейчас делается в Пальмире. После очистки сдавали эту территорию сельскому совету по акту. Я такую службу проходил в Крыму (Керчь, Севастополь, Джанкой, Перекоп) — там очень сильные бои шли. Совместно с представителями Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) мы создавали и обучали команды, которые потом проводили работы по разминированию.

После Крыма до 1956 года я продолжил работу на артиллерийских базах, где хранили боеприпасы. По окончании войны расформировывали военные части и все боеприпасы свозили на такие базы. Вот мы и производили их консервацию, оставляли на хранение. А во время войны на эти же базы боеприпасы доставляли с предприятий, где изготавливали отдельные элементы: снаряды, гильзы,



взрыватели, порох. Надо было все это собрать, испытать, скомплектовать в партии и отправить на фронт. Я служил на базах в Горьковской, Великолукской областях, затем — на Дальнем Востоке и Сахалине. Тогда я уже был женат и жил в доме для семей офицеров. При переездах на новое место службы мебель распродавалась, а с собой брали только чемоданы и сумки с личными вещами. Наша маленькая дочь тоже перевозила свою ношу — мешочек, в котором был ее детский горшочек.

Я москвич и после всех назначений вернулся в родной город. Закончил СТАНКИН (Московский

станкоинструментальный институт) и работал конструктором. По выходу на пенсию пошел на ставку слесаря-монтажника на завод, где проработал до 1995 года.

Если говорить о наградах, то мои все «негромкие»: два ордена, медаль «За боевые заслуги», медаль «За Победу над Германией». Разве что после очистки территории Крыма Областной совет депутатов всех офицеров и членов их команд наградил медалями «За доблестный труд в Великую Отечественную войну». Для офицеров это очень редкая награда.

В пансионате «Коньково» я живу семь месяцев, и мне здесь очень нравится. Дочь, с которой у нас очень хорошие, теплые отношения, не хотела меня сюда отпускать. Пришлось ее долго морально готовить. Ведь я не всегда буду чувствовать себя так хорошо, как сейчас, а она уже и сама пенсионерка, ей тяжело будет ухаживать за мной. Здесь мы, ветераны, на всем готовом, полностью всем обеспечены. Персонал очень доброжелательный, медицинское обслуживание прекрасное. Последние месяцы я с удовольствием много читаю, другие поют, а у меня талантов таких нет. Но у нас в пансионате часто бывают концерты, так что и непоющим ветеранам скучать не дают.

Здоровья и долгой активной жизни вам, дорогие ветераны! Спасибо за ваш подвиг.





СНАЧАЛА БЫЛА ВОЙНА

В СВОИ 93 ГОДА ДЕТДОМОВКА-БЛОКАДНИЦА АННА КОЧИНА ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТАТЬ И ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ

*«Моя отчизна, мой народ, родная кровь моя, — спасибо!»
Ольга Берггольц, «Ленинградская поэма»*

Мой рассказ — о жительнице московского района Свиблово Анне Петровне Кочиной — сироте, блокаднице, мечтавшей стать актрисой. Ее любимый герой — Чапаев, город — Ленинград, кредо — сохранять оптимизм в любой ситуации и никогда не идти на компромиссы с совестью.

Родилась Анна Петровна в 1923 году в одной из бывших советских республик. Отца героини репрессировали, и бабушка, вероятно, для того, чтобы спасти девочку от голодной смерти в советской деревне, повезла ее в Ленинград. Наивный ребенок поверил, что едут к родственнику, к дяде. До вечера просидела маленькая Аня в ожидании бабушки, ушедшей его «искать». К девочке подходили сочувствующие прохожие, милиция; еще не понимая, что жизнь ее уже никогда не будет прежней, Аня охотно принимала угощения. Такой была первая встреча будущей Анны Петровны с Ленинградом.

ИДУ ВОЕВАТЬ!

Аню определили в 32-ой детский дом, где она прожила до совершеннолетия. Директор учреждения Михаил Николаевич Рюмин и завуч Семен Афанасьевич Карабанов на протяжении всех этих сирот-

ских лет были ее лучшими друзьями и наставниками. Добрым словом она вспоминает их и сейчас. Если бы не мудрость и человеческая жалость педагогов к лихой девчонке, возможно, она попала бы на фронт и погибла... в тех первых, самых ожесточенных и кровопролитных боях.

Да и кто в первые дни той страшной войны не был уверен, что она продлится не больше месяца! Так и Аня, которой в 1941 году исполнилось 18 лет, твердо решила идти воевать! «Глупая была, — говорит она сейчас, — ничего не боялась, ничего не понимала и никого не слушала, всегда лепила в глаза правду-матку». Впрочем, привычка говорить правду в лицо, не стесняясь чинов и званий, сохранилась у Ани — Анны Петровны на всю жизнь. В том числе и за это ее так ценили и продолжают ценить.

...Ну а пока война. Воспитателей детского дома мобилизовали, за 60 детьми-сиротами должен был кто-то смотреть. Рвавшуюся на фронт Анечку отругали за поход в военкомат и упростили остаться в стенах родного детского дома (чудовищное определение, оксюморон, но таково было время!). Понимание масштаба трагедии пришло через месяц — когда эвакуированный на дачу в Бологое детский дом спешно везли обратно в Ленинград,



С началом бомбардировок суточная норма хлеба в осажденном Ленинграде снизилась со 150 до 125 граммов

разумеется, не зная, что это прямой путь в коварную гитлеровскую западню. И вот она, война, воочию: разбитые, разорванные, истерзанные фашистскими бомбардировками поезда. 28 августа сироты вернулись в родной город, а уже 8 сентября начались жесточайшие бомбежки. Их переживали в подвальном помещении, на руках внося и вынося тех, кто постепенно ослабевал от голода. И неудивительно, ведь с началом бомбардировок суточная норма хлеба снизилась со 150 до 125 граммов; на город на Неве надвинулся голод.

НАВСТРЕЧУ СКАЗКЕ

В обязанности Ани и ее подруги по детскому дому Лены Пащенко входили поездки за водой. Зима в тот год пришла ранняя, лютая; октябрь и ноябрь со своими сорокаградусными морозами будто вступили в дьявольский сговор с нацистами. Девочки брали сани, многолитровые бидоны и ехали в те районы города, где коммуникации еще действовали. Кроме того, ходили и за дровами — разбирали деревянные части домов, в клочья разорванных во время беспощадных налетов вражеской авиации.

ЧЕРЕЗ 70 С ЛИШНИМ ЛЕТ ВСПОМИНАЕТСЯ СОБСТВЕННАЯ, ДО ОТЧАЯНИЯ ПОРАЗИВШАЯ ХУДОБА. ПОД МНОГОСЛОЙНЫМ ОДЕЯНИЕМ ОБНАРУЖИЛСЯ... БУКВАЛЬНО СКЕЛЕТ.

Сейчас Анна Петровна уверена: выжить в те дни и помочь выжить другим ей помогла спортивная закалка. В детском доме физическому воспитанию уделяли большое внимание, да и саму Аню тянуло в спорт. Девушка занималась легкой атлетикой и стрельбой. На одном из соревнований по стрельбе она показала настолько хорошие результаты, что во Дворце пионеров ее наградили... портфелем. Наивно, странно? Или так далеки мы уже от той эпохи, что стали «человеческое» принимать за «странное»?

Ближе к весне воспитанники детского дома, как и многие другие жители Северной столицы, узнали об открытии... бани! И вспоминается теперь, через 70 с лишним лет, одной из ее посетительниц не долгожданная возможность привести себя в порядок и постирать одежду, а собственная, до отчаяния поразившая худоба. Под многослойным одеянием обнаружился... буквально скелет.

Значительно позже описываемых событий Анна Петровна узнала, что американцы в начале блокады предлагали эвакуировать ленинградские детские дома. Однако и педагоги, и воспитанники предпочли ковать победу на своей земле. Кто чем мог.

В конце марта по Дороге жизни юная Анна вместе со своими подопечными покинули Ленинград. Судьба забросила их в Ярославскую область. Казалось бы, девочке сам бог велел идти в педагогический, ведь долгое время она числилась на должности старшей пионервожатой. Но молодость и естественное желание жить в сказке, а не в суровой военной действительности, сыграли свою роль: без денег и документов, частично утерянных, частично оставленных в Ленинграде, девушка отправляется в Москву. Как вы уже догадались, поступать в театральный институт.

ПЕНСИЯ НЕ СТАЛА РУБЕЖОМ

Хлебный переулочек, дом 5, квартира 4 — таким стал первый столичный адрес Анны Петровны. Подсказку ей дала Наталья Исааковна Турецкая, педагог по черчению, человек с нелегкой, но типичной для первой половины прошлого столетия судьбой. Аня, мечтавшая об актерском поприще, оказавшаяся впервые в столице, видит объявление о приеме в вуз финансовой направленности. «Театр театром, —

За водой ездили в те районы города, где коммуникации еще действовали



мелькнула мысль, — но надо жить реально». Сдав экзамены и уладив проблемы с документами, Анна Петровна стала студенткой, получила место в общежитии. Еще один крутой вираж: новые люди, новые задачи, новые обязанности. Однако Анна при всем этом оставалась собой, опираясь на незыблемые нравственные принципы и устои родной страны.

Студенческая пора пролетела, как водится, незаметно, и в 1948 году бывшая детдомовка стала дипломированным специалистом. Получила приглашение работать в Министерстве финансов СССР в должности экономиста; в ее обязанности входило курировать финансовую деятельность таких ведомств, как Внешторг, Министерство сельского хозяйства... Работа ответственная, престижная, значимая; Анна Петровна в короткие сроки превратилась в знающего и надежного сотрудника, ее уважали, к ней прислушивались, ей доверяли. Естественным ходом событий стал карьерный рост: грамотного специалиста назначили на должность начальника отдела финансового управления Министерства внешней торговли СССР. Там Анна Петровна проработала до выхода на пенсию в 1989 году.

Впрочем, для Анны Петровны эта дата не стала рубежом; всегда активная общественница, она быстро нашла себя на новом поприще. Была заместителем председателя Совета ветеранов СВАО. В 2002 году ее избрали руководителем организации. Имея в арсенале колоссальный опыт работы с людьми и для людей, прекрасно зная особенности

и нужды района и округа, она и сейчас, в свои 93 (!) года, продолжает трудиться, являясь помощником префекта СВАО по работе с ветеранами и почетным председателем окружного Совета ветеранов.

ГОСУДАРСТВО ВСЕГДА РЯДОМ

Наше интервью подходило к концу. Я понимала, что пожилая дама утомилась — то ли почтенный возраст сказался, то ли разнервничалась от воспоминаний, то ли все вместе. Так или иначе я задала ей последний вопрос — о том, как ей жилось тогда, в советской стране, и как сейчас? Помогают ли, не забывают ли, что делается для поддержания не только ее лично (а она, к слову, совершенно одинока), но и ветеранов округа в целом?

«Помощь от государства я чувствовала всегда. Возможно, в молодости, которая пусть и пришлась на суровые послевоенные годы, я не придавала этому значения, хотя в вузе и еже-

квартальную надбавку к пенсии получала, и билеты в театр, и место в общежитии имела. Сейчас, конечно, помощь социальных органов для меня актуальна. Все члены районных Советов ветеранов нашего округа и, разумеется, те, кто входит в окружной Совет, находятся в тесном контакте с порайонными и окружной организациями Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Ветераны получают продовольственные заказы к знаменательным датам, финансовые доплаты, регулярно приглашаются на праздничные мероприятия и концерты.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

В 2014 году, когда Анне Петровне исполнилось 90 лет, поздравительную телеграмму ей прислал Президент России Владимир Путин.



Всегда среди людей

ПРИВЫЧКА ГОВОРИТЬ ПРАВДУ В ЛИЦО, НЕ СТЕСНЯЯСЬ ЧИНОВ И ЗВАНИЙ, СОХРАНИЛАСЬ У АНИ — АННЫ ПЕТРОВНЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

ПОМОЩЬ ОТ ГОСУДАРСТВА Я ЧУВСТВОВАЛА ВСЕГДА. ХОТЯ, ВОЗМОЖНО, В МОЛОДОСТИ, КОТОРАЯ ПУСТЬ И ПРИШЛАСЬ НА СУРОВЫЕ ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ, Я НЕ ПРИДАВАЛА ЭТОМУ ЗНАЧЕНИЯ.

«Спасибо за все, Анна Петровна!» —
«И вам спасибо, Сергей Семенович!»



Также пожилые люди находятся под опекой районных и окружного центров социального обслуживания, своевременно получая все положенные им по закону виды помощи и содействия. Помощь и человеческое участие сотрудников этих структур к ветеранам СВАО мы чувствуем и ценим».

Уже в дверях, обернувшись для того, чтобы еще раз поблагодарить Анну Петровну за встречу, я обратила внимание на неброский крестик на шее

моей собеседницы. Вопрос о Вере готов был сорваться с языка, но все же не прозвучал: на меня смотрели добрые, мудрые и задорные глаза человека, который столько пережил и ТАК пережил! Конечно, она верит: в доброту, правду, силу воли... А остальное вряд ли принципиально... Потому, просто пожелав Анне Петровне здоровья и благополучия, я ушла.

Ведь и молчанием можно многое сказать, не так ли?

ЧЕРНОБЫЛЮ — 30 ЛЕТ



XX век стал веком катаклизмов. Две мировые войны, Катынь, Освенцим, Хиросима, хунвейбины, Карибский кризис, Берлинская стена, падающий в Тихий океан пассажирский «Боинг», безоглядное противостояние по обе стороны железного занавеса...

26 апреля мир отметил годовщину одного из самых печальных событий минувшего века — 30-летие чернобыльской катастрофы.

События на украинской атомной станции и в городе Припять не были самыми большими по числу жертв, но, несомненно, стали одним из главных предупреждений человечеству о том, что развитие цивилизации и освоение современных технологий должно сопровождаться ответственностью и пониманием новых реалий.

Крах СССР связывают с горбачевской перестройкой. Но, возможно, фатальная судорога настигла его именно в апреле 86-го. Когда трусливые партийные бонзы прятали своих, а трудящиеся Киева выходили на первомайскую демонстрацию под накрапывающий радиоактивный дождик.

Как легендарный Прометей, укравший огонь у богов и получивший за это жестокое наказание, человечество в тот апрельский день получило свою долю возмездия за проникновение в сокровенные знания об этом мире.

В эту скорбную годовщину мы выражаем бесконечную благодарность ликвидаторам, врачам, ученым — всем, кто боролся с последствиями катастрофы, и сочувствие жертвам аварии, их семьям, их потомкам. Давайте не забывать об этих людях и помогать им, чем можем.



СОЦЗАЩИТА

КАК ПОМОГАЮТ ЧЕРНОБЫЛЬЦАМ

Социальная поддержка чернобыльцам предоставляется в соответствии с Законом Российской Федерации от 15 мая 1991 года № 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС» за счет средств федерального бюджета.

Более 20 видов социальной поддержки оказывается инвалидам-чернобыльцам, участникам ликвидации последствий аварии на ЧАЭС в зависимости от льготной категории. В числе основных мер — ежемесячные денежные компенсации: возмещение вреда

здоровью, на приобретение продовольственных товаров, ежегодная компенсация на оздоровление, ежемесячная компенсация расходов на оплату ЖКХ. Работающим гражданам из числа получивших или перенесших лучевую болезнь, инвалидов-чернобыльцев ежегодно предоставляется в удобное для них время дополнительный оплачиваемый отпуск (14 календарных дней). Кроме того, законодательством предусмотрены меры социальной поддержки для семей участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС, инвалидов вследствие чернобыльской катастрофы. Размеры денежных компенсаций ежегодно индексируются исходя из уровня инфляции в Российской Федерации; в 2016 году размеры выплат проиндексированы на 7%.

**ПРАВИТЕЛЬСТВОМ МОСКВЫ В СВЯЗИ С 30-Й ГОДОВЩИНОЙ
КАТАСТРОФЫ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС ВЫДЕЛЕНО НА ВЫПЛАТЫ
ЧЕРНОБЫЛЬЦАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 50 МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ.**



Золотые птицы «Филантропа»

В зале «Яблоко» Галереи искусств Зураба Церетели состоялась IX торжественная церемония вручения Международной премии «Филантроп-2016» за выдающиеся достижения инвалидов в области культуры и искусства.

Церемонию, которую вели ее бессменные ведущие, народные артисты России Ирина Егорова и Артем Каминский, открыли депутат Государственной Думы РФ, председатель Всероссийского общества инвалидов Михаил Терентьев, вице-президент Торгово-промышленной палаты России, являющейся генеральным партнером Международной премии «Филантроп», Дмитрий Курочкин и руководитель исполнительной дирекции премии, президент фонда «Филантроп» Геннадий Аничкин.

На конкурс 2016 года поступили заявки от 689 соискателей из 64 регионов России и 7 стран зарубежья: Азербайджана, Беларуси, Грузии, Казахстана, Тайваня, Украины и Финляндии. Звания лауреатов удостоились 47 соискателей, им были вручены призы фестиваля в виде золотых птиц, 36 человек стали дипломантами.

Не только победители, но и все участники «Филантропа» — удивительные люди, творчеством своим поправшие недуг.

Интересно, что получивший поистине всероссийскую популярность после победы в шоу «Голос. Дети» Данил Плужников был отмечен жюри «Филантропа» до своего телевизионного триумфа, а финский танцор на коляске Ристо Лонг уже до конкурса успел покорить своими феерическими выступлениями полмира. Апофеозом победы человеческого духа и творчества над любыми недугами стало выступление очаровательной девушки из Тайваня Куо Вей Чи, которая самозабвенно танцует, не имея ни рук, ни ног.

Интересно не только творчество, но и человеческие судьбы участников «Филантропа». Так, лауреат I премии москвич Сергей Антипов потерял ногу в подростковом

возрасте, и только увлечение живописью спасло молодого человека от депрессии и подарило смысл жизни. Ирина Трошкина из Павловского Посада рисует с детства, и даже полная невозможность ходить не лишила ее творчество ярких красок, присущих знаменитому народному промыслу. Для чеченской девушки Эсет Чамаевой занятия в студии известного художника стали жизненными университетами, и теперь ее графика получила заслуженную награду. Юная художница из Хабаровска Диана Слипечкая рисует, несмотря на то, что серьезные проблемы со зрением сопровождают ее с первых минут жизни. А для грузинского мальчика Цотне Микутшвили рисунок стал средством общения с миром, поскольку он не слышит и не говорит с рождения. Работы невидящего и неслышащего скульптора из Московской области Александра Сильянова отмечены первой премией. Жюри покорила произведения художника, творящего сердцем. Особое место среди них занимает скульптура верного друга — собаки-поводыря Иржика. Высшей наградой «Филантропа» удостоено творчество и другого жителя Подмосковья — Бориса Федоезжина, который,



Спасибо за социальное партнерство

СПРАВКА

Премия «Филантроп» была учреждена 20 лет назад в 1996 году на форуме Молодежной палаты России и стала первой в истории международной премией для людей с инвалидностью. Награды «Филантропа» присуждаются один раз в два года. С 2000 года в этом масштабном благотворительном проекте приняли участие более 9 тысяч инвалидов из 35 стран мира и всех регионов России, 358 из них стали лауреатами и получили международное признание.



Призы «Филантропа»

перенесся тяжелейший инфаркт, сам разработал уникальную авторскую технику «деревянного кружева».

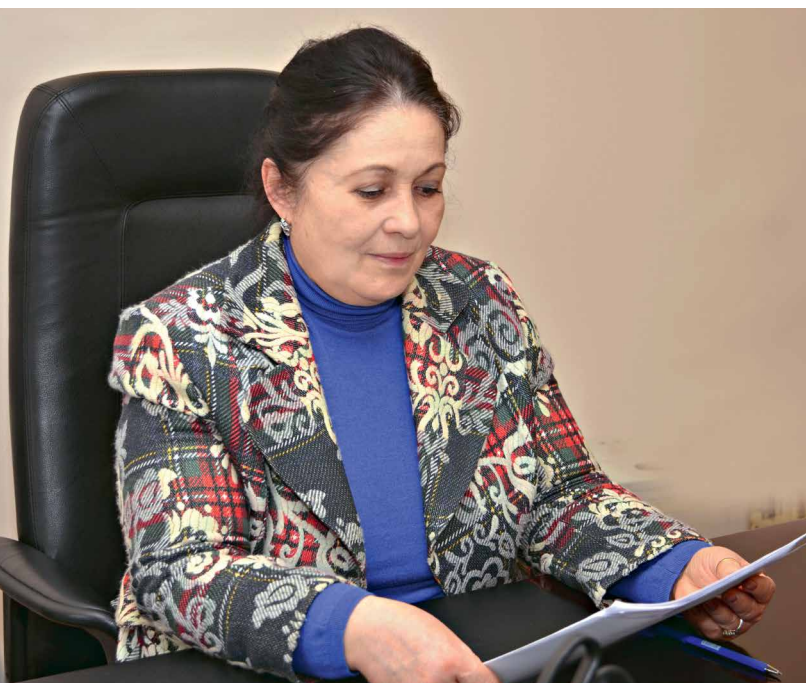
Есть на выставке и работы авторов, получивших специальную премию «Преодоление. За гранью возможного». Их творческий подвиг действительно достоин уважения и восхищения. Так, все свои картины пермская художница Татьяна Жижилева рисует кистью, зажатой в зубах, а работая на компьютерной клавиатуре носом, она создала свой сайт, где посетители могут познакомиться с ее удивительным творчеством.

Специальной премией «Филантроп» за действенную помощь инвалидам и их общественным организациям был награжден президент Российской академии художеств, которая многие годы выступает в качестве социального партнера проекта, народный художник СССР и России Зураб Церетели.

Рассказывать об участниках премии «Филантроп» можно до бесконечности, поскольку их творчество и судьбы — истинные вершины человеческого духа и таланта.

ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА В ЛИАНОЗОВО

Цветущий яркий май, кажется, навсегда останется на территории Научно-практического реабилитационного центра в Лианозово. Здесь полыхают красными огнями тюльпаны, по аркам вьются клематисы, радуют глаз камни с декоративной подсветкой и модный штрих этого лета — фигуры объемного озеленения. Эта флористическая поэзия возникла здесь благодаря мастерству ребят с ограниченными возможностями здоровья. Они занимаются в интеграционных мастерских центра. Садовники, цветоводы, рабочие зеленого хозяйства и флористы создают красоту, к которой можно и нужно прикоснуться каждому посетителю.



Здесь не запрещают ходить по газонам и приближаться к цветникам. Напротив, для комплексной реабилитации пациентам с инвалидностью нужно приобщаться к природе, а не наблюдать ее издалека.

— Садово-парковым профессиям у нас обучаются 75 студентов, все с инвалидностью. Сейчас ребята проходят практику на нашей территории в девять гектаров, — рассказывает руководитель службы профессиональной реабилитации центра Лариса Киселева. — Каждый год в общий оформительский замысел мы добавляем что-то новое. Тема этого лета — народные промыслы. Сейчас садоводы трудятся над цветниками в стиле гжель, в бело-голубой палитре оттенков. Вскоре в центральной части появятся клумбы с яркой городецкой росписью и жостовские цветники.

Вид на эту парадную часть территории открывается из окна директора ГАУ «Научно-практический реабилитационный центр» Бэлы Сырниковой. Она и идей-

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Бэла СЫРНИКОВА, директор Научно-практического реабилитационного центра для инвалидов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр высшей категории, заслуженный врач РФ.

