

ОСЕНЬ №3/2017

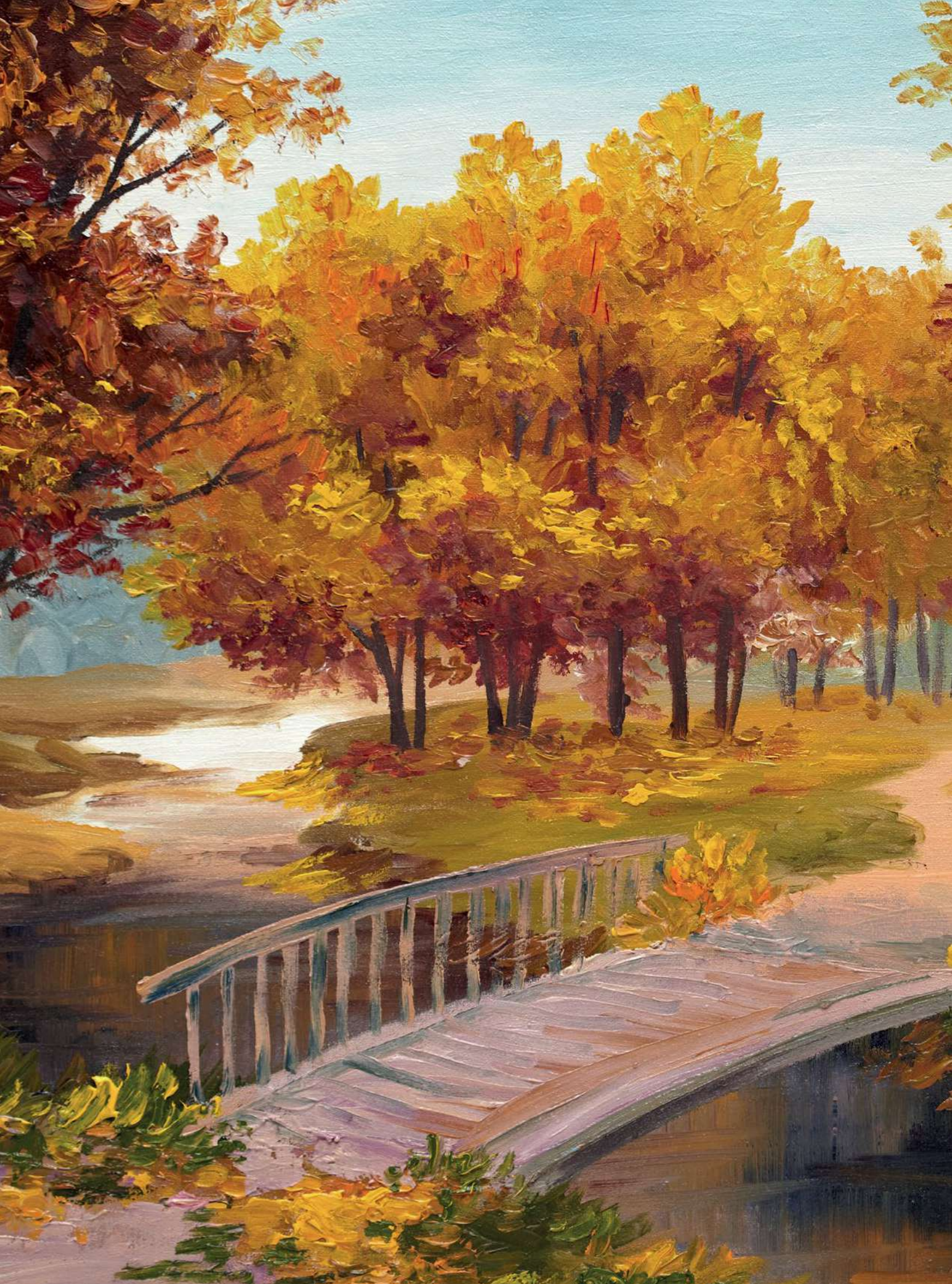
За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА ^и МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал

**СЕМЬЯ –
ХРАНИТЕЛЬ ТРАДИЦИЙ**





СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНАЯ ТЕМА Создавая новый мир	2
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА Инклюзивное образование международного уровня	8
РЕАБИЛИТАЦИЯ Нужно верить в каждого ученика! «Поддержка» есть!	12 48
СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ Лидия. Вода и пламень	18
СПОРТ Пара-Крым-2017	26
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ Цирк — среда доступная	30
СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ Идти вперед и побеждать! Я попала в рай!	38 56
НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Бионический глаз уже в России	42
ИНКЛЮЗИЯ «Равный равному» в КВН	44
ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИИ Кадеты современной России	52
ИСТОРИЯ Деятельность органов социального обеспечения в Москве	61
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	66
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ Родных людей надо беречь	70
ЧУДОТВОРНАЯ В ожидании чуда	74
СВЯТЫНИ РОССИИ Богом зданная пещера	76
ОКНО В МИР Магическая энергия воды	78
ЗДОРОВЬЕ Гибкость суставов — признак молодости	82
ХОЗЯЮШКА Кулинарное путешествие в Финляндию	84



18



26



44



56

СОЗДАВАЯ НОВЫЙ МИР

XXI век — эпоха технологий, разработка и развитие которых направлены на удовлетворение потребностей человека, упрощение его бытовых трудностей. И сегодня новые изобретения способны изменить к лучшему жизнь людей с нарушениями физического и психического здоровья, содействовать их успешной реабилитации и интеграции в общество.



Более 10 лет существует программа «Москва-Берлин» — особая платформа по обмену опытом и знаниями в социальной сфере. Совместная работа двух столиц представляет собой ряд семинаров по наиболее актуальным темам — социальная интеграция людей с инвалидностью, законодательство и международное право, содействие занятости и реабилитации лиц с ограниченными возможностями и др. Мероприятия проходят в рамках реализации Согла-

шения о долгосрочном сотрудничестве в социальной сфере между Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы и Управлением по здравоохранению, социальным вопросам и защите прав потребителей Сената Берлина. Постоянным участником семинара является благотворительный фонд «Качество жизни», который стал представителем российско-германских отношений в сфере универсального дизайна. Этот термин является новой вехой

в многолетнем диалоге Москвы и Берлина по вопросам развития социальной сферы. Подробнее о проекте нам рассказала президент фонда «Качество жизни» Мария Кулик.

РАСШИРЯЕМ ГРАНИЦЫ ИННОВАЦИЙ

«Универсальный дизайн — понятие, закреплённое в Конвенции ООН. Он подразумевает приспособление предметов, программ и услуг и окружающей среды в целом к пользованию их всеми людьми вне зависимости от их особенностей, — говорит Мария Кулик. — Универсальный дизайн — это и ассистивные технологии в образовании, культуре, быту».

Это понятие новое для нашей страны. И важно не сводить его к более узким трактовкам, например, к «созданию доступной среды». Над этим вопросом российские специалисты работают уже более шести лет, реализуется государственная программа «Доступная среда», оснащая города специальными приспособлениями для лиц с физическими особенностями. Порожки, пандусы, кнопки замедления крутящихся дверей, сглаживание углов, специализированный транспорт, переоборудование и оснащение зданий, музеев, театров, гостиниц — это уже не новость.

Однако сегодня речь идет о том, чтобы расширить границы инноваций, охватить не только область доступной среды, но и другие сферы жизни: культуру, образование, спорт, трудоустройство, мобильность и многое другое.

Суть универсального дизайна в том, что особенности разных групп людей должны учитываться еще на стадии разработки любых товаров и услуг, проектирования предметов и объектов, инфраструктуры, организации рабочего пространства. Это принесёт пользу всему обществу. И речь идёт не только об индустриальном, но и о предметном дизайне.

«Допустим, у пожилого человека слабые руки, а ему нужно достать таблетку из упаковки. Увы, не получится, — приводит пример Мария Кулик. — Необходимо придумать такую упаковку, которая была бы доступна для любого человека. С одной стороны, это вызов креативности. А, с другой, если эту упаковку может открыть человек со слабыми руками, то она будет более комфортна и для здоровых людей. И так во всем!»

ПРАВО НА ТРУД

Внедрение принципов универсального дизайна и развитие ассистивных технологий помогает решению одной из важнейших проблем для людей с инвалидностью — проблемы трудоустройства. Сегодня в России



Мария Кулик — президент МОБФ «Качество жизни»

Основатель и президент МОБФ «Качество жизни» Мария Кулик является членом Совета по делам инвалидов при Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации, Общественного совета при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы, Координационного Совета по делам детей-инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности при Комиссии по демографической и социальной политике ОП РФ.

около 3,7 млн трудоспособных людей с инвалидностью, при этом работает лишь каждый четвертый из них. Далеко не каждый работодатель готов принять сотрудника с особенностями физического и ментального здоровья.

Сегодня ключевыми показателями для любого производства являются оперативность и эффективность. С точки зрения бизнеса, работодателю бывает просто невыгодно нанимать человека с нарушениями здоровья. Даже если тот освоит профессиональные навыки, технику и станет трудиться, ему сложно будет продемонстрировать нужную производительность.

Поэтому одна из задач универсального дизайна — ускорить производственный процесс при помощи эргономики рабочего пространства и дополнительных ресурсов. В Германии уже разработаны целые каталоги приспособлений для лиц с ограниченными возможностями. Специальные вспомогательные

средства помогают поддерживать руки и спину, дают опору телу, а также обеспечивают комфорт при работе.

«Так, например, если у человека тремор рук, они трясутся, нужно подставить специальный уголок, — рассказывает Мария Кулик. — Рука будет зафиксирована, человек сможет работать быстрее и качественнее». Также существует достаточно простое и очень полезное изобретение — стул, сидение которого сделано в виде шара. «Если вы садитесь на шар, то балансируете и тем самым держите в тонусе спину, — говорит Мария. — Это полезнее, чем корсет, например, и очень актуально для тех, кто сталкивается с проблемами спины, мышечной слабости».

УЧЕНИЕ — СВЕТ

Увы, в России принципы построения универсальной среды пока не нашли широкого применения. В том числе и потому, что общество по-прежнему находится во власти стереотипов. Даже сломав ногу, человек испытывает ощутимые трудности. Сложно беременной женщине, маме с коляской, пожилому человеку. Однако многие считают, что это естественно. Так было и раньше. Но время не стоит на месте. Сегодня мы совершенствуем среду, чтобы комфортно и легко было жить каждому из нас — независимо от состояния здоровья.

Для развития новой отрасли требуются специализированные знания и профессионалы, которых по направ-

Одна из задач универсального дизайна — ускорить производственный процесс при помощи эргономики рабочего пространства и дополнительных ресурсов.

Для людей, сохранных физически, но имеющих нарушения ментального здоровья, тоже существуют ассистивные устройства. Так, при ряде заболеваний сложно сфокусировать внимание на одном предмете или запомнить последовательность действий. Эта проблема тоже решается. Перед человеком должен находиться экран, который показывает, что и в какой момент ему нужно делать. Таким образом, небольшие, часто незамысловатые конструкции способны увеличить производительность труда людей с особенностями здоровья.

лению того же универсального дизайна сегодня не готовят ни в одном российском вузе. Поэтому логично и оправданно взять на вооружение лучшие западные практики и технологии, в том числе образовательные.

В апреле 2017 года МОБФ «Качество жизни» совместно с ведомством Сената Берлина по здравоохранению и социальным вопросам начали реализацию первого этапа проекта в сфере универсального дизайна и разработки ассистивных технологий. Партнерами проекта выступили ведущие технические вузы Германии, уже внедрившие у себя эти направления.



Опорным российским вузом стал Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана.

Это высшее учебное заведение выбрано не случайно. Уже сегодня МГТУ им. Баумана вышел на новый для нашей страны уровень совместного обучения обычных студентов и студентов с инвалидностью. Главной задачей такой системы образования стал уход от сложившихся стереотипов обособленности в обществе, создание условий для инклюзии. Не менее важным элементом при обучении стал критерий наглядности и доступности. В реализации таких задач МГТУ им. Баумана обращается к инновациям. В специально оборудованных аудиториях устная речь преподавателя моментально транслируется на экран, чтобы студенты

и Германии по разработке и усовершенствованию продуктов и технологий, исходя из принципов универсального дизайна: эргономичных рабочих мест, упаковки, приспособлений для лиц с ограниченными возможностями и др. Согласно договоренностям, немецкие вузы выделяют 10 магистерских и 20 стажировочных мест для тех, кто, действительно, заинтересован темой и проявит себя в конкурсных состязаниях. Инновационными разработками займутся совместные опытно-конструкторские группы. Российские преподаватели изучат образовательные методики по теме «универсальный дизайн» в ведущих вузах Берлина, смогут опубликовать научные работы в профильных журналах Германии.

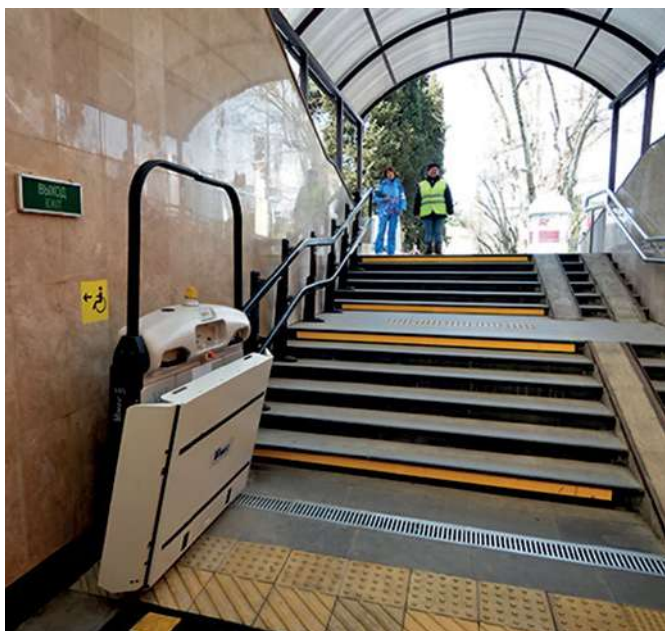
Уже сегодня МГТУ им. Баумана вышел на новый для нашей страны уровень совместного обучения обычных студентов и студентов с инвалидностью.

с нарушениями слуха могли понимать и воспринимать лекции. Для студентов с ослабленным зрением все методические материалы продублированы шрифтом Брайля. Также в университете предусмотрены интерактивные онлайн-лекции для тех, кто не смог присутствовать на занятии по состоянию здоровья. Учебные материалы адаптированы под электронные учебники.

В рамках проекта преподаватели из Берлинского института техники и экономики (HTW-Berlin) будут читать в МГТУ лекции по универсальному дизайну, состоится серия конкурсов между студентами Рос-

Первостепенной задачей проекта, по словам Марии Кулик, является создание сообщества, которое будет заинтересовано не только в поддержке программы и реализации новых идей, но и создаст нужный импульс в профессиональной среде. Мария уверена, что первым делом необходимо просветить, заинтересовать активную научную общественность, обратить ее внимание на актуальные социальные проблемы.

«Первыми в проект будут вовлечены преподаватели. Мы хотим заинтересовать их этой темой, ведь у неё





огромный потенциал! — делится Мария Кулик. — А уже потом преподаватели — лидеры мнений — смогут рассказать об универсальном дизайне своим студентам. Уже в ноябре состоится первое мероприятие, когда немецкие преподаватели приедут в МГТУ им. Баумана, чтобы провести семидневные лекции — своеобразный интерактив. Они привезут специальный костюм, в котором каждый сможет ощутить себя человеком с нарушениями опорно-двигательного аппарата, особенностями зрения или слуха. Это, безусловно, даст понимание, в чем такой человек нуждается».

ПОЕХАЛИ!



«Пилот» с «Бауманкой» — это, разумеется, лишь первый этап. Чем больше учебных заведений примет участие в продвижении и развитии российско-германской программы, тем продуктивнее будет внедрение принципов универсального дизайна во все сферы жизни общества. «В этом году к проекту присоединится Университет дизайна и технологии им. Косыгина и технический университет Мюнхена», — делится планами Мария Кулик. По её мнению, важно привлечь к реализации программы и несколько региональных российских вузов. Именно регионы могут дать новый импульс развитию темы. Москву уже давно сложно



удивить, и социальными инновациями тоже. А в регионах есть новые Кулибины, способные на прорыв, и им нужно лишь дать точку опоры!

Направленность вузов, которые будут приглашены для сотрудничества, рассматривается представителями проекта с точки зрения актуальности. Президент фонда и ее немецкие коллеги отдают предпочтение прикладным наукам, которые направлены на внедрение инновационных технологий.

«Мы надеемся, что этот проект даст толчок развитию универсального дизайна в России, — говорит Мария Кулик. — Мы не ждём быстрых успехов и мгновенных прорывов. Но надеемся, что нас поддержат как государство, так и бизнес, что проект охватит десятки российских вузов, и через несколько лет у нас появится новое поколение специалистов. А их работа поможет людям с инвалидностью успешно интегрироваться в общество. Поверьте, от этого выиграет каждый из нас!»

СПРАВКА

МОБФ «Качество жизни» основан в 2000 году. Фонд реализует социальные программы и проекты научно-исследовательского и практического характера, направленные на оказание помощи социально незащищенным категориям граждан и повышение качества их жизни.

Приоритетными направлениями деятельности организации являются: профессиональная реабилитация и содействие трудоустройству людей с инвалидностью на открытом рынке труда; медико-социальная реабилитация и интеграция в общество взрослых и детей с ограниченными возможностями здоровья и поддержка их семей; содействие адаптации представителей старшего поколения в социальной среде и адресная помощь пожилым людям, оказавшимся в непростой жизненной ситуации. Фонд является постоянным партнером Правительства Москвы по разработке проектов в сфере социальной защиты населения. Фонд осуществляет сотрудничество с государственными и общественными организациями, активно поддерживает профессиональные связи с широким кругом зарубежных коллег, в числе которых Сенат Берлина, Союз социальных организаций Германии и другие.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ

На наши вопросы об опыте организации инклюзивного образования и международном сотрудничестве в этой области отвечает Александр Григорьевич Станевский, директор Головного учебно-исследовательского и методического центра профессиональной реабилитации инвалидов НИУ МГТУ имени Н.Э. Баумана, кандидат технических наук, заведующий кафедрой реабилитации.



— **Александр Григорьевич, имеет ли МГТУ имени Н.Э. Баумана опыт в совместном обучении студентов с инвалидностью и без?**

— В МГТУ имени Н.Э. Баумана созданы уникальные, не имеющие аналогов в отечественной и мировой практике инклюзивного образования, благоприятные условия для обучения студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Этой категории студентов университет предлагает комплексную систему сопровождения.

За счет особой организации учебного процесса, увеличения срока обучения на 1 год (для программ магистратуры на 6 месяцев) и предоставления специальных образовательно-реабилитационных услуг сопровождения и поддержки обучения обеспечивается сохранение здоровья студентов и качество образования в соответствии с высокими критериями собственного образовательного стандарта МГТУ имени Н.Э. Баумана.

Студенты с инвалидностью принимают активное участие в студенческой жизни университета — конкурсах, мероприятиях студенческого совета и профкома, занимаются спортом. Они разрабатывают свои проекты, с которыми участвуют в выставках и побеждают в различных конкурсах, в том числе международных. За успехи в учебе и научной деятельности студенты получают стипендии Президента и Правительства РФ. Вопросами здоровьесбережения учащихся занимается современный медицинский центр, который входит в инфраструктуру университета.

Такой подход позволяет МГТУ имени Н.Э. Баумана более 80 лет успешно реализовывать инклюзивную форму подготовки студентов с инвалидностью, в том числе в условиях интегрированного обучения.

Реализацию образовательных программ осуществляют профилирующие кафедры по направлениям подготовки и факультет «Головной учебно-исследовательский и методический центр профессиональной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья — инвалидов» (ГУИМЦ), возглавляемый мною. Центр создан для разработки научно-методических основ и практической реализации моделей комплексной реабилитации инвалидов, а также предоставления реабилитационных услуг, технических и программно-аппаратных средств для создания этому контингенту граждан равных возможностей и благоприятных условий для их интеграции в общество.

— **Какие технологии и решения, принципы универсального дизайна вы уже интегрировали в образовательную среду?**

— ГУИМЦ был создан в 1994 году и на протяжении многих лет получал поддержку города Москвы, которая позволяла апробировать и внедрять всё лучшее,

что есть в этой области, а также разрабатывать собственные решения, как методические, так и технические. Мы видим, что многие технологии и решения, которые внедряются в учебный процесс для студентов с инвалидностью, затем становятся востребованными и здоровыми студентами, и другими кафедрами университета. Например, несколько лет назад мы внедрили дорогостоящую систему записи лекций, которая в специально оборудованной аудитории по расписанию в отличном качестве записывает все занятия, а затем автоматически выкладывает их на портал в нужном формате. Уже через несколько часов после окончания пары или, например, перед экзаменом любой студент может просмотреть как видео из аудитории, так и весь материал, который преподаватель выводил на экран (презентацию или любой другой контент). Дополнительно платформа позволяет добавлять к уже записанным занятиям субтитры или отдельное окошко с сурдопереводчиком. Преподаватели разных кафедр после использования таких возможностей говорят, что хорошо было бы иметь больше подобных аудиторий, чтобы все студенты получили доступ к таким удобным инструментам.

Чтобы постоянно иметь доступ к новинкам рынка ассистивных технологий, мы сотрудничаем с крупнейшими производителями и дистрибьюторами реабилитационной индустрии России. Наиболее теплые отношения сложились с группой компаний «Исток-Аудио», которая располагается в городе Фрязино Московской области. Все наши студенты на первом курсе в обязательном порядке проходят свою первую ознакомительную практику на предприятиях этой фирмы и видят весь технологический процесс, который позволяет создавать используемые ими ассистивные технологии и устройства. В рамках этого успешного партнерства специалисты «Исток» один раз в неделю приезжают к нам в центр и бесплатно помогают студентам с настройкой, ремонтом, подбором индивидуальных устройств. Мы видим, что именно во взаимодействии университета с производителями рождается взаимовыгодное сотрудничество, в результате чего последние получают постоянную обратную связь от своей целевой аудитории и, возможно, своих будущих высококлассных сотрудников.

Многие проекты мы инициируем самостоятельно и изначально продумываем их в соответствии с принципами универсального дизайна. Один из последних проектов — интерактивные лабораторные работы для школьников с инвалидностью «Суперкниги». Проект посвящен разработке уникальных интерактивных пособий, которые позволяют любому школьнику, вне зависимости от его физических возможностей, ознакомиться с лабораторными работами по физике



Александр Станевский и Мария Кулик с членами немецкой делегации

и химии. Уже после успешного завершения проекта мы начали этап тестирования с самыми разными пользователями — школьниками с различными ограничениями здоровья (слуха, зрения и пр.), студентами и взрослыми людьми как с инвалидностью, так и без нее. Всем это решение было удобно и вызывало положительные эмоции. Это произошло именно благодаря использованию универсального дизайна с самого начала проекта. А все специальные настройки, которые потенциально могут помешать каким-то другим пользователям, можно отключить.

Известно, что даже экономически гораздо выгоднее делать любой продукт и технологию изначально доступными для всех категорий пользователей, чем сделать просто хороший продукт, а затем пытаться его адаптировать для всех. Во втором случае это потребует существенных финансовых затрат. Поэтому так важно учить принципам универсального дизайна в университетах, закладывая эти мысли как абсолютно естественные в головы инженеров, программистов, дизайнеров, строителей, чтобы затем, создавая свой продукт, они держали в уме особые потребности различных категорий пользователей как само собой разумеющееся.

— Почему ваш вуз выбран опорным в данном проекте?