Окончила Северо-Осетинский государственный медицинский институт по специальности «лечебное дело», интернатуру по специальности «психиатрия». Работает в системе социальной защиты населения с 1976 года. За это время прошла путь от врача-ординатора до директора Реабилитационного центра в Лианозово, который возглавляет более 20 лет. Награждена орденами Почета, «За заслуги перед Отечеством» IV степени и др.

НАША СПРАВКА

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ — государственное учреждение, специализирующееся на профессиональном обучении, социальной адаптации и медицинской реабилитации инвалидов. Центр расположен в районе Лианозово. На его территории находятся: техникум, профессиональное училище, общежитие, физкультурно-оздоровительный комплекс, семизэтажное административно-жилое здание с расположенными в нем медицинской частью, аптекой, пищеблоком с тремя обеденными залами на 500 мест. В одном из корпусов разместился актовый зал на 210 мест и выставочный зал с экспозициями работ студентов и выпускников техникума.



Вся эта красота — дело рук воспитанников центра



ный вдохновитель, и организатор, и «вечный двигатель и локомотив развития», как называют ее коллеги. Бэла Алихановна встречает в красном платье и с улыбкой — под стать всеобщему яркому весеннему настроению. В этой доброжелательной атмосфере даже забываешь, что находишься в месте, где получают лечение и проходят реабилитацию, учатся и работают люди с тяжелыми физическими заболеваниями и ментальными патологиями.

ТРИ КИТА РЕАБИЛИТАЦИИ

Реабилитационный центр в Лианозово был создан в 1992 году на базе Психоневрологического интерната № 32. ПНИ сейчас является структурным подразделением центра, и здесь пожизненно проживают 525 человек с ментальными нарушениями. А реабилитационный центр с каждым годом увеличивает количество направлений своей работы. Многогранность подходов к реабилитации инвалидов и творческий замысел их социализации делают центр местом уникальным в столице и не имеющим аналогов в стране. На трех китах — медицинском, социальном и профессиональном направлениях — начала выстраиваться новая философия реабилитации инвалидов. Первую скрипку в реабилитации играет получение профильного образования.

— Идею обучения людей с инвалидностью, в том числе и в тяжелой форме, мы переняли у наших коллег из Германии и адаптировали ее под российскую специфику. На Западе люди с инвалидностью полностью социализированы, у них нет проблем с интеграцией в общество. Наши инвалиды сидели дома, получали пенсию, почти нигде не выходили, да и не было доступной городской среды. Мы сразу решили, что надо подсоединять социальную службу. Наши специалисты проводили тренинги, чтобы донести до инвалидов, что им нужно жить в обществе и найти себя в социальной среде, — рассказывает Бэла Алихановна. — За рубежом инвалиды получают в основном рабочие профессии. Мы решили пойти дальше и стали давать среднее профессиональное образование, предлагать творческие специальности. Сначала появился факультет живописи, вслед за ним — факультет керамики. Отменными керамистами у нас становятся глухие и слабослышащие люди. Они воспринимают мир не абстрактно, как художники, а логично и конкретно и так же детально переносят рисунок на изделия, что делает их великолепными профессионалами.

Сейчас центр предлагает обучение более чем по 20 специальностям. Раньше были востребованы профессии секретаря, полиграфиста, правоведа,



НАША СПРАВКА

На обучение в Научно-практическом реабилитационном центре принимаются лица с ограниченными возможностями здоровья от 15 до 45 лет, проживающие в Москве и имеющие документы об образовании государственного образца. Каждый четверг с мая по сентябрь проводится индивидуальный прием на обучение в центре. Для этого создана специальная комиссия, в которую входят врачи, социальные педагоги, психологи, преподаватели. Специалисты проводят профессиональную ориентацию, информируют о специфике профессии, предупреждают о ее противопоказаниях.





Центр на Абрамцевской известен своим гостеприимством. В гостях у Бэлы Алихановны, ее коллег и подопечных побывал, например, мэр Москвы Сергей Собянин

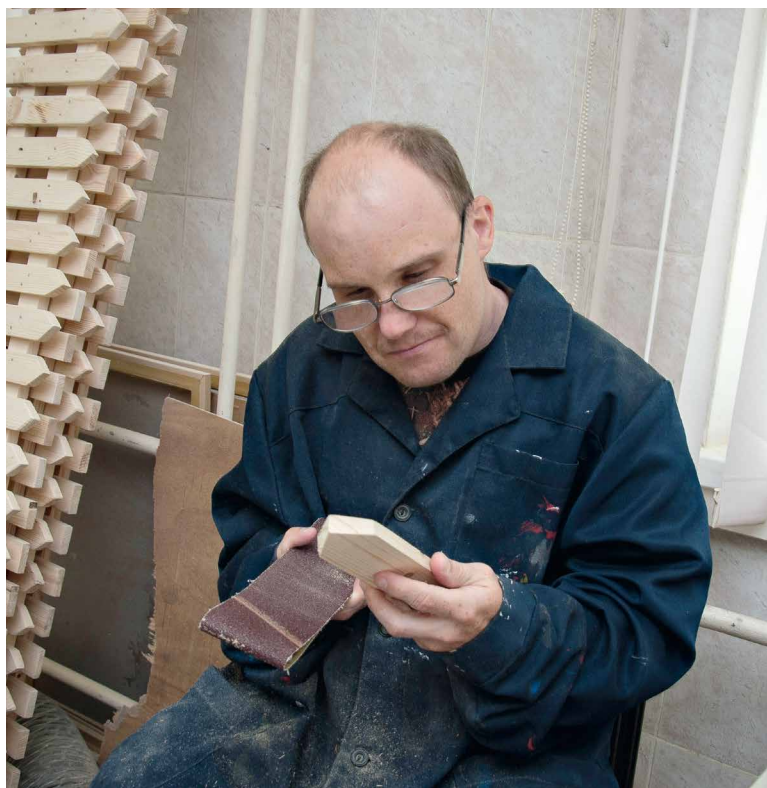
бухгалтера. Сейчас в топ популярных профессий попали специалисты сферы благоустройства: садовник, цветовод, рабочий по зеленому хозяйству. Появляются и новые направления занятости: художник росписи по ткани, дереву, росписи фарфоровых изделий.

На территории центра есть общежитие, студент по желанию может проживать здесь во время учебы. Период обучения зависит от специальности, учебного плана и имеющихся базовых знаний обучающегося.

ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ, ЛЕГКО В БОЮ

С прошлого года в реабилитационном центре начали работать интеграционные мастерские. Теперь здесь можно освоить полученную специальность на практике. Сейчас в мастерских занимаются 330 человек.

— Пока мы еще не нарастили больших мощностей, потому что основная цель наших мастерских не производство и финансовая выручка, а адаптация к профессиональному труду ребят с инвалидностью. Они должны опробовать режим производства и понять, насколько важно выполнение заказа от начала и до конца, — рассказывает Лариса Киселева.



В одном из кабинетов студенты рисуют эскизы на бумаге, чтобы потом перенести их на футболки. Эта специальность называется художник росписи по ткани. Лиза изображает восточные мандалы со сложными узорами, Аня рисует рыбок для своей племянницы. Многие ребята используют только синие и белые краски: в этом году в моде гжель. Позже эти рисунки окажутся переведенными на рубашки, шарфы и футболки, которые ребята будут носить сами или подарят своим родным и близким.

— Идея росписи по ткани возникла из слияния двух наших специальностей — живописцев и швей. Мы решили совместить эти профессии и дать возможность увеличить конкурентоспособность тем, кто умеет шить и рисовать, — отмечает Лариса Киселева.

По соседству расположена швейная мастерская, где молодые специалисты познают азы профессии и апробируют от начала до конца весь производственный процесс. А небольшие заказы позволяют еще и подзаработать. В этом году швеи уже изготовили 1500 комплектов постельного белья для проживающих в общежитии и вскоре примутся за новую задачу — пошив 15 тысяч мешочков к Новому году.

В «деревянных» мастерских царит умопомрачительный свежий запах древесины, на полу вырастают горы стружки, щепы и опилок — работа кипит! Одни студенты выпиливают, другие выжигают, третьи вырезают. Кто-то изготавливает небольшие изделия садового декора: кормушки и скворечники, кто-то учится ремонтировать и реставрировать мебель. Эту профессию осваивают первый год, но у ребят уже вспыхнул к ней большой интерес: количество студентов быстро выросло втрое.

— По первому образованию я художник, а сейчас занялся резьбой по дереву, — говорит Олег Арефьев. — Это очень послушный материал, с ним легко работать и легко можно исправить ошибки.

Огромное эстетическое удовольствие доставляет пребывание в керамической мастерской. Здесь представлена экспозиция творческих работ студентов: филигранные фарфоровые узоры, фарфор, покрытый глазурью, керамические изделия, передающие дух и характер своего автора.

— Керамикой у нас занимаются около 25 студентов. Наша мастерская уникальная, потому что кроме обычной глины мы работаем еще и с фарфором.



Теперь специальность в руках — в прямом и переносном смысле

Всю керамику, которую лепят студенты, обжигаем в печах, — преподаватель Валентин Розанов открывает печь и объясняет, — она способна разогреваться до 1300 градусов. За восемь рабочих часов проходит весь цикл обжига, а за ночь она остывает до 400 градусов. На изготовление одного изделия требуется не меньше десяти дней! А реализуем мы свою продукцию на выставках-ярмарках.

ОКУНУТЬСЯ В ЖЕМЧУЖНУЮ ВАННУ И УКРЫТЬСЯ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ

Курс реабилитации в стационарном отделении рассчитан на 51 человека и составляет 21 день. К услугам пациентов врачебные кабинеты, целый спектр физиопроцедур, вакуумный массаж, механотерапия, водолечебницы с жемчужными и гидромассажными ваннами, соляная пещера, галокамеры, новейшее

**НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДИЛИ ТРЕНИНГИ, ЧТОБЫ ДОНЕСТИ
ДО ИНВАЛИДОВ, ЧТО ИМ НУЖНО ЖИТЬ В ОБЩЕСТВЕ И НАЙТИ
СЕБЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ.**



медицинское оборудование и грамотные специалисты. Особая гордость медицинского отделения — альфа-капсула, которую можно встретить в современных спа-салонах. Область применения альфа-капсулы обширна: от борьбы с целлюлитом и избавления от частых головных болей до снятия стресса и мышечного перенапряжения. И к тому же, как говорят клиенты, это очень приятная и расслабляющая процедура.

Бассейн — сердце физкультурно-оздоровительного комплекса. Он оборудован двумя подъемниками для спуска и тренажерами для проведения занятий в воде. По одной из дорожек бассейна увлеченно плывет Анна Румянцева, студентка, мастер спорта международного класса. У девушки ДЦП, но это не помешало ей стать победителем всероссийских и международных соревнований по плаванию.

— В бассейне проходит подготовка для участия в городских, всероссийских и международных соревнованиях. Наши спортсмены участвуют в Параолимпиаде и Специальной Олимпиаде (для лиц с умственными отклонениями — прим. ред.), — рассказывает Дмитрий Мусаков, руководитель службы адаптивной физкультуры и спорта.

Тренировки продолжаются в универсальном спортивном зале с разметками для проведения занятий по волейболу, большому теннису, мини-футболу,

«Здравоохранение работает с острыми формами заболеваний, а мы — с хроническими»



настольному теннису, бадминтону. Есть и скалодром с нулевым рельефом. По соседству — спортивный зал с финскими силовыми тренажерами для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также зал лечебной физкультуры.

Прекрасные спортивные достижения команды центра — лучшая оценка работы специалистов службы адаптивной физкультуры и спорта. Так, в августе 2015 года в Специальной Олимпиаде в Лос-Анджелесе женская сборная по волейболу и мужская сборная по гандболу завоевали первые места в составе сборной России. В январе этого года трое воспитанниц центра участвовали в зимних играх в Австрии по флорболу в составе женской команды России, став серебряными призерами. А сейчас женская команда реабилитационного центра по мини-футболу отправилась в Сочи, чтобы принять участие в Кубке Федерации ЛИН (для лиц с интеллектуальными нарушениями).

Одно из самых молодых, но не менее важных направлений деятельности центра — реабилитация на дому. С мая 2013 года на базе центра начала работать Мобильная служба реабилитации, обслуживающая в домашних условиях ежемесячно более 150 москвичей. В транспортном парке службы — 30 специально оборудованных машин. Врачи, специалисты ЛФК, физиотерапевты, массажисты, психологи и социальные

работники выезжают на дом и в течение 28 дней обслуживают людей с тяжелыми заболеваниями, инвалидов 1-й группы. В этом году запланировано оказание мобильной реабилитации на дому 1700 человекам.

ЗОЛОТОЙ ФОНД ЦЕНТРА — ЕГО СОТРУДНИКИ

В завершении насыщенного дня и обстоятельной беседы спрашиваю Бэлу Алихановну, какими достижениями центра и команды она гордится. Ответ получаю емкий и содержательный:

— Человек должен не гордиться, а работать. Я благодарна судьбе, что пришла в социальную защиту. Здесь я нашла себя и свою работу, дело, которое мне нравится. Люди, с которыми ты работаешь, — это золотой фонд, и его надо беречь. Мы привлекаем и поддерживаем молодых специалистов, у нас их около 120 человек. С молодежью проводим огромную работу, ведь учреждение останется за ними и, я надеюсь, они будут продолжать наши традиции. Но есть люди, которые не могут работать с инвалидами, и с ними надо решительно расставаться. Дилетантству в нашей деятельности не место. Свое дело надо выполнять добросовестно. Наши сотрудники должны любить тех, с кем они работают, должны им сочувствовать и всегда помнить, что на их месте может оказаться любой из нас.



Этот лазурный 25-метровый бассейн — сердце физкультурно-оздоровительного комплекса

НА КУРОРТЫ В ПОДМОСКОВНУЮ ШВЕЙЦАРИЮ

Два филиала центра с яркими названиями «ВИВАТ» и «ВИКТОРИЯ» расположены в Подмосковной Швейцарии, как еще называют Рузский район. Здесь, в 90 километрах от Москвы, вдали от столичной суеты, находится престижная, экологически чистая зона отдыха. Большие лесные массивы, водные просторы, чистый воздух, отсутствие в районе вредных производств позволяют назвать это место новым подмосковным курортом.

Площадь филиалов центра — более 15 гектаров, больше половины из которых занято зелеными насаждениями. Территория и все здания адаптированы для лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечены всеми необходимыми приспособлениями для комфортного передвижения людей с инвалидностью. Территории огорожены и находятся под круглосуточной охраной.

Высококвалифицированные специалисты подберут для каждого посетителя индивидуальную программу реабилитации с учетом состояния организма, перенесенных заболеваний, особенно после операций на опорно-двигательном аппарате. Не секрет, что только своевременная и профессиональная реабилитация в этих случаях является гарантией полноценного возвращения к привычной жизни. Продолжительность курса реабилитации составляет 21 календарный день в стационарных отделениях «Виват» и «Виктории» на 150 мест.

Филиалы оснащены самым современным медицинским оборудованием. Созданы все условия для

занятий лечебной физкультурой. Теннисные столы, функциональная спортивная площадка с профессиональным покрытием, дорожки для лечебной и скандинавской ходьбы.

В филиалах функционируют залы лечебной физкультуры, которые оборудованы шведскими стенками, динамическими тренажерами и спортивным инвентарем. Также в залах ЛФК расположено оборудование для эрготерапии верхних и нижних конечностей. Зал механотерапии оснащен серией тренажеров THERA и KINETEC, предназначенных для реабилитации верхних и нижних конечностей, циклическими кардиотренажерами, баланс-тренажером BALANCE-TRAINER. Самостоятельная методика кинезотерапии осуществляется с использованием комплекса Экзарта. Работает бассейн с подъемником, который удовлетворяет самым строгим требованиям к проведению реабилитации. Кабинеты водолечения оборудованы общими гидромассажными, ручными и ножными ваннами, бесконтактной гидромассажной ванной.

Широкий спектр оборудования аппаратной физиотерапии включает: лазеро-рефлексотерапию (аппарат «Милта»), магнитотерапию, импульсные токи, ультразвуковую терапию, фонофорез, УВЧ-терапию, ультразвуковую ингаляцию.

Сотрудники филиалов постоянно контролируют процесс восстановления пациентов. Специалисты проходят подготовку в лучших российских и зарубежных центрах. Многие врачи и медицинские сестры имеют высшую квалификационную категорию, консультационную помощь оказывают кандидаты медицинских наук.

В «Виват» и «Виктории» рады каждому посетителю и прикладывают максимум усилий, чтобы помочь достичь цели в самые короткие сроки!

И КОМФОРТНО, И ИНТЕРЕСНО!

Помимо обязательного перечня услуг, входящего в комплексную реабилитацию, созданы все условия для максимально комфортного проживания в филиалах. Это парикмахерские, аквааэробика, SPA-массажи и многое другое. А команда сотрудников социальной службы постоянно разрабатывает увлекательные досуговые программы: проводятся классические и эстрадные концерты, организуются танцевальные вечера, предлагаются интересные экскурсии по Подмосковию. К услугам пациентов читальный зал, телевизионные комнаты, настольные игры. В любой момент можно воспользоваться услугами прачечной, салона красоты, стоматолога. Предусмотрено предоставление транспорта: здесь всегда можно заказать проезд, в том числе и на специализированных машинах.



УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ В ФИЛИАЛЕ № 1 «ВИВАТ»

Этот филиал наполнен неповторимым уютом. Все комнаты для проживания повышенного уровня комфорта, в каждом блоке есть персональная мини-кухня с холодильником, раковиной, микроволновой печью, чайником и необходимой посудой. Номера оснащены кнопкой вызова дежурной медсестры. Есть возможность проживания с сопровождающим.

УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ В ФИЛИАЛЕ № 2 «ВИКТОРИЯ»

Большая и ухоженная территория «Виктории» утопает в зелени и цветах. Беседки, фонтан, прогулочные дорожки и спортивная площадка позволяют выбирать между активным и романтическим отдыхом. Филиал состоит из отдельно стоящих корпусов. К услугам клиентов один двухэтажный корпус с комфортабельными двухместными номерами и пять одноэтажных корпусов с трехместными номерами. Спальные корпуса оснащены телевизионными комнатами, буфетными и комнатами отдыха.



НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Адрес головного учреждения:

г. Москва, ул. Абрамцевская, д. 15

Телефон секретаря: 8 (499) 909-44-88

Телефон диспетчерской службы:

8 (499) 200-0065

Адрес филиалов «Виват» и «Виктория»:

Московская обл., Рузский район, сельское поселение Дороховское, вблизи деревни Лобково



ЮЖНЫЙ ОКРУГ: ТЕПЛЫЙ, ДОБРЫЙ, СЕМЕЙНЫЙ

**ЕЛЕНА УТУНОВА:
МЫ ВСЕГДА ИЩЕМ НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ**

Южный округ столицы — самый крупный по территории и численности населения. Здесь проживает шестая часть всех москвичей, а это почти два миллиона жителей. Перед социальными службами округа стоят большие задачи и серьезная ответственность. Но такая нагрузка социальным работникам по плечу, убеждена начальник Управления социальной защиты населения ЮАО Москвы Елена Утунова. Округ не только справляется с большой нагрузкой, но и распространяет инновационные идеи и практику на весь город.

— Елена Цадыровна, юг Москвы Вам хорошо знакома, Вы давно работаете в социальной защите округа. Как начался старт в этой профессии?

— Я в системе социальной защиты с 2004 года. Моя история не такая интересная, как, например, у моей коллеги, которая пришла устраиваться на работу и перепутала двери. Так судьба открыла для нее профессию социального работника. (Смеется).

— Вы двери не путали, а сразу вошли в открытую?

— Да, так. Я начинала с Управления социальной защиты населения, потом работала директором центра социального обслуживания «Чертаново Южное», после чего пришла в окружное управление шесть лет назад. И уже четыре года его возглавляю. Наш округ помимо того, что он самый южный и самый теплый, еще и самый добрый. Здесь с советских времен живут рабочие люди, целые рабочие династии, сплоченные и трудолюбивые. Это бывшие работники и ЗИЛа, одного из самых огромных коллективов в СССР, и других промышленных предприятий и заводов нашего округа. Простые семьи с исконными ценностями, люди, которые привыкли работать, знают цену куску хлеба и своему труду. И отношения здесь более простые, семейные, добрые.

Можно сказать, что структура нашего населения равномерная. У нас проживают много молодых людей, детей, но много и пожилых, в том числе 86 долгожителей старше 100 лет. Среди них почетный горожанин — Подольский курсант Георгий Романович Андреев, ему сейчас 103 года! Добрые семейные отношения, а также помощь со стороны социальных служб влияют на продолжительность и хорошее качество жизни людей в округе.

— Южный округ дает старт многим городским начинаниям. Например, мобильные приемные — это ваше ноу-хау. Как возникают такие идеи?

— Мы всегда ищем новые формы работы. Идея мобильных приемных выросла из необходимости. Поскольку округ большой, люди не всегда могут своевременно обратиться к нам за помощью. И мы решили пойти навстречу. В людных местах, около крупных торговых центров, рядом с оживленными перекрестками и станциями метро мы организовали работу мобильных приемных. Здесь горожане буквально за десять минут могут получить консультацию, советы, вещевую помощь, продуктовые наборы. Мы помогаем им начислить баллы на электронный сертификат, а также оперативно связаться с управой и районными службами. Два раза в неделю

мобильный микроавтобус дежурит в одном из районов округа.

Большую работу мы всегда проводили с пожилыми людьми. С 2007 года начали работать программы «Активное долголетие» и «Университеты третьего возраста», а также программа поддержки молодых пенсионеров, тех, кто только что вышел на пенсию. У «свежих» пенсионеров появляется масса свободного времени, и мы предлагаем найти им хобби. Сейчас у нас широко развито клубное движение, хорошо выстроена досуговая работа с полезным наполнением. Работают клубы по интересам, учитывая увлечения пожилых женщин и мужчин, так сказать, по гендерному принципу. Например, у нас есть клуб Блондинок, клуб «Модная Шляпка», клуб «Москвичка», клуб «Возраст моде не помеха». В каждом центре работают компьютерные классы разного уровня: от новичков до уверенных пользователей. А наши продвинутые пользователи научились даже зарабатывать в Интернете.

— Большой потенциал к труду есть не только у пожилых, но и у людей с инвалидностью. Они хотят быть полезными обществу, хотят, чтобы их идеи слышали и реализовывали...

— Да, особенно это относится к молодым инвалидам. Сейчас мы очень плотно работаем с Общественным советом молодых инвалидов «18+». Наши ребята продвигают на территории Южного округа программу «Бумеранг добра». Это работа по информированию человека, только что получившего статус инвалида, или родителей, у которых появился ребенок с инвалидностью. Ребята разработали макет брошюры, где в доступной форме представлен алгоритм первичных и необходимых действий, которые должен совершить человек, столкнувшийся с инвалидностью. Также созданы сообщества в интернет-ресурсах, социальных сетях, где есть возможность общаться. Молодые люди звонят тем, кто только что стал инвалидом, и беседуют, рассказывают, какие есть возможности у системы социальной защиты, здравоохранения, образования, приглашают на общие мероприятия, просто морально поддерживают. Это крайне важно — вовремя помочь человеку.

Кстати, дети с инвалидностью у нас этим летом смогут отдохнуть в детских лагерях. Партия «Единая Россия» предложила организовать лагеря для детей, кто не имеет возможности отдохнуть за городом. Мы поддержали инициативу, и в рамках летней программы «Московские каникулы — 2016» на территории Южного округа будет организовано 18 площадок активного дневного отдыха для школьников

В РАМКАХ ЛЕТНЕЙ ПРОГРАММЫ «МОСКОВСКИЕ КАНИКУЛЫ – 2016»
НА ТЕРРИТОРИИ ЮЖНОГО ОКРУГА БУДЕТ ОРГАНИЗОВАНО
18 ПЛОЩАДОК АКТИВНОГО ДНЕВНОГО ОТДЫХА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ.



от 7 до 14 лет, в том числе и для детей с инвалидностью. Лагерь будут базироваться в учреждениях социального обслуживания. В первую очередь мы приглашаем в них наши многодетные и малообеспеченные семьи.

— *Какая летняя программа ждет ребят, которые в этом году не смогут отдохнуть за пределами Москвы?*

— У нас будут созданы все условия для ребят: трехразовое горячее питание, различные игровые и спортивные программы. Мы задействуем близлежащие детские и спортивные площадки, а физкультурно-оздоровительные комплексы предоставят нам бесплатное посещение бассейнов, где это возможно. Департамент культуры выделит сертификаты на посещение учреждений культуры, а также мы будем организовывать экскурсии по территории округа. И самое важное — вся сетка мероприятий будет насыщена познавательными моментами: интересные лектории, мотивационные лидерские занятия, развитие кулинарных навыков.

Вообще, мы уделяем большое внимание сплочению детей, возрождению дворовых игр, занятий на свежем воздухе. В этом направлении стремимся работать и со взрослыми. Нужно уйти от разрозненности, необщительности соседей по двору, району. Мы хотим пробудить в людях толерантность, доброе

отношение и желание помогать, поддерживать, благодаря чему люди живут дольше и радостнее.

Например, на одном этаже живут несколько семей и даже не знают друг друга. А среди них — одинокая бабушка, которой нужна помощь. И возможно, кому-то из соседей будет не в тягость, а в радость немного помочь ей, принести из магазина хлеба или молока. Социальная служба, конечно, всегда придет на помощь одинокому пенсионеру, но ничто не заменит добрососедских отношений, простого человеческого участия и заботы.

— *А какими качествами должны обладать социальные работники?*

— Социальные работники должны быть Людьми. Инструменты нашей работы — это доброта, сострадание, желание помочь и терпимость. Не просто терпение, а именно терпимость к людям. Умение стать родным человеком. Умение дать человеку высказаться. Умение разделить интересы своего подопечного. У нас был один дедушка, у него все время менялись социальные работники. Ну никак они его не устраивали! Однажды пришла к нему социальный работник Татьяна и осталась обслуживать на долгое время. В чем секрет? «Так он же болельщик, у него главный интерес — футбол!» — ответила Татьяна. Вот так достаточно просто понять человека, узнать его увлечения и получить расположение к себе. А из своего опыта могу сказать, что, если работник задержался в социальной системе на три года, он уже никуда не уйдет.



Главная иллюстрация слов начальника окружного управления — это каждодневный труд социальных служб. Представляем вашему вниманию лучшие практики Южного округа столицы. Наши корреспонденты побывали в трех центрах, где им раскрыли современные техники, собственные разработки и секреты профессионального мастерства.

РУКИ — ДЛЯ ОБЪЯТИЙ, СЕРДЦЕ — ДЛЯ ЛЮБВИ, ДУША — ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Погрузиться на морское дно в поисках затонувших сокровищ, замереть от восторга перед шедеврами Лувра или Эрмитажа, вдохнуть римский воздух сладкой жизни и даже отправиться в глубины космоса... Все эти путешествия доступны из одной географической точки: Москва, ул. Шипиловская, дом 9, корп. 2. Проект «Интерактивное путешествие» с просмотром познавательных фильмов в формате 3D — лишь малая толика деятельности Территориального центра социального обслуживания «Орехово». Центр недаром расположен на юге Москвы. По организации отдыха и познавательного досуга «южане» — мастера на все руки.



С помощью проекта «Интерактивное путешествие» стало возможным отправиться в любую точку планеты, не выходя из Ореховского центра социального обслуживания.

«**Р**уки — для объятий, сердце — для любви, душа — для общения» — таков девиз центра. Это и практическое руководство к ежедневной работе с посетителями. В Ореховском ТЦСО ко всем относятся приветливо, тепло и душевно. Атмосфера доброжелательности возникает уже в холле, задекорированном в весенние розово-зеленые тона. Лестницы напоминают оранжереи, утопая в обилии зеленых растений. Букет тюльпанов украшает и кабинет директора Елены Конновой.

В прошлом году был организован вечер встречи выпускников «Академии». Самые «продвинутые» выпускники приняли участие в интерактивном компьютерном КВНе. В награду победители получили планшеты. Все выпускники активно участвуют в мероприятиях, которые проводит Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Сейчас команда от «Академии» готовится к поездке в Новосибирск на Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью.

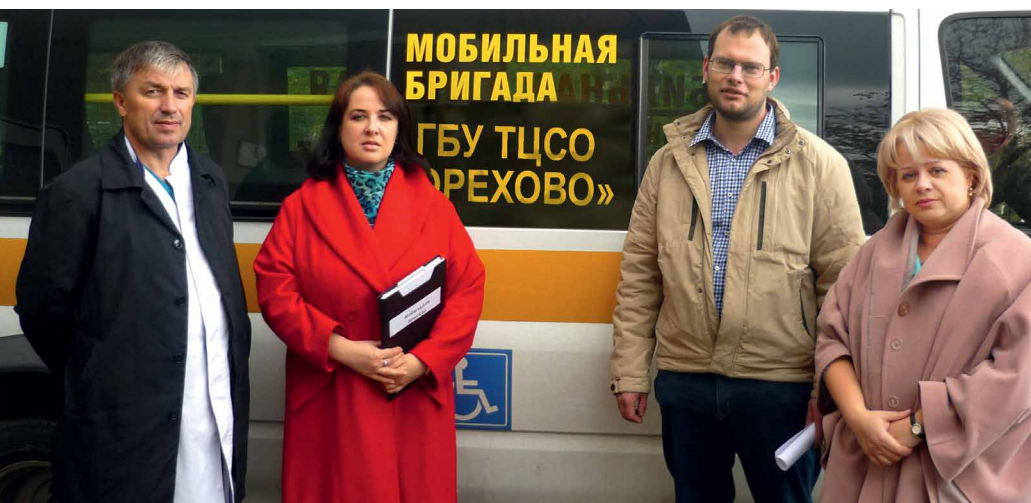


Центр обслуживает три московских района, и за последние пять лет сюда обратились более 200 тысяч человек. А некоторые получатели социальных услуг даже стали «академиками»! Ведь на базе ТЦСО «Орехово» благотворительный фонд «Качество жизни» при поддержке управы Орехово-Борисово Северное реализуют проект «Академия компьютерной грамотности» для старшего поколения. Созданы специальные учебники для занятий по двум уровням подготовки: начинающий и продвинутый пользователь. По завершении курсов слушателям выдают сертификаты об окончании «Академии». На базе центра обучились уже более 1000 человек.

Очень плодотворно работает и отделение социальной реабилитации. Для получателей услуг совместно с боулинг-центром «Борисовский» было организовано бесплатное посещение боулинга три раза в неделю. А вскоре, в июне, запланированы соревнования, на которых спортсмены продемонстрируют навыки метких бросков.

Также в рамках отделения реабилитации уже третий год реализуется проект «Домашние визитирование». Выезжая на дом, мобильная бригада оказывает комплекс реабилитационных услуг: проводит занятия лечебной физкультурой, дыхательной

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ» СПЕЦИАЛИСТЫ ТЦСО «ОРЕХОВО» ПРОВОДЯТ ЗАНЯТИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ ТЯЖЕЛО БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ О ПРАВИЛАХ УХОДА ЗА ИХ БЛИЗКИМИ.



гимнастикой, обучение самомассажу, логопедические занятия, а также социально-психологический патронаж. В бригаду специалистов входит врач, медсестра, специалист по реабилитации, логопед-дефектолог и психолог. Курс реабилитации длится 21 день, ежегодно его получают 30 человек. Этот проект востребован маломобильными гражданами, людьми, перенесшими инсульт, а также их родственниками.

Большим спросом пользуется и программа «Близкие люди», в рамках которой проводятся занятия с родственниками тяжело больных людей о правилах и средствах по уходу за их близкими.

В центре также проводятся курсы лекций «Школа спины», «Школа хуdeer на здоровье», «Будь здоров

без докторов», «Вперед за здоровьем!» со скандинавской ходьбой. Для профилактики легочных заболеваний в ТЦСО функционирует галокамера. Предусмотрено и проведение спортивного утреннего досуга на тренажерах различной сложности. А в перерыве можно выпить порцию полезного кислородного коктейля.

Особый «южный» антураж в ТЦСО «Орехово» создают два оранжевых гамака. Это подвесные конструкции «кресла-лепестки». Гамаки сохраняют анатомический рельеф тела, а под расслабляющую музыку здесь проходят отличные аутогенные тренировки. В уютном гамаке морское побережье с мягким солнцем и легким бризом очень легко даются воображению!



ПОД ВЛИЯНИЕМ «ПЛАНЕТЫ СЕМЬИ»

Многие жители Южного округа не понаслышке знакомы с «Планетой семьи». Более пяти тысяч взрослых и тринадцати тысяч детей посещают крупнейший на территории округа Центр поддержки семьи и детства. Вещевая и продуктовая помощь, развивающие занятия, творчество и отдых, квалифицированная помощь специалистов по вопросам семьи и детства — на этой многопрофильной орбите вращается «Планета Семьи».



В центр обращаются семьи, нуждающиеся как в социальной помощи, так и в человеческой поддержке. Эти стены повидали немало горьких судеб и трудных жизненных историй. Коллектив центра во главе с Евгенией Скуратовой делает все, чтобы найти выход из каждого отчаяния, поставить на ноги и вдохнуть новую жизнь. На официальном языке это называется комплексной реабилитацией. На языке жизни — тяжелый человеческий труд. Особенно в работе с детьми и подростками, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

В стационарном отделении дети могут найти временный приют и укрыться от семейного неблагополучия. 40 ребятишек обретают дом в «Планете Семьи» на то время, пока их жизнь не устроится. Здесь проживают и дети-сироты, и дети, оставшиеся без попечения родителей, и трудные подростки, кто связался с плохой компанией, сбежал из дома и начал бродяжничать. Специалисты устраивают ребят в центры содействия семейному воспитанию, в приемные семьи или под опеку родственников. Но самая большая удача, когда ребенок возвращается к кровным родителям.

За прошедший год на реабилитации в Центре находились около 300 детей и половина из них вернулись в родные семьи. Для этого здесь проводят комплексную работу: пока ребенок находится в Центре, специалисты взаимодействуют с его семьей. Если родители страдают от алкогольной зависимости, их направляют на лечение, проводят психологические консультации, оказывают вещевую и продуктовую помощь.

У каждого в «Планете Семьи» своя непростая история. И отраднo, когда эти истории благополучно заканчиваются. Однажды в центр попал подросток из тех, которых принято называть трудными. Он рос в семье без отца, связался с дурной компанией, начал курить, бросил школу, убежал из дома. Его мама была на грани и сама хотела отказаться от него. Когда психологи «Планеты» стали работать с парнем, выяснилось, что ему катастрофически не хватает материнского внимания и все действия подростка направлены на то, чтобы обратить его на себя. А у мамы родился сын от второго мужа, она ушла в новую семью, считая, что 14-летний сын уже взрослый человек. Мальчик пробыл здесь почти полгода и бук-

важно на глазах стал другим человеком: стал проявлять интерес к учебе, увлекся спортом, забыл про курение. Мама сначала отказывалась его навещать. Но потом специалисты стали приглашать ее в семейный клуб, сын стал ей звонить. В итоге у них восстановились отношения и мальчик вернулся в семью. Похоже на сказку, но и ей есть место в нашей жизни.

Работа с подростками является приоритетной задачей и в «Планете Семьи». Напомним, что с 2014 года по инициативе Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы стартовала программа «Социальный Технопарк» «Долина семьи и детства». Этот экспериментальный проект по сбору технологий, разработке идей и обмену опытом между социальными учреждениями города закрепил за каждым округом развитие определенного направления. Социальные учреждения Южного округа специализируются на инновационных методах работы с подростками и их семьями.

«Крепкая семья» стала одной из самых эффективных программ для семей, переживающих подростковый кризис. Этот курс тренингов был разработан специалистами Оксфордского института, сотрудники «Планеты Семьи» проходили обучение в Великобритании. Тренинговая работа длится три месяца, есть как этапы совместной работы детей и родителей, так и отдельные встречи. «Крепкая семья» принесла очень хорошие результаты: 90% тех, кто прошел этот тренинг, отмечают, что семейный климат улучшился, отношения стали более доверительными, возникло понимание.



Клубы для подростков «Друзья в квадрате» и «Синяя дверь» также работают по интересной современной методике: интерактивные групповые игры, психологические упражнения и творческая деятельность.

Сейчас «Планета Семьи» активно готовится к лету. Вскоре на ее базе стартует летняя программа детского отдыха «Московская смена» для тех ребят, кто на время каникул не сможет отдохнуть за пределами Москвы. Всего будет организовано три тематических смены: в июне — патриотизм, в июле — спорт и августе — кино и литература. Ежемесячно 115 детей смогут отдохнуть на базе «Планеты Семьи». Ребята ждут яркие культурно-познавательные, спортивные и патриотические программы, а также выездные экскурсии по Москве и подмосковным усадьбам.

НА ОФИЦИАЛЬНОМ ЯЗЫКЕ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ. НА ЯЗЫКЕ ЖИЗНИ — ТЯЖЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ТРУД.





«УВИДЕТЬ ИКОНУ»

Так называется проект, реализуемый Фондом поддержки слепоглухих «Со-единение», в рамках которого фонд передал в кафедральный соборный Храм Христа Спасителя икону Божией Матери «Всех Скорбящих Радость с грошиками», выполненную в технике высокого рельефа. Произшедшее стало важным событием в развитии доступной среды в храмах Русской Православной Церкви. Икона предназначена для слепых, слабовидящих и слепоглухих прихожан, которые ранее не имели возможности ее увидеть.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Резное изображение ликов святых — это одно из первых иконотворчеств, которое появилось еще при зарождении христианства. Оно было понятно всем. Резные работы выполняются ручным инструментом, впитывая всю энергию и талант мастера. Детальная проработка композиции и сюжета создают неповторимый образ.

В 2014 году именно в Дом слепоглухих в Пучкове епископ Бронницкий Парамон (Голубка) преподнес первые иконы проекта: Донскую икону Божией Матери и образ преподобного Сергия Радонежского.

Олег Зон, художник-скульптор и автор этого проекта, создал уникальную икону, которая представляет собой образ Богородицы с благословением Спасителя. В работе использованы подлинные монеты, которые, по преданию, прилипли к оригинальному образу: полушка и денюжка времен Александра II и Николая I. Работа получилась очень яркой и самобытной.

ФАКТЫ

Творческая мастерская «ЗОН» при поддержке Правительства Москвы еще в 2015 году впервые представила общественности свой проект — резные иконы в храмы Русской Православной Церкви для слепых, слабовидящих, слепоглухих и людей с ограниченными возможностями здоровья.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

23 июля 1888 года в Санкт-Петербурге была сильная гроза. Молния с силой ударила в часовню у Стекляного завода, обожгла внутренние стены, но не коснулась образа Богородицы, несмотря на то, что другие иконы были опалены пламенем, а кружка для сбора подаяний совершенно разбита. Образ Владычицы прикреплен был в часовне в углу на шнурке. От громового удара икона спустилась на землю, причем лик Богородицы, сильно потемневший от времени и копоти, как бы просветлел и обновился. Двенадцать же медных монет из разбитой кружки каким-то образом оказались прикрепленными в разных местах к образу.

Образ Богородицы «Всех Скорбящих Радость» очень почитаем в сообществе слепоглухих. Создание этой иконы было инициировано Фондом поддержки слепоглухих «Со-единение» в феврале 2016 года, а на Вербное воскресенье она была впервые представлена общественности в храме Косьмы и Дамиана в Шубине. Храм ведет плотную работу по окормлению глухих и слепоглухих прихожан.

Священник Петр Коломейцев, декан психологического факультета Российского православного университета и служитель в храме Косьмы и Дамиана, дал высокую оценку проекту и новой иконе, созданной в технике высокого рельефа. Он уточнил, что такие иконы дают возможность стереть границы посещения церкви людям с ограниченными возможностями — слепым, слабовидящим и слепоглухим.

Чудотворную икону уже могут «увидеть» слепые и слабовидящие прихожане кафедрального собора Храма Христа Спасителя.



ЕГЭ ДЛЯ «ЮЗЕРОВ» СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

О дивный новый компьютерный мир! Вслед за Хаксли можем воскликнуть и мы, глядя, как ловко работают на компьютере люди почтенных лет. Они убедительны в том, что третий возраст не помеха для компьютерной грамотности. Приручить новейшие гаджеты, стать уверенными пользователями и применять современные технологии в жизни смело можно и в возрасте 60+. Это доказали участники Чемпионата по компьютерному многоборью среди граждан старшего поколения, который состоялся в Москве.

В конгресс-центре «Измайлово» собрались 26 человек из 11 московских округов. Все они уже победители, потому что стали лучшими в двух отборочных этапах. Сначала конкурсанты заняли первые места в районных конкурсах, которые проводились в центрах социального обслуживания. Именно здесь работают кружки и клубы, где пенсионеры постигают азы компьютерной грамоты. На втором этапе участники проходили отбор в окружных Управлениях социальной защиты населения. Теперь у бойцов компьютерного фронта впереди третий тур — общегородской финал. Мероприятие это ответственное. Сегодня участники будут сражаться

за право представлять столицу на Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Два победителя в номинациях «Начинающий пользователь» и «Уверенный пользователь» поедут в Новосибирск, чтобы побороться на федеральном этапе за право быть лучшими в стране.

Дети, внуки и друзья пришли в этот день поддержать своих продвинутых бабушек и дедушек. А судить участников компьютерного многоборья собралось компетентное жюри. Один из его представителей Игорь Корнеев, председатель Правления Союза пенсионеров России по Москве, прокомментировал:



Павел КЕЛЛЕР, начальник Управления организации социального обслуживания Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: — **Обучение компьютерной грамотности — один из приоритетов работы Правительства Москвы. Сегодня информационные технологии — это средство общения, поиска друзей по интересам в социальных сетях, способ решать бытовые вопросы, не выходя из дома: оплачивать ЖКУ, получать государственные услуги. Все это позволяет освободить время для родных и близких.**



— На первое задание отводится 15 минут, на второе — 20 и 30 — на третье. Все задания участники будут направлять на электронную почту членов жюри. По совокупности баллов мы выявим победителей. Для тех, кто занимается и тренируется, задания окажутся вполне по силам. На всероссийском этапе конкурса требования будут гораздо выше, а задания сложнее!

Перед компьютерным боем участники волнуются: перелистывают конспекты, слушают наставления своих педагогов по компьютерной дисциплине. Юрий Васильевич Парненко старается запечатлеть на фотокамеру как можно больше исторических моментов. Фотография — еще одно его хобби помимо работы на компьютере. Юрий Васильевич раньше работал инженером и познакомился с компьютерами в 1987 году, когда они еще назывались ЭВМ. Вот уже несколько лет он прохо-

дит «повышение компьютерной квалификации» в одном из центров социального обслуживания Юго-Восточного округа. Признается, что осваивать современный компьютер ему легко, несмотря на почтенный возраст — 76 лет. Сегодня он самый старший участник компьютерного многоборья среди мужчин.

Самый высокий возраст среди женщин у Людмилы Николаевны Паламарчук. Она увлекается туризмом, рыбалкой, любит разгадывать кроссворды и играть в компьютерные игры. Нашему корреспонденту пришло в голову спросить, что перенесла два инсульта и теперь активно тренирует память, восстанавливает умственные навыки. Курсы посещает всего год и за 48 образовательных занятий уже освоила компьютер и Интернет. Впереди у нее новая цель: продолжать учиться работе на компьютере и проводить все операции быстро. Не сомневаемся,





НАША СПРАВКА

История обучения компьютерной грамотности старшего поколения в Москве уходит корнями в 2004 год. Тогда впервые было открыто три кружка компьютерной грамотности. Спустя пять лет их количество возросло до 52, что позволило обучить более 5 тысяч граждан пожилого возраста компьютерной грамотности. На сегодняшний день при центрах социального обслуживания функционирует 121 компьютерный кружок, в которых ежегодно обучаются около 12 тысяч человек. С начала этого года обучение прошли более 4 тысяч москвичей. Все курсы компьютерной грамотности бесплатны.



Людмиле Николаевне все удастся. С ее профессиональными навыками инженера-энергетика, целеустремленностью и упорством любые цели по плечу.

Но вот звучит призыв к началу конкурса, и участникам раздают запечатанные конверты с заданиями. Все, как на государственном экзамене. В зале воцаряется тишина, которую нарушает только хруст конвертов. Экзаменуемые поправляют очки, задумчиво трут виски и уверенно берутся за мышки.

Участники должны показать умение работы с текстовым редактором и интернет-ресурсами (например, порталом государственных услуг), продемонстрировать навыки в использовании браузера и электронной почты, работы с внешними носителями.

Конкурсанты сосредоточенно стучат по клавишам клавиатур и не спускают глаз с мониторов. Напряженно пытаются обойти соперников и вырвать у них первенство. И так без малого полтора часа. Однако после резкого старта далеко не всем удается поддерживать темп на протяжении всех заданий и выполнять их без долгих пауз. Жюри принимает решение о добавлении времени, чтобы все смогли выполнить задачи. После чего судьи объявляют музыкальный перерыв и удаляются для подведения итогов.

В зале еще царит дух состязаний, однако певцы и артисты, которые приехали поддержать конкурсантов, быстро развеивают умственное напряжение. Участники компьютерного боя лихо пускаются в пляс, демонстрируя прекрасную физическую форму и то, что в пожилом возрасте жизнь может быть насыщенной и разнообразной. За песней

НАША СПРАВКА

Обучение старшего поколения основам компьютерной грамотности осуществляется также на базе колледжей, библиотек и других учреждений образования и культуры. В прошлом году 2 тысячи граждан пожилого возраста прошли обучение в организациях, имеющих образовательную лицензию. Они получили официальные документы, подтверждающие наличие у них навыков компьютерной грамотности.

и танцами напряжение полностью уходит, и к награждению все становятся отдохнувшими и веселыми.

Особенно приятным момент объявления победителей оказался для Людмилы Свечниковой из Зеленограда, которая узнала, что стала лучшей в номинации «Начинающий пользователь» и вскоре ее ждет поездка в Новосибирск с почетной миссией. Кстати, победительница очень любит путешествовать! Она может позволить себе это удовольствие, в жизни Людмила Ивановна уже перевыполнила обязательную программу: вырастила троих детей, построила дом, посадила дерево и даже имеет четырех внуков.

Второе и третье места в номинации «Начинающий пользователь» заняли Лидия Титова (СЗАО) и Юрий Паренко (ЮВАО).