— У «Бауманки» большой опыт международного сотрудничества в области инклюзивного образования. Одним из наиболее крупных и успешных проектов был проект PEN-international (2001–2011 гг.), в рамках которого происходило активное сотрудничество и обмен преподавателями, специалистами, студентами с университетами-участниками сети (Рочестерский технологический институт в США, Национальный цукубский технологический университет в Японии, Пекинский и Чаньчуньский университеты, Университет Чжунсянь, Тяньцзиньский технологический университет в КНР, Университет Де Ла Саль на Филиппинах, Университет Чарльз в Чехии, Махидольский университет в Тайланде). С данными вузами были заключены меморандумы о сотрудничестве и взаимопонимании, которые затем периодически пролонгировались.

Ежегодно происходит приём делегации специалистов и студентов из Национального цукубского технологического университета, с которым установлены наиболее тесные контакты и осуществляются совместные проекты.



Ежегодно проводится международный конкурс проектов в формате научной конференции «Шаг в будущее». Цель проведения международного конкурса студенческих проектов — дать импульс развитию научной деятельности талантливых и одаренных студентов, молодых исследователей с ограниченными возможностями здоровья в области образовательно-реабилитационных технологий и предоставить им возможность ознакомиться с работами сверстников из других стран. В конкурсе традиционно участвуют студенты из университетов-партнеров России, США, Японии и Китая, работы которых посвящены теме «Образование» или «Ассистивные технологии».

Центр активно сотрудничает с университетами стран СНГ (Казахстан, Белоруссия, Украина, Туркменистан). Ежегодно несколько студентов из этих стран поступают на обучение в ГУИМЦ МГТУ имени Н.Э. Баумана.

— **Что вы ждете от проекта? Какова его значимость и польза для развития инженерного образования в стране и для развития реабилитационной индустрии в частности?**

— Опыт Германии в области реабилитационной индустрии чрезвычайно интересен и ценен для нас.

Если благодаря этому проекту удастся наладить плодотворное сотрудничество ведущих российских и немецких университетов, которые уже сейчас готовят специалистов в области универсального дизайна, в долгосрочной перспективе это будет существенным вкладом в решение проблем лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в России и во всем мире. А выиграет от этого в конечном счете общество в целом. Во-первых, из чисто гуманистических соображений, ну а самое главное то, что очень многие решения, казалось бы, направленные на решение проблем инвалидов, делают комфортнее и лучше жизнь здоровых людей. Примеров тому множество, взять хотя бы автоматические двери в супермаркетах, которые изначально решали проблему доступа в здания людей на инвалидных колясках. А сейчас от этого выигрывает и сам бизнес (за счет увеличения пропускной способности и количества клиентов), и мы с вами, когда несем тяжелые сумки или катим впереди себя коляску с ребенком.

— **Спасибо за интересный рассказ. Желаем вам успехов в реализации новых интересных проектов!**

НУЖНО ВЕРИТЬ В КАЖДОГО УЧЕНИКА!

Так считает дружный коллектив Комплексного реабилитационно-образовательного центра (КРОЦ), находящегося в ведомственном подчинении Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.





Наталья Михайловна Потапова

Многие по старой привычке называют его 44 школой-интернатом. Далеко не все знают, что после слияния нескольких учреждений, большой реорганизации, которая произошла в 2013 году, название изменилось. Тем не менее адрес головного здания остался неизменным: Москва, улица Федосьино, д. 20. Ближайшая станция метро — «Саларьево». Еще полчаса нужно ехать на автобусе. Конечно, хорошо, если семья проживает где-то поблизости, а если на другом конце Москвы?

Вот почему многие родители в понедельник с утра отдают своих детей на всю неделю, а в пятницу вечером их забирают. Но они вправе сами решать, какой режим пребывания будет у их ребенка: приезжать на занятия ежедневно или оставаться на пятидневке.

Учреждение работает с воспитанниками в возрасте от 3-х до 45 лет. В основном это дети с тяжелыми нарушениями в развитии при ДЦП. Более половины передвигаются на инвалидных колясках.

В домашних условиях ребенок-инвалид вряд ли получит столь широкий спектр услуг. Работники Центра всегда помнят, что дети тут особые.

— Для успешной реабилитации мы проводим как общие часы здоровья, так и индивидуальные занятия, — отмечает начальник отдела по организации реабилитационного процесса Наталья Михайловна Потапова. — В целом же, в школе-интернате каждый ребенок на протяжении 24 часов находится под наблюдением специалистов. В спальнях установлены не только камеры наблюдения, но и датчики движения. А весь комплекс зданий продуман таким образом, чтобы ребенку даже с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата было максимально удобно передвигаться.



Дмитрий Анисимов и Светлана Михайловна Вечкаева



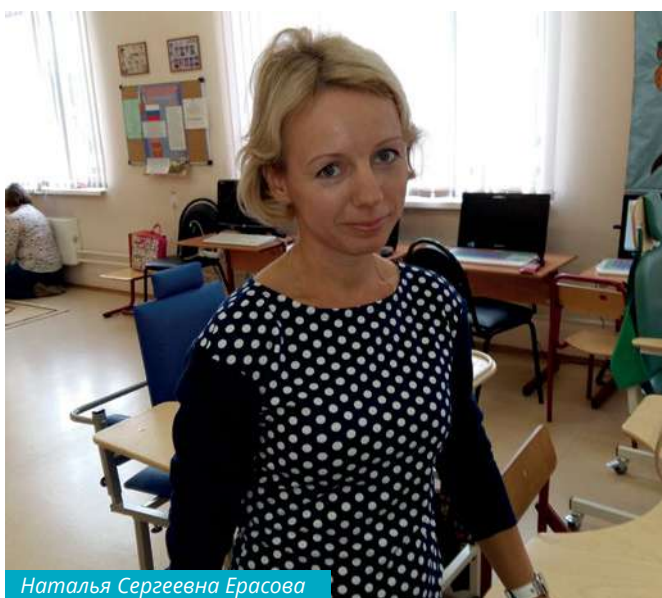
Александр Александрович Солдатов (слева) и лаборант Сергей Копряков, который уже 6 лет в Центре



Маша



Ольга Геннадьевна Лобанова, русский язык



Наталья Сергеевна Ерасова

НА ЛИЦАХ — УЛЫБКИ, В ГЛАЗАХ — ИНТЕРЕС

Помимо реализации образовательных программ (от дошкольного до среднего общего образования), выполняются программы комплексной реабилитации детей — по коррекции движения, речевых нарушений, поведения. Зайдя в Центр, я попал в дружную семью, где царит взаимопонимание. Это чувствуется по настроению детей, доверительно общающихся со своими воспитателями. На лицах — улыбки, в глазах — интерес.

Как рассказала Наталья Потапова, реабилитационные мероприятия органично вплетены в расписание учебных занятий.

В течение рабочей недели с воспитанниками занимаются учителя-логопеды, педагоги-психологи, специалисты по реабилитации. Дети посещают залы ЛФК, бассейн, проводится массаж, физиотерапевтическое и водолечение. Сегодня здесь 415 воспитанников. Каждый год КРОЦ широко распахивает двери для новых учеников, в этом году их — 40.

ПЕРВЫЙ РАЗ — В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Робко переступают порог Центра первоклассники, волнуются и переживают их папы и мамы. И тут очень важно общение с родителями, чьи дети не первый год занимаются в Центре. По словам одной из мам, тут уже несколько лет учится ее сын: «Прежде всего я рада, что он всесторонне развивается: учится, занимается спортом, участвует в культурных мероприятиях. Живое интересуется историей, географией. У нас большие планы на будущее, мечтаем поступить в высшее учебное заведение».

Дружный коллектив педагогов работает слаженно и профессионально. «Конечно, у нас есть своя специфика работы, она отличается от работы других образовательных учреждений. Наши дети непростые, каждый со своей историей, болью, сложной судьбой. Но мы их любим, стараемся завоевать их доверие. Самое приятное в нашей работе — отмечать успехи воспитанников. Мы радуемся, когда видим положительный результат нашей совместной работы. Значит, все приложенные усилия не были напрасны!» — рассказала учительница начальных классов Ольга Борисовна Рыжевская, работающая в Центре уже одиннадцатый год.

Как нам объяснили, обучение организовано с учетом индивидуальных возможностей детей, программы адаптированы, используются специальные учебники, увеличен срок прохождения программ, в классе работает помощник учителя — воспитатель. Тогда как наполняемость классов составляет от 5 до 10 человек. Обучение ведется по двум про-

граммам: общеобразовательной школы и адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с интеллектуальными нарушениями. Выпускники идут учиться дальше: в Московский психолого-педагогический университет, в колледж Московского экономико-статистического института, в Московский социально-гуманитарный университет, Российский государственный университет физической культуры.

ЛОЦМАНЫ КНИЖНЫХ МОРЕЙ

Все воспитанники принимают участие в творческих конкурсах, спортивных соревнованиях различного уровня. Об уровне подготовки говорит тот факт, что ребята участвуют и становятся победителями различных конкурсов, олимпиад: «Свеча России», «Я рисую мир», «Мультимедиа», «Мы вместе». Есть среди них и победители литературных фестивалей: «Лоцманы книжных морей», «Читаем русскую классику» и других. Учительница русского языка Ольга Геннадьевна Лобанова преподает в Центре с самого его основания.

Некоторым ребятам хорошо даются языки. Значит, нужно развивать и этот талант. «Самое интересное в моей работе — видеть, как ребенок начинает говорить на английском. Хотя сначала он даже не знает алфавита. А вскоре начинает общаться. То есть результат налицо. Чему мы, конечно, очень и очень рады!» — улыбается молодая «англичанка» Елизавета Михайловна Финогонова, окончившая факультет иностранных языков Московского педагогического университета.

В Центре имеется свое отделение профессиональной подготовки, где выпускники могут продолжить обучение по четырем профессиям с присвоением квалификационного разряда: оператор ЭВМ, швея, переплетчик и вышивальщица. Экскурсию по отделению провела начальник отдела по трудовому обучению Лилия Федоровна Копрякова. В первую очередь мы заглянули в кабинет ручных ремесел. По словам учительницы технологии Екатерины Игоревны Солнцевой, ребят обучают шить и даже вышивать. Они сами создают костюмы, в которых потом выступает творческий коллектив центра «Вдохновение». Творческие работы воспитанников не раз завоевывали награды на различных выставках, конкурсах и фестивалях, в том числе во Франции.

ЛЮБИМЫЕ КАБИНЕТЫ

В кабинете росписи по стеклу учитель Светлана Игоревна Скворцова рассказала: «Мы изучаем различные техники росписи по ткани, стеклу. Сама я пришла сюда



Светлана Игоревна Скворцова



Екатерина Игоревна Солнцева



В спальнях установлены камеры наблюдения и датчики движения



На занятии по лечебной физкультуре

после факультета изобразительного искусства Московского педагогического университета еще совсем молодым специалистом. Незаметно пролетело 8 лет. Мне нравится здесь работать. Дети очень добрые и отзывчивые. Конечно, поначалу было тяжело, но потом втянулась. И сейчас уже все легко. Если кому-то трудно, то я помогаю. Мой кабинет, я знаю, один из самых любимых. Да и кто не любит рисовать. Многие потом свои работы забирают домой, чтобы подарить родным и близким».

В кабинете профессиональной подготовки второкурсники осваивают самые разные компьютерные про-

граммы — фотешоп, графику и прочие. Было заметно, что ребята очень увлечены. По словам учителя труда и технологии Александра Александровича Солдатов, сегодня Интернет значительно облегчает жизнь детям-инвалидам. Некоторые выпускники свою профессиональную карьеру связывают именно с компьютерной деятельностью. Ведь тут можно работать дома. В кабинете полиграфии под руководством Светланы Михайловны Вечкаевой ребята занимались «лечением» старых книг из библиотеки. В итоге, издания получают вторую жизнь, а воспитанники — полиграфические навыки.



ТВОРЧЕСТВО И ФАНТАЗИЯ

18-летний Дмитрий разъяснил со знанием дела, что такое фальцовка: «Это складывание бумаги пополам, в результате мы как раз и получаем самую обычную школьную тетрадь!» — улыбнулся парень. «Понятное дело, моя задача — заинтересовать учеников именно полиграфией! Я рада, что некоторые выпускники затем действительно выбирают эту сферу деятельности», — с воодушевлением сообщила Светлана Михайловна. Таких же подлинных энтузиастов мы встретили и в других кабинетах. Отметим, что в Центре работают кружки

«Веселая глина», «Творчество и фантазия», «Клуб книголюбов». А еще мы заглянули в прекрасный спортивный зал и бассейн, а также на спортивную площадку. Видно, что здесь очень много внимания уделяется спорту. Среди воспитанников Центра есть победители чемпионата Европы по пауэрлифтингу и бочо.

В КРОЦ стараются не только чему-то обучить ребят или дать им профессиональные навыки, но и помогают всесторонне адаптироваться к окружающей действительности. Да, у каждого воспитанника особая судьба, однако важно, чтобы все они участвовали в жизни общества наравне с другими.

Виктория Николаенко, руководитель столичного «Комплексного реабилитационно-образовательного центра»:

— ГБУ КРОЦ образовалось в результате реорганизации, когда объединились три учреждения, занимающиеся обучением и реабилитацией детей с тяжелыми комплексными нарушениями в развитии при ДЦП. Это бывшие школа-интернат № 44, школа-интернат № 20, Центр психолого-медико-социальной помощи. Создание Центра комплексной реабилитации позволило обеспечить непрерывность образовательного и реабилитационного процессов по мере взросления ребенка, ведь возраст воспитанников, с которыми мы работаем, от 3-х до 45 лет. Для этого мы объединили имеющиеся у нас ресурсы, обеспечили единое методическое сопровождение, смогли организовать непрерывный процесс реабилитации. Самое главное: в данной ситуации родители знают, что их ребенок получает и реабилитацию, и образование, что идет его непрерывное сопровождение по мере взросления. Также очень важный аспект: оказывать помощь мы начинаем с дошкольного возраста.

В первую очередь мы смогли открыть группы для детей с особо тяжелыми нарушениями в развитии. За год работы уже видны первые результаты: мы смогли сформировать у безречевых детей невербальные способы общения, научить их взаимодействовать с другими детьми, участвовать в различных мероприятиях.

Мы стараемся использовать в комплексе различные методики работы, так как в настоящее время единой универсальной методики нет. К каждому ребенку наши педагоги стараются найти свой подход, свои методы работы. Главное, что работа всех специалистов (реабилитологов, медицинского персонала, педагогов и воспитателей) объединена, выработан метод работы и индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

ЛИДИЯ.
ВОДА
И ПЛАМЕНЬ



...В телефоне раздался молодой энергичный женский голос.

— Здравствуйте! Можно поговорить с Лидией Андреевной? — спросил я, думая, что разговариваю с её дочерью.

— Это я, — ответила Лидия Андреевна и, как мне показалось, улыбнулась.

Я представился и объяснил, что по поручению главного редактора журнала «Страна и мы: мы вместе» хотел бы поговорить с ней, чтобы написать статью. Лидия Андреевна с интересом согласилась, и я предложил ей завтра прогуляться в парке, который находится недалеко от её дома.

— Тогда позвоните мне и предупредите, что вы уже едете в автобусе. Я вас буду ждать на остановке. Остановка — «Федоскинская улица». От ВДНХ минут двадцать ехать.

Так мы договорились о встрече с Лидией Андреевной Кузнецовой, «Самой спортивной бабушкой Москвы-2017», которая по результатам народного голосования также стала победительницей в номинации «СуперБабушка Рунета», что, пожалуй, является наиболее желанным титулом для участников всех российских конкурсов.

На следующий день, толкаясь в автобусе, я отправлял сообщение Лидии Андреевне и перечислял в уме

вопросы, которые мне бы хотелось задать. Но сойдя на остановке, понял, что приехал слишком рано. На скамейке сидел мальчик со школьным рюкзаком за спиной, а чуть в стороне стояла стильно одетая стройная девушка в чёрных очках. Оглядевшись по сторонам, я не заметил поблизости никакого парка, и решил спросить у девушки о наличии такого в этом районе. И тут меня осенило: эта девушка и есть «Самая спортивная бабушка Москвы-2017» и «СуперБабушка Рунета»! Лидия Андреевна, кажется, тоже поняла, что это я ей звонил, и мы пошли навстречу друг другу.

Мы шли к озеру по блестящей асфальтовой дороге парка. Медленно падали редкие листья. Деревья склонялись над дорогой, будто подслушивая наш разговор. Воздух бодрил свежестью. Осень не спешила приходиться. А Лидия Андреевна рассказывала о себе. Мне, практически, не пришлось искать наводящие вопросы. Всё получалось само собой. Порой я ловил себя на мысли, что иду рядом с человеком младше себя (мне





Вся жизнь впереди, 16 лет



В Останкинском парке, 17 лет

46 лет). И светлые глаза, и озорная улыбка, и упругая походка, и стать, и тембр голоса — ничто не выдавало возраст Лидии (позволю себе её так называть в силу необычайной физической и духовной молодости). Она говорила о детях, внуках, муже, и глаза её светились счастьем.

— Почему в анкете к конкурсу «СуперБабушка» вы написали, что ваше жизненное кредо — «надеяться только на себя»? — неожиданно спросил я. — Вам приходилось тяжело в жизни?

— Нет, что вы! — улыбаясь, ответила Лидия. — Просто для того чтобы помогать тем, кого я люблю, надо быть уверенной в себе. И для того чтобы дарить счастье другим, надо быть счастливой. А я счастливая!

— А случилось когда-нибудь с вами такое, что опускались руки, приходило уныние?

— Нет, — сказала Лидия и посмотрела вслед велосипедисту, объехавшему нас: — вы знаете, семья для меня всё, и я не имею права позволять себе такое.

— Но дети растут. И внуки, наверное, уже подумывают о своих детях? Ведь так?

— Да. В определённый момент я поняла это и со мной произошли некоторые перемены, — Лидия задумалась: — к лучшему. Вы слышали когда-нибудь о том, что учитель сам приходит к ученику, когда ученик готов к этому?

— Слышал.



Любовь и счастье на двоих, 1970 г., Москва

— Ну, так вот — ТЦСО «Ярославский»! — одухотворённо сказала Лидия.

— ТЦСО? — переспросил я. — ТЦСО «Ярославский» — учитель? Но учитель — это определённый человек.

— Для меня учитель — это ситуация, которая даёт силы, помогает мне идти дальше с высоко поднятой головой. Ведь это они меня направили на конкурс. А вот и наше озеро! — радовалась Лидия, показывая рукой вперёд, и глаза её светились.

...Мы выходим к озеру. На том берегу два почтенных джентльмена в плавках греются под солнцем, сидя на скамейке. Чуть поодаль отец и сын ловят рыбу телескопической удочкой. На спортивной площадке бегают дети. Женщина в платке собирает какие-то растения, напевая себе под нос. В озере плавают утки. Ярко светит солнце. Ни намёка на осень. Я предлагаю Лидии сфотографироваться. Она изящно забегает на мостик и превращается в восемнадцатилетнюю девчонку. Все заинтересованно наблюдают за ней. Но Лидия чувствует себя спокойно и раскрепощенно. Она профессионально относится к творческому процессу. Удивляюсь её актёрским способностям. Фотографирую. Периодически подхожу к Лидии, показываю очередную фотографию. И вот, получается фото, устраивающее и её, и меня. Решаем идти обратно, но уходить не хочется. Какая-то женщина окликает Лидию. Она машет рукой в ответ, и мы продолжаем беседу.



Уже взрослая и самостоятельная, 19 лет



— Я в нашем Центре и бальными танцами занимаюсь, — говорит Лидия, и походка её слегка меняется.

— Я слышал, что вы и в театральный кружок...

— Не говорите «театральный кружок», это студия! — с лёгким укором возражает Лидия и улыбается: — наши преподаватели — из театра «Белая Обезьяна». Они настаивают на том, что это студия, а не кружок. Там серьёзно всё. Я, когда первый раз на сцене стихи читала, будто в чёрный омут провалилась. Всё из головы вылетело. Но потом освоилась. Нам говорят, чтобы мы, стоя на сцене, не отвлекались на зрителей, а смотрели чуть выше, поверх, понимаете?..

— А спортом каким занимались?

— Спортивная гимнастика... — Лидия на мгновение замолкает, и я понимаю, что с этим связана довольно значимая часть жизни.

— А достижения?..

— Мастер спорта. Но вы знаете, в определённый момент я испугалась. Мухину помните? Тяжёлую травму она получила. Всерьёз я задумалась тогда, и мне тренер сказала, что...

У Лидии звонит телефон. Она с кем-то разговаривает.

— Наташ, не могу пока говорить, — смеётся. — Интервью даю.

Выключает телефон:

— Из ТЦСО звонят. Переживают. Мы там как одно целое.



— А где вы работали?

— Во ВНИИАЛМАЗ, инженер-технолог. Поездила я тогда по стране. В одной Армении раз пять была. Алмазное напыление делали, знаете?..

Оборачиваюсь назад. За нами длительное время идёт грустная беременная девушка. Проходит вперёд. Мы смотрим ей вслед.

— А у нас с мужем скоро «золотая свадьба», — улыбается Лидия. — Мы с ним в пятом классе подружались. В пятом классе...

— Вас бросали когда-нибудь? — произношу я мысли вслух.

— Нет.

— А вы?

— Нет, — спокойно отвечает Лидия. — Я не делаю людям больно. Я делюсь с ними счастьем. Но бывают разочарования всё-таки.

Какое-то время идём молча. Выходим из парка. Идём к автобусной остановке. Водитель на машине с неправильно включённым поворотником приветливо улыбается нам, что-то кричит и уступает дорогу.

— Ах, да! — вспоминает Лидия. — Мы ещё ходим в походы, во Владимирскую область. Представляете? В палатках. В лесу. У реки. Вода там ледяная! Но нас учат, как в холодную воду заходить. Надо попросить у неё, от всей души, здоровья — и не холодно совсем, а наоборот. Ещё мы там стихи сочиняем. Не сразу,

конечно, получается. Сначала проза. Стихи сложнее, они ограничивают своей формой, рифмой, размером. Потом белый стих. Ну, а потом уже и стихи. У меня получилось...

— Можете прочитать? Помните? — осторожно спрашиваю я.

Лидия начинает вспоминать стихи, в которых солнце и вода сотворили радугу, а потом в союзе противоречащих друг другу стихий появилась наша Земля и всё живое на ней. Радуги было не достаточно. Радуга появляется и исчезает. Необходимо постоянство. Пусть даже это постоянство возникает в результате единства и борьбы противоположностей. Инь — Янь. Мужчина и женщина. Белое и чёрное. Добро и зло. А иначе невозможно. Главное, чтобы мы относились друг к другу, как друзья, а не как враги.

Подходит автобус.

— Ну, удачи вам! — говорит Лидия и протягивает руку: — и будьте счастливы! А я — в наш ТЦСО. Заждались там, наверное, меня. Вон он, видите? Недалеко совсем.

Она бежит куда-то за дома, а я вхожу в автобус и думаю о том, что интересное это всё-таки место — ТЦСО. Надо будет обязательно как-нибудь сюда зайти. Да, ТЦСО «Ярославский»! Надо будет обязательно зайти...

АРХИТЕКТУРНЫЕ ПРЯНИКИ



В Москве состоялся конкурс «Москва золотая», посвященный архитектурным достопримечательностям столицы. На суд заинтересованных зрителей были представлены пряничные изделия в виде зданий, мостов и других известных сооружений города. Конкурс был организован РОО «Объединение многодетных семей города Москвы» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы с тем, чтобы приобщить семьи к празднованию 870-летия столицы и дать возможность многодетным мамам проявить себя.

В конкурсе участвовали 17 мастериц и один юноша. Пряничные храм Христа Спасителя, Спасская башня, Большой театр, Moscow City, Зарядье и другие сооружения восхитили присутствующих.

Конкурс «Москва золотая» проходил в здании Правительства Москвы (Новый Арбат, 36), что придало мероприятию особый статус.

— Знакомство с любым городом начинается с архитектуры. Наш конкурс мы посвятили Москве, потому что в этом году отмечаем 870 лет столице и 530 лет Кремлю. Мы хотели, чтобы авторы в своих произведениях отразили Москву, чтобы пряники радовали москвичей и могли дальше жить отдельной выставкой, — сказала председатель РОО «Объединение многодетных семей города Москвы» Наталья Карпович.

Оценивало работы конкурсантов авторитетное жюри, в состав которого вошли Анна Карпинович, президент НП «Центр возрождения традиций», Олег Ольхов, шеф-повар Свято-Данилова монастыря, Ирина Чадеева, блогер, автор кулинарных книг, Александр Алексахин, бренд шеф-повар Turrerwage, а также Борис Котляр, член Союза художников России, Международной федерации художников, Союза художников Израиля, Объединения профессиональных художников Израиля.

Члены жюри оценивали творческий подход, соответствие внешнего вида пряника оригиналу, сложность исполнения и оформление.

В результате победителей и призеров оказалось несколько.

Первое место поделили Вера Черневич с работой «Спасская башня» и Татьяна Романова с пряником «Цер-

ковь Вознесения в Коломенском». Второе место также досталось двум участницам: Елене Куклиной с работой «Большой театр» и Валерии Георгиевой с композицией «Большой мост через овраг в Царицыно». Третье место жюри разделило между конкурсными работами Карина Закарян «Храм Христа Спасителя» и Елены Родионовой «Тайнинская башня Московского Кремля».

— Вообще, я не художник, а врач-педиатр. Сидя в декрете, я увлеклась изготовлением пряников. В свое время я училась в физико-математической школе, и там научилась чертить. А правильно сделанный и прочитанный чертеж — это основа, без которой объемный пряник не получится. Раньше я делала Спасскую башню меньшего размера, но мне всегда хотелось сделать ее большой, потому что она красивая и ажурная со всех сторон. Я сделала свою башню за два дня. Будь у меня больше времени, я бы сделала храм Христа Спасителя, хотя конструкция там очень сложная, — сказала победительница Вера Черневич.

— По образованию я инженер одежды, поэтому взяла чертежи храма, все измерила, посмотрела пропорции. В храме Вознесения много элементов, много декора. Я постаралась максимально подробно и во всех деталях передать красоту этого здания и гармонию его конструкции, — поделилась секретом своего успеха вторая победительница конкурса Татьяна Романова.

Большая часть участвовавших в конкурсе «Москва золотая» пряничных изделий будут выставлены в здании Правительства Москвы в качестве отдельной экспозиции, а в дальнейшем займут место в одном из музеев столицы.





ПАРА-КРЫМ-2017

В Крыму состоялся Всероссийский физкультурно-спортивный фестиваль инвалидов «ПАРА-КРЫМ-2017», который проходил с 5 по 9 сентября в Евпатории на базе Центра спорта «Эволюция» Республики Крым. На торжественной церемонии открытия присутствовали М. Б. Терентьев, депутат Государственной Думы, председатель ВОИ; А. Н. Пашкунова, заместитель Председателя Совета Министров Республики Крым; Е. В. Кожичева, министр спорта Республики Крым; Е. В. Романовская, министр труда и социальной защиты Республики Крым; С. Б. Савченко, депутат Государственной Думы; А. В. Филонов, глава администрации города Евпатории.

В этом году участниками яркого спортивного праздника стали более 470 человек из 65 регионов России, которые соревновались в пяти спортивных дисциплинах: дартс, легкая атлетика (100 и 400 метров), настольный теннис, пауэрлифтинг и плавание. Также участников ждали соревнования по настольным спортивным играм, мастер-классы по дайвингу, скалолазанию, парусному спорту и регби, кроме того им была предложена большая программа досуговых мероприятий, включавшая в себя экскурсии, дискотеки, квесты, караоке и многое другое.

Фестиваль проводится с целью развития и пропаганды физической культуры и спорта, развития массового спорта среди людей с инвалидностью. Первый Всероссийский физкультурно-спортивный фестиваль инвалидов, организованный Всероссийским обществом инвалидов (ВОИ) и Российским спортивным союзом инвалидов (РССИ), состоялся в 2007 году, до 2014 года местом его проведения был город Сочи, а с 2015 года фестиваль проводится в Крыму. Климат полуострова, его целебные ресурсы и мощная санаторно-профилактическая база являются иде-



Михаил Терентьев, председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Государственной Думы, паралимпийский чемпион:

— Поздравляю всех победителей нашего фестиваля! Вы показали хорошую спортивную подготовку и проявили выдержку! Мы смогли достичь главной цели фестиваля — зажечь в каждом, кто слышал о «ПАРА-КРЫМЕ», желание заниматься физической культурой и спортом, и предоставили всем участникам возможность поверить в свои силы, реализовать свой потенциал, познакомиться с единомышленниками. Уверен, что фестиваль этого года подарил участникам яркие впечатления и надолго обеспечил зарядом энергии и положительных эмоций.



Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) создано в 1988 году. Целями ВОИ являются — защита прав и интересов инвалидов; обеспечение им равных с другими гражданами возможностей участия во всех сферах жизни общества; интеграция инвалидов в общество. Сегодня ВОИ — это более 1,6 миллиона человек в 82 регионах Российской Федерации. В 1998 году ВОИ присвоен специальный консультативный статус при Экономическом и социальном совете ООН.





Флор Нурлыгаянов, первый заместитель председателя Всероссийского общества инвалидов, президент Российского спортивного союза инвалидов:

— Фестиваль «ПАРА-КРЫМ» набирает популярность, год от года растет количество регионов, принимающих в нем участие. Значение всероссийских физкультурно-спортивных фестивалей, которые проводят ВОИ и РССИ, очень важно для социальной реабилитации людей с инвалидностью, укрепления их духа и уверенности в собственных силах. Наш фестиваль — это возможность проявить себя, проверить свои силы, обрести новых друзей, встретиться со старыми знакомыми, а также расширить границы своих возможностей.

альными условиями для лечения и реабилитации инвалидов. Участие в таких мероприятиях позволяет людям с инвалидностью поверить в свои силы, выявить и реализовать свои возможности, добиться высоких спортивных результатов и целей. Все участники — активные, целеустремленные, позитивные люди. Фестиваль этого года подарил спортсменам незабываемые впечатления.

По итогам командного зачета первое место досталось команде из Челябинской области, второе место — у спортсменов Иркутской области, третье место — у команды Санкт-Петербурга.

ЦИРК — СРЕДА ДОСТУПНАЯ



Почему мы любим цирк? Перешагнув порог цирка, у каждого загораются озорным огоньком глаза. И взрослые, и дети, как замороженные, не отрывая глаз от сцены, следят за красочным представлением, забыв обо всем на свете. Мастера манежа демонстрируют истинную красоту человеческого духа и тела, преодолевая законы земного притяжения и делая возможности людей безграничными. В цирке нельзя сыграть смелого, ловкого и веселого, а можно только таким быть!

В 2016 году в столице стартовал проект «Социоцирк-Москва». Его организатором выступила Школа циркового искусства имени Ю.В. Никулина Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Вполне объясним успех этого социального эксперимента, ведь цирк дает такой позитив и мощный импульс, заряжает энергией каждого человека, а особенно ребят. Оригинальность проекта «Социоцирк-Москва» заключалась в том, что он позволил всем желающим попробовать свои силы в освоении навыков и умений в области циркового мастерства, в том числе и детям с ограниченными возможностями здоровья и людям преклонного возраста.

Основная идея проекта «Социоцирк-Москва» — социализация через обучение цирковому искусству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения

родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, людей старшего возраста, вовлечение обучающихся в новые социальные связи, расширение кругозора, предоставление возможности заниматься творчеством, имеющим оздоравливающий эффект.

Реализации этого проекта предшествовала многолетняя работа по обучению предметам циркового искусства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, поступающих в ГБУ ЦССВ имени Ю.В. Никулина без специализированного отбора и успешно осваивающих дополнительные общеразвивающие программы по цирковым дисциплинам. Воспитанники и педагоги этого московского учреждения имеют многолетний положительный опыт проведения мастер-классов по цирковому искусству для детей-инвалидов.





АРТ-ТЕРАПИЯ ДУШИ И ТЕЛА

В рамках проекта «Социоцирк-Москва» созданные в ГБУ ЦССВ имени Ю.В. Никулина команды волонтеров, состоящие из воспитанников, ветеранов цирка, опытных педагогов дополнительного образования, с сентября 2016 года проводят на базе Центра и в учреждениях социальной сферы выездные мастер-классы по жанрам: жонглирование, иллюзия, цирковой имидж (костюм, макияж, стиль). Никаких финансовых затрат со стороны заинтересовавшихся проектом учреждений не требуется, для проведения мастер-класса необходимо только предоставить помещение

Жонглирование — способность человека манипулировать несколькими предметами одновременно по сложным схемам, как правило, подбрасывая их в воздух, ловя и снова подбрасывая. Сотни людей осваивают этот навык, так как жонглирование, по мнению исследователей в совершенно разных областях, оказывает положительное влияние на состояние физического и психического здоровья человека.

для занятий, цирковой реквизит также предоставляется Центром.

Одним из основных мастер-классов проекта «Социоцирк-Москва» стало обучение жонглированию.

Как показывает практика, жонглирование улучшает физическое здоровье человека: улучшается координация, повышается внимание, пространственная ориентация, чувство ритма, чувство равновесия, связей между зрительными и моторными отделами головного мозга, также жонглирование помогает развитию ловкости и выносливости, хорошей реакции вестибулярного аппарата и т.д.

Более того, недавние исследования показали, что жонглирование способствует восстановлению мозга при лечении черепно-мозговых травм, а также способствует увеличению объема серого и белого вещества головного мозга. В перспективе этот несложный способ стимулирования головного мозга может помочь не только в развитии дополнительных возможностей человека, но и в борьбе с такими заболеваниями, как рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера и др.

При работе с детьми используются в основном игровые формы обучения, при работе с людьми преклонного возраста акцент делается на подробное объяснение материала, на оздоравливающий эффект от







занятий, подбирается соответствующее музыкальное сопровождение.

Цирковая педагогика — это интересный, яркий, красочный метод, который способен увлечь ребенка и людей более старшего возраста. Предлагаемые им занятия доступны. Дети и взрослые развивают физические навыки, раскрывают творческий потенциал с помощью нового, интересного дела.

В настоящее время к участию в проекте «Социоцирк-Москва» привлечены Территориальные центры социального обслуживания и Центры помощи семье и детям Юго-Восточного административного округа Москвы. С сентября 2016 года педагоги и воспитанники провели более 20 мастер-классов по жонглированию для людей старшего возраста, для слепых и слабовидящих детей, для детей из многодетных и малообеспеченных семей, детей с особенностями развития. Все участники проекта отмечают профессиональную работу воспитанников и педагогов, положительный эффект от занятий, создание атмосферы праздника на занятиях новым интересным делом. В ближайших планах реализации проекта «Социоцирк-Москва» активная работа с пациентами столичного пансионата для инвалидов по зрению.

За время, прошедшее с начала реализации проекта, в нем приняли участие около 130 человек из учреждений социального обслуживания города Москвы: ТЦСО

«Кузьминки», ЦСПС «Рязанский», ЦСПСид «Гармония», Детский центр «Печатники», ТЦСО «Марьино», ПВТ № 17.

Одним из направлений в реализации проекта «Социоцирк-Москва» является музейная педагогика. В музеях ГБУ ЦССВ имени Ю.В. Никулина (Мемориальный музей Ю.В. Никулина, Музей «История циркового костюма») воспитанники проводят экскурсии для различных категорий граждан, совмещенные с мастер-классами по цирковому искусству.

Ежегодно с 2015 года в целях сохранения памяти о Ю.В. Никулине воспитанники Школы циркового искусства принимают участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк-Москва». В результате организационной работы воспитанников Центра имя великого артиста внесено в личный состав Бессмертного полка.

ЦИРК БЕЗ ГРАНИЦ

В рамках проекта «Социоцирк-Москва» активно реализуются пять программ, направленных на привлечение к цирковому искусству самых разных слоев населения.

Так, программа «Право на семью» помогает семьям, готовым взять на воспитание детей-сирот. Кандидаты в приемные родители и опекуны в процессе занятий приобретают практические навыки в области педаго-



гики, психологии, социологии, получают возможность обобщения опыта семейного воспитания детей-сирот. Совместный творческий труд детей и взрослых (а освоение цирковых жанров — это всегда труд), способен оказать благотворное влияние на установление прочных межличностных отношений, укрепление института семьи.

Программа «Цирк для «особенных» детей» включает в себя проведение в организациях для детей с ограниченными возможностями здоровья интегративно-реабилитационных занятий и мастер-классов по развитию их творческих способностей. Основная направленность данного вида деятельности — социализация и реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.

«Цирк для талантливых детей» предусматривает возможность отбора и обучения, на платной основе, цирковым дисциплинам и театральному искусству в ГБУ ЦССВ имени Ю.В. Никулина одаренных детей из социума и организацию их совместных занятий с воспитанниками Центра, в целях оказания содействия в успешной социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в современном обществе, создание оптимальных условий для передачи воспитанников на семейные формы воспитания.

Программа «Старость в радость» создана для оказания социальной, благотворительной, волонтерской



помощи людям старшего поколения, нуждающимся во внимании и поддержке подростков и молодежи. Эта программа предусматривает активную работу с пожилыми людьми, проведение мастер-классов по предметам циркового искусства (жонглирование), организацию благотворительных досуговых, культурно-просветительских, концертных и образовательных мероприятий для пенсионеров, инвалидов, жителей социальных домов и пансионатов ветеранов труда города Москвы.

Благодаря этой программе воспитанники Школы им. Ю. В. Никулина приобретают социальный опыт оказания благотворительной и волонтерской помощи пожилым людям, учатся сочувствию и сопереживанию.

Еще одна программа проекта — «Цирк — это здоровье!» социализирует молодых людей, подверженных различного рода зависимостям, посредством систематических творческих занятий, реализует их социально-психологическое сопровождение. Квалифицированные педагоги, социальные работники ГБУ ЦССВ имени Ю. В. Никулина оказывают помощь в изменении личностных ориентиров молодых людей, обеспечении полноценной жизни в обществе, профилактике различного рода зависимостей. Для них предусмотрены занятия предметами циркового искусства, знакомство с историей цирка, техническими особенностями работы исполнителей цирковых номеров,

допрофессиональная подготовка к получению творческой специальности, вовлечение в волонтерскую и благотворительную деятельность, занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

ПУСТЬ ПРАЗДНИК ПРОДОЛЖАЕТСЯ

С 2009 года ГБУ ЦССВ имени Ю. В. Никулина проводит ежегодный цирковой фестиваль детского и юношеского творчества «Никулинская весна в Кузьминках». А с 2016 года в рамках этого фестиваля успешно проходит конкурс в номинации «Социоцирк», участие в которой принимают дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с ментальными нарушениями — исполнители (солисты) и группы творческих коллективов центров содействия семейному воспитанию, подведомственных Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы, специализированных образовательных и социальных учреждений для детей с особенностями развития, ментальными нарушениями из Москвы и регионов Российской Федерации.

Проект «Социоцирк-Москва» продолжает свою работу.

По вопросам участия обращаться на:
www.shi15circus.ru
 Справки по тел.: 8 (495) 379 55 41



Чемпионат мира по каратэ Линц (Австрия) 2016 г.

ИДТИ ВПЕРЕД И ПОБЕЖДАТЬ!

Австрия. Линц. Первый в истории спорта Чемпионат мира по паракатэ. Учитывая, что этот вид спорта находится на самом начальном этапе развития, невозможно представить, какое колоссальное волнение и вместе с тем чувство ответственности испытывают спортсмены.

Чемпионат мира — это всегда яркое и запоминающееся событие. Высокая организованность принимающей стороны, овации и поддержка неутомимых болельщиков, и, конечно, новая ступень в жизни каждого спортсмена. Тот самый момент спортивной карьеры, к которому кто-то готовится всю жизнь, а кто-то именно с него получает старт в большой серьезный спорт. За плечами опытных и начинающих спортсме-

нов годы тяжелых тренировок, бесконечная преданность спорту и непреодолимое желание победить. А для людей с ограниченными возможностями участие в спортивных состязаниях — это мощный стимул доказать всем и самому себе, что все равны, что сила духа непобедима. Безусловно, трудности неразрывно связаны с победами. Только преграды заставляют нас идти вперед, падать, подниматься и снова двигаться к цели.

И в этот раз противодействие российским спортсменам чувствовалось во всем. Конечно, позже все новостные заголовки будут констатировать, что спортсмены, представлявшие Россию в категории «спортсмены с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)», показали хороший результат, привезя домой из Австрии 2 бронзовые медали. А ведь перед началом соревнований чиновники из Украины и Бельгии опротестовали участие российских спортсменов. Президент ВКР все-таки дал добро.

Тяжело выступать и показывать свое мастерство при таком стечении обстоятельств. Но умение собраться в нужную минуту, воля к победе, стальные нервы стали составляющими успеха южноуральского спортсмена Евгения Коробейникова. По результатам соревнований среди спортсменов с ПОДА у мужчин Женя стал бронзовым призером. Красивый, обаятельный парень принимал поздравления с заслуженной победой от друзей, родных, коллег, а в голове крутились такие важные и правильные слова тренера: «Бывших каратистов не бывает». Ведь каратэ Евгений

начал заниматься с 12 лет, еще до того как оказался в инвалидной коляске. Непрост был путь возвращения в любимый спорт. Но вера близких людей, их поддержка вселили надежду и уверенность в правильности решения.

Какие чувства испытывает спортсмен, стоя на пьедестале почета? Очевидно, радость и гордость, чувство благодарности семье и тренерам, но Евгений в тот момент думал о нечто большем. Он понимал, что в родной Челябинск привезет не просто медаль, а надежду для тысяч людей и мечту, воплощенную в реальность. И скажет всем: «Инвалидность не приговор, нужно идти вперед, что бы то ни было».

Правдоискатель по натуре, человек с обостренным чувством справедливости, Женя всегда старался помочь людям, оказавшимся в сложной ситуации. Еще до своей инвалидности старался протянуть руку помощи тем, кто в этом нуждался. Воспитание, характер, скажете вы. Да, роль воспитания в вопросах толерантности огромна. Если мы учим ребенка с детства, что все люди равны, и люди с ограниченными возмож-



Фестиваль адаптивных единоборств г. Челябинск 2015 г.



ностями такие же полноправные члены общества, то он не будет опускать глаза при виде человека в инвалидной коляске. «Согласитесь, — говорит Евгений, — за последние 20 лет отношение общества к инвалидам кардинально изменилось. Раньше, увидев человека в коляске, все оборачивались, и не каждый решался подойти, не говоря уж о помощи. А сейчас стоит куда-то подъехать, подходят люди и искренне предлагают помочь — подняться, придержать дверь, да просто столкнуться взглядом».

Все это Евгений испытал на себе. В семье привили правило — нужно самостоятельно решать проблемы, свои и чужие, что бы ни случилось. Не падать духом, а если и случился надлом, окрепнуть и идти дальше. Дедушка Жени был поистине героической личностью: летчик-истребитель, прошел всю войну, на «гражданке» работал конструктором, архитектором. Построил в Челябинске три завода, но никогда ни у кого ничего не просил. Когда с Евгением случилось несчастье, единственный раз в жизни обратился к властям, и те помогли. Установили пандус, появился вход через балкон. Но дедушка и не догадывался, что жизненные силы внуку возвращаются благодаря примеру его сильной личности. Пример стойкости, храбрости и отваги человека, прошедшего войну, вот, что помогало Жене в тот переломный момент в его жизни.

Двадцать один год. Жизнь полна эмоций, планов, радости и энергии, сил и стремлений к новым свершениям. Успешная юниорская спортивная карьера. Заниматься спортом он начал еще до школы — плавание, греко-римская борьба. В 12 лет пришел в школу каратэ. Буквально через год занятий Женю включили в сборную клуба. Евгений Коробейников — многократный чемпион Челябинской области, зональных соревнований. Но в 2000 году произошел несчастный случай — парень оказался в инвалидной коляске. Обида, чувство несправедливости, желание замкнуться, желание создать свой маленький мир и никого в него не впускать... Все это было. Но спортивный дух, стальные нервы, внутренний стержень не дали сломиться. «Случилось то, что было предначертано. Чем больше трудностей, тем сильнее человек», — говорит Евгений спустя годы. И он поистине знает смысл этих слов.

Сегодня Евгений Коробейников — сопредседатель Общероссийского народного фронта. Активно занимается общественной жизнью. В 2009 году стал членом Общественной палаты при Законодательном собрании области, заместителем председателя комиссии по социальной политике, экспертом администрации Челябинска по доступной среде, без участия которого не принимаются жилые объекты. Проводятся мониторинги, готовятся инициативы как региональные, так и федеральные, реализуются проекты.



Форум действий ОНФ г. Москва 2016 г.

А еще он любимый и любящий супруг. Это талантливая многогранная личность. В 2003 году Женя поступил в Челябинский государственный университет на экономический факультет. Специальность выбрал профильную — социальная работа. Получил красный диплом, единственный во всем потоке. Именно Евгению принадлежит инициатива создания электронной карты доступности учреждений Челябинска и области как дополнительного слоя для справочника 2ГИС. Сейчас на карту южноуральской столицы уже внесены почти 800 объектов, доступных для инвалидов разных категорий — с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха. Но пока остаются проблемы с прокладыванием безопасных маршрутов между зданиями и учреждениями.

Решать проблемы, свои и чужие, идти вперед, идти и побеждать! Таков ответ чемпиона трудностям и невзгодам!

БИОНИЧЕСКИЙ ГЛАЗ УЖЕ В РОССИИ

Московские хирурги впервые в России провели уникальную операцию — вживление бионического глаза. Их пациентом стал 59-летний житель Челябинска. Протез, который установили врачи, американского производства, однако со временем должны появиться и российские аналоги. Это рассказ о том, как современные технологии позволяют человеку в буквальном смысле стать киборгом.



Он не различает цветов, не может разглядеть многочисленные детали, доступные глазу здорового человека. Григорий Ульянов из Челябинска видит мир размыто и исключительно черно-белым, но и это для него счастье: последние двадцать лет он был полностью слеп. Сложнейшая шестичасовая операция по установке ретинальных имплантов осуществлялась на базе Научно-клинического центра оториноларингологии Федерального медико-биологического агентства (ФМБА). Григорий Ульянов — особенный пациент, первый в России и 41-й в мире, кому был установлен бионический глаз.

СПРАВКА

Бионический глаз. Так называют имплант сетчатки. Это составное слово, которое применяют для гибридов электроники и биологии. Фирменное название импланта — «Аргус-2». Его создала американская компания Second Sight, и сейчас он проходит стадию клинической апробации. За десять лет с момента разработки этой технологии в мире было проведено около трехсот таких операций.

Его выбирали из тысячи людей с одинаковой патологией — пигментной дегенерацией сетчатки. Это обычный гражданин России, по профессии фрезеровщик. У него финишная стадия развития болезни, когда уже нет предметного зрения. Процесс потери зрения длился несколько десятилетий. В молодости он видел, получил профессию, имел высокую квалификацию. На момент операции у него был также снижен слух. Это первый случай установки киберглаза пациенту с низким слухом. К счастью, глухота неполная и челябинцу помог обычный слуховой аппарат.

За послеоперационным периодом пристально следят лучшие офтальмологи России. Электрические импульсы в установленный Григорию Ульянову чип стали пускать лишь неделю назад, но пациент уже показывает отличные результаты. Теперь самое главное — реабилитация.

— Здесь есть два момента. Мозг как мощнейший биологический компьютер имеет, во-первых, воспоминания исходного видения. У Григория Александровича, нашего первого пациента, зрение ушло около 20 лет назад. Ему уже было тогда более 35 лет, зрительные образы в мозге хранятся, и есть возможность с помощью специальных реабилитационных технологий повышения пластичности мозга соединить получаемую сейчас информацию так, как она получается, с теми зрительными образами, которые хранятся в корковых полях.