Самым уверенным пользователем признан Евгений Симановский из Центрального административного округа. Евгений признается, что очень любит работу на компьютере и все свободное время посвящает этому: читает новости в Интернете, работает в программе Power Point, строит расчеты в Excel. Друзья даже говорят, что Евгений стал компьютероманом:

— Но и на активный образ жизни у меня времени хватает. Однако сейчас я буду особенно много заниматься, чтобы достойно выступить на соревнованиях в Новосибирске, — обещает Евгений.

Его «коллегами» по номинации стали Марина Приставка (Зеленоград), которая награждена дипломом за второе место, и Наталья Гвоздева (СЗАО) — за третье место. Всем победителям вручили награды: дипломы и сертификаты на покупку техники.

Не секрет, что продолжительность и качество жизни зависят от уровня образования: чем он выше, тем больше у человека шансов не просто дожить до глубокой старости, но и оставаться активным, при крепкой памяти и здоровом уме. Наверстать упущенное можно, занимаясь самообразованием. И в этом деле компьютер становится верным помощником каждому пенсионеру. Надеемся, что кружки компьютерной грамотности всегда будут иметь широкую аудиторию, а пожилые люди всегда будут находиться в сети, на связи, в курсе событий и в гуще жизни.



На чемпионате мира
в Шотландии. 2014 г.



ДО И ПОСЛЕ

Александр ПРОКОПЬЕВ: «НЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК НА КОЛЯСКЕ СЕТУЕТ НА НЕДОСТАТОК ВРЕМЕНИ, НО Я ТАКОЙ»

Для инвалида-колясочника, журналиста Александра Прокопьева из Якутии большая декабрьская пресс-конференция Владимира Путина 2015 года была уже второй. До этого он задавал вопрос главе государства в 2011 году.

— Я сделал табличку «Спорт Якутии» и сначала тупо махал ею, — с улыбкой вспоминает Александр. — Но, когда посыпались вопросы с Дальнего Востока, быстро согнул табличку пополам. Спереди остался «спорт», с оборота — «Якутии». И поворачивал табличку то так, то эдак. Президент поймал меня на слове «спорт». «Что у вас там за «спорт»? Задавайте вопрос». Ну я и спросил о федеральной поддержке спортивных игр «Дети Азии», которые каждые четыре года проходят в Якутии. Это был один из заготовленных

мною вопросов, я их ни с кем не согласовывал. И знаете, федеральное финансирование игр после этого значительно увеличилось. Хотя были те, кто считал, что у нас есть и другие, более серьезные вопросы.

МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ

Их с младшим братом мама растила одна. Она работала... водителем. И не на каких-нибудь легковушках, а на серьезных машинах — водовозке например, водила дежурный автобус.

После окончания отделения журналистики филфака Якутского университета Александра призвали в армию. Служил на Курильских островах офицером. За два года стал совершенно военным человеком. Когда вернулся в Якутск, устроился в пресс-службу

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

АЛЕКСАНДР ПРОКОПЬЕВ

- Родился 9 апреля 1978 года в п. Мохсоголлохе, Республика Саха (Якутия).
- В 1995 году окончил среднюю школу № 14.
- В 2000 году окончил филологический факультет ЯГУ по специальности «журналист».
- С 2000 по 2002 год служил в армии.
- С 2002 по 2012 год работал в телекомпании «Мастер-ТВ», «Алмаз», а также в газете «Спорт Якутии».
- С 2012 года — директор, главный редактор газеты «Эхо Столицы».
- Спортивная карьера: участник чемпионата мира по бильярду 2012 года в дисциплине «пул-девятка», участник чемпионата мира по бильярду 2014 года в дисциплине «блэкбол».
- Социальная деятельность: член Общественной палаты РС (Я), член Общероссийского народного фронта, секретарь региональной общественной организации инвалидов «Движение без барьеров», член совета Федерации бильярдного спорта Якутии.

Управления противопожарной службы, потом на радио «Хит FM». Устраивало все, кроме зарплаты. К тому же тогда он... влюбился. Начал ухаживать за девушкой, думал о семье, а денег ни на что не хватало. Поэтому ушел в телерадиокомпанию «Алмаз», работу в которой считает самой яркой в своей жизни. Готов был работать круглыми сутками. Но хорошее, как известно, долго длиться не может: финансовые проблемы поставили крест на незаурядном творческом коллективе. Затем были газета «Спорт Якутии», сайт «Якутия.24.ру». А в 2011 году состоялся его звездный час как журналиста — он задал вопрос самому Владимиру Путину. «После чего, — смеется Прокопьев, — журналист просто обречен стать знаменитым».

А за три года до «звездной» пресс-конференции случилось то, после чего Александр все события своей жизни обозначает, как ДО и ПОСЛЕ. Страшная автомобильная авария. Водитель не справился с управлением на большой скорости, машина, несколько раз перевернувшись, вылетела в кювет. Водитель на следующий день скончался. Александр был пассажиром. Получил перелом шейного позвонка, лопнуло одно легкое. Разрывы связок на ногах даже в карту не вписывали — мол, мелочи.

С опозданием диагностировали три перелома таза: уже срастались кости, причем одна из костей срослась неправильно. Но что-то тогда делать уже было поздно.

— Я был в очень тяжелом состоянии. Мне сложно было даже поднять собственную руку, за это время мышцы полностью атрофировались. В итоге полтора года не был в состоянии хотя бы повернуться на бок самостоятельно. За мной ухаживала мама. Но я человеком всегда был публичным, поэтому спустя год начал выходить «в люди» на коляске. Хотя было очень тяжело: из-за падения давления голова кружилась постоянно, сидеть долго не мог.

На одном из мероприятий встретился с представителем компании «Алмазы Анабара», компания предложила мне свою помощь и оплатила занятия в одном из физкультурно-оздоровительных центров Якутска. Многие мне предлагают какие-то методы лечения, супердокторов. Я не то чтобы привик или смирился, просто перестал делать из этого мечту. Помочь может только физкультура, знаю на своем опыте. Несколько месяцев интенсивных занятий дали результат. Я хотя бы в кровати стал более-менее самостоятельным. Научился поворачиваться, пересаживаться на коляску. Ну так и пошла идея собственной независимости.



«Свои вопросы я ни с кем не согласовывал»



Гигантская техника на угольном разрезе в Нерюнгри. 2007 г.

Ему было нелегко войти в колею повседневной жизни, потому что сидеть в кресле мог максимум два-три часа. А разве мог он требовать чего-то большего от своего тела после того, как оказался между жизнью и смертью?

После автомобильной аварии Александр потерял способность передвигаться без инвалидной коляски, но не оставил профессию. Уже спустя три месяца после аварии стал писать заметки на сайт «Якутия.24.ру», где работал до травмы. Потом начал сотрудничать и на постоянной основе. А в 2012 году Прокопьев без долгих раздумий принял предложение главы Якутска Айсена Николаева стать главным редактором муниципальной газеты «Эхо Столицы», поскольку считал, что для него это «своеобразный вызов самому себе».

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСАНДР ПРОКОПЬЕВ:

— Мне кажется, очень важный момент для повышения качества жизни людей с инвалидностью — умение вести диалог с властями различного уровня. Иногда мы иронизируем по поводу законов, которые вносятся для улучшения жизни людей с инвалидностью, — они не всегда соответствуют тому, что действительно требуется. Но ведь эти законы появляются не для того, чтобы сделать людям хуже, а из-за элементарного незнания проблем, которые испытывают люди, имеющие инвалидность. Это не беда даже, а просто суть человека: очень трудно понять что-либо, пока не столкнулся лично, не испытал на себе. Поэтому важно, чтобы представители общественных организаций могли вести диалог с властями и разъяснять, что действительно нужно.

А возможно и появление во власти человека, который будет продвигать идеи общественников. Но для этого нужно и самим инвалидам перестраиваться. К сожалению, не редкость, что люди с инвалидностью и их родные замыкаются в себе. И многих не интересуют никакие проблемы, кроме собственных.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

На вопрос, были ли у него недобрые предчувствия перед той поездкой, Александр отвечает, что у них с водителем была масса возможностей оказаться в это время в другом месте. Они начали ездить по делам еще днем. И могли бы остаться на ночь везде, где останавливались. Но что-то мешало. Злой рок, наверное.

— Большинство из нас думают, что с нами никогда не случится ничего подобного. Мол, да, может случиться со всяким, но не со мной! Я тоже был таким... Кстати, именно в тот день я снял с шеи свой крестик. Крестился осознанно, будучи уже взрослым... Долгое время после этого спрашивал у Бога: «Почему?» И прошло немало времени, прежде чем возник другой вопрос: «Для чего?»

После мучительных размышлений я нашел ответ на этот вопрос: для того, чтобы жить. Жить дальше. Мечтать, реализовывать мечты, работать, творить. После травмы я начал стремиться жить. Жить, а не проживать.

Очень жалею, что из-за травмы не мог долгое время видеться с сыном. Ему был всего год, когда это случилось. Надеюсь, что встречу свою судьбу, создам семью и смогу стать хорошим отцом.

Сейчас сын — ему семь лет — его самая большая гордость, главное достижение в жизни. Александр старается по мере возможности забирать его из школы — увы, не всегда получается. С женой они развелись, живут отдельно, поэтому сына видит не так часто, как хотелось бы. Наверное, любви не было, говорит, потому и расстались по обоюдному желанию.

Прокопьев терпеть не может, когда его жалеют. «Жалости вообще не люблю. Не принимаю и не проявляю. Но это вовсе не значит, что я не способен ее испытывать». Он убежден: понимание и жалость — это разные вещи. Здесь особенно важны такт и деликатность.



Увлечение — горные лыжи.
Трасса на юге Якутии. Зима 2007 г.

Сейчас его главный помощник — водитель Женя. Вот он умеет помочь так, что и просить не приходится, и неловкости не испытываешь.

И друзья в самые тяжелые дни навещали его, поддерживали и, что чрезвычайно существенно для Прокопьева, никогда не демонстрировали жалости. Наоборот, общались так же ровно, по-мужски, как и всегда, не обращали внимания на то, что он передвигается с помощью инвалидной коляски. За это Александр им очень благодарен. Так он для себя и осознал, что жизнь продолжается и всё как раньше. Ну, почти всё. Просто теперь он живет с травмой.

НА РАБОТУ КУПИЛИ ДИВАН

Так сложилось, что его жизнь поделена на две части: до и после. Именно после травмы к нему пришел определенный успех, наступил новый профессиональный этап. Раньше его ежедневный маршрут был нехитрым: дом — работа. Иногда разнообразие вносили игра в футбол, бег на стадионе и посиделки с друзьями.

Несмотря на то, что домой он приезжает фактически только ночевать, ему до сих пор сложно держать спину. Поэтому, когда его назначили редактором, а потом и директором «Эха Столицы», пришлось приобрести на работу диван. Если становится сложно сидеть, может прилечь, отдохнуть и расслабить спину. В редакции для него созданы все условия. И он это ценит.

Ситуации на работе, как и всюду, случаются разные. И их надо разрешать. Бывают люди, которые добиваются своего с помощью скандалов и криков. Это не его вариант. Предпочитает садиться за стол и решать наболевший вопрос путем переговоров. Поэтому у него ровные, деловые отношения со всеми: с руководителями разных ведомств, работниками мэрии, коллективом редакции и далее по списку.

Вопросы он привык решать по мере их поступления. Так, накануне выборов в городскую Думу был намерен баллотироваться. Принял участие в праймериз, занял второе место. С намерением этим не распрощался — до следующих выборов.

— Не каждый человек на коляске, наверное, сетует на недостаток времени, но у меня действительно так и получается. Часто в семь утра уезжаю из дома и возвращаюсь не раньше 21.00. Стараюсь выезжать за пределы республики — на соревнования по бильярду или на лечение в санаторий. И каждый раз, когда я выкладываю фотоотчет своем блоге, обязательно найдутся «добрые» люди с комментариями вроде того, что «я бы тоже с радостью ездил на деньги мэрии». Люди не понимают или не хотят



Мои первые реабилитационные занятия. Попытался встать в коленупор



На берегу реки Лены в городе Олекминске. 2006 г.

понимать, что езжу я на свои личные деньги — это моя зарплата и отпускные. Беру небольшой отпуск на период короткого путешествия и выезжаю без всяких «за счет мэрии».

ПЕРВЫЙ ИЗ РОССИИ

В 2012 году Александр впервые отправился в самостоятельное путешествие. На соревнования по бильярду. В Германию поехал с друзьями, там они его оставили у знакомых. Оттуда уже один полетел в Польшу. Благо там организаторы всячески помогли и вселили в него уверенность.

Дальше уже путешествовал без какой-либо помощи. Уже к декабрю проявил определенную настойчивость и первым из россиян принял участие в чемпионате мира по бильярду среди спортсменов на коляске. Причем не только сам смог заявиться, еще и земляк из Якутии с собой прихватил, и тот тоже принял участие в соревнованиях.

Позже, в 2014 году, вообще полностью за свой счет принял участие в чемпионате мира по бильярду в дисциплине «блэкбол» («черный шар» — англ.), который прошел в Шотландии. Игра в России пока непопулярна, и Прокопьев стал первым из россиян, кто играл на чемпионате мира по этой дисциплине. На таком столе и такими шарами играл впервые в жизни — и сразу на чемпионате мира. В призеры не вышел, но, как сам шутит, в истории отметился. Он и нес российский флаг на открытии чемпионата. Причем в ту поездку отправился как без моральной, так и без финансовой поддержки со стороны федераций, министерств или кого-либо. Сам договорился с организаторами, забронировал гостиницу, купил авиабилеты — и поехал.

Стол в этой разновидности бильярда семифутовый, а шары — очень маленькие. Из-за этого игра достаточно динамичная, встречи проходят быстро. В первенстве планеты, которое проводится в разных странах уже больше 10 лет, приняли участие около 700 спортсменов из 20 стран. Александр выступал в индивидуальных соревнованиях в группе спортсменов на колясках. Одержал одну победу (кстати, над представителем Шотландии Джэмми Фергюсоном). Был близок к победе в игре с ирландцем Лайамом Дэли, но, ведя 2:0, уступил 2:3.

Лиха беда начало!

НЕ ТОЛЬКО ЛЕКАРСТВА

Что нужно для того, чтобы повысить качество жизни людей с ограниченными физическими возможностями? Простые вещи, казалось бы. Увы, для людей с инвалидностью они доступны далеко не всегда из-за наличия физических барьеров.



«Очень жалею, что из-за травмы не мог долгое время видеться с сыном»

Общество привыкло считать, что единственное, что интересует инвалидов, — это лекарства да медицина. Но это не так. Человек с инвалидностью отличается от других лишь некоторыми физическими особенностями и не более того.

— Может, кого-то это и удивит, но нам нужно абсолютно то же, что и всем остальным: финансовая независимость, возможность влиять на обстоятельства, самому управлять своей жизнью. Потребности те же самые, что и у всех: каждый мечтает о семье, самосовершенствовании и получении образования, хорошей работе, регулярном общении с друзьями.

К сожалению, в предыдущие годы у некоторой части «нормальных обывателей» сложилось специфическое отношение к людям с инвалидностью. Особенно к тем, у которых она заметна: нарушение речи или опорно-двигательного аппарата. В головы этих не самых умных людей вбиты убогие стереотипы, которые искоренить не так-то просто: если человек разговаривает невнятно — это слабоумный, если человек в коляске — это попрошайка. Многие до сих пор живут этими стереотипами.

Между тем жизнь убедительно доказывает, что с развитием безбарьерной инфраструктуры появляется все больше талантливых людей с ограниченными возможностями, которые добиваются успеха в самых разных сферах нашей жизни.

Не верите? Спросите у Александра Прокопьева.



На приеме у главы Республики Саха (Якутия) Егора Борисова. Результатом той встречи стало открытие через два года в Якутске Центра адаптивной физкультуры. 2011 г.

ЗАБУДЬТЕ О ЛЕКАРСТВАХ!

В ЦЕНТРЕ «ГРОССКО» ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЮТ ТЕХНОЛОГИИ БОЛЬШОГО СПОРТА

«...На Зеленом проспекте увидите милое двухэтажное лазоревое здание», — так красочно напутствовал меня местный житель, когда я вышла из метро «Новогиреево».

«Здание» — это детский центр физической реабилитации и спорта «Гросско». Идти недалеко. Но многим этот нехитрый путь дается нелегко: здесь проходят физическую реабилитацию дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и ДЦП.

В центре «Гросско» уверены: главное лечение и ключ к развитию ребенка — это движение. Не случайно вход в здание украшает поэтический баннер: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения». Цитата итальянского поэта эпохи Возрождения не случайна — это девиз центра, где работа над собственным телом способна творить чудеса.



С помощью сказкотерапии психолог Кристина Тер-Галстян анализирует, как ребенок воспринимает мир. Особенно на таких занятиях помогают рисунки «на песке»



У методиста Александра Молоканова тоже диагноз ДЦП, но это не помешало ему закончить вуз с красным дипломом и устроиться на работу

Особая гордость центра — собственная разработка, тренажер Гросса, который фиксирует ребенка в вертикальном положении



ПОЗНАТЬ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО

Меня встречает директор центра и организатор региональной общественной организации инвалидов и родителей детей-инвалидов «Гросско» **Нина Гросс**. Кандидат педагогических наук, она 40 лет ведет научно-практическую работу в сфере педагогики и спорта. Нина Александровна — искушенный профессионал; у меня едва ли не с порога интересуется, сколько шагов в день делаю, на каком плече ношу сумку, знаю ли, сколько костей в стопе и позвонков в шее. Признаюсь: не знаю.

Для Нины Гросс этот ответ привычный: «Я часто сталкиваюсь с тем, что люди мало знакомы со строением собственного тела! А ведь это главное, что нужно знать: как мы двигаемся, как вырабатываются рефлексы, как появляются нарушения... Проблемами физической реабилитации детей с инвалидностью мы стали заниматься с 1994 года, с тех пор как вплотную столкнулись с вопросами детской инвалидности и несовершенством технологий реабилитации».

«Мы» — это сотрудники Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, которые занимаются подготовкой спортсменов высокой квалификации. На базе ВНИИФК и был создан Центр физической реабилитации. Сейчас центр «Гросско» — пример успешного взаимодействия государственных органов и общественных организаций. Так, Департамент труда и социальной защиты

В реабилитации особенно важна душевная теплота, которой сотрудники щедро делятся с детьми



населения города Москвы направил в центр «Гросско» более сотни детей с инвалидностью, которые прошли здесь курс комплексной реабилитации. А осенью 2015 года «Гросско» стал победителем конкурса Москвы на оказание реабилитационных услуг детям с ограниченными возможностями здоровья.

ПО ЗЕМЛЕ — КАК ПО КАНАТУ

— Развитие ребенка должно проходить в вертикальном положении. Если он все время лежит, у него затормаживаются реакции, ориентировочные и шагательные рефлексы, — говорит Нина Александровна. — И мы стали разрабатывать собственную методику восстановления детей с тренировками в вертикальном положении, заниматься с ними, как со здоровыми детьми.

Однако есть дети, которым сложно побороть страх и начать работать над своим телом. Как это ни парадоксально, но зачастую препятствуют в этом собственным детям их родители, бабушки и дедушки.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

За 20 лет работы в «Гросско» прошли реабилитацию более 2,5 тысячи детей с инвалидностью в возрасте от 3 до 15 лет. В результате реабилитации около 52% детей научились ходить, 85% — ползать, вставать, сидеть, стоять, 33% детей пошли в образовательные школы, 41% — в специализированные школы.

Условия гиперопеки, в которых растет ребенок, установки «Сиди дома», «Не вставай лишний раз» вынуждают его полностью отказываться от движения и волевых усилий. Поэтому физическую реабилитацию детей с инвалидностью часто приходится начинать с психологической работы с их мамами или бабушками.

— У нас один мальчик научился ходить, но бабушка идет сзади и все время повторяет: «Ой, он сейчас упадет!» В какой-то момент ребенок расплакался от страха. Бабушкины опасения

передались и ему, — рассказывает Нина Александровна. — А недавно к нам обратились мама с девочкой. Ей 15 лет, и у нее все мышцы будто скрученные. Мама говорит: «Нам врачи запретили двигаться». Но как можно запретить двигаться? Противопоказаний к движению нет! Приходится бороться с косностью родительских взглядов и опасений и доказывать, что для ребенка, который должен развиваться, 50 шагов в день — это очень мало!

Как здоровый человек не сможет сразу пойти по канату, так и его собрат с физическими нарушениями не сможет моментально выполнить базовое для здоровых людей движение. Ему мешают скованные мышцы и страх падения. Но, если регулярно тренироваться, можно выработать рефлексы, заставить работать мышцы и избавиться от страха.

Нина Гросс убеждена: дети с физическими нарушениями обязательно должны прыгать, бегать, кататься на роликовых коньках и велосипедах. Для этого вокруг центра обустроена дорожка, чтобы кататься на велосипедах-тренажерах или передвигаться по свежему воздуху в специальных ходунках.

ПОД ЗАМОК ПОПАЛ... ОХРАННИК

— Все технологии, которые мы принесли из спорта, теперь используем в реабилитации детей с инвалидностью, — поясняет Нина Александровна.

На сегодняшний день в центре «Гросско» занимаются около 60 ребятишек. Работа с каждым из них ведется индивидуально, с учетом двигательных и функциональных возможностей ребенка.

Семь просторных залов «Гросско» выполнены в нежно-зеленой гамме, это расслабляет и создает



ЦИТАТА

МЭР МОСКВЫ СЕРГЕЙ СОБЯНИН

во время посещения центра «Гросско»
в декабре 2014 года:

— У нас в городе создана большая система оказания поддержки, медицинской помощи, реабилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов. В этой программе работают тысячи людей. Но очень важно, чтобы этим занималось не только государство, но и общественные организации, благотворительные фонды. Это создает абсолютно другие возможности и другую атмосферу в обществе.



Инструктор работает с Тимофеем, который обут в «космические» ботинки. Этот метод реабилитации — подошвенный стимулятор опорной нагрузки — пришел из космонавтики



Массажист Павел Дейкун проводит сеанс вибрационно-акустического массажа



Музыкотерапия — еще одно средство реабилитации

гармоничное ощущение покоя. Но расслабляться физически некогда: инструкторы-методисты работают с ребятами, учат их сидеть, вставать, развивать силу и координацию движений, заставляют мышцы работать, а тело двигаться. Им в помощь — многофункциональные тренажеры: специальные велосипеды для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, тренажеры для ходьбы, ходунки.

В одном из кабинетов инструктор работает с Тимофеем, мальчик обут в «космические» ботинки. Этот метод реабилитации — подошвенный стимулятор опорной нагрузки — пришел из космонавтики. В такой медицинской обуви стельки, надуваемые воздухом, стимулируют переднюю и заднюю зоны стоп, как при ходьбе. Рядом мама Олеся поддерживает сына: «Тимофею сейчас шесть лет, в центре мы занимаемся уже три года. Сын стал крепче, выносливее, суставы укрепились, и мы постепенно «вертикализируемся»».

Особая гордость центра — собственная разработка, тренажер Гросса, который фиксирует ребенка в вертикальном положении. Занимаясь на тренажере, ребята могут отклоняться вперед, назад и в стороны, вращаться, перемещаться в пространстве и даже выполнять элементы спортивных игр — и они застрахованы от падения.