— Имплант «Аргус-2» — второе поколение подобных устройств. Первые давали четкость изображения в два раза меньше. Опыт по вживлению и наблюдению в послеоперационном периоде крайне важен для российской медицины. В скором времени российское здравоохранение сможет предложить отечественные аналоги зарубежных разработок, — рассказывает министр здравоохранения Российской Федерации Вероника Скворцова. — Феноменальный результат. За последние два года у нас появилось очень много собственных медицинских приборов из разных полей: медицины, биомедицины, которые столь же эффективны, как наши ракеты, коллайдеры, которые работают в Германии на наших компонентах. И мы ожидаем прорыва в ближайшие годы, — продолжила Вероника Игоревна.

Теперь первоочередная задача российских медиков — усовершенствовать процесс реабилитации подобных пациентов. А в долгосрочных планах — создание профильных центров, оказывающих весь спектр высокотехнологичной помощи слепоглохим людям, в том числе бесплатные операции по бионическому протезированию. Вторая в России операция по вживлению бионического глаза состоится уже этой осенью.



КАК РАБОТАЕТ КИБЕРГЛАЗ

Картинку будут фиксировать мини-камеры, находящиеся на очковой оправе. Потом специальный аппарат отправит ее в цифровом виде в преобразователь, находящийся на глазу. Он переведет информацию в электрические микроимпульсы, которые будут поступать на сетчатку, а дальше по зрительным путям в головной мозг. Мы видим мозгом. Глаза — это приспособление для передачи картинки. У человека с бионическим глазом эту функцию будет выполнять электроника, а мозг займется своей работой.





«РАВНЫЙ РАВНОМУ» В КВН

Солнце, туман, тучи, затем опять солнце, дождь — этот калейдоскоп причуд природы, в один день сменяющих друг друга, наверняка, можно встретить во многих уголках нашей страны. Но только не на Урале. Здесь госпожа погода стабильна и непоколебима. Если с утра нет солнца, то его можно не дожидаться до самого вечера, особенно в марте.

Тот мартовский день был хмур и совсем не радовал теплотой приближающейся весны. Пасмурное утро, накопившиеся дела, мысли о запланированных мероприятиях унесли меня куда-то далеко от реальности. И вдруг, сбегая по широким лестницам родного вуза, я услышала задорный голос: «Простите, у вас упала...», — «Что? — испуганно подумала я, — ручка, тетрадь», и глаза устремились на каменный пол

в поиске пропажи. «Улыбка упала с вашего лица», — преподнес мне весельчак. И, как сейчас говорят, сделал мой день. Я расплылась в той самой потерянной улыбке, но, спохватившись, что статус преподавателя обязывает соблюдать серьезность, невзначай кинула юноше: «Шутник?». — «КВНщик, нас здесь много», — ответил он, махнув головой. У него было такое доброе радостное лицо с ясными зелеными глазами! Этот

парень зарядил меня какой-то необыкновенной легкостью и позитивной энергией. В доли секунды я успела прочитать надпись на его ярко-красной футболке — «Равный равному». И с безмерным чувством благодарности побежала вершить срочные дела. В тот момент поймала себя на мысли, что студенты сами по себе очень яркий, смешной, беззаботный народ. А если они еще играют в КВН, то это уже фонтан оптимизма, юмора и креатива.

Забиваю в поисковике «Равный равному». Оказывается, в Челябинске запустили молодежный инклюзивный проект, который уже не первый год объединяет юношей и девушек с инвалидностью и их здоровых сверстников. Ребята вместе учатся писать сценарии, снимать рекламные ролики, осваивают актерское мастерство, готовятся к сдаче норм ГТО и воплощают свои смелые мечты. Посетив одну из встреч, смело могу сказать: «Я горжусь!». Гордость берет и за тех, кто отказался сидеть в четырех стенах, преодолевая себя, открылся миру, и за тех, кто поделился своей добротой и вниманием!

Масштабное, уникальное для России мероприятие «Равный равному» проводится в Челябинске во второй раз. В прошлом году в проекте приняли участие около четырехсот человек, в том числе 150 студентов из шести вузов города. Ребята соревновались за звание

лауреатов в шести конкурсных направлениях: спорт, социальная реклама, журналистика, краеведение и туризм, психология, перезагрузка. К финалу команды готовились под руководством опытных наставников.

Настоящим открытием стал конкурс социальной рекламы. Под руководством куратора, директора рекламного агентства, ребята снимали социальные видеоролики. И ролик, который, по мнению экспертного совета, стал победителем, транслировался на ОТВ. Один из его авторов и режиссеров — студент Челябинского государственного института культуры Эдуард Ершов. Он стал лауреатом направления социальной рекламы и получил областную премию имени Виктора Поляничко.

В рамках проекта «Равный равному» Эдику предложили принять участие в создании клипа на песню композитора и продюсера Максима Фадеева. Это коллективный труд наших ребят, которые в рамках внеконкурсного направления изучали английский жестовый язык. Итогом стало создание клипа, в котором принимали участие 70 человек — ребята с инвалидностью, в том числе с ограничениями слуха, и их здоровые сверстники. Режиссерскую работу взял на себя Эдуард Ершов. Проект заинтересовал Максима Фадеева. Он принял участие в съемках, сейчас занимается продвижением клипа на своих интернет-ре-





сурсах. Благодаря этому в России и за ее пределами узнали о челябинском клубе «Наше место», о нашем проекте. И главное — удалось объединить молодежь, не имеющую ограничений в здоровье, и молодых людей с инвалидностью. В этом основной смысл проекта «Равный равному». Ребята подружились и после проекта продолжают встречаться командами, вместе ходят в кафе. По мнению организаторов, самый смелый эксперимент — это КВН. Такого опыта еще не было ни на Южном Урале, ни в России.

Задумайтесь, какими мы видим ребят, играющих в КВН? Это успешные, озорные, остроумные, завораживающие своим интеллектом и находчивостью

парни и девушки, которые любую ситуацию способны превратить в радостное стечение обстоятельств. Юмор — это составляющая счастья. Юмор рождает чувство личной полноценности, ощущение жизненных сил. И конечно, это главное лекарство для тех, кто когда-то столкнулся с бедой, у кого те самые жизненные силы оказались на нуле. Как показал проект, ребята с ограниченными возможностями не просто любят КВН, они умеют в него играть. Их глаза хотят улыбаться, радоваться, веселиться, и эти эмоции они дарят окружающим.

Наставниками инклюзивных команд стали чемпионы высшей лиги КВН: «Камызяки», «Триод и диод», «Детективное агентство «Лунный свет», «Пирамида». Все они профессионалы, которые сами себе пишут сценарии. Филипп Воронин, Михаил Стогниенко и Азамат Мусгаалиев проводят для юных КВНщиков мастер-классы, передавая свой бесценный опыт.

В круговороте написания шуток, распределения ролей, репетиций, подборе инвентаря и формы для игры, ребята, действительно, стали равными. Улетучились стереотипы, стерлись границы. Появились совместные идеи, первые шутки. Преодолевая страхи, сомнения, волнение, ребята-инвалиды не просто пришли в новый коллектив, они решительно настроились на победу. В КВН, как в спорте, важна тренировка. Поэтому все участники выполняют домашнее задание,



придумывая по 10 шуток в день и получая удовольствие от самого процесса.

Безусловно, поменять сознание людей, сломать стереотипы гораздо сложнее, нежели установить пандус для человека с ограниченными возможностями здоровья. Не каждый способен протянуть руку помощи, приоткрыть двери своего мира и впустить туда сверстников, немного не похожих на других.

Побывав на репетиции одной из команд КВН, я поразились, насколько сплоченно и едино работают молодые люди. Среди них нет барьеров и дистанции, они доверяют друг другу. Их широко открытые глаза восхищаются каждой минутой, проведенной в команде. А еще месяц назад многие считали физически невозможным добраться до места встречи, не решались самостоятельно выйти из дома. «Я сейчас сам заказываю себе такси, — гордо рассказывает мне Кирилл, показывая список номеров в телефоне, — выбираю компании, оперативно реагирующие на заявку». Раньше этот юноша не мог и представить себя где-то вне дома. Для многих участников КВН не просто открывается новый мир возможностей, они приобретают силу и веру в себя. На них не показывают пальцем, им не демонстрируют чувство жалости, их приняли такими, какие они есть.

Ребята-инвалиды вносят свою частичку старания, харизмы и находчивости. Соединяясь в единое целое, это, несомненно, ведет к успеху. Финальные игры КВН



в рамках проекта еще впереди. Но уже сейчас ясно, что «Равный равному» — это пространство, где каждый чувствует себя нужным и востребованным.

Опыт прошлого года показал, что проект изменил жизнь молодежи с инвалидностью в лучшую сторону. Многие нашли новых друзей, раскрыли в себе новые возможности, устроились на работу. В родных стенах человек испытывает чувство комфорта, защищенности, но и за его пределами есть добрые, надежные сердца, способные повести за собой, раскрывая грани нового и неизведанного.

Развиваться и жить полноценной жизнью наравне со всеми. И только так!

«ПОДДЕРЖКА» ЕСТЬ!

15 мая 2001 года, — эту дату прекрасно помнят многие жители Колпина с ограниченными возможностями здоровья. Тогда на улице Красная в доме № 12А был торжественно открыт Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Колпинского района Санкт-Петербурга «Поддержка». Дата открытия Центра запомнилась именно потому, что он был в буквальном смысле этого слова «выстрадан» многими людьми, в первую очередь родителями детей-инвалидов.



В то время в Санкт-Петербурге ещё не существовало комплексных центров реабилитации для взрослых и детей с особыми потребностями. Сегодня подобные организации действуют в каждом районе города. Колпинское учреждение было первым. А быть «первопроходцами» всегда непросто.

— В середине девяностых годов в нашем районе возникла общественная организация родителей детей-инвалидов «Колпинцы», — рассказывает директор Центра

Ольга Назарова. — Неравнодушные люди собрались, чтобы помочь своим детям, бороться за создание специализированного реабилитационного Центра.

Сегодня колпинские реабилитологи оказывают поддержку всем категориям инвалидов. Но особых успехов, сделавших Центр известным далеко за пределами региона, удалось добиться в работе с наиболее тяжёлыми пациентами: с умственной отсталостью и множественными нарушениями. Часто такие люди

ещё в детстве оказываются в специализированных детских домах, а повзрослев, попадают в психоневрологические интернаты. Общественная организация «Колпинцы» поставила своей целью — помогать детям и взрослым в домашних условиях. Эти же цели ставит перед собой и «Поддержка».

— Наша главная задача состоит в том, чтобы все люди, которые пользуются услугами Центра, чувствовали себя нужными и востребованными, гордились своими талантами и успехами, — подчёркивает Ольга Назарова.

Помощь Центра можно получать с самого рождения и в течение всей жизни. Здесь действует отделение раннего вмешательства, работающее с малышами с особенностями развития от рождения до 3 лет. Специалисты помогают особым детям овладеть базовыми навыками: ползать, дотягиваться и брать игрушки, переворачиваться, ходить.

Здесь работают театральные, танцевальные, музыкальные и физкультурно-оздоровительные студии для взрослых и детей, различные кружки рукоделия, гончарная мастерская. Проводятся занятия иппотерапией (лечебно-оздоровительной верховой ездой) и канистерапией (подвижными играми со специально обученными собаками). Действуют «клуб мам» и «клуб пап», помогающие укрепить семейные отношения.

Формы работы Центра так же разнообразны, как и содержание услуг. Дети и взрослые посещают отдельные группы по интересам, но могут находиться здесь и целый день: в детских и взрослых группах дневного пребывания.

— Мы реагируем на конкретные потребности клиентов, — рассказывает Ольга Назарова. — Например, многие наши дети одновременно посещают специализированные школы и детские сады. Но есть наиболее тяжёлые случаи: когда из-за множественных физических нарушений и ментальных особенностей пребывание в школе и детском саду становится невозможным. Конечно, можно перевести ребёнка на домашнее обучение. Но тогда он не сможет приобрести опыт взаимодействия в детском коллективе. Поэтому нам приходится брать на себя функции и школы, и детского сада. А если личное посещение Центра невозможно и человек буквально прикован к постели, то сотрудники готовы заниматься с детьми и взрослыми на дому.

Руководитель Колпинской местной организации Всероссийского общества инвалидов (ВОИ) Юрий Викторович Белугин является членом попечительского совета Центра с момента основания организации. «Мне думается, — говорит он, — что «Поддержка» совершила настоящую революцию в Колпине, и эти слова не являются преувеличением! Благодаря ей маленькие и взрослые люди с ментальными особен-



Колпинские физкультурники



Ижорские встречи



Армрестлинг — дело серьёзное



Во время рафтинга в Ленинградской области

ностями стали активно участвовать во всех городских праздниках, их творческие работы продаются на благотворительных ярмарках, для них организуются экскурсии, туристические походы, они активно взаимодействуют со здоровыми колпинцами. Произошли огромные психологические изменения и среди здоровых людей, и в самой инвалидной среде».

Анастасия Валерьевна Мосина работает в Центре с февраля 2014 года в качестве психолога и специалиста по социальной работе. Коллеги нередко называют Мосину «наша звёздочка», подчёркивая её особую роль в организации. Из-за врождённой спинно-мозговой грыжи женщина с раннего детства передвигается на инвалидной коляске. Её личный жизненный опыт преодоления инвалидности весьма востребован клиентами Центра, а также их родными и близкими, как и профессиональные консультации Анастасии.

— Я работаю в отделе приёма и консультирования граждан, — рассказала Анастасия. — Это первое подразделение, с которым сталкиваются новые клиенты Центра и все посетители, желающие получить информацию о нашей работе. Я окончила Санкт-Петербургский институт специальной педагогики и психологии имени Рауля Валленберга по профилю «специальная психология». В настоящее время получаю второе высшее образование на юридическом факультете Ленин-

градского государственного университета имени А.С. Пушкина, изучаю социальное право.

Дипломная работа Анастасии Мосиной в Институте имени Рауля Валленберга была посвящена психологическим особенностям подростков с лёгкой умственной отсталостью.

— Я являюсь инвалидом в связи с проблемами опорно-двигательного аппарата. Но меня всегда интересовали люди и с другими категориями инвалидности. Диагноз «умственная отсталость» часто вызывает негативную реакцию некомпетентных людей. Говоря попросту, люди с этим диагнозом остаются «детьми» на всю жизнь. Но на проявленное к ним внимание и доброе отношение они всегда отвечают искренней благодарностью, даже если не могут выразить ее словами.

Наши социальные работники, педагоги и воспитатели могут «разгрузить» близких людей взрослых и маленьких инвалидов. Они оказывают помощь и в самом Центре, и на дому. Большой популярностью пользуются наши занятия по приобретению социально-бытовых навыков. Взрослые и дети с ментальной инвалидностью учатся пользоваться стиральной машиной, утюгом, другими бытовыми приборами. Под руководством преподавателя они готовят пищу, сервируют стол, моют посуду.

Визитной карточкой «Поддержки» стал фестиваль творчества инвалидов «Ижорские встречи»,



ежегодно проходящий в первой декаде декабря на самой крупной и престижной сцене Колпина — в культурно-досуговом Центре «Ижорский». В этом мероприятии принимают участие люди с инвалидностью из всех районов города, а также гости из других регионов.

Ирина Альбертовна Шибякина, как и Анастасия Мосина, — выпускница Института специальной педагогики и психологии имени Рауля Валленберга. Она возглавляет отделение адаптивной физической культуры, где проводятся занятия по настольному теннису, дартсу, бочке. Для людей с инвалидностью адаптируются также занятия аэробикой, пауэрлифтингом, армрестлингом.

— Для людей с ментальными нарушениями в первую очередь актуальны индивидуальные занятия с инструктором, когда программа адаптируется под интеллектуальные и физические возможности конкретного человека. Мы активно сотрудничаем со Специальным Олимпийским комитетом Санкт-Петербурга, который организует в Северной столице различные соревнования, спартакиады для детей и взрослых с ментальными нарушениями. Но и мы в «Поддержке» на каждом занятии стараемся создать атмосферу настоящего спортивного соревнования, — рассказывает Ирина Шибякина.

Разумеется, далеко не все клиенты «Поддержки» могут работать со штангой или тяжёлыми гантелями. Ирина Альбертовна рассказывает о восемнадцатилетнем физкультурнике, которого на индивидуальные занятия приводит мама.

— Этот юноша не обладает навыками речи. Эмоции выражает жестами и нечленораздельными звуками. Когда он пришел к нам, то совершенно не владел своим телом. Мы научили его поднимать руки перед собой, поднимать руки вверх, занимались с ним пальчиковой гимнастикой. Да, этот парень, наверное, никогда не сможет говорить, не сможет вести самостоятельную жизнь, но развитие, в том числе интеллектуальное, у него происходит. Например, раньше мама всегда носила его сумку со спортивной одеждой. Теперь он не только сам носит свою сумку, приходя на занятия, но и охотно ходит с мамой по магазинам, несёт домой тяжёлые пакеты с продуктами. Помощник! Раньше он не мог нормально ходить, волочил за собой ноги. А теперь ходит вполне нормально, — отмечает Ирина Шибякина.

Сотрудники «Поддержки» радуются даже маленьким успехам своих подопечных. И это понятно. Ведь все они достигаются тяжёлым трудом.

Перед входом в здание Центра расположены игровая и спортивная площадки, адаптированные для использования взрослыми и детьми в инвалидных колясках. Много тренажёров для занятий спортом на открытом воздухе, предназначенных и для тех, кто ходит «своими» ногами, и для тех, кто передвигается на колясках.

Доступная среда в Колпине не ограничивается только помещениями «Поддержки» и прилегающей территорией. Она развивается в самых различных сферах. Так, на реке Ижоре создаётся пляж для инвалидов-колясочников. Есть возможность посещать бассейн, мероприятия в культурно-досуговом центре «Ижорский».

Конечно, и нерешенных проблем еще достаточно. Самая главная из них — большинство колясочников проживает в домах, где невозможно установить подъёмники, где человек в коляске не может воспользоваться лифтом. Сталкиваются с различными трудностями и другие категории инвалидов. Но значение Центра «Поддержка» как раз и состоит в том, чтобы привлечь внимание общественности и властей к проблемам людей с особыми потребностями.

Инвалиды не только проходят в Центре курс реабилитации — здесь они могут быть услышанными.

*Фотографии Ильи Бруштейна
и из архива Центра социальной реабилитации
инвалидов и детей-инвалидов «Поддержка»*



КАДЕТЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ



— По сути, они были реанимированы Сталиным, — говорит историк Николай Антипов, который уже много лет проводит Всероссийский фестиваль творчества кадет «Юные таланты Отчизны». За прошедшее время этот фестиваль вне всякого сомнения стал одной из эффективных моделей поиска и отбора талантливых и одаренных детей и молодежи. Сейчас Антипов ведет активную подготовку к юбилейному, десятому фестивалю. На осень намечены большие торжества, которые должны пройти в Общественной палате Российской Федерации. В прошлом году там уже состоялось торжественное награждение победителей последнего фестиваля. Тогда счастливых сыновей и дочерей приехали поддержать их родные и близкие — родители, дедушки и бабушки.



Медаленосцы — сыны полков 1 роты Новочеркасского суворовского военного училища. 1945 год



Встреча с А.П. Маресьевым суворовцев Киевского суворовского училища

Каждый год в фестивале принимают участие тысячи ребят из десятков регионов нашей огромной страны. Это учащиеся президентских кадетских училищ, кадетских корпусов, кадетских школ, а также суворовских училищ. Мальчишки и девчонки в красивой форме соревнуются в различных творческих конкурсах — и на лучшую фотографию, и на лучшую живописную работу. Есть и другие номинации: «Музыкальная», «Журналистика», «История кадетства» и прочие.

КТО БЫЛ КАДЕТОМ?

Существует ошибочное мнение, что в царской России кадет готовили исключительно к военной службе. В действительности в кадетских корпусах обучались по программам обычных средних учебных заведений. Отличительной особенностью таких школ был разве что полный пансион. То есть занятые на государственной службе родители могли быть уверены, что из их чада подготовят достойных сынов Отечества. Среди выпускников кадетских учебных заведений было много известных личностей, имена которых вовсе не связаны с армией. Среди них живописец Василий Верещагин, составитель знаменитого толкового словаря русского языка Владимир Даль, писатель Александр Куприн, композитор Николай Римский-Корсаков. Список можно продолжать и продолжать.

Кадетские корпуса окончили также дипломаты, министры, сенаторы, ученые, исследователи, инженеры и т.д. То есть это была стройная и четкая система качественной и эффективной подготовки кадров. Считается, что основоположником кадетства в России был Петр Первый. Когда он путешествовал по Европе, то увидел в Пруссии парад стройных кадет и загорелся идеей создать подобные учебные заведения в собственном государстве. Как известно, в фестивале «Юные таланты Отчизны» принимают участие суворовцы. Конечно, у меня возник вопрос, чем суворовские училища отличаются от кадетских корпусов.

СУВОРОВЦЫ — ПОТОМКИ КАДЕТ

— Практически ничем, — ответил Николай Антипов. — Поэтому суворовцы из года в год на равных принимают участие в нашем фестивале. После революции 1917 года с кадетством было покончено. Однако в 1943 году Сталин его возродил. По его приказу в СССР были созданы суворовские училища. Они стали прямым продолжением кадетских корпусов. Примечательна предыстория этого решения. Инициатором идеи был генерал-майор Красной армии, потомственный граф Алексей Игнатьев. Он же занимался разработкой документальной базы. В свое время Алексей Алексеевич окончил в Киеве Владимирский кадетский корпус, потом был переведен в Пажеский корпус его величества.

Именно этот бывший высокопоставленный офицер Генерального штаба императорской армии положил на стол генералиссимуса докладную записку. В ней он отметил, что в СССР будущие военные кадры лучше всего готовить с малых лет по образу и подобию того, как это делалось в старых кадетских корпусах. Идея была одобрена. Более того, когда суворовские училища открылись, то по приказу Сталина в войсках начали искать командиров, учившихся в царских кадетских корпусах. Их отзывали с фронта и ставили во главе суворовских училищ, чтобы они прививали молодым старые дореволюционные порядки.

Получается, что в 1943 году в какой-то мере произошло возрождение фундаментальных основ русской царской армии. Стоит напомнить, что в том же 1943 году, в самый разгар войны, в Красной армии прошла общая реформа. Солдаты и офицеры надели погоны, которые тогда считались символом белогвардейцев. В армии снова появились офицеры. В общем, все вернулось на круги своя. В это трудно поверить, но в сталинском указе о суворовских училищах говорилось, что они создаются именно «по типу старых кадетских корпусов».



Юные таланты с Н.Г. Антиповым



ДЛЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ДУХА

— **Зачем все это делалось?**

— Для возрождения духа, чем так славилась старая русская армия. Весь мир знал, что ее дух сломить невозможно. Так что Сталин четко почувствовал тренд, как сказали бы сегодня. Он понимал, что без возрождения духа нельзя победить Гитлера.

— **Я заметил, что среди нынешних кадет немало девушек. Я порой встречаю их на улицах Москвы. Выглядят очень эффектно!**

— Изначально в Российской империи не было кадетских корпусов для девочек. Хотя существовали сугубо девичьи гимназии. А сейчас есть 3 кадетских заведения, в которых учатся только девушки: два в Москве и одно в Красноярске. Еще имеются 5 кадетских корпусов, в которых мальчики и девочки учатся вместе в старших классах. Говорят, это очень позитивно влияет на воспитание.

Важно с юности научить будущего мужчину правильно относиться к женщине. Трепетно, трогательно. Ребята проводят общие балы, вместе выступают в различных конкурсах. Знаете, когда заходишь в любой кадетский корпус, с тобой непременно все здороваются, хотя никто тебя не знает. Учащиеся с уважением относятся к стар-



Презентация фестиваля в Государственном музее А. С. Пушкина 13 февраля 2007 года

шим. У них даже в мыслях не возникнет развалиться в троллейбусе на сиденье. Они непременно помогут старикам перейти через дорогу и прочее. Речь идет об общих прописных истинах, о которых сегодня часто забывают. А для кадет это своего рода кодекс чести.

МЛАДШИЕ КОМАНДИРЫ

— Как я понимаю, слово «кадет» — нерусское.

— Да, французское. Это слово переводится, как «младший командир». Так во Франции называли молодых дворян, которые служили в качестве солдат до производства их в офицеры. Первые кадетские корпуса появились в середине XVII века в Пруссии, на что как раз обратил внимание Петр Первый. Интересный факт: в 1716 году король Фридрих Вильгельм I сформировал в Берлине роту кадет, назначив ее шефом своего четырехлетнего сына — будущего полководца Фридриха Великого. А в начале XX века учебные заведения кадетского типа были открыты практически во всех развитых странах мира.

Кстати, в Российской империи существовал даже финский кадетский корпус, который окончили многие видные местные деятели. В 1882 году в него поступил и 15-летний Густав Маннергейм, будущий президент довоенной Финляндии. В этом корпусе учились будущие топографы,

печатники и другие ценные специалисты. Был Суворовский кадетский корпус в Варшаве. Ведь Польша раньше также входила в состав Российской империи. В наши дни кадетские корпуса имеются в Великобритании, Греции, Индии, Канаде и многих других странах. Скажем, индийское кадетство насчитывает сегодня полтора миллиона человек. Это будущая элита государства. Есть свой кадетский корпус и в Шри-Ланке. Там ребята, помимо основных общеобразовательных предметов, изучают дополнительные дисциплины. Кто-то рисует, кто-то танцует, кто-то занимается спортом.

ВЕЛИЧИЕ И СИЛА РОССИИ

По большому счету, кадетство — это давнишняя придумка человечества. Еще древнеримские мудрецы говорили, что ребенка в период взросления лучше всего поместить в закрытое учебное заведение с четкой дисциплиной и хорошими педагогами. Тогда из него получится настоящий мужчина.

Когда-то в Санкт-Петербурге существовал корпус чужестранных единоверцев. Окончив его, многие поступали служить на флот. Другие посвящали себя юриспруденции. Третьи стали дипломатами. Россия всегда была сильна своим интернационализмом. В этом ее сила и величие.

Я ПОПАЛА В РАЙ!

Так говорит 87-летняя Ганна Константиновна Гурина, которая в начале Великой Отечественной войны пережила первые, страшные 300 дней блокады Ленинграда. В последние годы она живет в столичном Пансионате для ветеранов труда № 1, расположенном в живописной лесопарковой зоне в Северном административном округе на улице Правобережная, 4. Это государственное бюджетное учреждение Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы — одно из крупнейших социальных учреждений для людей старшего поколения и инвалидов не только в Российской Федерации, но и в Европе. В двух его 13-этажных жилых корпусах общей площадью 26 тысяч квадратных метров постоянно проживают 700 человек, в том числе участники и ветераны Великой Отечественной войны, ветераны трудового фронта, ветераны труда. В прошлом году учреждение отметило 45-летний юбилей.





Увы, история, рассказанная Ганной Константиновной, весьма типична для обитателей пансионата, средний возраст которых — 83 года. Она родилась в Ленинграде 14 апреля 1930 года. Жила в городе на Неве до 2002 года. После смерти мужа блокадница осталась одна, решила продать квартиру и переехала в Москву к сестре Галине. Проблемы начались, когда внучка Настя подросла и вышла замуж. По словам ветерана Великой Отечественной войны, молодые невзлюбили «чужую тетку», и ей не оставалось ничего иного, как обратиться в собес за помощью.



СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

— **Ганна Константиновна, как вам здесь?**

— Знаете, я, действительно, оказалась в раю. Так всем и говорю. Об этом пансионате я вообще ничего не знала. Честно говоря, у меня даже в мыслях никогда не было, что я буду встречать старость в подобном учреждении. Я всегда думала, что пансионат — что-то вроде больницы с палатами на 5–6 человек. Где рядом с каждой койкой стоит прикроватная тумбочка. Вот и вся мебель. Однако действительность превзошла все мои ожидания. У меня отдельная комната с лоджией. По сути, небольшая квартирка. Вы и сами видите, какой открывается прекрасный вид из окна. Есть и коридор, и отдельный душ, и туалет. В общем, все удобства. Регулярно меняют белье. Стирают одежду. А еще кино, концерты, экскурсии и т. д. Мероприятия практически каждый день.





— **За такую райскую жизнь вы, наверное, отдаёте всю свою пенсию?**

— Нет, что вы. Только половину. Так что у меня еще довольно много остается: на руки выдают 19 тысяч рублей в месяц. Другие получают меньше: насколько я знаю, в среднем 6–7 тысяч рублей. Мне платят больше, поскольку я ведь — ветеран Великой Отечественной войны, а еще жительница блокадного Ленинграда. Хожу в ближайший торговый центр, чтобы купить разного рода вкусняшки. Стараюсь побаловать себя. Беру, скажем, красную рыбку и прочее. Хотя нас кормят достаточно. Причем 5 раз в день: завтрак — в 9 утра, в поло-

вине второго — обед, в 18 часов — ужин. Есть и второй завтрак, и полдник. Обычно нам дополнительно дают фрукты, тоже самые разнообразные. Причем у нас не столовая, а ресторан, большой и красивый.

Меню весьма и весьма разнообразное. Мы можем заказывать то или иное блюдо. Выбор самый широкий. Как в санатории. По сути, тут и есть настоящий санаторий. У нас великолепный парк, в котором мы гуляем. Я очень рада, что попала сюда. Тем более что, к сожалению, сестра умерла, и близких у меня уже никого не осталось. Могу себе представить, что стало бы со мной, если бы я вовремя сюда не переехала. К счастью, мне помогли. А так, наверное, пришлось бы ночевать на улице. Здесь свой особенный микроклимат. Когда у меня было больше сил, я была старостой по этажу. Хотя по-прежнему состою в совете ветеранов. Благодаря общественной работе скучать некогда.

С УКРАИНСКИМИ КОРНЯМИ

— **Откуда у вас такое интересное имя?**

— Мой дедушка по отцу был родом из Украины. Хотя в паспорте я записана русской. И родилась в Ленинграде. Когда 22 июня 1941 года началась война, мне было 11 лет. Однако я все равно считаю ветераном Великой Отечественной, поскольку в общий список включили и жителей блокадного Ленинграда. И это

справедливо, ведь блокадники пережили все ужасы войны. Мой отец был научным сотрудником, кандидатом наук, мама врачом. Летом 1941 года мы с младшей сестрой Галей жили на даче в местечке Лисино на берегу Финского залива. Там семьям с маленькими детьми давали комнаты для отдыха. Одну из них от института получил мой отец.

Мы жили с бабушкой, а родители и дедушка приезжали к нам на выходные. 22 июня было воскресенье, поэтому мы пошли встречать их на станцию. А перед ней — большая площадь с репродуктором. Вот из этой «трубы» в полдень и объявили о том, что гитлеровские войска напали на СССР. Это был Левитан со своим знаменитым голосом. Мои родители были военнообязанными, поэтому тут же отправились в Ленинград. Увы, беззаботное лето закончилось. Помню, как над головами постоянно пролетали наши самолеты, направлявшиеся в сторону фронта. Знаете, то, что мы пережили во время блокады, врагу не пожелаешь.

Немцы бомбили нас беспрестанно. Сначала они делали это с воздуха. А когда заняли Пулковку, то установили там крупнокалиберные дальноточные пушки, из которых стали очень педантично расстреливать город: сегодня один район, завтра второй, послезавтра третий... Мы уже по времени знали, когда начнется очередной обстрел. Пулковские высоты — это цепь холмов, расположенных к югу от города. На вершине самой высокой, Пулковской горы находится знаменитая обсерватория. С этой точки Ленинград был, как на ладони. Снаряды постоянно летели с неба.

КРОМЕШНЫЙ АД

Мы жили в Петроградском районе. Дома были очень старые. Много деревянных. Но и в кирпичных зданиях были деревянные перекрытия. Поэтому стоило только попасть хотя бы одному снаряду, как выгорал целый квартал. Никто бушующие пожары не тушил: некому было этим заниматься. То, что я осталась в живых,



можно назвать чудом. Мы попали в настоящий ад. Хуже, чем на войне! Гарь, столбы пламени... Спрятаться было негде. Мы очень боялись подвалов, потому что после очередной бомбежки люди в них оказывались заживо погребенными. Нашему дому повезло: перед ним упала бомба и не разорвалась. А вот соседние жилые здания оказались полностью разрушенными. Немцы пытались попасть в заводы и фабрики, но часто мазали. И бомбы сыпались на людей.

Напротив нашего дома был стадион Метростроя. На нем красноармейцы разместили батарею зениток, которые старались сбить фашистские бомбардировщики. Дети «развлекались» так: сидели темными вечерами и наблюдали за огненными трассирующими снарядами, которые отправлялись вдогонку за самолетами противника.

А потом наступила невероятно суровая зима. Она была аномально холодной: морозы доходили до 40 градусов. Никогда такого не было. Дрова быстро закончились. Чтобы натопить печь, мы жгли мебель, книги. Народ ходил по улицам и ломал заборы. Затем на дрова пошли деревянные дома, точнее, то, что от них осталось после бомбежек. Дети бегали за щепой. Мы ее постоянно собирали.

ТРУПЫ УКЛАДЫВАЛИ ШТАБЕЛЯМИ

29 декабря 1941 года от голода умер дедушка, а 13 марта 1942 года бабушка. Мы с 9-летней сестрой остались одни, потому что мама постоянно работала в госпитале. А наш отец попал в туберкулезную больницу. Это его и спасло.

Всех умерших заворачивали либо в простыню, либо в одеяло, либо еще во что-нибудь. Их свозили в специально отведенные дворы, где укладывали штабелями. Потом приезжали экскаваторы. Они грузили трупы в машины. Зрелище ужасное... Я ходила на речку за водой, которую черпала из проруби. Запивали хлеб. Мы с сестрой получали по 125 граммов. Да еще нужно





было подолгу стоять в очереди. Маме в госпитале давали чуть больше — 250 граммов в день. Но это все равно было крайне мало.

У многих начались кровавые поносы, от них люди умирали в массовом количестве. Мы не учились, поскольку все школы были переоборудованы под госпитали. Просто сидели по домам и ждали смерти. Даже не общались с друзьями и подругами. Не было сил. Наш дедушка просто упал на улице и уже не смог подняться. Мы с сестрой пережили первые, самые страшные 300 дней блокады. Весной стало немного легче. Люди начали выползать на солнышко. Появилась зелень. Народ принялся варить супы из одуванчиков и прочей травы. Настоящим деликатесом была крапива. А вот собак и кошек давным-давно уже съели. Не было даже крыс.

Очень востребованными были обои.

Их ведь раньше клеили с помощью муки. Отдирали куски и варили из них супчик. Кипятили также кожаные ремни. Потом появилась «дорога жизни». Нормы пропитания стали больше. Из этого крошечного ада удалось уехать только в июле 1942 года. Нам и тогда повезло. Когда прибыли на Ладугу, на барже для нескольких семей не оказалось места. Люди и без

того стояли вплотную. Нас взял к себе на борт капитан одного из катеров, сопровождавших баржи. На катерах стояли зенитки, которые стреляли в немецкие самолеты. Все баржи тогда разбомбили. Сотни блокадников утонули прямо на наших глазах. Мы остались в живых только потому, что попали на катер.

СУДЬБА НЕ РАЗ СПАСАЛА

Судьба опять нас спасла. После Ленинграда мы хотели отправиться в Сталинград к сестре отца, тете Нине, однако в последний момент было решено ехать в Иваново под Москву, где проживал брат отца. Там мы узнали о настоящей мясорубке, которая произошла в Сталинграде. Если бы поехали туда, то наверняка бы все погибли. Когда мы выбрались из Ленинграда, мама категорически запрещала нам с Галей много кушать, хотя нас все пытались накормить. Мы обижались, плакали, просили сквозь слезы. Но мама разрешала съесть только пару ложек. Она ведь была врач и знала, что может случиться. А многие люди набрасывались на еду и умирали от заворота кишок.

Дней через десять мы отправилась в Иваново. Добиралась до него целый месяц. По дороге нас тоже кормили. Но мама и тогда нас ограничивала. Я и потом, уже в мирные годы, всегда мало ела. Полпорции. И, знаете, всю жизнь была очень стройной. Потому что ограничение вошло в привычку. В Иваново мать сразу прибыла в военкомат. Ее направили в город Плёс на берегу Волги, где она работала в госпитале. А я после войны хотела стать геологом, но в Ленинграде не было такого учебного заведения. Поэтому в 1947 году я пошла в энергетический техникум. Потом поступила в институт. Были выпущены сотни инженеров-гидротехников, которые «разбрелись» по всему Советскому Союзу. Мой покойный муж тоже был гидротехником. Мы вместе с ним учились.

Наша профессия оказалась чрезвычайно востребованной. Надо было как можно быстрее восстановить народное хозяйство. Строились фабрики и заводы. Но не хватало электроэнергии. По всей стране возводились гидроэлектростанции: Саяно-Шушенская, Красноярская, Иркутская, Калмыкская, Зейская и т.д.

Увы, родители, сестра, муж и сын уже умерли. Сегодня я осталась совсем одна, — печально вздохнув, окончила свою исповедь Ганна Константиновна.

К сожалению, время неумолимо. Все меньше остается ветеранов Великой Отечественной войны, свидетелей тех лет. 22 июня 1941 года навсегда остался для них черным днем календаря. Очень важно, чтобы об этом не забывали их дети, внуки, правнуки. Только в этом случае удастся сохранить мир на земле!

Ганна Константиновна, долгих Вам лет жизни!

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В МОСКВЕ

(1917–1991 годы)



Наш журнал продолжает публикацию книги «История общественного попечительства, социального обеспечения и добровольчества в Москве: факты и цифры», выпущенной к 25-летию юбилею социальной службы города Москвы Институтом дополнительного профессионального образования (ИДПО) работников социальной сферы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Автор-составитель — Студёнова Елена Геннадьевна, кандидат философских наук, доцент кафедры теории и технологии социальной работы ИДПО ДТСЗН города Москвы.

С введением новой государственной политики в области социальной помощи начинает оформляться классовый подход к предоставлению различных видов помощи. Согласно положению о социальном обеспечении трудящихся право на получение помощи со стороны государства имели лица, «источниками существования которых является собственный труд, без эксплуатации чужого». Новое законодательство устанавливало основные виды социального обеспечения, на которые могло рассчитывать трудовое население: врачебная помощь, выдача пособий и пенсий (по старости, в связи с потерей трудоспособности, беременным и роженицам).

Постепенно оформляется и административная система социального обеспечения. Немалую роль в этом сыграл I съезд комиссаров социального обеспечения, проходивший в Москве 25 июня 1918 года. Съезд определил организационную структуру управления социальным обеспечением, его центральных, губернских и уездных органов. Немало вопросов было посвящено разграничению полномочий при взаимоотношениях Народного комиссариата социального обеспечения (НКСО) с другими комиссариатами. К концу

июня 1918 года НКСО развивает свою деятельность в области социального обеспечения в следующих направлениях: охрана материнства и младенчества; работа в детских домах; обеспечение несовершеннолетних, обвиняемых в противоправных действиях; выдача продовольственных пайков; обеспечение увечных воинов; медицинская помощь. Отдел исполкома Моссовета, ведавший вопросами социального обеспечения, был образован еще в 1917 году. Постановление об образовании отдела социального обеспечения при Моссовете рабочих и красноармейских депутатов было принято в июне 1918 года.

Согласно декрету Совета народных комиссаров (СНК) от 21 апреля 1920 года функции социального обеспечения были изъяты из ведения Наркомата труда, был образован самостоятельный Наркомат социального обеспечения. В этот период в структуре МОСО были такие подразделения, как подотделы пайка, пособий, пенсий, учреждения для инвалидов, охраны материнства и младенчества и другие. Районные отделы социального обеспечения ведали содержанием инвалидов домов и домов для престарелых, организацией протезных заводов, домов матери



Столярная мастерская



Детский приют

и ребенка, детских домов. В их обязанности входила выдача гражданам пенсий и пособий (в годы Гражданской войны они были натуральными). Помимо пенсий и пособий, инвалиды и семьи красноармейцев получали различные льготы в области коммунальных услуг, передвижения, привлечения к различным повинностям. В 1920 году Наркомат соцобеспечения передал некоторые свои функции другим ведомствам. Так, детские дома вошли в систему Наркомпроса, а дома матери и ребенка вместе с функциями по охране материнства и младенчества, экспертизой инвалидности — в Наркомат здравоохранения РСФСР. В сентябре 1920 года отделы социального обеспечения Моссовета и Мосгубисполкома были слиты в одно учреждение — Отдел социального обеспечения при Московском совете рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов. В результате проведенного административно-территориального деления во второй половине 1920-х годов при Мособлисполкоме был создан свой отдел.

Одной из сторон деятельности органов социального обеспечения являлось социальное страхование. 22 декабря 1917 года был издан декрет ВЦИК «О соци-

альном страховании на случай болезни», согласно которому предусматривалось бесплатное оказание всех видов врачебной, лекарственной помощи и родовспоможения. Для практической работы по социальному страхованию на местах была развернута сеть страховых и больничных касс на началах полного самоуправления. Общее руководство социальным страхованием возлагалось на Страховой совет при Наркомате труда, образованный из представителей государственных учреждений, профсоюзов и других общественных организаций. В 1919 году органы социального страхования (больничные кассы, отделы соцстраха) были ликвидированы декретом СНК, а все дела их были переданы подотделам социального обеспечения и охраны труда. В ноябре 1921 года СНК принял декрет, по которому для рабочих и служащих устанавливалось социальное страхование, распространявшееся на все случаи временной и постоянной утраты трудоспособности, на случай безработицы, а также смерти. Страховые взносы уплачивались администрацией или владельцами предприятий без привлечения финансовых средств самих рабочих. В июне 1922 года вся система органов соцстраха РСФСР была переведена на хозяйственный расчет. А в декабре 1922 года социальное страхование из ведения Наркомата соцобеспечения было передано в ведение Наркомата труда. С ликвидацией в июле 1933 года Наркомата труда СССР со всей системой органов труда на местах все его функции были переданы ВЦСПС, а аппарат — отраслевым профсоюзам, которые сосредоточили в своих руках социальное страхование.

В 1920 году помощь жертвам контрреволюции в натуральных продуктах составила: 4 800 000 аршин материала, 800 пудов ваты, 3000 гросс-ниток, 270 трикотажных изделий, 10000 пар обуви, 3500 пудов мыла. Помимо этого, выплачено пособий на 9 миллиардов рублей. Несмотря на то, что установлены различные виды пособий, доля их была непропорциональна. Так,





Беспризорники слушают радио. Москва, 1925



Беспризорники за игрой в карты, 1925

Московское отделение социального обеспечения 67% средств использовало на пособия по случаю болезни, 4,5% — на пособия по беременности и родам, 2,8% — на кормление, а на остальные виды пособий пришлось 25% от всех средств. В среднем пособие составляло 1000 рублей.

Трудовая помощь как средство борьбы против профессионального нищенства оказывается с 1919 года. Организуются распределители для нищих, в зависимости от трудоспособности они направлялись в различные типы учреждений. Так, старики и увечные распределялись в убежища, дети — в детские дома, безработные — в отделы распределения рабочей силы, а «тунеядцы» — в специальные трудовые коммуны». Однако рост нищих не уменьшался, и это было связано не только с тем, что многие из них «сформировались» в предыдущий период. Просто формирующиеся органы социальной помощи не могли справиться с таким количеством нуждающихся в поддержке и защите. Кроме того, недостаточный размер социального пособия вынуждал людей «заниматься» нищенством.

В фондах Русархива хранятся документы, свидетельствующие об активной и планомерной работе различных органов социального обеспечения города Москвы по решению социальных проблем различных категорий населения: отчеты районных отделов социального обеспечения Москвы о работе по трудоустройству, обучению, материально-бытовому обслуживанию семей погибших воинов, инвалидов войны и труда; отчеты детских домов, домов инвалидов; отчеты о работе медицинских отделов при протезных заводах и мастерских; отчеты по рассмотрению жалоб и заявлений трудящихся.

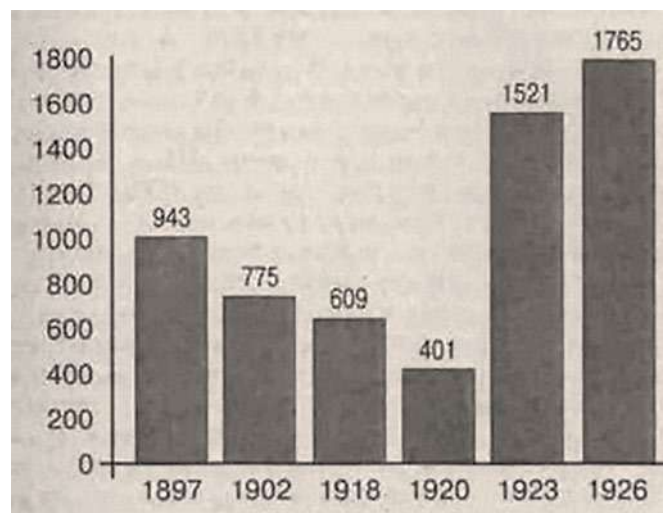
Большое место «технологии борьбы» с профессиональным нищенством отводит на своих страницах журнал «Вопросы социального обеспечения», публикующий опыт губернских отделений социального обеспечения. Так, в московском отделении социаль-

ного обеспечения были выработаны критерии подхода к нищим, и в зависимости от «степени социальной патологии» применялись адекватные меры. К 1926 году в Москве, по предварительным оценкам, насчитывалось от 7 до 8 тысяч нищенствующих.

К тому же на фоне этих проблем существовала устойчивая тенденция роста детской беспризорности. По данным комиссии по улучшению жизни детей, в Москве и Московской губернии зарегистрировано следующее количество беспризорных: в 1924–1925 годы — 6790 детей, 1925–1926 годы — 6984, 1926–1927 годы — 7332, в 1927–1928 годы — 7477 детей.

Государство осознавало необходимость привлекать к борьбе с детской беспризорностью общественные организации. Так, в Москве в 1923 году по инициативе деткомиссии Московского губисполкома возникла первая организация общества «Друг детей».

Динамика роста профессиональных нищих в городе Москве (1897–1926 годы)



(Продолжение следует)

ДНЕВНИКИ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

В Московской библиотеке искусств имени А.П. Боголюбова состоялась презентация необычной книги с говорящим названием «Неправильный аист и другие наши истории», выпущенной Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко. Красочно иллюстрированное издание родилось благодаря первому всероссийскому конкурсу «Наши истории-2015», в котором приняли участие семьи с приемными детьми. Организаторы тогда даже представить себе не могли, что участники этого письменного соревнования окажутся настолько активными. Всего под одной обложкой собрано 432 уникальных семейных дневника из всей Российской Федерации. Состоялись и десятки фотосессий в разных уголках страны.



Взрослые рассказали, почему они решили взять на воспитание сирот, и с какими проблемами им пришлось столкнуться. А дети написали, как им живется с новыми родителями, братьями и сестрами. Книга адресована в том числе и будущим приемным родителям, которые пока только собираются взять на воспитание ребенка. Это отличное наглядное пособие и для специалистов, работающих в области поддержки приемной семьи, и для тех, кто ведет школы приемных

родителей, а также для представителей органов исполнительной власти, курирующих данную сферу.

— Да, мы опасались, что приемные семьи не захотят делиться сокровенным, — отметила генеральный директор Фонда Тимченко Мария Морозова. — Думали, что на конкурс поступит мало работ. Но отклик оказался огромным, а интерес к конкурсу неизменно растет. Книга «Неправильный аист и другие наши истории» открывает читателям настоящую жизнь тех, кто относится к «несвоим» детям так же, как к своим, кто искренне и бескорыстно поддерживает их, заботится о них. К этим непридуманным историям невозможно остаться равнодушным. Презентация книги приурочена к третьему ежегодному всероссийскому конкурсу «Наши истории-2017», который даст возможность поделиться опытом приемным семьям, воспитывающим детей с особенностями развития.