В центре «Гросско» работают 15 специалистов-инструкторов, а также массажист, логопед, психолог, юрист — всего 30 человек. У методиста **Александра Молоканова** тоже диагноз ДЦП, но это не помешало молодому человеку закончить вуз, получить красный диплом и устроиться на работу. Александр работает в игровом зале и учит детей развивать мелкую моторику рук. «Мы обучаем навыкам самообслуживания и развиваем самостоятельность: ребенок должен уметь застегнуть и расстегнуть молнию, открыть форточку, налить воду из крана, накрыть на стол», — рассказывает Александр. В работе он использует «наглядные пособия»: имитацию взрослой кухни, шашки на липучках, доску, где представлены цепочки, ручки, краны, замки.

— Результаты прекрасные, — доволен инструктор. — Недавно учились закрывать замок на ключ. Ребята урок усвоили настолько хорошо, что даже случайно заперли охранника!..

ПОД ЗВОН ТИБЕТСКОГО КОЛОКОЛА

В кабинете массажа благоухают ароматические масла и звучит медитативная музыка. Здесь практикуют сочетание классического и вибрационно-акустического массажа.

Массажист **Павел Дейкун** объясняет:

— Такой вид массажа еще называют «Поющие чаши», или «Тибетский колокол». Это глубинный



С каждым ребенком ведутся индивидуальные занятия

ИМЕННО КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ВСЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ, КАК СЧИТАЮТ СОТРУДНИКИ ЦЕНТРА, ДАЕТ ПЛОДОТВОРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

микроциркуляторный массаж на клеточном уровне. Вибрации структурируют жидкости в организме, а звучание чаш направлено на гармонизацию полушарий головного мозга. После звукорезонансной терапии дети расслабляются, лучше спят, у них разжимаются ладони, проходят спазмы.

В сенсорной комнате с ребенком работает психолог Кристина Тер-Галстян. С помощью сказкотерапии специалист выявляет проблемные зоны ребенка. Она «считывает» проблемы по его рисункам и анализирует,

как он воспринимает мир. Особенно на таких занятиях помогают рисунки на «песке»: на специальной доске с подсветкой насыпан песок, из которого ребенок может сформировать любые узоры.

Именно комплексная реабилитация, совместная работа всех специалистов, как считают сотрудники центра, дает плодотворные результаты. И с ними невозможно не согласиться.

*Фотографии предоставлены
РООИ «Гросско»*

НЕБО БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Мир спорта невероятно многообразен и ярок. За каждым достижением скрывается бесчисленное множество историй спортсменов, тренеров, большого количества людей, связанных с этим особым миром. Истории, как черно-белые фотокарточки, обладают магической притягательностью, вглядываешься в лица людей, стремишься разглядеть малейшие детали, будто прочесть что-то между строк. Волею случая мне выпала возможность услышать одну из таких историй из первых уст.



Во время работы над статьей на тему социальной адаптации людей с инвалидностью я познакомилась с заведующим Лианозовским филиалом ТЦСО «Бибирево» Максимом Петровым. В прошлом он профессиональный спортсмен, пловец, теннисист, руководитель одного из культурно-спортивных центров. Сейчас занимается прыжками с парашютом с 4-километровой высоты. Максим Георгиевич рассказал мне о своем инструкторе по парашютному спорту Лидии Ардасеновой, которая тренирует парашютистов

с инвалидностью. Эта история вдохновила Максима Петрова заняться организацией прыжков с парашютом для желающих из Лианозовского районного общества инвалидов, а меня — рассказать удивительную историю Лидии Витальевны и ее спортсменов.

Свой первый прыжок с парашютом будущий мастер спорта СССР по парашютизму Лидия Ардасенова совершила в 16 лет. Ее спортивная карьера развивалась стремительно, что было обусловлено как упорным трудом, так и большой долей вдохновения. Это были исключительно взлеты во всех смыслах. Лидия Ардасенова является чемпионкой России по точности приземления (дисциплина в классическом парашютизме — прим. ред.), чемпионкой Воздушно-десантных войск России в командном зачете, неоднократной рекордсменкой по групповой парашютной акробатике в классе «большая формация», участницей мировых рекордов. Но в один роковой момент летом 1998 года в процессе подготовки к Кубку мира по групповой парашютной акробатике произошло падение. Схождение



МЕЧТА ТРЕНЕРА ЛИДИИ АРДАСЕНОВОЙ

Собрать ребят из разных стран с такими же возможностями, ограниченными или безграничными, и сделать это уже на мировом уровне.

НА ЗАМЕТКУ!

Один из персонажей романа Августо Кури «Продавец грез» говорит: «Я горжусь своими крыльями хотя бы потому, что они позволяют мне вернуть способность летать другим». Без преувеличения можно сказать, что именно этим и занимается Лидия Ардасенова — дает другим людям возможность научиться летать!

Она полностью посвятила себя тренерской работе и поставила на крыло большое число спортсменов, среди которых два мастера спорта, семь кандидатов в мастера спорта, множество разрядников и просто увлеченных парашютизмом людей. На аэродроме Лидия — первый инструктор для каждого новичка. Невероятное обаяние и потрясающая положительная энергетика, которой Лидия заряжает каждого, создают ощущение, что возможно все.

(столкновение парашютистов в воздухе — прим. ред.) и его последствия изменили не только всю дальнейшую жизнь Лидии, но и жизни многих других людей.

Этот прыжок стал последним в ее карьере спортсмена. Серьезные травмы не позволили вернуться в небо — ее стихию, безбрежный океан, где свобода не имеет пределов, стихию, которой она отдавала себя со всей страстью и самозабвением. И этот критический момент положил начало новой необыкновенной истории.

В 2011 году под руководством Лидии Ардасеновой была создана самая необычная в нашей стране команда парашютистов — команда парашютистов-инвалидов, которые, будучи военнослужащими и выполняя свой

долг перед Родиной, лишились конечностей в результате травм или минно-взрывных ранений в период боевых действий и военных операций.

— В течение долгого времени восстановления и реабилитации после травмы у меня появилось много знакомых людей, военных, прошедших Афганистан и Чечню, — вспоминает Лидия Ардасенова, — позже у меня родилась идея, как вернуть этих сильных духом людей к жизни. Я сама не представляла себя без парашютного спорта и решила тренировать команду.

Лидия не просто возглавляет команду в качестве тренера, а вкладывает в тренировочный процесс всю свою энергию, ведь она понимает ребят как никто иной.



Обязательная тренировка перед полетом



Уникальная команда работает в дисциплине «групповая акробатика», предполагающей выполнение парашютистами в свободном падении комплекса фигур путем перестроения. В истории парашютного спорта в России это беспрецедентное явление.

Первые сборы команды прошли на базе авиационно-технического спортивного клуба «Стриж» на аэродроме Слободка, что под Киржачом. Уровень подготовки у спортсменов сильно отличался — кто-то выполнил более тысячи прыжков с парашютом, а кто-то — всего несколько десятков. Необходимо было также учитывать неоднородность травм и ампутации конечностей. Но главное, опыт работы и навыки в групповой акробатике у ребят были минимальны, поскольку многие до этого прыгали только на точность приземления. Поэтому все пришлось строить с нуля. Спортивным прыжкам предшествовали тренировки в аэродинамическом тоннеле, где инструктор помогал ребятам научиться компенсировать положение тела в воздушном потоке с учетом физических особенностей, а также отработать навыки, необходимые для построения фигур в воздухе, тем самым повышая уровень командного взаимодействия.

Год за годом команда парашютистов с ограниченными физическими возможностями своим примером подтверждает, что в действительности возможности человека безграничны. На счету команды семь Всероссийских рекордов по групповой парашютной акробатике. В сентябре 2011 года впервые за всю историю

парашютного спорта в России было установлено высшее достижение в групповой парашютной акробатике среди спортсменов-парашютистов с ограниченными возможностями здоровья — построена формация (фигура в свободном падении — прим. ред.) из восьми парашютистов!

В июле 2012 года в формации участвовали уже 10 парашютистов. Этот рекорд был приурочен памяти Анатолия Лебеда, офицера 45-го отдельного гвардейского орденов Кутузова и Александра Невского разведывательного полка специального назначения, гвардии подполковника спецназа ВДВ, Героя Российской Федерации, кавалера ордена Святого Георгия 4-й степени, который принимал участие в установлении рекордного достижения в 2011 году.

В августе 2013 года было последовательно установлено три новых Всероссийских рекорда — собраны формации из 11, 12 и 13 парашютистов. Это оказалось неожиданно символично — итогами третьих сборов команды, проводимых в 2013 году, стало сразу три рекордных достижения, в крайнем из которых участвовали 13 спортсменов.

В последующие годы Лидия Ардасенова изменила стратегию и приступила к тренировкам по перестроению в воздухе, когда несколько спортсменов создают базу фигуры, а остальные меняют положение. Все движения должны быть четко выверены и безошибочны, ведь высота — 5 тыс. м, а скорость падения — 50 м в секунду. От действий каждого зависит успех всей команды.

Отчасти переориентирование работы было связано с тем, что для осуществления попытки по установлению рекорда собиралось предельное количество участников и не удавалось работать по сценарию на увеличение формации. Отчасти с тем, что в дисциплинах международных соревнований спортсмены не только составляют фигуры в свободном падении, но и перестраиваются. Несмотря на усложнившиеся требования, команда успешно справилась с поставленной задачей. В августе 2014 года она установила новое достижение, собрав в небе формацию из восьми спортсменов и осуществив два перестроения.

— Такое испытание часто не под силу даже здоровым людям, — рассказывает Лидия Ардасенова, — трудности начинаются уже в самолете: отделяться нужно

КСТАТИ

В свободном падении все должно быть симметрично, нагрузка равномерно распределяется на конечности, которыми спортсмен управляет, поэтому при отсутствии руки или ноги подбирается поза для каждого индивидуально. Если она чуть ассиметрична, получается неправильная фигура.

быстро, друг за другом, чтобы в воздухе расположиться максимально близко и выстроить фигуру. Замешкался — уже не догонишь команду: скорость падения слишком велика. Нужны хорошая реакция, координация движений, точный глазомер. Спортсменам с инвалидностью очень сложно. У одной нашей спортсменки монозрение, она видит только одним глазом, что лишает ее объемного восприятия происходящего. Сложно и глухонемым ребятам. Было вложено много сил, чтобы обучить их.

Но тем не менее они преодолевают трудности, учатся управлять падением, владеть не только своим телом, но и своими эмоциями.

С течением времени мастерство парашютистов росло, и в ноябре 2014 года представители команды впервые участвовали в международных соревнованиях —



ГОД ЗА ГОДОМ КОМАНДА ПАРАШЮТИСТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СВОИМ ПРИМЕРОМ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА БЕЗГРАНИЧНЫ.

чемпионате мира по парашютному спорту среди парашютистов-ветеранов, который проводился в Аргентине.

В августе 2015 года на аэродроме Слободка по традиции были организованы сборы с целью установления нового Всероссийского рекорда. И подготовка, и проведение мероприятия были сопряжены с большими сложностями, нежели в предыдущие годы, и основной из них стала материальная составляющая. В этот раз привычный алгоритм сборов был изменен — из-за отсутствия финансирования команда не выезжала для тренировок в аэродинамический тоннель, а сразу приступила к прыжкам на аэродроме. Приходилось в боевых условиях решать множество задач, корректировать ошибки. Но, несмотря на все трудности, к исходу крайнего из отведенных на попытку пяти дней команда добилась результата. Спортсмены все-таки собрали формацию из девяти парашютистов с одним перестроением. Материалы доказательной базы были переданы судьям и наблюдателям от Федерации парашютного спорта России для оформления документов на рекорд.

Сейчас в команде 20 спортсменов.

— Несмотря на травмы и физические ограничения, это стойкие духом, волевые люди, — говорит Лидия Ардасенова.

Каждый год они приезжают на сборы из разных городов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Магнитогорска, Нижневартовска, Твери, Курска, Нижнего Новгорода, Самары, Севастополя. Эти спортсмены с ограниченными физическими возможностями раз за разом доказывают себе и окружающим, что преград не существует.

Команда продолжает ставить перед собой цели: в июле спортсмены соберутся на сборы на аэродроме Слободка. Для ребят сборы не только стремление к спортивным достижениям. Для них возможность окунуться в небесные просторы, почувствовать необъятную стихию, мощь набегающего потока — неотъемлемая часть жизни. Однажды испытал это, невозможно расстаться с состоянием и ощущением, которое дарит небо.

На данный момент команда достаточно сильна, чтобы представлять Россию и на международных соревнованиях — чемпионате мира среди парашютистов-ветеранов, который состоится в августе 2016 года в Германии, но возможности участия пока, к сожалению, не определены. У тренера команды накоплен большой положительный опыт организации тренировочного процесса и соревнований для парашютистов-инвалидов, которым можно поделиться с коллегами из других стран. На основе этого сформировалась амбициозная цель — организовать в России мероприятия по установлению международного рекорда по групповой акробатике



среди спортсменов-парашютистов с ограниченными возможностями здоровья.

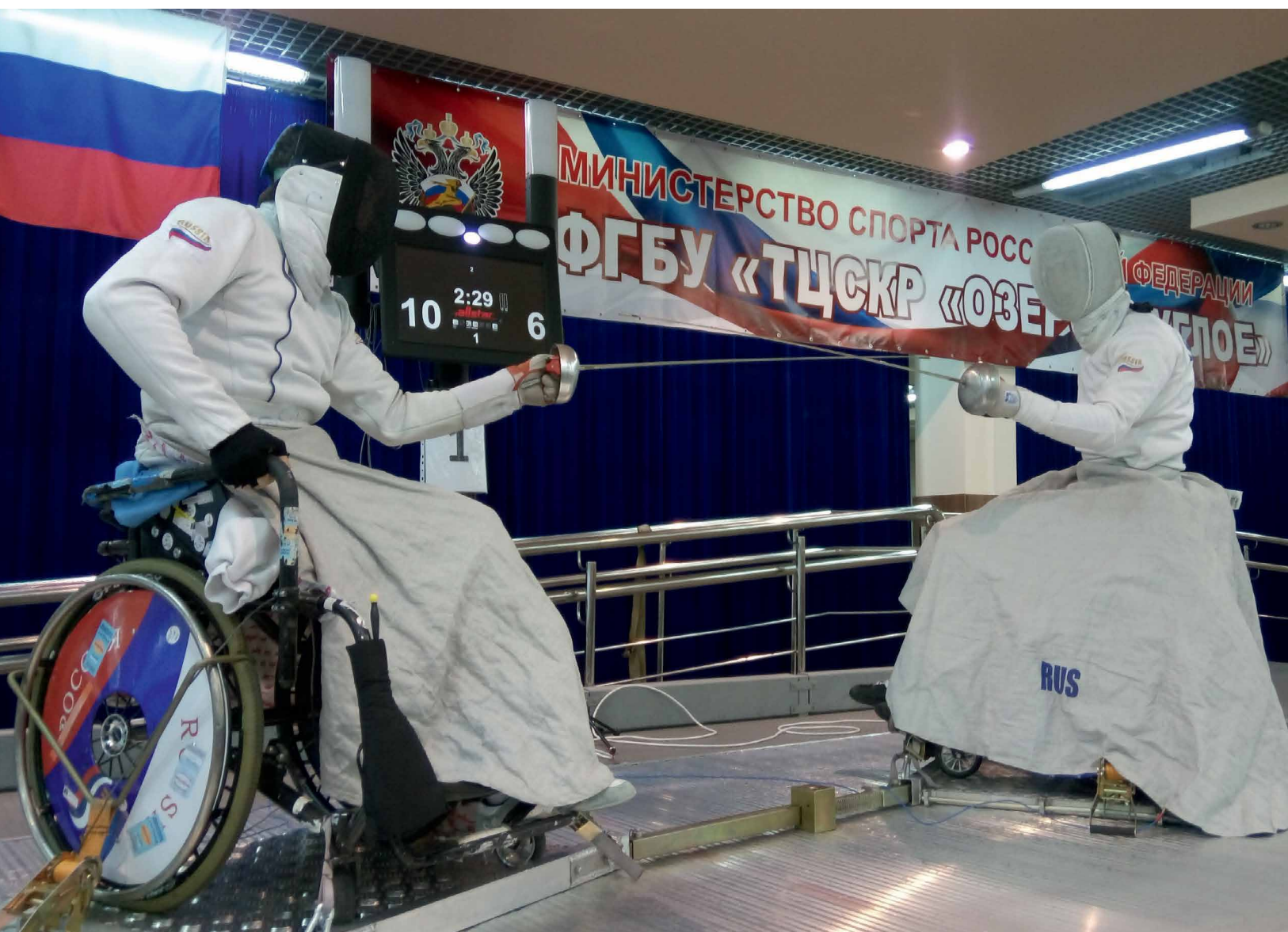
Однако с каждым годом организовывать сборы становится все сложнее и сложнее. Меняются правила игры, меняются условия проведения, и тем не менее тренер, команда и волонтеры делают все возможное, чтобы они состоялись. Несмотря на то, что эти сборы являются официально признанным Федерацией парашютного спорта России мероприятием, все предыдущие годы они находились на самофинансировании. Для проведения сборов в 2016 году команда планирует обратиться за помощью и поддержкой к региональным и местным властям за неимением иных возможностей. Для того чтобы сборы состоялись, необходимо совершить в общей сложности 25 подъемов самолета в воздух за пять дней, на что требуется порядка 4 тыс. кг авиационного керосина. Так ли уж велика эта цена за то, чтобы спортсмены с ограниченными возможностями могли своим примером вдохновлять других на новые победы и свершения? Очень хочется надеяться, что вопреки создавшейся сложной ситуации команду поддержат в ее стремлении к достижению спортивных результатов.

— Когда они приземляются, у них такие счастливые глаза! Эмоции выплескиваются через край. Они переполнены радостью. По сути это просто счастье! И я этим живу! — завершает нашу беседу Лидия Ардасенова. Это их общее счастье — счастье преодоления, общих рекордов и личных побед, счастье безграничных возможностей тела и духа.

Фото Олега КОРЧАГИНА

Блеск рапир

На базе Тренировочного центра сборных команд России «Озеро Круглое» в городе Лобне Московской области прошел XI чемпионат России по фехтованию на колясках, организаторами которого стали Центр спортивной подготовки сборных команд России, Паралимпийский комитет России, Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Федерация паралимпийского фехтования.





В лично-командном чемпионате России по паралимпийскому фехтованию (для спортсменов-колясочников с нарушением опорно-двигательного аппарата) по трем видам оружия (шпага, рапира, сабля) у мужчин и женщин участвовали 80 спортсменов из 15 регионов России. Впервые приехали на чемпионат представители четырех субъектов России — Республики Саха — Якутии, Республики Северной Осетии — Алании, Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и Саратовской области.

Абсолютное превосходство продемонстрировали омские паралимпийцы, завоевав 16 медалей.

В личных соревнованиях омичи завоевали 12 золотых, серебряных и бронзовых медалей, мужская команда одержала две победы на турнирах по шпаге и рапире, женщины в аналогичных видах оружия взяли серебро. Сильнейшим фехтовальщиком России предстоит принять участие в двух соревнованиях для завоевания квот на главные мировые спортивные старты года — Паралимпийские игры в Рио-де-Жанейро, Кубок мира в Монреале (Канада), а также чемпионат Европы в Турине (Италия). Итоговый состав сборной на Играх-2016 будет определен в конце июня. Пожелаем им удачи!

МНЕНИЕ

Валерий ПУРТОВ, тренер омской паралимпийской команды по фехтованию, заслуженный тренер России, чемпион Советского Союза и России по фехтованию:

— Успех команды формируют два фактора: индивидуальное мастерство каждого спортсмена и то, что все вместе они — настоящий боевой коллектив. Это, конечно, не сразу и не просто складывалось, ведь каждый со своим крутым характером, каждый хотел проявить себя, и порой дело доходило и до конфликтов. Но со временем ребята поняли, что их объединяет общая цель — победа, и это всех очень сплотило. Сейчас у нас отличная дружеская и рабочая атмосфера. На тренировках они сражаются друг с другом, как настоящие конкуренты, но когда выезжают на соревнования, то уже бьются единой командой.



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

МНЕ ЛЕГЧЕ В ГОРЯЩУЮ ИЗБУ ВОЙТИ, ЧЕМ ПРИЗНАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТОЙ

Мне 23 года, живем вдвоем с отцом. Батя всегда и во всем был для меня примером настоящего мужчины. Но в 2012 году он перенес инсульт и его частично парализовало. Теперь он лежащий больной, а я за ним ухаживаю. Утка там, ну вы понимаете... И вижу: для него, бати, это страшно унижительно. А что еще страшнее: для меня тоже...

Павел, Саратовская обл.

Уважаемый Павел, быть может, Вы согласитесь, что к качествам настоящего мужчины можно отнести и умение не сдаваться и продолжать идти, как бы ни был труден путь. Другими словами, умение и мужество оставаться самим собой — настоящим мужчиной до самого конца. И Ваш отец сейчас проявляет именно это качество. Почему Вы считаете, что отец чувствует себя униженным? Что унижительного может быть во внезапной болезни и ее последствиях? Что унижительного в том, что даже самый сильный человек может оказаться физически неспособным проявить свою силу? А уверены ли Вы, что унижительным отец считает свое собственное положение, а не то, в какое поставлены Вы? Не по его воле, разумеется. Тем не менее причиной послужила именно его болезнь.

Вы признаетесь, что для Вас уход за отцом унижен. Попробуйте разобраться почему. Конечно, такой труд очень тяжел, многое в нем неприятно, подчас нет сил, когда-то сдают нервы. Что может наблюдать Ваш отец, когда Вы о нем заботитесь? Зачастую чувства тех, кто нуждается в уходе, напрямую зависят от чувств, слов и действий тех, кто за ними ухаживает. И чем более независим был человек до болезни, тем сложнее ему принять сам факт своей беспомощности, зависимости от других людей, как бы хорошо они к нему ни относились. Вот, если он осознает, насколько тяжело дается родным уход за ним, как сложно им морально и физически, тут уж речь идет не об унижении, а о вине, способной усугубляться день за днем.

А если говорить о страхе... Наверное, страшнее, чем болезнь отца, для Вас может быть только его потеря. И для него осознание «потери» сына — ощущение ненужности ему, непринятии собственного отца наверняка тоже страшно. Да, есть вещи, которые нам неподвластны. Но есть и то, что зависит только от нас самих. Павел, выберите то, что Вам важнее, и решите, как Вам поступать. И как настоящему мужчине, и как сыну, и как человеку. Желаю Вам сил!

Про женщин принято считать, что они — хозяйки, чистюли, с толком расходуют семейные деньги и т.п. Так оно, наверное, и есть. Только все это не относится к моей клуше. Такой неряхи и неумехи свет не выдывал! Пока ждал, что она поумнеет, 18 лет вместе прожили. А теперь и ждать больше нет сил, и бежать особо некуда...

**Вадим Викторович Макеев,
Санкт-Петербург**

А не кажется ли Вам, что супруга все эти годы могла ждать того же самого от Вас? Ведь про мужчин принято считать, что они главы семьи и дома у них «полная чаша», на все готовы ради своей женщины, уважают ее и восхищаются ее качествами, достают для любимой не только меха и бриллианты, но и звезды с неба, носят на руках, ограждают от всех забот и невзгод да еще и цветы дарят просто за то, что она их осчастливила своим согласием на брак. Вот в таких ожиданиях, пока Вы «поумнеете», она могла и провести 18 лет — мол, как станет вот таким, так и я буду соответствовать!