Книга «Неправильный аист и другие наши истории» состоит из трех частей. В первой публикуются дневники 22-х приемных семей. Вторая часть, названная «111 трудностей приемной семьи и опыт их преодоления», рассказывает о десяти наиболее типичных и в то же время сложных ситуациях, в которые часто попадают приемные семьи. Каждая ситуация, ее возникновение, развитие и способ решения описываются с помощью цитат детей и родителей. Третья часть называется «299 успешных попыток изменить чью-то жизнь». Это настоящий калейдоскоп историй, сопровождаемый цитатами из дневников. Очень четко прослеживаются переживания родителей, которые хотят сделать своих детей счастливыми.

По словам Эльвиры Гарифулиной, руководителя программы «Семья и дети» Фонда Тимченко, в первой части книги представлены самые разные семьи. Одна из них живет в мегаполисе, другая — в отдаленной деревне Ленинградской области. У кого-то лишь один ребенок, а кто-то взял на воспитание десять детей. Иногда из родителей есть только мама или только папа. Ценность этих искренних историй в том, что взрослые не скрывают своих страхов, откровенно рассказывают о допущенных ошибках. «Наша книга создавалась усилиями огромного множества людей по всей стране. Ее смело можно назвать энциклопедией семейных отношений!» — сказала Эльвира Гарифулина.

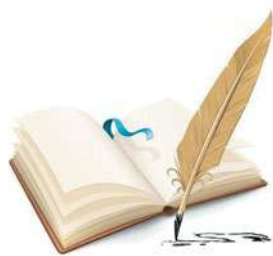
Напоминаем, что до 16 октября 2017 года будет проходить народное голосование: на сайте www.nashiistorii.org любой может отметить тот дневник, который ему понравился больше всего. По сложившейся традиции, экспертами выступают известные общественные деятели, литераторы, журналисты, приемные родители. Итоги конкурса «Наши истории-2017» будут подведены 7 ноября 2017 года, а в конце месяца победители в основных номинациях («Моя особенная семья», «Путевка в жизнь», «Родители с неограниченными возможностями», «Свой среди своих»), обладатели Гран-при и победитель в номинации «Народное голосование» встретятся на церемонии награждения.

Итак, голосуем!



A detailed photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace has a fire burning brightly. The mantel is decorated with a blue and white teapot, a clock, and other small items. Above the mantel hangs a framed portrait of a woman in a dark dress. To the left of the fireplace is a built-in bookshelf filled with books, topped with a decorative arch. Below the bookshelf are white cabinets and a wicker basket filled with firewood. In the foreground, a wooden coffee table holds a stack of books. To the left, a white sofa with cushions and a side table with a lamp are visible. The room is lit with warm, soft light.

*Литературная
гостиная*



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

БОРИС НЕЧЕЦКИЙ

Борис Давидович Нечецкий — несмотря на техническую профессию, человек творчески активный: талантливый поэт, композитор, исполнитель собственных произведений.

Посвящается певице Д.Я. Пантофель-Нечецкой, участнице фронтовых концертных бригад в 1941–1945 годах*

АРТИСТЫ ВОЕННЫХ ЛЕТ

Давно историки судили,
Искали каждый свой резон:
За счёт чего мы победили
Тогда, в ужаснейшей из войн?

Да, были мужеством богаты,
Сильны и армия, и флот,
А стойкость нашего солдата,
А как сплотились тыл и фронт!

Как мы смогли вот так собраться
Под мощным натиском врагов
Спать себя в такое братство
Религий, наций, языков...

Но был секрет иного рода,
Его поставим в тот же ряд —
Искусство нашего народа,
Бедой разбуженный набат.

Стихи и проза, кисть и песня,
Кино и музыка войны...
Они сражались с нами вместе,
Как воздух, были нам нужны.

Везде: в походе, в обороне,
Да и на самой огневой
Стихи о тёркинской гармонии
Дух поднимали огневой.

И в час ночной, и утром рано
В квартире, в цехе и в метро
К нам нёсся голос Левитана:
«От Советского информбюро...»

В газетах этот факт описан —
Сам Гитлер, злобен и взбешён,
Считал Ефимова Бориса
До гробовой доски врагом.

Сражались, устали не зная,
Вплоть до победного конца
И Шостаковича «Седьмая»,
И «Жди меня», и «Два бойца»,

«Война священная», «Землянка»,
«Платочек синий», «Огонёк»,
«В лесу прифронтовом», «Смуглянка»
И славный «Вася-Василёк».

Ах, сколько песенных шедевров
Остались нам от прежних лет!
Они вселять умели веру
В победу, радость, жизнь и свет.

* Дебора Яковлевна Пантофель-Нечецкая (1902–1998) — певица, колоратурное сопрано. Заслуженная артистка РСФСР, лауреат Государственной премии СССР, лауреат I Всесоюзного конкурса артистов эстрады 1939 г.



Козловский, Лемешев, Михайлов,
Шульженко, Журавлёв, Бернес...
Концертным залом им бывали
Землянка, госпиталь и лес.

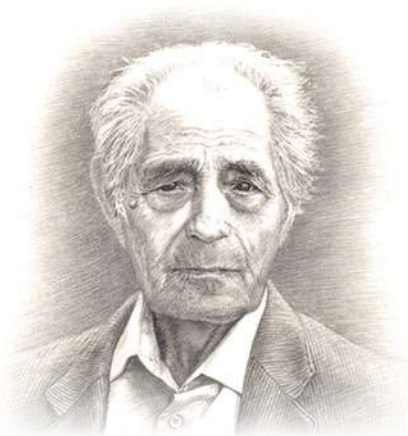
А сколько тех артистов просто,
Не звёздных, не орденосных,
Пусть не очень и маститых,
Но искренних и даровитых.

Солдатам пели и играли,
Стихи прекрасные читали
В составе славных боевых
Бригад концертных фронтовых.

Без фонограмм и спецэффектов,
Костюмов ярких, фейерверков,
Душой и помыслами чист —
Его величество, Артист!

Артист, спасибо за подмогу,
За труд твой яркий, за талант,
За то, что шёл с народом в ногу,
Певец, художник, музыкант.

Прошёл ты грозы, бури, беды,
Не уронив артиста честь.
И в нашем общем Дне Победы
Твой вклад весомый тоже есть!



ТИМОХА

Давным-давно хранятся по музеям
Знамена тех далёких славных лет.
От времени и золото тускнеет,
А наш солдат сегодня стар и сед.

Но по ночам во сне он слышит грохот,
И пулемётов треск, и минный вой,
И видится дружок его Тимоха,
И место, где был их последний бой.

Где был его окоп, он помнит плохо,
Быть может, здесь, а может быть, правей...
Он сына своего назвал Тимохой,
И правнука назвали Тимофей.

И ясными осенними деньками
Вела сюда тропинка старика.
Меж ёлками, берёзками и пнями —
Излюбленное место грибника.

Он с правнуком пришёл тропой известной,
Раз десять отдыхая по пути,
И сам себе признаться должен честно:
В другой уж раз, наверно, не дойти.

Стоит солдат на том же месте снова,
Седой, не поднимает головы.
Не здесь ли, в этом ближнем Подмоскowie,
С Тимохой он решил судьбу Москвы?





ЛЮДМИЛА МАКСИМЧУК

Людмила Викторовна Максимчук — поэтесса, писательница, художница, член Союза писателей Москвы и России. Родилась 28 апреля 1948 года в Великом Новгороде. Окончила Ленинградский электротехнический институт имени В.И. Ленина. Писала стихи с детства, но период активного творчества наступил гораздо позже. В настоящее время является автором двадцати книг и автором слов более тридцати песен, многие из них стали лауреатами и дипломантами всероссийских и международных фестивалей и конкурсов; ее живописные работы выставлены в различных городах России и за рубежом.

ФАРФОРОВАЯ БАЛЕРИНА

Фарфоровая балерина
Слегка устала танцевать.
Фарфор не золото, не глина,
Фарфор умеет уставать.

Судьбу фарфоровой актрисы
Разбил стальной антрепренер;
Ретировался за кулисы
Ее фаянсовый партнер.

Досадно... Слезы на ресницах...
Устала! Дал бы кто напиток
Из серебра, из хрусталя...
Но скованы сердца и лица
Холодным снегом февраля.

Ноябрь 2000 г.

ЖИТЬ ПРОСТО!

Жить — просто! Полюбить цветок,
Ребенка, родину, погоду,
Свободу или несвободу,
Как любит легкий ветерок,

Играть с волной, и как фрегат
Встречает шторм в открытом море...
Жить — просто! Как в огромном хоре
Живет мой голос; как гранат

На ветке зреет средь листвы,
Вбирая солнце в недра зерен...

Прекрасна жизнь, а мир просторен!
От сочной зелени травы

До пепла жаждущих песков,
Привыкших к сухости и зною,
От рожиц, полных тишиною,
До безудержных сквозняков,

Звенящих в парусах тугих —
Всего в нем в меру и в достатке!
Жить — просто! Написать в тетрадке:
Твори добро. Люби других.

Будь счастлив малым и простым
И поделись своим именем
С людьми, природой, их твореньем —
И не останешься пустым!

Жить — просто! Не считать года,
Растить зерно себе на радость
И отдыха отведать сладость,
Устав от тяжелого труда!

Жить — просто! Песни соловьев,
Цветы и запахи ночные,
Грибы и ягоды лесные
Наполнят чашу до краев...

Жить — просто, продлевая час
По мере наполнения чаши,
Чтоб мир оставить детям нашим
Не хуже, чем он был до нас!
Жить — просто!

Июнь 1998 г.



РОДНЫХ ЛЮДЕЙ НАДО БЕРЕЧЬ

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

Я живу одна, работаю медсестрой. Замужем не была, но мечтаю об этом давно. Мне 35 лет, и я уже потеряла надежду найти хорошего человека. Нет в моем окружении нормального человека, непыющего, доброго, любящего. У меня не завышены требования, просто, видимо, хороших мужчин не осталось.

Но недавно в наше отделение поступил пациент — молодой человек, который передвигается на инвалидной коляске. Он мне так понравился, такой белобрысый и позитивный, открытый и светлый человек. Я раньше даже представить не могла, что человек с инвалидностью так может себя ощущать. Как оказалось, у меня больше комплексов и предрассудков, чем у этого парня, который стал инвалидом несколько лет назад и сейчас себя прекрасно ощущает.

Я задумалась, а смогу ли я связать свою жизнь, как говорят, с человеком с ограниченными возможностями здоровья? И поняла, что внутренние мои убеждения не дают мне возможности даже думать об этом. Хотя мне он очень и очень симпатичен. Но мысль, что я буду все время ухаживать за ним, а не он за мной, не дает мне покоя. Может быть, мне надо себя пересилить, а потом я привыкну?

Инна, Рязань

Уважаемая Инна, Ваши сомнения более чем понятны и, безусловно, имеют основания. К сожалению, мы все своего рода заложники как социальных установок, так и своих собственных предрассудков. И как разобрать, что в нас истинно, а что «навязано» опытом других: родителей, а то и вовсе незнакомых нам людей, высказывающих своё мнение по актуальным для нас вопросам? Ещё многие из нас отличаются категоричностью, автоматически делят все вещи на белое и черное. Это относится к Вашей последней фразе. Почему обязательно нужно себя пересиливать? Или почему надо,

очертя голову, сразу твёрдо решать: «Всё, за него пойду замуж!»? Попробуйте пообщаться с симпатичным Вам мужчиной, заинтересоваться его личностью, узнать его ближе, и, конечно, дать ему возможность познакомиться с Вами. Уверена, что со временем Вы сами будете точно знать, что испытываете к нему, и как поступать дальше.

Добрый день!

Моя бабушка живет отдельно, в другом районе. Мама часто к ней ездит, возит продукты, общается с ней. Бабушка очень часто бывает недовольной, причем всеми — соседями, мамой, мной, поэтому я к ней зарекся ездить: все равно мои поездки заканчиваются руганью. Она меня пилит, пилит. Я терплю, но потом не выдерживаю и начинаю тоже в ответ грубить. Мама, конечно, расстраивается. Мне ее жаль, но ничего не могу с собой поделать, на грубость буду отвечать грубостью. И что ей не хватает, живет одна, полный холодильник продуктов, целый день сидит сериалы смотрит... и такая злая, а мама добрая и все это терпит. Что делать мне? Может быть, уговорить маму какое-то время не ходить к бабушке, возможно, тогда она одумается, поймет, что родных людей надо беречь?

Кирилл Н., Москва

Кирилл, Вы уже молодец, что продолжаете навещать бабушку и «терпите» её поведение. Терпение — вообще очень хорошее качество. Однако Вам будет гораздо легче, если, воспитывая в себе терпение, Вы научитесь также пониманию. Наверняка, для Вас не секрет, что общение со многими пожилыми людьми достаточно проблематично. Прекрасно, что ваша семья заботится о бабушке, ухаживая за ней и предоставляя всё необходимое. Но всё ли? Как не парадоксально, но больше всего люди в возрасте нуждаются в том, что порой уже

невозможно получить, или в том, чего им объективно не хватает. Речь о молодости и здоровье, внимании людей, особенно близких, общении и даже простом нахождении рядом. То, что Вам может казаться благом, например, много свободного времени, возможность лежать и ничего не делать, любимые продукты — для бабушки может быть вовсе не главным.

И ещё про понимание. То, что родители — самое ценное и дорогое в нашей жизни, то, что каждый их прожитый вместе с нами год, да что там год, каждый момент их существования на земле, — огромное счастье, порой понимается людьми достаточно поздно. Тогда, когда мы сами становимся родителями или, увы, когда самые близкие на свете люди уходят... Мне кажется, Вы очень любите свою маму, и хотите ей счастья. Тогда примите то, что очень важна для неё составляющая счастья — это любовь к своей маме, забота о ней, её здоровье и благополучие. И, бесспорно, Вы правы, родных людей надо беречь.

У моего шестилетнего сына диагноз ДЦП, он передвигается на коляске, в следующем году нам уже нужно идти в школу. Мы с женой все время спорим: она хочет отдать его в спецшколу, чтобы ему было легче учиться, а я считаю наоборот. Мне кажется, его надо отдать в обычную школу, но приспособленную для обучения такого ребенка: чтобы была обустроена доступная среда, в первую очередь. Мне кажется важно не замыкаться в своей проблеме, а выходить в социум, учиться общаться и жить в коллективе. Да, я понимаю, ему будет трудно, может быть, где-то обидно, но это разовет в нем стремление к жизни, живую конкуренцию и соперничество. Он получит прививку от «я не такой, как все» еще в школе, это будет его тренировка перед взрослым жизненным этапом. Если он научится жить в социуме уже в школе, ему будет легче во взрослой жизни. Разве я не прав? Как до нее донести, что не надо упрощать ему жизнь, чрезмерно его оберегать и бояться за него?

Виталий, Санкт-Петербург

Уважаемый Виталий, каждый из Вас прав по-своему. Безусловно, «оранжерейный цветок», пусть даже для свехосторожности есть веские основания, — незавидная участь. Но и далеко не каждое растение, оказавшись в неподходящих, угрожающих его благополучию условиях, способно не сломаться под сильным порывом ветра. Если перейти от аллегорий к Вашему случаю, то, помимо абстрактных рассуждений, нужна конкретика — информация о здоровье мальчика, его способностях и возможностях, навыках и характере, даже о желании посещать школу и отношении к учёбе.

Помочь разобраться в этом Вам смогут медики, педагоги и психологи при непосредственном контакте с ребёнком. С их помощью можно заранее «опробовать» разные облегчённые варианты, например, посещение кружка, в котором группа детей выполняет ряд заданий, или мероприятия, где дети вместе играют. Понаблюдайте за тем, как ведёт себя Ваш сын в обществе других людей, насколько ему комфортно, что ему делать просто, а в чём возникают затруднения. Обсудите это потом со специалистами, вполне возможно, это поможет мальчику стать более подготовленным к занятиям в школе, а вам с супругой — увидеть, какое именно учреждение ему подходит больше.

Моя мама умерла. Я больше ее никогда не увижу. Не услышу ее строгого голоса. Мне никто не подскажет, что сейчас лучше одеть, куда и с кем пойти. Я осталась одна, мне почти 49 лет. Мы жили с ней дружно, всегда были вместе, я все для нее делала, все как она скажет, я была послушной дочерью, старалась ее беречь, шила ей красивые платья и даже научилась вязать для нее шапочки и шарфики. Ведь она так любила наряжаться. А теперь я совершенно не знаю, как жить дальше, для чего. Подруг у меня давно нет, маме они не нравились. А теперь не с кем даже поговорить. Только соседка, которая помогала мне с похоронами, иногда звонит и советует сходить в театр или на выставку. Говорит, ну, хоть теперь поживи для себя. А я не знаю, как это?

Антонина, Саратов

Антонина, Вы очень хорошая дочь, которая старалась не огорчать маму, заботилась о её здоровье и душевном состоянии. Видимо, именно поэтому у соседки создалось впечатление, что Вы жили для мамы? И она предложила Вам теперь пожить «для себя». Однако вряд ли можно с уверенностью утверждать, что прежняя жизнь не была жизнью для себя. Ведь наверняка Вы были довольны тем, как развивались или не развивались события, Вам было удобно. Потому что, когда человеку дискомфортно, он что-то меняет в своей жизни, находит компромиссы. Попробуйте разобраться в себе самой, прочувствовать свои желания, потребности, возможности, опасения, страхи, неуверенность в чём-то, возможно, недоверие к кому-то или чему-то. Сделать это наиболее эффективно можно с помощью психолога: он обязательно поможет разобраться в себе, научит распознавать свои чувства, принимать и менять их. Прекрасным помощником в понимании себя может быть творчество, представьте, чем бы Вам хотелось заниматься? Может быть, Вы с детства мечтали танцевать? Или же хотели играть на фортепиано, но тогда не было возможностей этим заниматься?

Или думали завести щеночка или котёнка, но мечта так и не осуществилась? Действуйте, пробуйте, и тогда всё получится!

Здравствуйтесь, Екатерина!

Помогите мне советом. Муж мало разговаривает со мной. Когда дома, он все время молчит. Мы поженились два года назад. Вечерами после работы хочется пообщаться, поговорить, рассказать о том, что на работе произошло, узнать, как у него. А он только да, конечно, ага — это все, что он вечером говорит. Я говорливая, веселая была до свадьбы. А сейчас даже мама стала замечать, что я как-то потухла, закрылась.

Раньше я не обращала внимания на это, но с каждым месяцем мне все трудней и трудней. Я терплю эту ситуацию, но насколько меня хватит, не знаю. Когда я предъявляю к нему претензии, он мне спокойно отвечает — не болтай ерунды. И все, бесполезно с ним дальше объясняться. Я уже и ребеночка не хочу рожать, мне, кажется, будет только хуже. Может быть, мне развестись пока не поздно?

Аня, Москва

Здравствуйтесь! Аня, наверное, Вы бы меня и не послушали, если б я однозначно сказала: «Разводитесь!» или наоборот: «Да подождите, не паникуйте! Стерпится — слюбится». И совершенно правильно, ведь слушать (другими словами, разбираться в чувствах и поведении) стоит только саму себя. В письме Вы заметили,



что раньше не обращали внимания на манеры мужа. Значит ли это, что он не изменил себе: как и раньше, неразговорчив, малообщителен. Получается, изменились Вы — говорливая и весёлая до свадьбы девушка стала закрытой и потухшей замужней дамой. А изменилось ли что-то в Вашем образе жизни, поступках, возможностях? Чем Вы занимались тогда и что делаете сейчас? Работаете, учитесь, занимаетесь спортом, встречаетесь с подругами, продолжаете ли заниматься любимым хобби?

А ещё вспомните, если Вы при общении с будущим супругом не обратили внимания на его замкнутость, то что Вас в нём тогда «зацепило», на что Вы внимание обратили? Почему Вам с ним было настолько хорошо, что Вы решили с этим мужчиной связать свою жизнь, сделать отцом своих детей? И почему Вам всего этого расхотелось сейчас? Если самой разобраться и «послушать себя» сложно, приходите к психологу, специалист поможет Вам это сделать.

Я ушел из семьи, хотя люблю жену и хотел бы с ней прожить всю жизнь. Но я не могу видеть, как она мучается с нашим сыном. Мы так мечтали о ребенке, строили планы. Сын родился с синдромом Эдварса. В роддоме врач осторожно предлагал сразу отказаться от него, но жена уперлась. Прошел год, это был настоящий ад, я не хочу так жить. Я слышал, что это неизлечимо, но она непреклонна. Но ведь перспективы нет, так будет до конца нашей жизни. Так зачем такие страдания?

Я ежемесячно даю деньги, но даже зайти в комнату не могу, боюсь его увидеть.

Я люблю жену, хочу быть с ней, но я физически и психически не могу находиться с ними. Мне кажется, что я схожу с ума. Мне так плохо. Что делать?

Николай, Воронеж

Николай, что именно Вам делать, можете решить только Вы сами. А подсказать это способны Ваше сердце и искренняя любовь, если она там живёт. Ваша жена — мужественный и достойный уважения человек, но насколько уважаете её Вы? Что и кого Вы любите, что для Вас является истинным и абсолютным, а что условным и незначимым? Ответьте честно на предложенные выше вопросы и тогда Вы поступите именно так, как сочтёте нужным.

Добрый день, Екатерина!

Может быть, вы мне подскажете, как не сердиться на свою мать. Мы живем вместе. Я целый день на работе, прихожу поздно. Мама, 76-летняя скромная интелли-



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБУ «МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ»



ПРИХОДИТЕ К НАМ,
ВАМ ПОМОГУТ!

тел.: **8 (499) 173-09-09**

ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

051

Круглосуточно, бесплатно,
с городского телефона,

с мобильного телефона

8 (495) 051

www.msph.ru

гентная женщина, не работает. Много разговаривает по телефону с приятельницами, смотрит сериалы, иногда на кухне возится, но не часто. В основном, вся работа на кухне, и готовка, и магазины на мне.

Проблема в следующем. Я стала замечать, что еда в холодильнике быстро заканчивается. Вроде в воскресенье наготовлю, накуплю на неделю, а к среде уже все как-то подчищается. Раз-другой спрашиваю ее, а она как-то смущается. Я сначала думала, что просто у мамы аппетит разыгрался, не буду же предъявлять ей претензии.

Потом я на нее надавила, и она призналась, что познакомилась с каким-то старичком из близлежащих домов. Этот прожорливый старик стал каждый день приходить на чай, якобы побеседовать. И не только чаевничали, но и активно угощались продуктами из холодильника. Я маме высказала недовольство, но она так обиделась. Вспомнила, как мои девчонки приходили после школы, и она всех кормила и поила. А ведь это было тяжелое время, и мы, подростки, не задумывались, где и как мама достает эти продукты. Мне так стыдно стало. Дорогая моя мамочка! Но в то же время что я теперь должна и этого старика все время кормить?

Ирина П., Саратов

Добрый день, Ирина! Кормить всё время «какого-то чужого старика» против своего желания, конечно же, трудно. И Вас можно понять, ведь наверняка деньги Вам достаются с трудом, и возможно, ради более комфортного содержания мамы Вы вынуждены отказывать себе не только в излишествах, но и во вполне нужных Вам вещах. Ваши высказывания, скорее всего, сильно задела маму, раз она решила Вам напомнить о других временах и иной ситуации. Можно ли сопоставить её затраты и возможности тогда, причём не только материальные, с Вашими «потерями» теперь? Стоит ли напоминать о чувствах, которые испытывают многие люди в возрасте, когда их даже очень любящие и заботливые дети и внуки день-деньской пропадают на работе, заняты своей личной жизнью и т.д.? Нужно ли пояснять, как сказывается одиночество, ощущение потери сил, утрата былого здоровья и возможностей, радостей жизни, собственной «ненужности» на количестве проживаемых ими лет? Ирина, конечно же, Вы очень любите свою мамочку и желаете ей всего самого лучшего. Наверняка общение с соседом приносит Вашей маме много хорошего, что сказывается на её душевном и физическом состоянии самым благоприятным образом. Может ли быть всё перечисленное основанием для более лояльного отношения к этой ситуации, как Вы считаете?