Вадим Викторович, что же Вам тогда остается делать, если «и ждать больше нет сил, и бежать особо некуда...»? Попробуйте найти ответ на вопрос, чего же Вы хотите? А еще можно поговорить с женой и узнать, чего бы хотелось ей. В зависимости от того, совпадут ли Ваши желания или в большей степени будут различаться, Вы наверняка обретете ясность вместо растерянности.

Я сама себе удивляюсь: уже не девочка, порядком за сорок. По-моему, не глупа, но... характер! Дело в том, что я никогда не бываю виноватой. Вообще никогда. То есть еще ничего не случилось, а я уже не виновата! Мне легче в горящую избу войти, чем признать себя виноватой. Мой муж так говорит после нашей очередной ссоры: «Поскольку ты не можешь быть виновата в принципе, значит, виноват я». И просит у меня прощения. Подскажите, как мне быть.

Алла Горбунова, Воскресенск

Алла, попробуйте найти причины того, почему Вы считаете себя априори невинной. Когда Вы стали это ощущать? Как бывало в детстве, если Вы, например, разбивали мамину вазу, несмотря на предостережения взрослых, или же забывали делать домашние задания? Подумайте, что дает Вам чувство невинности сейчас? А что для Вас значит быть виноватой? В моменты, когда Вам следовало бы чувствовать вину, что с Вами происходит? Как Вы

можете охарактеризовать людей, которые виноваты в чем-то и признаются в этом?

Ответьте на заданные выше вопросы и взгляните на ситуацию максимально объективно. Оцените свои мысли и поступки, представьте, что могут чувствовать те, кто с Вами рядом. Нравится ли Вам такое положение? Если нет, то самое время задуматься над тем, что бы Вам хотелось изменить и как этого можно достичь. Желаю Вам удачи!

Несколько лет назад я получила тяжелую травму на производстве и теперь почти все время нахожусь дома. В принципе мне есть, кому позвонить, но сказать вот особо нечего. Новостей мало, да и не тянет ни к кому из прошлой жизни. Ведь все люди оттуда помнят меня совсем другой. Может, и надо себя перебороть, но как-то не хочется...

Ольга Белик, Вязьма

Уважаемая Ольга, себя не надо перебарывать, к себе и своим чувствам следует относиться внимательно и уважительно. И точно так же стоит относиться к чувствам и поступкам других. Если у Вас есть желание пообщаться со своими друзьями и коллегами, почему Вы отрицаете наличие такого желания у них? Да, Вы правы в том, что произошли изменения. Но ведь так происходит со всеми людьми вне зависимости от характера этих перемен. Почему Вы решили, что в Вас изменились именно те качества, которыми Вы запомнились? Какой Вы были, работая на производстве, чем отличались от других сотрудников, в чем были сходны? Быть может, некоторым из них сейчас очень не хватает Вас и того, что давало общение с Вами? Но, если Вы не выходите на связь, возможно, они считают, что Вас не надо беспокоить? Попробуйте разобраться, чего бы Вам по-настоящему хотелось, и последуйте своим желаниям. И не бойтесь делиться этим с другими — результат может быть гораздо лучше, чем ожидается, причем для всех.

Моему сыну 25 лет, но у него до сих пор нет девушки. Когда я спрашиваю почему, отвечает: «Умную ищу». Или так: «Когда буду нормально зарабатывать, тогда...» А мне кажется, мой мальчик просто не уверен в себе. Уж и не знаю, как ему помочь.

Вера Павловна, Воронеж

Вера Павловна, Ваш сын уже давно не мальчик, не подросток, а мужчина. А уверенность в себе зависит в том числе от самостоятельности, независимости,

ответственности за свои поступки и решения. Конечно, трудно оценить Ваш семейный уклад, не зная подробностей о том, как вы живете, как распределены домашние обязанности, кто за что отвечает. А еще в письме нет ясности, чем занимается Ваш сын, какова его жизнь — работа и досуг. Но зачастую бывает так, что молодым людям, долгое время живущим в родительском гнезде, очень трудно начать собственную жизнь. Они уже привыкли, что родные их опекают, заботятся о них, поддерживают их материально, а то и вовсе «работают на опережение» — заранее и без просьб исполняют то, что нужно. При таком раскладе начать жить своим умом очень сложно. Даже одно только представление о том, сколько всего надо делать для себя, а уж тем более для семьи, повергает в ужас! Вот и возникают сомнения — а справлюсь ли я, а смогу ли я, кому я такой нужен и т.д.

Попробуйте взглянуть со стороны на своего сына и подумайте: возможно, Ваши забота о нем, помощь и одобрение должны выражаться иначе?

Мой начальник вертит мною, как хочет. Я для него букашка, и он это всячески демонстрирует. Не знаю, как мне быть: и работу терять не хочется, и терпеть нет сил.

Н.Р. Черникова, Омск

Дело в том, что только от нас самих зависит, принимать ли в отношении себя поведение других или нет. Да, можно представить, насколько Вам неприятно отношение начальника, но получается, что оно Вас устраивает. Точнее, эта ситуация устраивает Вас больше, чем другая, например безработица. Но тут уже получается, что дело не в начальнике-самодуре, а в Вашей уверенности в себе как в специалисте. Согласитесь, когда работа начинает приносить больше неудобств, чем удовлетворения, ее меняют. Но зачастую удерживает от этого шага вопрос: а найду ли я другую?

Но есть и другой момент: почему Вы позволяете собой «вертеть»? Понятно, что речь идет не о выполнении должностных обязательств, а больше о личном отношении. Что Вам мешает обозначить свои границы и дать понять, что общаться с Вами таким образом нельзя? Это могут быть стеснительность, робость, неуверенность в себе или же осознание допускаяемых ошибок, например заискивающее поведение, чувство вины и т.д. Заметьте, личность начальника можно и не рассматривать, потому что гораздо эффективнее в таких случаях оценивать собственное поведение.



Так вышло, что в последние годы я зарабатываю значительно больше мужа. Отношения наши за это время значительно охладели, и я понимаю: дело именно в деньгах. Что делать?

Г.А. Боровик, Гатчина

А как Вы поняли, что дело именно в деньгах, по каким признакам? Вы пишете об изменившихся отношениях — в чем это выражается? Дело в том, что деньги сами по себе не наделены особо могущественными возможностями и ничего менять не могут. Все зависит от человека, который ими обладает. Совсем не деньги меняют человека, а человек может меняться с появлением денег в его жизни. Меняются его мировоззрение, поведение, отношение к людям, образ жизни, привычки и характер. Разумеется, вовсе необязательно, что перемены наступают разительные и сразу во всем. Но сложно представить, чтобы отношения мужа и жены изменились без участия в этом процессе их самих. Скорее всего, к этому напрямую имеют отношения, поступки, слова, эмоции одного и реакции на них другого супруга. Какие именно, сможете выделить? Иногда больно задевают даже самые, казалось бы, невинные фразы, замечания, а то и вовсе мысли вслух. И далеко не всегда они продиктованы желанием уязвить партнера — чаще просто усталостью или неудовольствием. Именно поэтому так трудно бывает самостоятельно увидеть причины охлаждения, заметить, что делается для этого каждым — и мужчиной, и женщиной вне зависимости от того, кто «добытчик». В таком случае наиболее эффективна супружеская психотерапия. Она как раз и поможет выявить причины возникших в отношениях трудностей и, что главное, позволит научиться грамотному бесконфликтному общению с учетом новых семейных обстоятельств.



ГБУ «МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ»

ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Это крупнейший в Москве и Российской Федерации профильный центр практической психологии. С 2003 года специалисты центра работают по целому ряду актуальных психологических проблем мегаполиса. Психологическую помощь можно получить бесплатно в любом из территориальных и участковых отделов Московской службы психологической помощи населению во всех административных округах столицы.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Тел.: **(499) 173-09-09**

Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутриличностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации с использованием методов психологической диагностики.

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Тел.: **(499) 177-34-94**

с 9.00 до 21.00

Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с ЧС с пострадавшими и их родственниками.

ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

С ноября 2006 года в Москве работает бесплатный «**Телефон неотложной психологической помощи**» — **051**, который предназначен для оперативной, анонимной, круглосуточной, информационной, профилактической и неотложной квалифицированной психологической помощи. Единый трехзначный московский номер, современное техническое оборудование позволяют любому жителю столицы, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации, быстро связаться со специалистом.

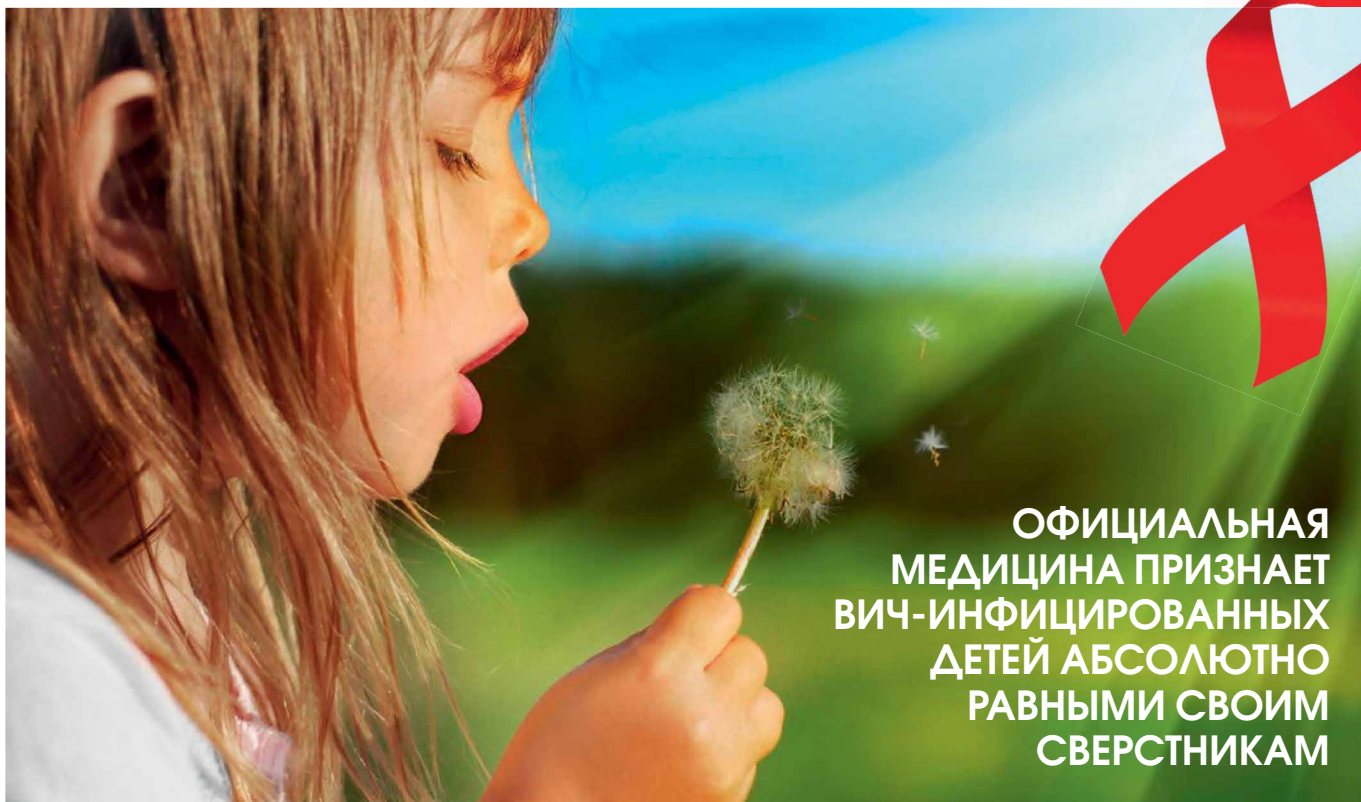
С городского телефона: **051*** бесплатно

С мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн): **8-495-051***
оплачиваются только услуги оператора связи согласно тарифному плану.

ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Удобный и быстрый способ получения психологической помощи. Бесспорным преимуществом онлайн-консультации является быстрота, легкость соединения с консультантом и анонимность клиента.





**ОФИЦИАЛЬНАЯ
МЕДИЦИНА ПРИЗНАЕТ
ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ
ДЕТЕЙ АБСОЛЮТНО
РАВНЫМИ СВОИМ
СВЕРСТНИКАМ**

Дети ВИЧ: **МЫ ТОЖЕ ДЕТИ!**

— Мы лазили с Сашкой по горке на детской площадке, я упал и разбил коленку, потекла кровь. Сашина мама подбежала и увела его домой. А потом он мне сказал, что ему запретили со мной играть, потому что я заразный. Какой же я заразный? — удивляется семилетний Сережа.

Мальчик пока не знает о своем статусе ВИЧ-инфицированного. Просто ежедневно принимает «витамины», как велят родители, и несколько раз в год сдает анализ крови. Родители у Сережи, что называется, благополучные, они здоровы и успешны.

Сережа — приемный сын, которого взяли третьим ребенком в большую и дружную семью. К сожалению, в маленьком городке врачи и госслужащие не сохранили в тайне информацию о диагнозе малыша, хотя это противозаконно.

НУЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ?

Представьте ситуацию: вы узнали, что в детсадовской группе или классе с вашими детьми находится ВИЧ-инфицированный ребенок. Будучи ответственным и любящим родителем, что предпримете в данной ситуации? Переведете своего малыша в другую группу или даже учреждение? Попросите его держаться подальше от «опасного объекта»? Поднимете на уши родительский комитет и всевозможные инспекции? Или подумаете: «Ну и что? Многие дети

**ВИЧ ОПРЕДЕЛЕН ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ КАК
ИНВАЛИДНОСТЬ, И ЗАКОН ЗАПРЕЩАЕТ ВСЯКУЮ
ДИСКРИМИНАЦИЮ В ОТНОШЕНИИ ИНВАЛИДНОСТИ.**

чем-то болеют». Владеете ли вы достаточной информацией для верного и справедливого решения либо вами руководят эмоции, подогретые истерией 30-летней давности относительно чумы XXI века?

Попробуем разобраться без эмоций. Виновником ВИЧ-инфекции является вирус иммунодефицита человека. Этот вирус был открыт сравнительно недавно, в начале 80-х годов прошлого столетия. Когда-то он признавался настолько опасным, что люди покидали свои дома, если по соседству обнаруживался носитель инфекции. Но чаще выживали самого больного. С тех пор некогда таинственное, воспринимавшееся как божья кара заболевание тщательно изучено врачами. В его постижение вкладываются огромные средства, над проблемой работают лучшие медицинские умы мира. Пока не найдено лекарство, способное полностью уничтожить болезнь, но имеются десятки вариантов терапии, которые увеличивают продолжительность жизни больного и снижают риск заражения до минимума.

СПИД И ВИЧ

Несколько слов об аббревиатурах. ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека, а СПИД, которого все так боятся, — синдром приобретенного иммунодефицита. Состояние, когда вирус разрастается до такого уровня, что организм перестает сопротивляться

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Общее число россиян, инфицированных ВИЧ, на конец 2015 г. достигло 1 006 388 человек. Из них около 8 тысяч детей. За 12 месяцев 2015 г. территориальными центрами по профилактике и борьбе со СПИДом было сообщено о 93 188 новых случаях ВИЧ-инфекции.

Справка Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом.

любым инфекциям, называется СПИД. То есть СПИД может стать следствием отсутствия или неправильного лечения ВИЧ-инфекции. Но ВИЧ не единственная причина СПИДа, хотя на данный момент и наиболее распространенная.

Известно, что ВИЧ передается от одного человека другому половым путем, через материнское молоко, кровь и биологические растворы, в состав которых входит кровь, или же при совместном использовании зараженных шприцов. ВИЧ также может передаваться ребенку от матери при беременности, родах или при грудном вскармливании.

По мнению ученых, ни одним из известных способов передачи этой болезни дети не способны заразить друг друга во время совместного проживания и времяпровождения.

ПРАВО И БЕСПРАВИЕ

ВИЧ-инфицированные дети имеют такое же право на пребывание в детских учреждениях, как и другие дети. ВИЧ определен законодательством как инвалидность, и закон запрещает всякую дискриминацию в отношении инвалидности.

— Если правильно подобрано лечение, то ребенок может вести обычный образ жизни и продолжительность его жизни практически не ограничена наличием вируса, то есть приравнена к нормальной, — поясняет врач-педиатр **Виктор Крейдич**, директор Центра

КОМПЕТЕНТНО

Виктор КРЕЙДИЧ, директор Центра содействия семейному воспитанию «Соколенок» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, врач-педиатр:

— **Считается, что бытовым путем заразиться ВИЧ невозможно. ВИЧ неустойчив во внешней среде и чувствителен ко всем дезинфицирующим средствам. Несмотря на то, что вирус находится во всех жидкостях и тканях человека, опасным для дальнейшего распространения инфекции он признается только при незащищенном половом контакте, через кровь и грудное молоко. Также считается доказанным, что кровососущие насекомые не способствуют распространению ВИЧ-инфекции.**



ОСТАВАЙТЕСЬ ЛЮДЬМИ! ВИЧ не передается через дружбу!

КРАСНАЯ ЛЕНТОЧКА — это символ солидарности с теми, кого эпидемия СПИДа затронула лично: людьми, живущими с ВИЧ-инфекцией и СПИДом, с их близкими, родными и друзьями.



содействия семейному воспитанию «Соколенок». — Единственное отличие таких детей от здоровых в том, что они получают лекарства два-три раза в день.

Родители ВИЧ-инфицированного ребенка не обязаны уведомлять о болезни детское учреждение, поскольку он не представляет никакой опасности для других людей. Но на что только не идут матери, чтобы скрыть болезнь своих детей от окружающих: «теряют» медицинские карты, просят сдать анализ крови «за того парня», перекаладывают таблетки в другие упаковки и т.п. Причина одна — неприятие тех, кто чрезмерно и беспричинно напуган чумой XXI века.

По словам Виктора Крейдича, из возглавляемого им учреждения удалось устроить в приемные семьи более 80 ВИЧ-инфицированных малышей, оставленных матерями в роддоме или изъятых органами опеки у неблагополучных родителей. При этом в большинстве замещающих семей есть и кровные, здоровые дети. Не зафиксировано ни одного случая передачи ВИЧ-инфекции от одного ребенка к другому.

Да и в домах ребенка такие дети, как правило, воспитываются в группах со здоровыми сверстниками.

КОГДА НЕ ХОТЯТ СЛУШАТЬ

...Мама Светлана узнала о своей болезни, будучи беременной — ее заразил бывший муж. К сожалению, инфекция передалась ее дочке Лене.

— Я много раз сталкивалась с тем, что мою дочь не берут в санаторий и детские лагеря, когда узнают диагноз, — рассказывает Светлана. — Хотя всего-то и забот с ней, что утром и вечером дать пару таблеток. Отговорки обычно одинаковые: «Кто будет с ней возиться, если потечет кровь?», «А вдруг родители нажалуются начальству, что у нас “заразные” отдыхают?», «Другой ребенок воспользуется зубной щеткой вашей и тогда...» Трудно доказывать людям, что моя дочь абсолютно не опасна для окружающих и нуждается в таком же уходе, как и любой другой ребенок. Особенно если тебя не хотят слушать. Гораздо проще подхватить гепатит или другую инфекционную болезнь,



НА ЗАМЕТКУ!

Нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией при прикосновениях, рукопожатии, поцелуе, массаже, совместном пребывании в одной постели, использовании одного постельного белья, питье из одного стакана. Также нельзя заразиться через сиденье унитаза, при кашле и чихании. Обычного соприкосновения крови с неповрежденным кожным покровом недостаточно, чтобы заразиться ВИЧ.

Для заражения вирусом необходимо три условия:

- 1/ кровь должна быть свежей;**
- 2/ содержание вируса в ней должно быть в достаточном количестве;**
- 3/ вирус должен иметь возможность (путь) проникновения в кровеносную систему незараженного человека.**

нежели ВИЧ, однако никто не выгоняет из лагеря детей с гепатитом.

Часто родители обеспокоены тем, что дети могут покусать друг друга или подрасться до крови. Спешим успокоить — до сих пор мировой медицине не известны факты такого способа заражения ВИЧ. Конечно, обычное соблюдение правил гигиены будет нелишним при общении с инфекционным больным — индивидуальные зубная щетка, ножницы для стрижки ногтей и т.п. Но даже через эти предметы существует лишь теоретическая, минимальная вероятность заражения. Стоит помнить, что вирус ВИЧ погибает на воздухе в течение нескольких минут.

Итак, официальная медицина признает ВИЧ-инфицированных детей безопасными и абсолютно равными своим сверстникам. Да, они должны ежедневно принимать лекарства и периодически сдавать кровь на анализ, чтобы прожить долгую жизнь. А чтобы иметь счастливое детство, которого они достойны не меньше других, им необходимо участие и принятие окружающих. Возможно, именно среди них ваши сыновья и дочери найдут самых верных и понимающих друзей, самых интересных партнеров по играм и увлечениям.

РАССКАЗ МАМЫ

ЭТО ОН!

*Лидия ПЕРУНОВА (имя изменено),
приемная мама:*

— На руках разрешение быть опекунами и направление в Московский дом ребенка № 7. Вечером прочли в интернете статьи о неокончателном тесте на ВИЧ, сделали вывод — большинство детей с таким диагнозом здоровы. Сокольники, остановка, автобус, идем по зеленой зоне. Вот он — специализированный Дом ребенка, красивое здание, ухоженный двор, кабинет главврача.

— Это мы.

— Кого бы вы хотели?

— Мальчика, до года.

— Тогда пойдем в третью группу, потом покажем деток постарше.

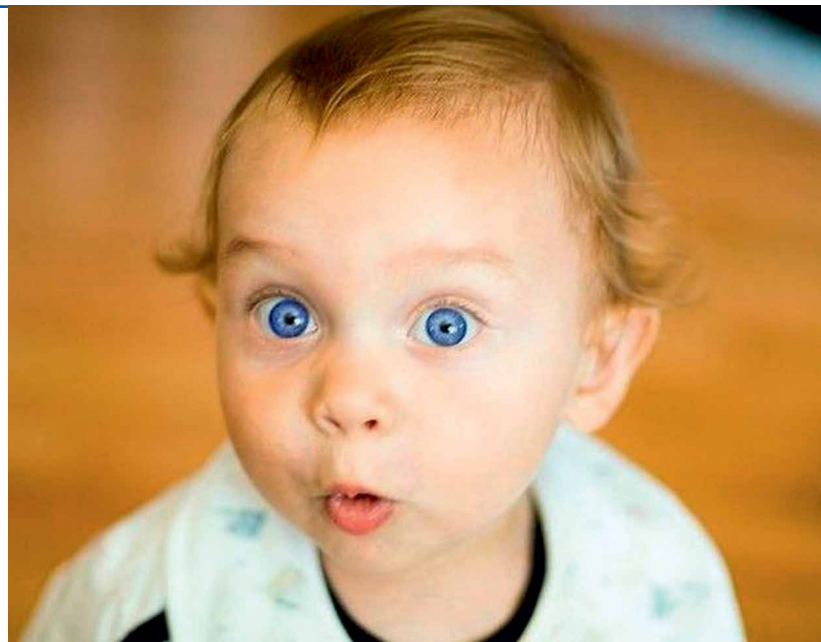
Задаем вопросы о здоровье, диагнозах детей, получаем исчерпывающие ответы.

Идем по коридору на второй этаж, вторая группа, уютные комнаты, приветливые воспитательницы. Манеж, лежат груднички, смотрите... выбирайте... «КАК?» Называют имена, возраст. Идем в спальню, детские кроватки, в них дети постарше: 8–10 месяцев, трое лежат, один прыгает по кровати, смотрю на него, прохожу дальше, чувствую, дергает кто-то за свитер, поворачиваюсь — радостная улыбка, протянутые ручки, беру на руки, улыбка еще больше, и на щечках появились ямочки, а ямочки есть и у папы, и у мамы.

«Это он... Мы его нашли!.. Нет, это он нас нашел».

Идем обратно к остановке, в голову лезут мысли: а может, еще поискать? Страшно, такие жуткие диагнозы. «Нет, берем!»

Две недели ждем результатов анализов — в его крови все еще присутствуют материнские антитела к ВИЧ. Врач ДР говорит, что они обязательно уйдут



к полутора годам. «А если нет?», «А вдруг?» — мы не медики, так трудно понять.

Ходим к сыну, воспитательницы расхваливают, какой он хороший, учат его говорить «мама», решают погулять около ДР. На улице весна, солнце, он притихший, сидит на руках и смотрит на огромные деревья, снег. В группе, где все знакомое, оживает, смеется, ходим по полу, держа сына за руки. При расставании он плачет, мы плачем тоже, и уже невозможно быть дома, когда сын там.

В понедельник медицинская карта готова, ждем решения опеки, вторник... среда... В 15.00 все подписи поставлены, мчимся в ДР, главврач обещал нас дождаться. В 16.00 едем с сыном домой.

Через семь месяцев у сына сняли диагноз, мы постепенно научились быть папой и мамой, бабушки, дедушки в нем души не чают, и, забываясь, мы спорим, на кого он больше похож — на папу или на маму?



Музей без границ

На четыре дня московский Манеж превратился в город музеев. Здесь проходил 18-й Международный фестиваль «Интермузей». Посвящен он объединению, а главным вопросом стало обсуждение «Музея без границ». В пространство межкультурного диалога красной нитью была вплетена тема доступности музеев для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Музеи способны внести огромный вклад в повышение качества жизни людей с инвалидностью и их культурную адаптацию. К этому единодушному мнению пришли участники тематической секции «Потенциал музея в системе социальной защиты». Представители музейного

сообщества делились опытом и рассказывали о своих социальных проектах.

Государственный Эрмитаж разрабатывает программы для особых посетителей с 1990 года. Один из таких проектов — «Наш Эрмитаж», адресованный детям с ограниченными возможностями здоровья.



Легендарный президент Пушкинского музея Ирина АНТОНОВА в выступлении рассказала о своей программе «Диалоги в пространстве и времени», которую она ведет для лиц старшего возраста. Ее лекторий посещают более 150 слушателей возрастной категории 55+:

— Меня удивило то, что люди старшего возраста не принимают авангардистов, например Анри Матисса, это один из моих любимых мастеров. Я не буду настаивать, но буду продолжать рассказывать о современном искусстве. В следующем году планирую сделать целый цикл об искусстве XX века и в частности о европейском послевоенном искусстве 1945–1968 годов.



Людмила ПЕРОВА, сотрудник музея-заповедника «Гатчина», представила программу «Ощущение дворца» для слепых и слабовидящих посетителей. Это цикл специализированных экскурсий, в ходе которых незрячие экскурсанты могут на ощупь познакомиться с некоторыми экспонатами. Для таких людей были специально изготовлены копии императорской короны и трона Павла I, чтобы они смогли прикоснуться и «рассмотреть» эти предметы.



Реализуются и программы для людей с расстройствами аутистического спектра. С ними работают специалисты Эрмитажа, которые имеют два образования: искусствоведческое и психологическое. Люди с аутизмом очень ранимые, они не любят новые пространства, становятся тревожными при новых знакомствах. Поэтому им заранее показывают фотографию экскурсовода, рассказывают об экспонатах, они проходят предварительную подготовку с психологами.

— Тематика экскурсий для людей с аутизмом должна быть близка и понятна им: дом, семья, образ мамы, прием гостей, — рассказала сотрудник Эрмитажа Ирина Дюбанова. — Экскурсовод говорит медленно, дает возможность осмыслить, запомнить. Ведь люди с аутизмом видят калейдоскопическую картину мира в деталях и им нужно время, чтобы составить впечатление о целом.

В Москве сотрудники Государственного музея изобразительных искусств им. А.С. Пушкина занимаются арт-терапией для детей с инвалидностью. Так, совместно с фондом «Новая жизнь» Пушкинский музей проводит программу «Колесо обозрения» — это благотворительный проект об искусстве для семей, где воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья. Представители юного поколения знакомятся с искусством, изучают экспонаты выставки, принимают участие в мастер-классах.

Дарвиновский музей также предоставляет возможность участия в культурной жизни людям с ограничениями жизнедеятельности. Теперь слепые и слабовидящие люди могут «смотреть» экспозиции тактильно: в музее наряду с русскими и латинскими подписями появился шрифт Брайля. Каждый год здесь проводится более 100 специализированных экскурсий для инвалидов с различными патологиями. А для незрячих людей даже выпустили специальную линейку сувениров.

Не только старейшие музеи страны развивают направление работы с особыми посетителями. В Музее современного искусства «Гараж» год назад стартовал проект инклюзивных программ. Этим летом запланировано проведение экскурсий на жестовом языке. Сотрудники музея пройдут курс основ русского жестового языка, чтобы оперировать минимальным набором фраз, который поможет им общаться со слабослышащими и глухими посетителями.

В ходе беседы все участники сошлись во мнении, что главная цель современных музеев — не только адаптация и доступность выставочного пространства, но и психологический комфорт и удобство посетителей с особенностями физического и ментального развития.



Икона Божией Матери «Скорбящая» (Крымская)

Этот святой образ является одной из наиболее почитаемых православных святынь полуострова. В 1998 году прихожанка Иоанно-Предтеченской церкви, что в селе Первомайском Кировского района, Феодосия Денисенко принесла в храм старую икону Пречистой Девы Марии. Тусклые краски, темное, едва различимое изображение на доске без оклада — так выглядел образ.

А через две недели, в праздник Успения Пресвятой Богородицы, прихожанка не узнала икону: краски стали яркими и можно было хорошо рассмотреть лик Божией Матери, а четко проступившая надпись гласила: «Образ Пресвятой Богородицы Скорбящая».

Приходской священник был удивлен не меньше: икону никто не реставрировал. Специальная комиссия, в которую вошли священнослужители и миряне:

художники, ученые, краеведы, установила, что икона не реставрировалась.

В некоторых местах красочный слой стерт до основания, кое-где доска тронута пашелем, но краски сияют, они сочные и яркие. Богоматерь одна, без Богомладенца. Она молитвенно сложила руки, огромные глаза Ее печальны, на лице нежнейший румянец. Живопись безыскусна, но изображение умирительно, трогательно и проникновенно. Икона небольшая — 20x16 см, на дереве, провинциальной живописи (предположительно киевской школы) начала XX века. Аналоги этой иконы неизвестны, четко проступившая надпись гласит: «Образ Пресвятой Богородицы Скорбящая».

Комиссия единодушно пришла к выводу: икона обновилась.

В Свято-Троицком кафедральном соборе (ныне Свято-Троицкий женский монастырь) был отслужен благодарственный молебен с акафистом, а вскоре Священный Синод Украинской Православной Церкви благословил церковное почитание этой иконы, празднование ей установлено 6 ноября, в день почитания иконы «Всех скорбящих Радосте».

ГДЕ НАХОДИТСЯ:

Симферополь, Свято-Троицкий женский монастырь, ул. Одесская, д. 12.

КАК ДОБРАТЬСЯ:

Любым маршрутным такси или троллейбусом, которые идут через центр.

В 1999 году чудесно обновившаяся икона крестным ходом обошла весь полуостров, став поистине всекрымской святыней. Во время крестного хода были случаи, когда икона мироточила, источая чудное благоухание. И ныне Господь являет Свои чудотворения по молитвам ко святому образу Богородицы «Скорбящая».

СЛОВО МИТРОПОЛИТА СИМФЕРОПОЛЬСКОГО И КРЫМСКОГО ЛАЗАРЯ К ПРАЗДНОВАНИЮ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ, ИМЕНУЕМОЙ «СКОРБЯЩАЯ» (КРЫМСКАЯ)

Празднование этому дивному чудотворному образу Пречистой Матери Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа имеет для нашей Богохранимой Крымской земли совершенно особое значение.

Здесь свершилось чудесное обновление этой иконы в 1998 году, засвидетельствованное специальной комиссией, в составе которой были и священнослужители, и миряне — ученые, художники, краеведы.

На нашей святой земле, во время всекрымского крестного хода, от этого образа явлены были чудеса мироточения и благоухания. Многие верующие обрели и получают доныне благодатную помощь и утешение, молитвенно припадая к «Скорбящей» — этим Живоносным вратам в мир духовный!



Свято-Троицкий женский монастырь в Крыму

Одна из величайших крымских святынь, обновившаяся чудесным образом икона Божией Матери «Скорбящая», хранится в Свято-Троицком соборе в Симферополе.

В 1796 году на месте нынешнего Свято-Троицкого женского монастыря была построена деревянная приходская церковь Святой Троицы для живущих в Симферополе греков. В 1868 году деревянную церковь сменила каменная. После уничтожения в Симферополе в 1930 году Александро-Невского собора статус кафедрального храма перешел к Свято-Троицкой церкви. В 1933 году власти постановили закрыть храм и передать здание под интернат. Работы по переделке храма уже были начаты, но прихожане, в большинстве своем поданные Греции, добились в 1934 году через греческую миссию в Москве возвращения храма церковной общине.

Улица Одесская в Симферополе, на которой возвышается Свято-Троицкий монастырь, стала так

называться с 1946 года. До этого времени, примерно с 1839 года, она известна как Греческая и имя это вполне оправдывала. Здесь издавна жили греки. До наших дней с XVIII века частично сохранились греческие торговые ряды — несколько колонн под черепичной крышей. В 2003 году при Свято-Троицкой церкви учрежден женский монастырь. Здание современного собора построено по проекту архитектора И.Ф. Колодина: крестообразное в плане с восьмигранным световым барабаном, возвышающимся посередине, и невысокой колокольней над входом. Свет проникает в храм через арочные окна. С внешней стороны стены украшены декоративным узором, тонкими пилястрами с капителями

коринфского ордера, легкой аркатурой, мозаичными изображениями. Голубые, словно небо, купола колокольни и храма венчают ажурные кресты — это делает их особенно яркими и нарядными. Великолепно и внутреннее убранство храма: на парусах изображения четырех евангелистов, в куполе — образ Господа. В соборе два придела: один посвящен собору Крымских святых, а второй — святым равноапостольным Константину и Елене. Храм освятили в честь одного из важнейших двенадцатых христианских праздников — дня Святой Троицы. В 1930-х годах в Свято-Троицкой церкви служили Порфирий (Гулевич, †1937), епископ Симферопольский и Крымский, и протоиерей Николай Мезенцев (†1938), активным членом церковной общины был Димитрий Спиридонов (†1938). Все они впоследствии причислены к лику святых новомучеников Крыма. В 1946–1961 годах архиепископом Крымским был Лука (Войно-Ясенецкий). Стены Свято-Троицкого храма помнят молитвы и проповеди этого угодника Божия, святые мощи которого были обретыены в 1996 году и перенесены сюда с одного из симферопольских кладбищ. В 2001 году мощи святителя Луки были помещены в серебряную раку, присланную в дар из Греции. В Греции святитель так же почитаем, как и на крымской земле: почти в каждом храме, каждой больнице сохраняется частица его мощей. Профессор медицины и духовный пастырь, святитель Лука оставил богатое научное и духовное наследие: 55 трудов по хирургии и анатомии, 10 томов проповедей, богословский труд «Дух, душа и тело». Ежегодно



11 июня Симферопольская и Крымская епархия торжественно отмечает день памяти исповедника Луки. Студенты-медики и врачи освящают в этот день свои белые халаты на раке с мощами святителя и хирурга.

Стараниями настоятельницы обители игуменьи Евсевии (Пальчик) и сестер в одном из монастырских зданий открыт музей святителя Луки. Монастырские святыни и уникальный музей ежедневно посещают многочисленные православные паломники, которые приезжают поклониться святителю и исповеднику Крымскому Луке со всех концов света.

В монастыре работают пекарня, швейные и рукодельная мастерские. Открыта воскресная детская школа. Архиерейский хор монастыря хорошо знают и любят в Крыму и за его пределами.





БАВАРСКАЯ ВЕНЕЦИЯ

Баварский город Пассау стоит на самой границе с Австрией на трех реках: Дунае, Ильце, Инне, и в немецких путеводителях его часто называют Dreiflüssestadt городом трех рек.

БЕЗ ПРЯМЫХ УГЛОВ

Пассау — небольшой городок, расположенный в Восточной и Нижней Баварии, с численностью населения 50 тысяч человек, 10 тысяч из которых — студенты. Это один из самых старинных городов Германии, основанный еще в глубокой древности. Уже в 80-е годы нашей эры римляне здесь основали два замка, название города произошло от названия одного из них.

Пассау считается одним из самых красивых городов Германии: его часто именуют плывущим городом и городом трех рек. Причина тому — его месторасположение на слиянии рек Дуная, Инна и Ильца. Город, как будто грандиозный корабль, поднимается из глубины с собором Святого Стефана на носовой части. В этом храме находится уникальный музыкальный инструмент — самый большой орган в Европе.

Пассау также часто называют Баварской Венецией. И действительно: здесь нет прямых углов, характерных для ранних этапов развития архитектурного искусства. В городе можно встретить дворцы в стиле итальянского барокко, арки в венецианском стиле и фасады в теплых оттенках. Но это все объяснимо — в XVII столетии Пассау уничтожили два пожара. После этих событий город пришлось реконструировать, и эту задачу доверили итальянским архитекторам.

НЕ СОЛЬЮ ЕДИНОЙ

Развитие Пассау вообще всегда было связано с церковью. До XIX века город был столицей епископства Священной Римской империи. Именно из Пассау миссионеры отправлялись на восток.

В XII веке епископ Вольфгер записал здесь знаменитую «Песнь о Нибелунгах».

Уникальное географическое положение Пассау на слиянии трех рек с давних времен удачно использовалось местными купцами. Особенное значение имела торговля солью из разработок Халляйн (Hallein) недалеко от Зальцбурга. Соль была в то время стратегическим товаром, как нефть в наше время. В Пассау на перевалку, транспортировку, торговлю солью была «завязана» значительная часть городского бюджета. Однако в 1594 году баварский герцог выкупил у епископа Зальцбурга право на соляную торговлю и стал монополистом в этой области, а Пассау потерял заметную долю доходов и, соответственно, свое былое значение. Город постепенно превращался в тупик, хотя когда-то считался перекрестком Европы.

После наполеоновских войн в начале XIX века Пассау отошел к Баварии и оставался провинциальным городком с великолепной итальянской архитектурой. Город не пострадал во время Второй мировой войны,

и туристы наслаждаются его прекрасными зданиями на фоне великолепного ландшафта.

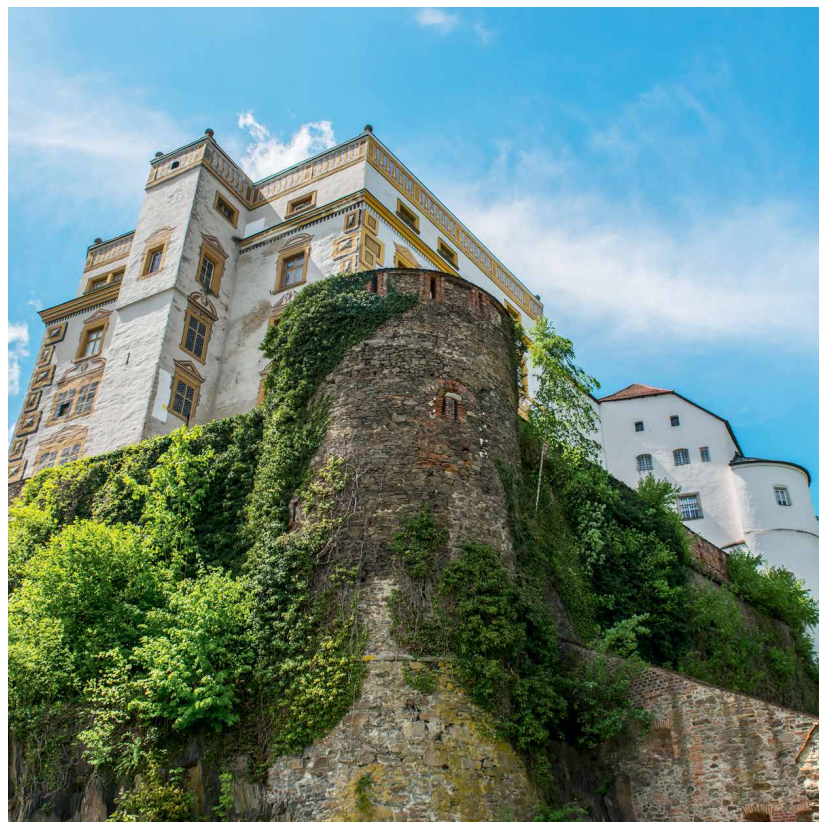
В 1978 году город обрел свой первый университет. Многие скептически относились к строительству вуза в «мертвом углу Европы» и предрекали ему короткое существование. Но вопреки скептикам все случилось наоборот. После ликвидации железного занавеса между Западом и Востоком Пассау вновь вернул себе былые позиции.

С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА

Одно из самых примечательных мест города — Оберхаус, бывшая крепость епископов, которую еще называют Верхним замком. Добраться до него можно как на автобусе, так и на машине (недалеко находится автостоянка), но большинство туристов предпочитают лестницу Людвига, которая состоит из двух сотен ступеней, вырубленных в скале еще в конце XIX века.

Внутри крепости располагается музей истории епископства. Самые интересные экспозиции — о торговле солью, а также об истории ремесел города. Музей предоставляет возможность ознакомиться с историей пожарных команд Пассау, а также просто больше узнать о средневековом быте.

Крепость венчает замечательная смотровая площадка. Она позволяет любому желающему с высоты



НА ЗАМЕТКУ!

Большинство отелей Пассау имеют номера, которые приспособлены для колясочников: в комнатах есть поручни, высокие кровати, удобные матрасы и т.д. Предусмотрены комфортные подъезды к городскому транспорту, парковочные места для инвалидов, специально оборудованные лифты, пандусы и пр.



птичьего полета оценить умопомрачительную панораму трех рек. Инн отсюда кажется светло-зеленым, Ильц — черным, а Дунай — голубым.

На слиянии этих рек располагается замок Нидерхаус — сооружение XII века, которое еще именуют Нижним замком. Он и сейчас имеет статус частного, поэтому посещать его запрещается.

Если вы собираетесь посетить Пассау, обратите внимание также на монастырь Мариахильф (Kloster Mariahilf), старую ратушу (Altes Rathaus), монастырь Нидернбург (Kloster Niedernburg), старую и новую резиденции.

Туризм в Пассау процветал всегда, ведь это один из старейших и красивейших баварских городов. С апреля по октябрь можно совершить прогулку на корабле по трем рекам, поскольку именно с воды открываются лучшие панорамы исторической части города.

БОГИНЯ ПО ИМЕНИ ТАЙ

МНОГИЕ УЧАСТНИКИ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ
КИТАЙСКОЙ АРТИСТИЧЕСКОЙ ТРУППЫ ИНВАЛИДОВ
НЕ ВИДЯТ И НЕ СЛЫШАТ ОТ РОЖДЕНИЯ



Знаменитый «Танец тысячи рук»
бодхисатвы Гуаньинь, Богини
Милосердия. Солистка Тай Лихуа

Китайская артистическая труппа инвалидов — один из лучших китайских коллективов современного танца. В состав труппы входят около 100 артистов с ограниченными возможностями здоровья.

Практически у каждого из танцоров имеются нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. При этом они создают на сцене впечатляющее действо, доказывая, что музыку можно чувствовать и создавать даже в условиях полной глухоты.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С БАЛЕТНЫХ ТУФЕЛЕК

Все дети рождаются талантливыми, но не все реализуют свои дарования.

Тай Лихуа родилась в 1976 году. В возрасте двух лет, после укула стрептомицина во время болезни, она потеряла слух, погрузившись в мир тишины и безмолвия. Осознать свою непохожесть на других детей ей пришлось в пять лет, на музыкальных занятиях в детском саду. Учиться Тай начала в спецшколе, постигая ритмические вибрации и колебания, которые позволили ей понять, что существует какая-то другая форма слышать

и понимать мир — через тело. Тело слышало музыку, и Тай научилась выражать ее в движении.

Трогательный папин подарок — белые танцевальные туфельки, которые маленькая Тай боялась испачкать, — поэтому танцевала на большой родительской кровати, — решил ее судьбу. Пока мама, уволившись с работы, продолжала искать врачей, способных вернуть ребенку слух, девочка училась хореографии, сожалея, что из-за глухоты никогда не осуществит свою мечту стать профессиональной балериной.

Но Тай не пожелала смириться со своей участью и пополнить восьмидесятимиллионную армию китайских инвалидов. В 15 лет она стала танцовщицей **The China Disabled People's Performing Art Troupe (CDPPAT) — Китайской артистической труппы инвалидов**, созданной в Пекине в 1987 году для творческой реализации людей с ограниченными возможностями слуха и зрения.

Могла ли она подумать тогда, что станет единственной на сегодняшний день китайской танцовщицей, выступавшей в «Карнеги-холл» в Нью-Йорке и в театре «Ла Скала» в Милане!

ТАЙ ЛИХУА — ЕДИНСТВЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ТАНЦОВЩИЦА,
ВЫСТУПАВШАЯ В «КАРНЕГИ-ХОЛЛ» В НЬЮ-ЙОРКЕ И В ТЕАТРЕ
«ЛА СКАЛА» В МИЛАНЕ.



Перед гастролями все артисты проходят специальные косметические процедуры и отбеливание зубов

ПО ВСЕМУ МИРУ

Желание значительно расширить рамки и возможности CDPPAT, имевшей в то время больше любительский характер, не оставляли Тай. Совместно с основателями коллектива, среди которых оставались только люди с ограниченными возможностями здоровья, она разработала план реорганизации самодельной труппы для творческой реализации инвалидов, сохраняя национальную ментальность и специфику. А спустя время стала президентом и художественным руководителем труппы, в которой начинала заниматься подростком.

Новый проект переустройства The China Art Troupe на коммерческой основе стал одним из первых шагов, позволившим снять клеймо недееспособности с людей не только с физическими недостатками, но и с нарушениями психики.

Шагом к новому профессиональному подходу послужило успешное выступление коллектива на закрытии Олимпиады в Афинах в 2004 году, когда необычным артистам дивился весь мир, сострадая и восхищаясь мастерством исполнителей-инвалидов, их мужеством и силой духа.

С тех пор участники труппы содержат себя сами, работая по 12 часов в день, оттачивая пластику, движение и синхронность. Труппа не ограничивается хореографией и представляет собой вокально-музыкально-хореографическое шоу.

Участники молоды, и коллектив постоянно обновляется. Средний возраст исполнителей — 20 лет. Сегодня в выступлениях задействованы более 110 человек — две труппы, гастролирующие одновременно в разных частях мира. Среди них люди с нарушением зрения, слуха, речи, инвалиды, потерявшие конечности или родившиеся без них.