В ОЖИДАНИИ ЧУДА



Николай Чудотворец (Николай Угодник) — святой, которого любят и знают во всем христианском мире, его чтут в Америке и Европе, Азии и Африке. Так много людей получает от него реальную помощь, что почитание этого святого давно вышло за пределы Церкви. Согласно житию, он родился в Малой Азии (ныне территория Турции) в III веке. Был архиепископом. Является

покровителем путешествующих, заключенных и сирот.

На протяжении многих сотен лет он почитается людьми не только как святой, но и как личность, с которой ассоциируется творение добра на новогодние и рождественские праздники. Ведь Санта-Клаус, который приходит к детям во всем мире, это и есть образ святителя Николая, самого доброго и отзывчивого святого.

Испокон веков он почитается во всех уголках нашей страны. Свидетельства его памяти везде — от Никольской башни Московского Кремля до далекого города Николаевска-на-Амуре. Тысячи храмов и множество монастырей посвящены этому великому святому. Любовь к Николаю Чудотворцу сохраняется в культурном коде русского человека.

В этом году мощи Николая Чудотворца привезли в Москву из католической базилики в итальянском городе Бари, где они хранятся с 1087 года. Это произошло впервые в истории. Договоренность о временной передаче Русской православной церкви части мощей была достигнута в результате встречи патриарха Кирилла с Папой Римским Франциском в феврале 2016 года.

Жители и гости столицы потянулись в храм Христа Спасителя, в котором можно было приложиться к целительным мощам, попросить у святого помощи и защиты.

В специальной капсуле в Россию было привезено девятое левое ребро святого. Оно находится ближе других к сердцу — месту средоточия веры.

Почти 2 миллиона паломников поклонились мощам Николая Чудотворца

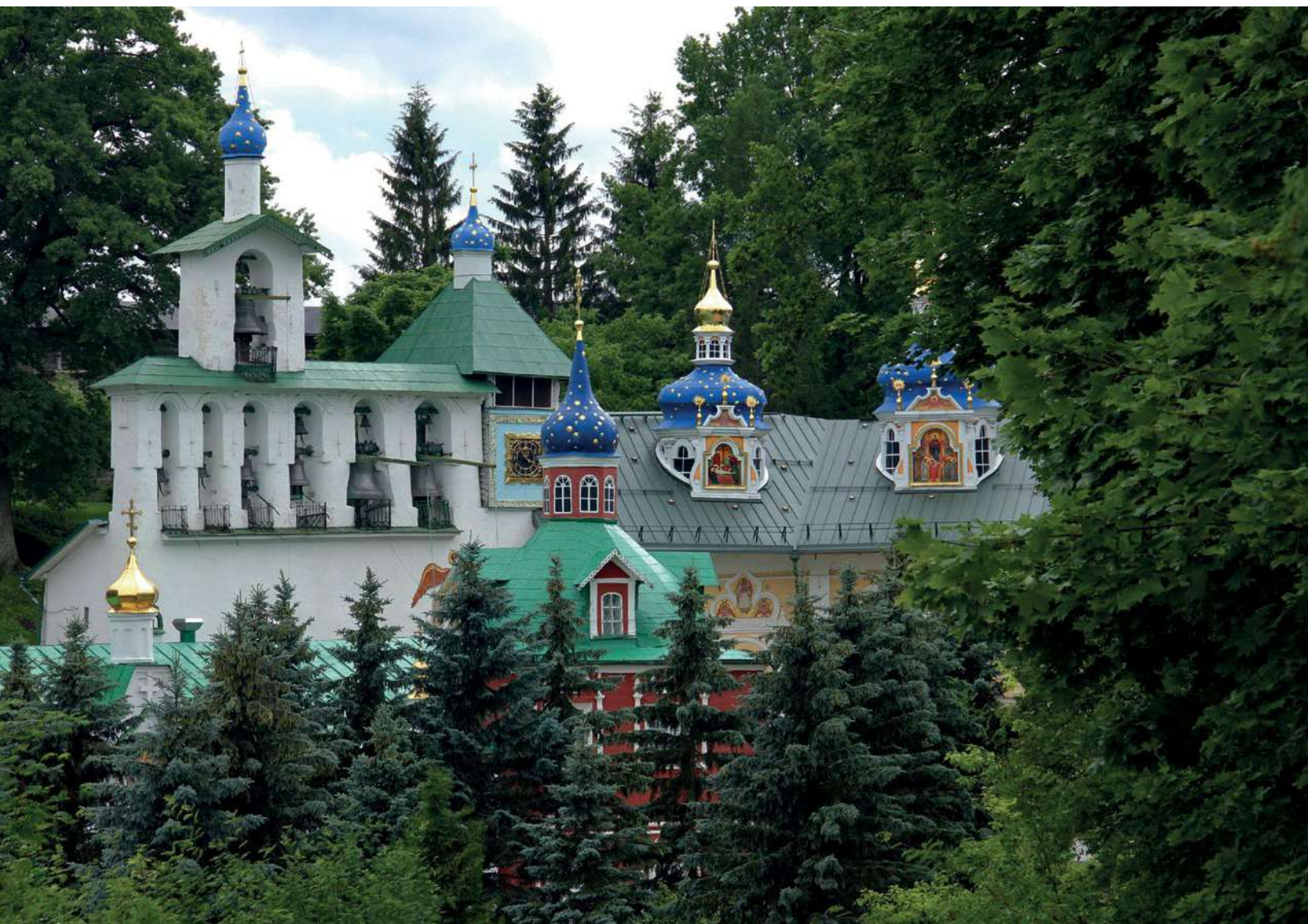
за время их пребывания в Москве. Затем рака с мощами была перевезена в Санкт-Петербург в Александро-Невскую лавру.

Святитель Николай считается покровителем странников и мореплавателей: согласно его житию, будучи еще молодым, он оживил своей молитвой моряка, который упал во время шторма с мачты на палубу и разбился. Он также остановил этот шторм, который мог погубить весь корабль. Верующие считают, что Николай Угодник помогает всем, кто обратится к нему с молитвой, особенно заключенным, сиротам и детям.

Мощи святителя Николая Чудотворца есть в большом количестве храмов и монастырей России. Поклоняясь святыням, нужно всегда помнить о том, что святитель Николай действительно помогает каждому просящему. Но, с другой стороны, нельзя воспринимать помощь святого как нечто само собой разумеющееся. Поклонись — получишь.

Главное, что должно быть внутри человека, — это его смирение и готовность сделать некое усилие. Без духовного подвига результат не возможен.

Самое известное из современных чудес, явленное людям Николаем Угодником, называется «Зоино стояние». Это едва ли не единственный случай, когда святой не помог человеку, а наказал его за неверие. В праздничную ночь при встрече нового, 1956 года в Куйбышеве (ныне Самара) проходила молодежная вечеринка. Одна из гостей, девушка по имени Зоя, схватила с божницы икону святителя Николая и сказала, что она потанцует со святым Николой. На просьбы подруг не делать этого девушка только рассмеялась: мол, если Бог есть, пусть ее накажет. Вдруг комнату наполнил сильный шум, вспыхнул яркий свет, и все в страхе выбежали из дома. В комнате осталась Зоя — с иконой в руках, неподвижная, как будто окаменевшая. Многие приходили взглянуть на чудо, но городские власти скоро опомнились и выставили вокруг дома охрану. Зоя была жива, так как ее сердце билось, но не могла ни есть, ни пить. Девушке не сумели помочь врачи, приглашенные священники не смогли вынуть икону из ее рук. Но потом появился иеромонах Серафим, которому удалось вытащить икону из рук Зои. Он сказал, что стояние девушки закончится в день Пасхи. Так оно и случилось. Зоя простояла 128 дней. Молитвами святителя Николая ей были прощены грехи и принято ее раскаяние.



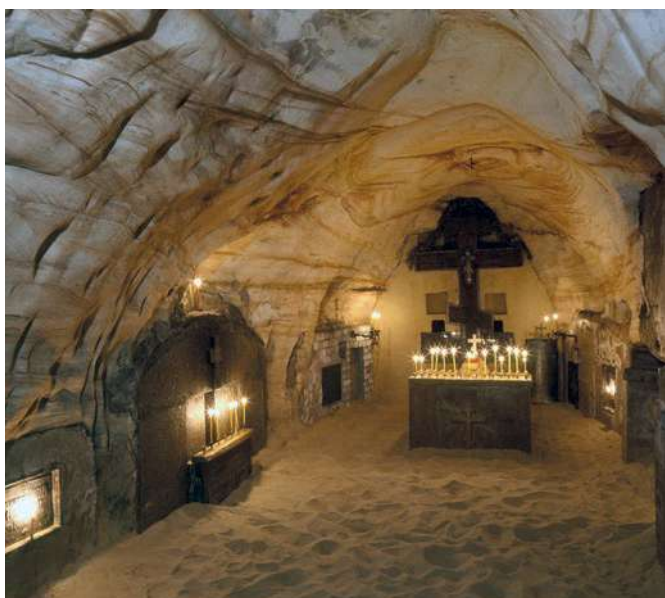
БОГОМ ЗДАННАЯ ПЕЩЕРА

Псково-Печерский монастырь ни разу не закрылся за все пять веков своей истории, даже во времена советских антицерковных гонений. Эти подземелья («пещера» на древнерусском языке означает «пещера») еще в XIV веке обнаружил крестьянин Иван Дементьев. Над входом он увидел надпись «Богом зданная пещера». Кто и когда сделал эту надпись неизвестно, но говорят, в этих пещерах некогда спасались иноки Киево-Печерской обители. А подлинная история Псково-Печерского монастыря началась позже, с отца Иоанна, который вместе с женой Марией (в постриге они приняли имена Иона и Васса) выкопал пещеру в песчаном холме и устроил там Успенскую церковь. Позже обнаружилось чудесное свойство этих пещер

(тела умерших в них не тлеют), и подземелья стали использовать как усыпальницы.

Сегодня в Успенском соборе, давно расширенном и переделанном, хранятся главные реликвии монастыря — чудотворные иконы Божией Матери «Успение» и «Умиление» и икона Святителя Николая. Здесь, с момента основания обители в 1473 году, даже в годы смут и волнений никогда не прерывался опыт старчества и духовного служения.

По легенде, изборские охотники, отец с сыном Селиши, гнавшие зверя в дальнем лесу, оказались на берегу небольшой речки Каменец, где из-под земли услышали тихое молитвенное пение. Решив, что это поют ангелы, они разнесли эту весть по округе. «Пою-



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первое чудо произошло, когда смертельно заболела жена Иоанна Мария (в монашестве Васса). После ее смерти и погребения гроб с телом необыкновенным образом очутился на поверхности. Чудо повторилось и при повторном захоронении. Иоанн принял это как знак свыше.

С тех самых пор действует чудесная благодать в пещерах Псково-Печерского монастыря. На протяжении столетий гробы не закапывают в землю, а ставят друг на друга, и тела погребенных остаются нетленными. Среди людей, захороненных в монастыре, — представители родов Пушкина, Кутузова, Плещеева, Назимова, Мусоргского.

К Ионе стали приходить подвижники. Один из них, иеромонах Мисаил, возвел на горе храм и келии. Но через несколько лет монастырь подвергся нападению лифляндцев. Деревянные постройки были сожжены, имущество разграблено. Когда же святотатцы стали бесчинствовать в Успенском храме монастыря, вышедший из алтарной части огонь изгнал их из обители. Тем временем из Изборска подошел русский отряд, довершивший уничтожение врагов.

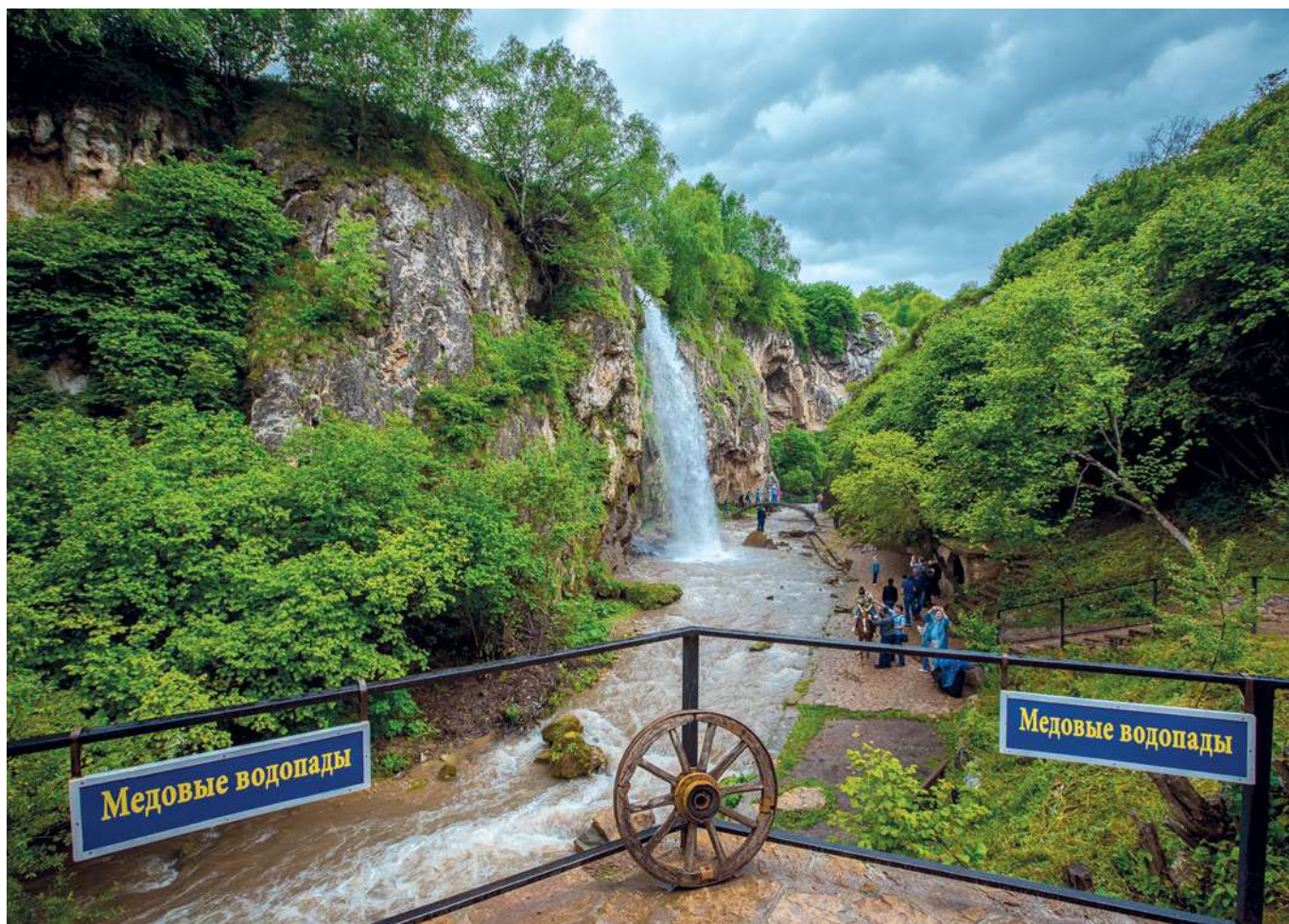
После смерти Иона, как и преподобная Васса, был причислен к лику преподобных Псково-Печерских.

«...земли» достались крестьянину Ивану Дементьеву. Однажды он пошел рубить деревья, и одно из них, упав, открыло пещеры. Считается, что в пещерах поселились монахи, спасавшиеся в этих землях от набега крымских татар.

Сегодня пещеры — большой некрополь. Веками оставаясь нетленными, здесь обрели покой свыше десяти тысяч человек.

Считается, что открытие Богом зданных пещер произошло в 1392 году, но официальной датой основания Псково-Печерского Свято-Успенского монастыря объявлен 1473 год. Именно тогда была освящена Успенская церковь, которую выкопал в песчаном холме возле речки Каменец преподобный Иона. Напомним, в миру он носил имя Иоанн и являлся священником Георгиевского храма в Юрьеве-Ливонске.

Спасаясь от гонений немцев-латинян, Иоанн с женой Марией и детьми покинул Юрьеве-Ливонск и пришел во Псков. Здесь, услышав о недавно открытой пещере, он устроил свое жилище рядом с ней, чтобы служить Богу.



МАГИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ ВОДЫ

Вода всегда несла в себе особую силу. Она очищала, заряжала энергией, даровала здоровье и молодость. Наверное, поэтому матушка-природа пожелала собрать ее в единые русла, красиво ниспадающие с горных вершин. Красота водопадов завораживает путника, словно приглашая его напиться и унять свои земные горести и страдания. В России много красивых водопадов, разбросанных в самых удаленных уголках нашей богатой на достопримечательности родины. Многие из них даже не имеют названий, хотя высотой и мощностью могут поспорить с мировыми «знаменитостями».

В этой статье мы расскажем о некоторых из них.

ГРЕМЯЧИЙ КЛЮЧ

По преданию, он был рожден от союза грома и молнии. Как гласит легенда, несколько столетий назад в поселке Малинники, что под Москвой, разразилась

гроза. Молния ударила в верхнюю точку лесного холма, уйдя глубоко в землю. В месте прохода огненной стрелы появилась воронка, откуда хлынули водные потоки. За это водопад получил название «Гремячий». Сегодня к водопаду стремится попасть каждый, поскольку, как бытует мнение, воды его исцеляют любую болезнь.

Где находится и как добраться. Водопад «Гремячий ключ» расположен в 15–20 километрах от Сергиева Посада. Удобнее всего ехать по Ярославскому шоссе. Перед знаком ДПС свернуть в направлении «Нижний Новгород», на А-108, затем доехать до указателя «Ботово, Гремячий ключ», свернув направо на асфальтовую дорогу. От поворота до источника придется преодолеть около 5 километров.

12 КЛЮЧЕЙ ПОД ИЗБОРСКОМ

Считается, что каждая струя этого водопада наделена особой силой. Одна исцеляет, другая дарит

счастье, третья — любовь. Но, поскольку никто уже не помнит, за какое благо какая отвечает, люди пьют воду из каждой струйки. Об этом водопаде также существует сказание. Говорят, что изначально у водопада была одна мощная струя, шум от падения которой был слышен далеко вокруг. На водопаде работала мельница. За ее работой следил мельник, поскольку правильность обращения с мельничным устройством гарантировала, что водопад не высохнет. Но когда литовские войска напали на Изборск, перестал бить ключ водопада. И тогда местному жителю приснился сон, в котором ему было велено назвать водопад в честь двенадцати апостолов. Как только местные жители сделали это, тут же вернулась вода, а водопад разделился на 12 ключей, каждый из которых обрел чудодейственную силу.

Где находится и как добраться. Водопад в честь двенадцати апостолов находится на территории села Изборск (Псковская область, Печорский район) вблизи Изборской крепости. Чтобы попасть в населенный пункт, следует проехать 30 километров западнее Пскова.

МЕДОВЫЕ ВОДОПАДЫ

Столь красивое название у этих водопадов появилось благодаря легенде. Она гласила: в старину один правитель приказал своим подданным найти на земле рай. Отправились они на поиски. Шли долго, преодолевая горы, равнины и реки, но ничего не находили. И когда надежда уже оставила их, они вдруг очутились в прекрасном месте, где был каскад водопадов и речное ущелье. На крутом речном берегу роились дикие пчелы. Когда дожди размывали их соты, капельки меда стекали вниз по скалам, попадая в струи водопада. Люди правителя, стоявшие прямо под потоками воды, ощутили вкус меда на своих губах. С тех пор водопады стали называть Медовыми. Сегодня они особенно популярны среди молодоженов, празднующих свой медовый месяц.

Где находятся и как добраться. Место расположения водопадов — село Красный Курган в Карачаево-Черкесии. Добраться до достопримечательности из Кисловодска можно тремя способами: на машине, пешком и на экскурсионных автобусах. Прямо от города к Медовым водопадам пролегает пешеходная тропа, расположенная на правом берегу Аликоновки. Идти нужно строго вверх по течению. Путь будет неблизким — следует преодолеть 16 километров. Передвигаясь на автомобиле, найти место назначения куда проще: из города к нему ведут указатели. Ехать следует по дороге, которая пролегает мимо Карачаевского конезавода.



12 ключей под Изборском



Тальниковый водопад

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Самый высокий водопад России — Тальниковый водопад. Он находится на полуострове Таймыр и является частью заповедника Путоранский. Мощный поток воды спадает с небольшой горы Трапедия. Максимальная высота каскада в верхней точке почти 700 метров. Берега имеют сильно разросшуюся растительность, что в сочетании с огромными валунами подчеркивает первобытную силу падающей со склонов воды.

Самый труднодоступный водопад России — водопад Илья Муромец на Камчатке. Для здешних мест этот водопад уникален. Поток воды срывается прямо в Тихий океан с горы, именуемой Демон. Высота стока 150 метров. Наиболее красиво здесь зимой: потоки воды замерзают на поверхности земли, образуя чрезвычайно красивое зрелище. Гора периодически осыпается в море, поэтому подойти к водопаду вплотную невозможно. Полюбоваться зрелищем этого чуда природы можно только с самолета или корабля. В данном случае природа замечательно охраняет свое детище.

СЕЙЧАС И РАНЬШЕ: БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Жизнь не стоит на месте, и оказывается, что многие привычные для нас вещи раньше воспринимались совсем по-другому.



ИМЯ ТАТЬЯНА

В начале XIX столетия красивое имя Татьяна несправедливо считали простонародным и неподходящим для знатных особ. «Революцию» в сознании людей сделал Пушкин, назвав Татьяной главную героиню романа «Евгений Онегин». Мы не видим ничего удивительного в строчке «Итак, она звалась Татьяной». Но для читателей — современников Пушкина это был шок. Как, девушку из знатного рода зовут Татьяной? Не может быть! Татьяна и Онегин. Но очень скоро удивление сменилось восхищением. Люди по-новому взглянули на имя — и оценили его по достоинству. После выхода «Евгения Онегина» началась мода на имя Татьяна. Сейчас это привычное для нас имя, которое надежно закрепилось среди других.

ТЕАТР

Историю театра можно сравнить с кораблем, который качается на волнах: вверх-вниз, подъем-спад. Театр прошел сложный путь от всенародного культа до порицания, от неприятия — к признанному искусству. Театральная маска. В Древней Греции театр был самым любимым и уважаемым видом искусства. Театральные представления длились несколько дней, а бывало и целую неделю. Такая неделя считалась праздничной — жизнь в городе останавливалась, и на представления приходили все, включая рабов.

Целью театра было просветить людей, показать самые яркие сцены из истории и повторить в памяти сюжеты мифов. Но главной ценностью этого искусства считался катарсис. Катарсис в переводе с греческого означает «очищение». Это чувство, которое возникает тогда, когда зритель переживает за героя на сцене. Страдая вместе с героем, у зрителя в душе поднимаются самые благородные чувства — любовь, сочувствие, желание помочь и поддержать. Это и есть катарсис. Считалось, что катарсис имеет лечебный эффект: переживая настолько бурные чувства, человек может излечиться и от душевных, и от физических недугов. В Средневековье отношение к театру изменилось на противоположное. Почему? Потому что эта эпоха уважала только то, что касалось духовной жизни. Телесное отвергалось, считалось греховным. Театральное действие воспринималось не как искусство, а как что-то неприличное, недостойное внимания. Профессия актера считалась унижительной. Исключением были только те сцены, в которых разыгрывались библейские сюжеты или рассказывалось о жизни святых. При этом ко всему, что касалось жизни обычных людей, относились пренебрежительно. Но эпоха Средневековья прошла — и театр пережил второй расцвет. С появлением кино многие пророчили исчезновение театра. Они думали, что кино — это тот же театр, только на экране, а значит, кино со временем вытеснит театр. Но, как оказалось, это два разных



вида искусства, у каждого есть и будут свои ценители. Можно предположить, что, пережив такую неоднозначную историю, театр доказал свой статус настоящего искусства и наконец-то будет «жить спокойно».

ИДЕАЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Каждая эпоха диктовала свой идеал красоты. Но эпоха барокко отличилась. Для начала, что такое барокко? В переводе с итальянского языка слово *barocco* означает «склонный к излишествам». В этом вся суть эпохи. Стиль барокко — это пышность, величие и причудливость. Целью искусства этой эпохи было удивить, шокировать зрителя. Никто не должен был оставаться равнодушным. То же самое касалось понимания женской красоты. Очевидно, что «пышность» люди понимали прямо, а не только в переносном значении. Идеалом красоты считались женщины с полотен Рубенса. Да, некоторые Рубенсовские женщины вполне ничего, но встречаются экземпляры... Эта картина называется «Вахс». На ней изображен древнегреческий бог природы и виноделия, между прочим, мужчина. Конечно, каждый понимает красоту по-своему, но такая «красота» опасна для здоровья.



ОРНАМЕНТ

Орнамент сейчас — украшение, а раньше каждый символ в нем имел свой смысл. Когда на ткани вышивались узоры — ни один из них не был случайным. Вышивая, девушка вкладывала в вышивку тот смысл, который хотела. Со временем символика орнамента забылась, и сегодня большинство уже не может расшифровать «азбуку» узора. Что означают геометрические фигуры в орнаменте? Круг — символ солнца, жизни и бесконечности. Квадрат обозначает 4 стороны света. Треугольник — это огонь, ведь костер имеет треугольную форму. Ромб — обработанное земельное поле, участок земли. Крест (прямой, который выглядит как плюс) — означает мужчину. «Косой» крест (как в игре «крестики-нолики») — символ женщины. А если наложить один крест на другой, выходит восьмиконечная звезда, которая означает единство и гармонию. Мы привыкли, что это греческий орнамент. Но он был популярен и у древних славян. Назывался «бесконечник» или «кривулька». Из названия понятно значение — славянский меандр символизировал бесконечность, вечную жизнь, связь поколений. Значения этих узоров: горы, дерево жизни, запрет, засеянное поле, защита, изменения, начало и конец. Наше «начало и конец» напоминает восточное «инь и ян». Это еще раз доказывает, что во всех культурах много общего.



БЕЛЫЙ ЦВЕТ

Сегодня белый — праздничный цвет. Но так было не всегда. В языческой древности белый считался символом печали, траура и смерти. Почему? Возможно, белый ассоциировался с сединой и болезненной бледностью. В похоронных процессиях всегда было много белого. Все изменилось с приходом христианства. В христианской традиции белый означает чистоту и святость. А белая лилия — символ Богородицы. Со временем эти значения победили, и про негатив белого все забыли. Интересно, что в восточной культуре белый до сих пор имеет два значения — истины и траура.





ГИБКОСТЬ СУСТАВОВ — ПРИЗНАК МОЛОДОСТИ

О болях в суставах сегодня можно услышать не только от пожилых людей, но и от тех, чей возраст называют «расцветом сил», и даже от несовершеннолетних детей. К сожалению, заболевания суставов перестали быть редкостью. Чаще всего это артриты — воспалительные процессы, вызываемые бактериями, вирусами, грибками и теми причинами, которые медики называют «неизвестными», и артрозы — их причины тоже выяснены не до конца, но считается, что они начинают развиваться из-за травм и непосильных нагрузок: суставы болят, деформируются, истираются и разрушаются. Традиционно суставы лечат противовоспалительными препаратами — мазями, таблетками и другими, которые снимают боли и облегчают движение, но и специальная гимнастика всегда являлась неотъемлемой частью успешного лечения.

Однако лечение даёт заметный положительный результат только при условии регулярности, а с этим у большинства современных людей «напряжёнка»: у нас «не получается» тратить по 25–30 минут в день на восстановление своего здоровья, зато потом находится время для посещения поликлиник, пребывания в стационаре и проведения дорогостоящих лечебных процедур.

Что же такое сустав, и почему ему жизненно необходимо движение? Суставы можно сравнить с шарнирами, соединяющими кости, и позволяющими им не тереться друг о друга при движении: если бы эти «шарниры» вдруг исчезли, кости бы очень быстро истёрлись и разрушились. К счастью, суставы есть: они формируются концевыми отделами трубчатых костей, хрящами и др., но важнейшим элементом любого сустава явля-

ется синовиальная жидкость — вязкая и прозрачная смазка, напоминающая белок яйца. Этой жидкостью заполнено пространство внутри суставной капсулы, или сумки, образованной плотными волокнами и защищающей сустав от внешних воздействий. Именно синовиальная жидкость позволяет костям занимать правильное положение, обеспечивает их нормальное движение, смазывает и питает хрящи и выводит из суставной полости «отработку» — продукты распада. А вырабатывается эта жидкость из крови, циркулирующей по внутренней оболочке суставной сумки, и стимулирует её выработку движение: активно и много работающий сустав всегда защищён, не испытывает недостатка в питательных веществах, следовательно, он не болит и долго остаётся здоровым.

О том, что активное движение стимулирует кровообращение и кровоснабжение, мы знаем, так что и лечебное воздействие гимнастики тоже вполне понятно. При сидячей работе и малой подвижности выработка синовиальной жидкости резко уменьшается: смазки нет, питания нет — возникают хруст и боль в суставах. Но самое страшное, что деформируются суставы, ускоряется их старение, а когда стареют суставы, начинают разрушаться кости — в общем, лучше таких последствий не допускать.

От суставов в организме зависит работа связок и мышечных фасций, мышц и нервов, даже кровеносных сосудов. И при снижении подвижности «лишние» функции попросту «отмирают». Организм наш одновременно слишком «умный» и слишком «ленивый» — не хочет делать работу, которая не нужна. Если мышца шевелится слабо, то нужно ли в нее доставлять много кислорода? И для чего там «лишняя» капиллярная сеть?

Суставная гимнастика — это просто. Главное в ней — понимание и осознание всех действий. Понимая, как работает организм и что происходит в момент работы над конкретным суставом, вы, если не мгновенно, то в течение весьма короткого времени, избавитесь от болей, похрустываний, ограниченной подвижности. При этом вам не нужно таскать 50-килограммовые гири или бегать до умопомрачения. Простота движений, свобода их исполнения и ощущение легкости в проработанных суставах возникают уже после первого грамотно проведенного сеанса суставной гимнастики.

Для того чтобы оценить состояние ваших суставов и принять решение заниматься суставной гимнастикой, вы можете самостоятельно провести несколько тестов.

Самый простой тест — посмотрите на своих детей и попробуйте повторить их движения хотя бы в течение двадцати минут. Посмотрите, как легко им это дается, и сравните со своими ощущениями, даже если вы смогли выполнить все то, что делает ваш ребенок. Сделайте выводы.

Слышали выражение — «руки не поднимаются»? Это второй тест для вас — насколько плавны движения ваших рук и как быстро вы можете их проделать, не испытав при этом боли. Помните, отрывистые движения не говорят о здоровье ваших суставов, говорит о нем как раз плавность движений.

Тест на самые активные суставы нашего тела — суставы кисти делается весьма просто. Сложите перед собой ладони на уровне груди и постарайтесь провести их в таком же согнутом состоянии вниз на всю длину рук. Как правило, для того чтобы довести сомкнутые ладони хотя бы до области пупка, необходимо приложить мышечные усилия. В то время как здоровый, полностью рабочий сустав, точнее «набор» суставов кисти, позволяет оставить руки сомкнутыми только силой вашего желания, не требуя дополнительной мышечной нагрузки, чтобы удержать ладони в перпендикулярном предплечью состоянии.

Предлагаем вам комплекс упражнений для суставов рук, которые желательно выполнять регулярно, но не в острой фазе болезни или при наличии отёков.

- Сожмите кулаки так, чтобы большой палец оставался сверху, и держите так около минуты. Разжав кулаки, разведите пальцы так широко, как сможете, и держите столько же времени. Повторите 4–5 раз. Вообще большинство положений в упражнениях удерживаются от 30 секунд до минуты.

- Теперь положите руки на стол, выпрямите ладони, прижмите их плотнее к поверхности стола, но сильно не напрягайте; через 30–60 секунд расслабьте. Повторите 4–5 раз. Боль в руках уменьшается, а движения пальцев становятся более лёгкими и свободными.

- Сжимаем в руке маленький мячик, достаточно мягкий, чтобы его можно было сильно сжать, но при этом не было боли в пальцах. Сжать надо как можно сильнее, подержать 30 секунд и медленно отпустить. Лучше взять сразу два мячика — по одному в каждую руку, и выполнить упражнение 10–15 раз; повторять его можно через 48 часов — получается 3 раза в неделю. Улучшится способность удерживать пальцами мелкие предметы.

- Другое упражнение с теми же мячиками, также выполняемое 2–3 раза в неделю, позволит лучше владеть мышцами, соединяющими большой палец с остальными. Когда эти мышцы ослаблены, человеку трудно повернуть ключ в двери, включить горелку газовой плиты, в общем, выполнять любые действия, где требуется цепко держать пальцами предмет. Мячик надо с усилием сжимать кончиками большого и указательного пальцев, затем большого и среднего и т. д., по 30–60 секунд. Для каждой руки упражнение надо повторить 10–15 раз.

Берегите суставы и будьте здоровы!



КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ФИНЛЯНДИЮ

Характерной особенностью финской кухни является использование в рецептах супов и рыбных блюд молочных продуктов — сливок, молока, йогурта, творога и сливочного масла.

Финны не любят обилия специй и пряностей. Вкус многих финских блюд скорее сливочный и нежный из-за обилия молока и сливок, которые лежат в их основе. В финских кулинарных традициях преобладают запекание, тушение, варка, соление, малосоление (крепкосоление), вымачивание, копчение, маринование, томление, припускание и распаривание, а вот жарение практически не используется. К тому же нередко угрей или балтийскую сельдь, например, употребляют сырыми или малосолеными, но только после того, как убедятся в их исключительной свежести. Таким же образом поступают с дичью.

Как и в других кухнях мира существует набор основных продуктов, без которых не обходится приготовление ни одного блюда, так и в финской кухне есть свои

стратегические продукты. Такими продуктами по праву являются крупы (фавориты — ячменная и ржаная), картофель, дичь, рыба, ячменная мука, брюква, салака, сало, молоко и кисломолочные продукты, сливочное масло, а также продукты вторичной переработки — паштеты и полуфабрикаты, мясные и рыбные фарши.

Супы в финской кухне занимают особое место. Их готовят нечасто, как правило, на праздничное застолье, но относятся к их приготовлению очень ответственно. Для супов характерна сытность и питательность. Обычно их варят на молоке и сливках, а в конце варки или при подаче добавляется кусочек сливочного масла. Традиционными финскими супами считаются климписоппа (суп с клёцками) и калакейтто (уха). В рыбные супы обязательно кладут свежие молоки и икру, что

является главной особенностью и отличием финской ухи от русской ухи. Иногда калакейтто готовят только из икры и молоко, без добавления рыбы, так как считается, что именно они и есть главное лакомство в рыбе.

Гарниром к основным блюдам в финской кухне практически всегда выступают блюда из картофеля, чаще всего пюре, приготовленное на сливках. К мясу и дичи на гарнир подают также лесные ягоды (клюква, брусника), чаще всего моченые в качестве желе, варенья или соуса. Это также является особенностью национальной финской кухни, поскольку из-за климатических условий традиционные овощи здесь встречаются редко, да и стоят они дорого.

В рационе финнов довольно часто можно встретить овощное рагу с грибами; рейкялейпя (традиционный финский хлеб, круглый с отверстием внутри); суп с картофелем и рыбой (разновидность ухи) или суп из оленины; мясные котлеты (фрикадельки); сухие хлебные лепешки. Любимым лакомством жителей побережья считается крепко посоленная икра свежей салаки, обильно намазанная на кусок ржаного хлеба с маслом.

Предлагаем вашему вниманию два рецепта любимых финнами супов.

СЛИВОЧНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ НА 4-6 НЕБОЛЬШИХ ПОРЦИЙ

Ингредиенты: лосось — около 0,5 килограмма; молоко — около 1,5 литра; лук — 0,5 головки; сливочное масло — около 50 граммов; соль — по вкусу; картофель — 2-3 средних картофелины; морковь — 1-2 штуки среднего размера; вода — около 0,5 литра.

Нарезаем лосось порционными кусками. Кипятим молоко, добавив в него воду, кладем лосось в вскипевшее молоко. Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем до полуготовности, добавляем в кипящий суп. Следом нарезанные кубиками картофель и морковь. Варим около получаса, солим, заправляем маслом. Украсить и сбрызнуть его можно зеленью — петрушкой и зеленым луком.



ФИНСКИЙ ЯГОДНЫЙ СУП

Интригующее и неизвестное блюдо под названием «Финский ягодный суп» на самом деле никакого отношения к супу не имеет. Это всего-навсего необычный кисель. Но мы привыкли видеть кисель как густую розовую клубничную или малиновую массу, а финны при приготовлении киселя проявляют чудеса оригинальности и изобретательности. К примеру, в этом рецепте для аромата, красоты и благородства в него добавляют вино, специи и взбитые сливки. В результате получается странная, но вкусная смесь, нечто среднее между киселем и глинтвейном.

Ингредиенты: ягоды (клубника, малина, смородина, клюква) — 750 граммов; белое полусладкое вино — 1 стакан; палочка корицы; вода — 2 стакана; сахар — по вкусу; крахмал — 2 столовых ложки; взбитые сливки — по вкусу.

Для начала отберите несколько красивых, крупных ягод для украшения и отложите в сторону. Если у вас только замороженные ягоды, то перед готовкой положите их в кастрюлю, залейте водой и вскипятите. После этого добавьте в воду вино, сахар, корицу и варите примерно пять минут на слабом огне.

Если вам повезло, и вы используете абсолютно свежие ягоды, то предварительной термической обработки они не требуют. Смешайте их с водой, корицей, сахаром и вином и варите минут пять-десять, пока ягоды не размячатся. На этом этапе можете попробовать на вкус свое блюдо: часто бывает так, что ягоды кисловаты, и сахара вам потребуется положить в два раза больше.

Снимите смесь с огня и блендером превратите ее в пюре. Теперь разведите в небольшом количестве воды крахмал. Верните кисель на плиту и, постепенно вливая крахмал, варите еще пару минут до загустения. Дайте получившемуся блюду полностью остыть, а потом охладите его в холодильнике.

Разлейте кисель по стаканам и украсьте сверху взбитыми сливками и крупными красивыми ягодами.

Приятного аппетита!

АРКАДИЙ АВЕРЧЕНКО

ПОЭТ

— Господин редактор, — сказал мне посетитель, смущенно потупив глаза на свои ботинки, — мне очень совестно, что я беспокою вас. Когда я подумаю, что отнимаю у вас минутку драгоценного времени, мысли мои ввергаются в пучину мрачного отчаяния... Ради бога, простите меня!

— Ничего, ничего, — ласково сказал я, — не извиняйтесь.

Он печально свесил голову на грудь.

— Нет, что уж там... Знаю, что обеспокоил вас. Для меня, не привыкшего быть назойливым, это вдвойне тяжело.

— Да вы не стесняйтесь! Я очень рад. К сожалению, только, ваши стишки не подошли.

— Эти? Разинув рот, он изумленно посмотрел на меня.

— Эти стишки не подошли??!

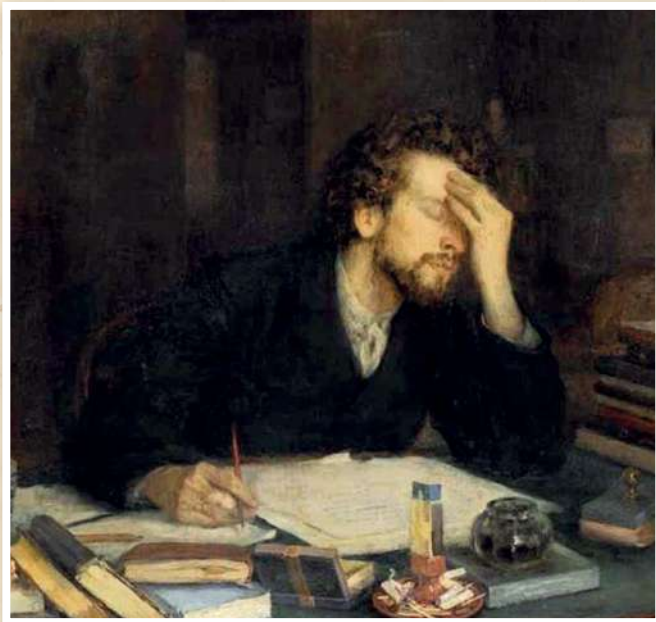
— Да, да. Эти самые.

— Эти стишки??!! Начинающиеся:

*Хотел бы я ей черный локон
Каждое утро чесать
И, чтоб не гневался Аполлон,
Ее волосы целовать...*

Эти стихи, говорите вы, не подойдут?!

— К сожалению, должен сказать, что не пойдут именно эти стихи, а не какие-нибудь другие. Именно начинающиеся словами:



Хотел бы я ей черный локон...

— Почему же, господин редактор? Ведь они хорошие.

— Согласен. Лично я очень ими позабавился, но... для журнала они не подходят.

— Да вы бы их еще раз прочли!

— Да зачем же? Ведь я читал.

— Ещё разик!

Я прочел в угоду посетителю еще разик и выразил одной половиной лица восхищение, а другой — сожаление, что стихи все-таки не подойдут.

— Гм... Тогда позвольте их... Я прочту! «Хотел бы я ей черный локон...» Я терпеливо выслушал эти стихи еще раз, но потом твердо и сухо сказал:

— Стихи не подходят.

— Удивительно. Знаете что: я вам оставлю рукопись, а вы после вчитайтесь в нее. Вдруг да подойдет.

— Нет, зачем же оставлять?!

— Право, оставлю. Вы бы посоветовались с кем-нибудь, а?

— Не надо. Оставьте их у себя.

— Я в отчаянии, что отнимаю у вас секундочку времени, но...

— До свиданья!

Он ушел, а я взялся за книгу, которую читал до этого. Развернув её, я увидел положенную между страниц бумажку.

Прочел:

*«Хотел бы я ей черный локон
Каждое утро чесать
И, чтоб не гневался Аполл...»*

— Ах, черт его возьми! Забыл свою белиберду... Опять будет шляться! Николай! Догони того человека, что был у меня, и отдай ему эту бумагу.

Николай помчался вдогонку за поэтом и удачно выполнил мое поручение.

В пять часов я поехал домой обедать.

Расплачиваясь с извозчиком, сунул руку в карман пальто и нащупал там какую-то бумажку, неизвестно как в карман попавшую.

Вынул, развернул и прочел:

*«Хотел бы я ей черный локон
Каждое утро чесать
И, чтоб не гневался Аполлон,
Ее волосы целовать...»*

и т.д.

Недоумевая, как эта штука попала ко мне в карман, я пожал плечами, выбросил ее на тротуар и пошел обедать.

Когда горничная внесла суп, то, помявшись, подошла ко мне и сказала:

— Кухарка чичас нашла на полу кухни бумажку с написанным. Может, нужное.

— Покажи.

Я взял бумажку и прочел:

«Хотел бы я ей черный ло...»

Ничего не понимаю! Ты говоришь, в кухне, на полу? Черт его знает... Кошмар какой-то!

Я изорвал странные стихи в клочья и в скверном настроении сел обедать.

— Чего ты такой задумчивый? — спросила жена.

— Хотел бы я ей черный ло... Фу ты черт!! Ничего, милая. Устал я.

За десертом в передней позвонили и вызвали меня... В дверях стоял швейцар и таинственно манил меня пальцем.

— Что такое?

— Тс-с... Письмо вам! Велено сказать, что от одной барышни... Что она очень, мол, на вас надеются и что вы их ожидания удовлетворите!..

Швейцар дружелюбно подмигнул мне и хихикнул в кулак.

В недоумении я взял письмо и осмотрел его. Оно пахло духами, было запечатано розовым сургучом, а когда я, пожав плечами, распечатал его, там оказалась бумажка, на которой было написано:

«Хотел бы я ей черный локон...»

Все от первой до последней строчки.

В бешенстве изорвал я письмо в клочья и бросил на пол. Из-за моей спины выдвинулась жена и в зловещем молчании подобрала несколько обрывков письма.

— От кого это?

— Брось! Это так... глупости. Один очень надоедливый человек.

— Да? А что это тут написано?.. Гм... «Целовать»... «ажное утро»... «черны... локон...» Негодяй!

В лицо мне полетели клочки письма. Было не особенно больно, но обидно.

Так как обед был испорчен, то я оделся и, печальный, пошел побродить по улицам. На углу я заметил около себя мальчишку, который вертелся у моих ног, пытаюсь всунуть в карман пальто что-то беленькое, сложенное в комочек. Я дал ему тумака и, заскрежетав зубами, убежал.

На душе было тоскливо. Потолкавшись по шумным улицам, я вернулся домой и на пороге парадных дверей столкнулся с нянкой, которая возвращалась с четырехлетним Володей из кинематографа.

— Папочка! — радостно закричал Володя. — Меня дядя держал на руках! Незнакомый... дал шоколадку...



бумажечку дал... Передай, говорит, папе. Я, папочка, шоколадку съел, а бумажечку тебе принес.

— Я тебя высеку, — злобно закричал я, вырывая из его рук бумажку со знакомыми словами: «Хотел бы я ей черный локон...» — Ты у меня будешь знать!..

Жена встретила меня пренебрежительно и с презрением, но все-таки сочла нужным сообщить:

— Был один господин здесь без тебя. Очень извинялся за беспокойство, что принес рукопись на дом. Он оставил тебе ее для прочтения. Наговорил мне массу комплиментов, — вот это настоящий человек, умеющий ценить то, что другие не ценят, меня это на продажных тварей, — и просил замолвить словечко за его стихи. По-моему, что ж, стихи как стихи... Ах! Когда он читал о локонах, то так смотрел на меня...

Я пожал плечами и пошел в кабинет. На столе лежало знакомое мне желание автора целовать чьи-то волосы. Это желание я обнаружил и в ящике с сигарами, который стоял на этажерке. Затем это желание было обнаружено внутри холодной курицы, которую с обеда осудили служить нам ужином. Как это желание туда попало, кухарка толком объяснить не могла.

Желание чесать чьи-то волосы было усмотрено мной и тогда, когда я откинул одеяло с целью лечь спать. Я поправил подушку. Из нее выпало то же желание.

Утром после бессонной ночи я встал и, взявши вычищенные кухаркой ботинки, пытался натянуть их на ноги, но не мог, так как в каждом лежало по идиотскому желанию целовать чьи-то волосы.

Я вышел в кабинет и, севши за стол, написал издателю письмо с просьбой об освобождении меня от редакторских обязанностей.

Письмо пришлось переписывать, так как, сворачивая его, я заметил на обороте знакомый почерк:

«Хотел бы я ей черный локон...»

СТРАНА *и* МЫ *вместе*

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

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

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

Фото на обложке: семья Закусило, обладатели звания «Семья года» во всероссийском конкурсе в номинации «Семья — хранитель традиций». Эксклюзивный материал читайте в следующем номере журнала.
Фото Павла Проценко.

Адрес редакции:

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

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

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

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

Номер подготовлен
при поддержке Федерального агентства
по печати и массовым
коммуникациям

При перепечатке статей
и фотоматериалов ссылка на журнал
обязательна

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются

Тираж 3000 экз.

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

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

ОСЕНЬЮ

*Когда сквозная паутина
Разносит нити ясных дней
И под окном у селянина
Далекий благовест слышней,*

*Мы не грустим, пугаясь снова
Дыханья близкого зимы,
А голос лета прожитого
Яснее понимаем мы.*

Афанасий Фет



**ВЫ МЕНЯЕТЕ ЖИЗНЬ
ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ
И ДЕЛАЕТЕ МИР ЛУЧШЕ!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ
С 20-ЛЕТНИМ ЮБИЛЕЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КОЛЛЕКТИВ РООИ «ПЕРСПЕКТИВА»!**



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**