ПО ЗАКОНУ МИЛОСЕРДИЯ

Все артисты CDPPAT живут в общежитии, так им удобнее репетировать и гастролировать, контактируя друг с другом по принципу: «Я — ваши глаза, а вы — мои уши. Я — ваш рот, а вы — мои ноги».

Тай Лихуа создала одну из самых известных в шоу-программе хореографических сюит, которая называется

«Тысячерукая Гуаньинь», в буддийской традиции — Тысячерукая Богиня Милосердия. Ее исполняет группа из 20 глухонемых девушек под руководством глухонемой солистки — самой Тай Лихуа. По сути, тысячей милосердных рук обладают сами участники The China Art Troupe, которые благодаря собственной инициативе и творческой реализации протягивают руки в сторону тех, кто нуждается, помогая им состояться.

Участники труппы дают по всему миру много бесплатных концертов, сбор от которых идет на поддержку учебных заведений для инвалидов в своей стране. В специально созданный социальный фонд внутри коллектива отчисляется часть денег, заработанных на гастролях, для тех, кто готов после окончания творческой деятельности получить среднее и высшее образование, трудоустроиться в будущем или нуждается в лечении. CDPPAT тесно связана с Пекинским университетом, многие из участников становятся его студентами. Кроме того, часть средств от концертов идет детям и инвалидам — в зависимости от того, в какой из 60 стран гастролирует The China Disabled People's Performing Art Troupe.



Танцевальный спектакль «Моя мечта» в хореографии Ванга Хонгха

КСТАТИ

- По данным на 2015 год, в Китае насчитывалось в общей сложности 82,96 млн инвалидов, что составляет 6,34% численности населения страны.
- Для содействия трудоустройству инвалидов и защиты их права на труд в Китае приняты Закон о защите инвалидов и Положение о трудоустройстве инвалидов. Каждое предприятие обязано трудоустроить определенное количество инвалидов в зависимости от общей численности работников.
- Инвалиды в Китае охвачены различными видами страхования, например по случаю рождения ребенка, достижения старости, заболевания, увечья, потери работы и т.д.

ПО МАЛЕНЬКОЙ!

КАК ПРИГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ НАЛИВКИ БЕЗ ВСЯКОГО СПИРТНОГО

Домашние наливки, разумеется, лучше всего готовить летом, когда в изобилии большой выбор свежих ягод. Как же приятно будет выпить ароматную рюмочку, когда ягоды для наливки собраны в своем саду или огороде!

ВКУСНО И ЭКОНОМНО

Бутылочка-другая вкусной, ароматной наливки обязательно пригодится в хозяйстве и сможет выручить, например, при неожиданном приходе гостей.

Обычно название наливок соответствует виду использованного для их приготовления плодово-ягодного сырья: Айвовая, Алычевая, Вишневая, Кизиловая, Сливянка, Черносмородиновая и т.д. В целом наливки прекрасно сохраняют аромат плодов, из которых они приготовлены.

Наливки — это напитки, изготавливаемые на основе водки или спирта без добавления дрожжей. Также наливки могут быть приготовлены и без применения спиртного, когда для брожения используется только сахар.

О таких наливках мы сегодня и поговорим.

В данных рецептах не используется водка или любой другой алкоголь, благодаря чему напиток получается не только вкусным, но еще и очень экономным. Подавать такую наливку смело можно даже к праздничному столу. Ее вкус отлично дополнит основное блюдо и подойдет

к десерту. А вишни или клубнику из наливки удастся превратить во вкуснейшие конфеты или начинку для торта.

С ЧЕГО НАЧАТЬ И ЧЕМ ЗАКОНЧИТЬ?

1/ Выбираем ягоды и плоды. Для приготовления наливок необходимо брать очень спелые (но не переспелые!) плоды. Некоторые из них, например вишни, сливы, полезно даже перед настаиванием немного повялить на солнце, пока они не начнут морщиться, тогда они делаются особенно сладкими.

2/ Из косточковых плодов удаляют косточки, иначе их горечь передается напиткам. Некоторые ягоды, например землянику, малину, клубнику и др., перед настаиванием растирают деревянной ложкой или толкушкой, тогда процесс настаивания происходит еще быстрее.

3/ Посуда. Для приготовления наливок в домашних условиях посуда может быть пригодна глиняная, каменная, фарфоро-фаянсовая и стеклянная, но ни в коем случае не металлическая. Последняя будет окисляться, давать неприятный вкус. Лучше всего подойдет стеклянная посуда.

4/ Хранение. Домашние наливки, обладающие нежным ароматом, никогда не портятся и чем больше выдерживаются, тем вкуснее бывают. Хранить их надо в темном и сухом месте. Бутылки следует держать всегда вертикально, иначе обсахариваются пробки.



Наливка из вишни

В домашних условиях, чтобы сделать вишневую наливку, следует внимательно придерживаться технологии в процессе приготовления, тогда потраченные усилия не будут напрасны. Полученный напиток порадует вас и ваших гостей своим вкусом и ароматом. Тем более что в этом рецепте мы будем использовать вишни без косточек, что исключит из наливки вредные для здоровья дубильные вещества из вишневых косточек. Сама вишневая наливка получится крепостью примерно 10 градусов.

Косточки, впрочем, можно и не доставать, — достаточно просто помять ягоды, вкус наливки от этого сильно не изменится. Итак!

1/ На трехлитровую банку берем 2 кг спелых вишен (если брать недоспевшие, наливка получится кислой, а если вишни переспеют, то — чрезмерно сладкой). Из каждой ягоды достаём косточку и укладываем в трехлитровую банку, предварительно насыпав на дно 200 г сахара. Вишни укладываем слоями, между которыми насыпаем сахар. Всего на банку должно уйти 800 г сахара.

2/ Заливаем вишни водой до горлышка, потому что в процессе брожения необходимо оставить место для образования пены и газов. Как правило, понадобится 200–300 мл воды.

3/ Осталось только надеть на горлышко банки гидрозатвор или резиновую перчатку с проколотым пальцем и можно ставить на теплое солнечное место. В домашних условиях лучше всего подойдет подоконник.

4/ В течение одного — трех дней должен начаться процесс брожения, — о его начале будет сигнализировать надутая перчатка.

5/ Если брожение не начинается, то необходимо добавить горсть немытого изюма, на его поверхности содержатся бактерии, необходимые для запуска процесса брожения. Дрожжи добавлять не нужно, иначе у вас может получиться не наливка, а вишневая брага.

6/ Спустя 10–20 дней, по завершении брожения, наливку необходимо слить. Тщательного фильтрования пока можно не делать, достаточно просто отделить жидкость от ягод.

7/ Полученную жидкость отстаиваем два дня, после чего профильтровываем через ватно-марлевый фильтр. Отфильтрованную наливку разливаем по бутылкам и можем считать, что напиток готов. Но перед употреблением рекомендуется настоять его еще хотя бы месяц, это улучшит вкус вишневой наливки.

Приготовленную по вышеописанному рецепту наливку необходимо хранить в прохладном месте, холодильнике или подвале. Срок годности 3 года.



Клубничная наливка

В этом рецепте лучше использовать самую свежую клубнику, так как здесь нужны дикие дрожжи, обитающие на поверхности ягод. Но помыть ягоду все же нужно, иначе напитку перейдет неприятный земляной привкус. На выходе получается очень ароматный напиток крепостью не больше 14 градусов.

1/ Помытые и очищенные от плодоножек ягоды нужно сложить в трехлитровую банку и засыпать сахаром. Хорошенько перемешать, перевязать горлышко банки марлей в пару слоев и поставить на два-три дня в темное, теплое место (18–25°C).

2/ Когда ягода забродит (появится пена, будет слышно шипение и чувствоваться кисловатый запах), марлю нужно снять и на банку установить гидрозатвор или надеть резиновую перчатку с дырочкой в одном из пальцев. Бродит клубника от двух до четырех недель. Во время брожения следует поддерживать температуру 22–27 °C.

3/ Когда напиток отбродит (перчатка сдуется, а гидрозатвор перестанет пускать пузыри), его нужно будет отфильтровать через несколько слоев марли и отправить на недельку в прохладное место. Затем еще раз отфильтровать (можно через вату), разлить по чистым бутылкам и хранить в темном прохладном месте.

Срок годности у такой наливки — 2-3 года.

Сливовая наливка

Способ приготовления наливки без водки основывается на естественном брожении фруктов, поэтому необходимо создать максимально благоприятные для этого условия. А потому не стоит тщательно мыть фрукты, так как таким образом устранятся нужные бактерии.

1/ Разрезать сливы пополам и извлечь из них косточки. Приготовить сироп, для чего растворить в трех стаканах воды 3 кг сахара. Полученным сиропом залить сливы (6 кг), уложенные в большую стеклянную емкость. Завязать горлышко марлей и на три дня поместить в тепло.

2/ Когда на поверхности покажутся пузырьки и пенка, снять марлю и установить водяной затвор (при его отсутствии надеть на горлышко обычную медицинскую перчатку с дырочкой в одном из пальцев). Спустя месяц, когда закончится процесс брожения, процедить жидкость сквозь двойной фильтр и разлить по бутылкам.

Напиток будет готов через 2 месяца.

На 2,2 кг клубники уйдет 800 г сахара.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Быть здоровым и прожить до глубокой старости мечтает каждый или почти каждый. Но все ли готовы прикладывать какие-то усилия, отказаться от любимых привычек, прибегать к физическим нагрузкам, покидая свой любимый диван? Ведь уже давно доказано, что лишь на 8% продолжительность жизни зависит от уровня развития медицины. Все остальное — это образ жизни.

Лишь заболев, мы начинаем ценить хорошее самочувствие, отсутствие болей и недомогания, энергичность и бодрость. А ведь можно сохранить и продлить здоровье, зная и соблюдая в повседневной жизни некоторые правила здорового и правильного питания.

1/ Вас никогда не интересовал вопрос, почему во время похолодания начинаются всеобщие простуды? А все потому, что кожа человека более чувствительна к холоду. Для сравнения: на одном квадратном сантиметре кожи находится около 12 точек, чувствительных к холоду, и всего 2 — к теплу.



**ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ЯДРА
5 ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЖИЗНИ УВЕЛИЧИТСЯ НА 7 ЛЕТ.**





МЕД ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

2/ Соль вредна для сердечно-сосудистой системы организма человека. Если ее количество уменьшить хотя бы на 3 грамма в сутки, продолжительность жизни увеличится на 5–6 лет.

3/ Специалисты университета Вирджинии выяснили, что мозг человека начинает стареть с 27 лет. Интересно и то, что пик возможностей данного органа приходится на 22 года.

4/ Ученые давно пришли к выводу, что существуют продукты, которые способствуют омоложению организма человека. Среди них: черный шоколад, чай, шпинат, клубника, яблоки, черная смородина, виноград (красный), апельсины, гранаты, хлопья с отрубями и др.

5/ Рыба, а именно содержащиеся в ней Омега-3 жирные кислоты, благотворно влияет на работу сердца. Положительный эффект будет виден, если употреблять ее два раза в неделю.

6/ Кофейные зерна, а точнее хлорогеновая кислота, содержащаяся в них, предохраняют наш мозг от разрушения.

7/ Ученые из университета в Швейцарии доказали связь между стрессами и выпадением, разрушением зубов, а также проблемами с деснами.

8/ Шиповник, смородина, облепиха и черноплодная рябина в свежем виде улучшают тонус сосудов и препятствуют возникновению варикозного расширения вен.

9/ Если регулярно употреблять апельсиновый или грейпфрутовый сок, можно значительно уменьшить риск возникновения остеопороза.

10/ Огурцы улучшают состояние ногтей. С косметической целью этот овощ можно не только употреблять внутрь, но и использовать его сок в качестве ванночек и примочек.

11/ Занятия спортом должны приносить удовольствие, энергию и силу. Но ученые установили, если активно заниматься более двух часов в день, может произойти обратный эффект. Это проявляется апатиями, головными болями, нарушениями сна и аппетита и более серьезными проблемами.

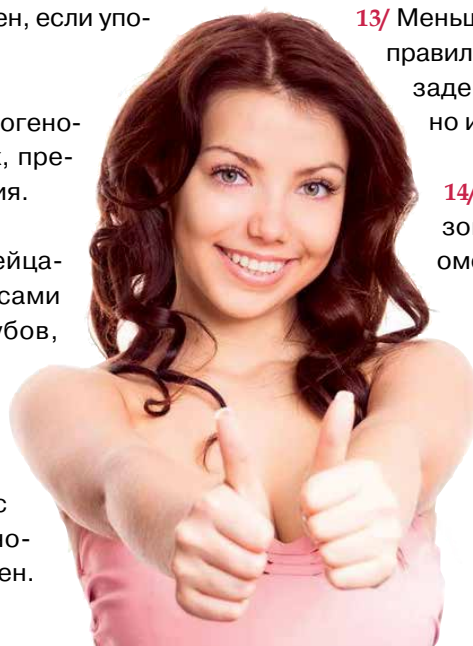
12/ Чтобы замедлить старение кожи, нужно ежедневно съедать немного черного шоколада.

13/ Меньше 10% всех людей на планете умеют правильно дышать. Необходимо при дыхании задействовать не только грудную клетку, но и живот.

14/ Употребление киви, а также использование его в качестве маски для лица омолаживает кожу.

15/ Вы знаете, почему все мужчины очень любят мясо? Кроме того, что оно прибавляет силы, мясо способствует выработке именно мужского гормона тестостерона.

16/ Употребляйте листья петрушки для укрепления иммунитета.



А еще, чтобы сохранить здоровье до глубокой старости, важно научиться жить, получая удовольствие от общения с приятными людьми, от маленьких радостей каждого прожитого дня. Гордиться своими успехами, верить в свои силы, в свою способность достигать поставленной цели. Это не так сложно, нужно только начать.

Григорий ГОРИН

Хорошее воспитание

«Хорошее воспитание не в том, что ты не прольешь соуса на скатерть, а в том, что не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой...» Так Чехов сказал. В восьмом томе собрания сочинений. Удивительно мудрое замечание, между прочим. Я, когда прочитал, так даже поразился: как мне это самому в голову не приходило? Считаю себя интеллигентными людьми, а, не дай Бог, кто-нибудь прольет за столом соус, так уж сразу шум, крики... А Чехов с этим борется. Он прямо говорит: хорошее воспитание не в том, чтоб, значит, самому не гадить, а совсем наоборот...

Я когда это прочитал, то сразу решил, что буду жить по Чехову. А тут как раз и случай подвернулся — день рождения жены. Пришли гости — родственники, сослуживцы. Сидим, едим, интеллигентные разговоры ведем про погоду, про дубленку, про Евтушенко, про то про се... Хорошо сидим, мирно, соуса никто не проливает.

Но тут один из гостей, некто Куликов, за бутылкой потянулся и фужер с пивом на скатерть и опрокинул. Смутился, стал быстро пятно салфеткой вытирать.

Я сижу — ноль внимания. Просто абсолютно не реагирую. То есть сижу с таким видом, будто он ничего не проливал. Будто и не было этого.

Но тут я замечаю, что никто не замечает, что я не замечаю, как он скатерть залил. Мне как-то обидно стало.

И я говорю:

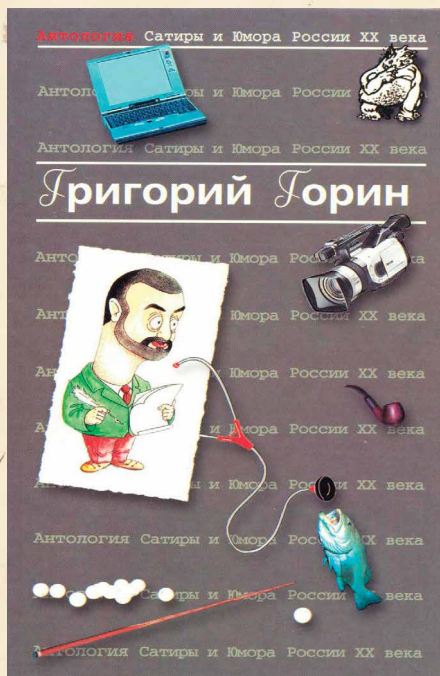
— Хорошее воспитание, говорю, не в том, что ты не прольешь соуса на скатерть, а в том, что не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой...

Гость Куликов покраснел и говорит:

— Я никакого соуса не проливал!

Я говорю:

— При чем здесь соус? Дело не в соусе... Просто приятно, что здесь собрались хорошо воспитанные люди. Вот вы пиво пролили, а никто даже глазом не моргнул. И это очень радостно, тем более что скатерть новая, недавно куплена.



Гость Куликов почему-то еще больше смутился, что-то стал бормотать и вдруг уронил тарелку на пол. Тарелка — вдребезги! Гость Куликов стал красный как рак. Все молчат. А я стараюсь не замечать этого нового конфуза, хотя про тарелку у Чехова ничего не сказано.

Я говорю:

— Не смущайтесь, пожалуйста! Какие пустяки! Никто ничего не видел. Бог с ней, с тарелкой! Она — из сервиза! Антикварная. Саксонский фарфор!

Гость Куликов почему-то весь затрясся, бросился осколками подбирать да от волнения скатерть зацепил. На пол посыпались бутылки, рюмки... Я губу закусил, но всем видом стараюсь показать, что ничего этого не замечаю. Я даже, наоборот,

насмистывать что-то веселое стал, чтобы показать всем, как мне это все безразлично. И тут, представляете, жена Куликова вскакивает и кричит мне:

— Что вы третируете моего мужа?

Я ей вежливо отвечаю:

— Никто вашего мужа не третирует! Наоборот, стараемся не замечать его хамства. Вот вы, например, своей вилкой в общий салат лезли, а я этого даже не заметил.

Тут она чего-то заплакала, а все гости стали почему-то возмущаться. Какой-то родственник жены вскочил, кричит:

— Уйдем отсюда! Над нами здесь издеваются!

Я говорю:

— Да кто же над вами издевается? Пришли, понимаешь, пол замызгали, пепел в тарелки сыплете, пьете неумеренно... Я стараюсь не обращать внимания, а вы еще что-то вякаете!

Тут гости вскочили, бросились в переднюю за пальто. Я им крикнул вдогонку:

— Ну и ладно! Валите отсюда! Попутного ветра!

Это, конечно, я уже грубо крикнул. Не надо бы этого! Мне бы им чего-нибудь из Чехова вдогонку послать, что-нибудь про соус или в этом роде, но как-то цитаты не подобрал. Слава Богу, бутылкой не запустил, сдержался...

Хочу харчо!

(Монолог официанта)



Самое неприятное — это когда посетитель бестолковый попадает. Скажем, иностранец... Или который наш, но по-русски не понимает. Вот на днях приходит к нам в ресторан один старик... Кто он, не знаю. В общем, в тюбетейке и халате... Старый такой, лет ему восемьдесят, а может, и больше — они там долго живут... Сел за мой столик, повертел меню и говорит мне: «Хочу харчо!» Я вежливо говорю: «Нету харчо!» Он заулыбался, головой закивал, будто понял, и говорит: «Хочу харчо!» Я объясняю: «Нету харчо!.. Там в меню написано «харчо», но это не значит, что есть харчо. Меню старое!.. Прошлогднее меню... Заказали мы новое меню, но из типографии пока не прислали... У них там с бумагой перебои... Поэтому лежит пока старое меню, в котором есть харчо, а на самом деле нет харчо!..»

Все так ему понятно объяснил, вразумительно.

А он меня выслушал, языком поцокал и говорит: «Хочу харчо!»

Я объясняю: «Нету харчо! Нету, дедушка!.. Харчо из баранины делают, а баранину сегодня не завезли... Не прислали с базы баранину! Говядину прислали... Вернее, свинину. А насчет баранины наш директор звонил на базу тому директору, но тот директор уехал куда-то. Так что с бараниной пока неясность. А без баранины — нельзя харчо!»

Вроде бы объяснил ему, понятней нельзя. Все растолковал. А он смотрит на меня своими восточными глазами и говорит: «Хочу харчо!» Я уже нервничаю, но объясняю: «Какое харчо, дед?! Что ты пристал? Харчо готовить надо уметь, а у нас сегодня не тот повар... Клягин сегодня работает, а не Цугульков! Клягин не умеет харчо! Он молодой еще, практикант!.. Он только яичницу умеет... А Цугульков, который умеет харчо, он отгул взял... У него жена рождает... Он, Цугульков, запил, потому что нервничает... А без Цугулькова никак нельзя харчо!»

Уж так я этому старику все разъяснил — и жестами, и руками... И про Цугулькова так понятно показал, как

тот запил, и про жену, как она рождает... Даже вспотел от напряжения.

И он вроде бы понял. Головой закивал, руку мне пожал и говорит: «Хочу харчо!»

Я весь задрожал, но взял себя в руки, спокойно объясняю. «Нету харчо! — кричу. — Нету! Не на чем готовить харчо!.. Плита перегорела!.. Замкнулось там что-то!.. Плюс на минус замкнулся!.. Сгорела плита к чертовой бабушке! А монтер только завтра придет, если придет... Есть вторая плита, но на ней нельзя харчо!.. Она не для харчо плита!.. Она сама по себе плита!..» Кричу я, а сам про себя спокойно решаю, что если он еще раз скажет «Хочу харчо!», то я его убью.

Он говорит: «Хочу харчо!»

В голову мне что-то ударило, пошатнулся я, заплакал. «Пожалей, — говорю, — меня дедушка! Я человек больной... У меня гипертония... Давление двести двадцать на сто двадцать семь, как в трансформаторе... У меня кризы бывают... У меня «неотложка» возле подъезда каждую ночь дежурит... У меня сын — заика, а внук — двоечник... Нету харчо!!!»

Реву я белугой, дед тоже плачет, обнимает меня, вытирает мне слезы тюбетейкой и говорит: «Хочу харчо!»

Подкосились у меня колени, упал я.

Хорошо, официанты подбежали, подхватили.

«Плюнь ты на него, Степанов, — говорят они мне. — Не связывайся! Видишь, он не понимает ни бельмеса по-нашему! Плюнь!..»

Ну что было делать? Как еще можно объяснять?..

Плюнул я с досады и принес ему харчо.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Настоящей фамилией писателя-сатирика Григория Горина была Офштейн. На вопрос о причине выбора псевдонима Горин отвечал, что это аббревиатура: «Гриша Офштейн решил изменить национальность».

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:
Екатерина Баранова, Марина Селиверстова,
Анна Пенская, Ирина Уздина, Лилия Суворова.

Фото на обложке:
Мэр Москвы Сергей Собянин
на встрече с ветеранами (см. стр. 4)

Адрес редакции:

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

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

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

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

При перепечатке статей
и фотоматериалов ссылка на журнал
обязательна

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются

Номер подготовлен при
поддержке Федерального агентства
по печати и массовым
коммуникациям

Тираж 3000 экз.

*Как будто заблудившись в нежном лете,
Бродила я вдоль липовых аллей
И увидала, как плясали дети
Под лёгкой сеткой молодых ветвей.*

*И на лужайке этот резвый танец,
И сквозь загар пробившийся румянец,
И быстрые движенья смуглых рук
На миг заворожили всё вокруг.*

*Алмазами казались солнца блики,
Волшебный ветерок перелетал
И то лесною веял земляничкой,
Что соснами столетними дышал.*

*Под ярко-голубыми небесами
Огромный парк был полон голосами,
И даже эхо стало молодым...
... Там дети шли с знамёнами своими,*

*И Родина сама, любуясь ими,
С улыбкою чело склонила к ним.*

Анна Ахматова

**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



*Равные права –
равные возможности*



**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**