

# СТРАНА *и* МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



**КАК РАБОТА НАХОДИТ ИНВАЛИДА**

**ОСТАЕТСЯ ЗАГАДКОЙ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА**

**МИР СТАНОВИТСЯ ДОСТУПНЕЙ**

**ДОРОГА К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ**



# Всем миром

Так было принято на Руси: если в дом приходила большая беда, помогали всем миром. Строили новое жилище погорельцам, поддерживали вдов, брали на воспитание сирот... Из тех времен дошла до нас мудрая поговорка: с миру по нитке — нагому рубаха.

Вспомнить добрый русский обычай вновь заставила большая беда — наводнение, постигшее жителей Дальнего Востока.

День 29 сентября останется для многих из нас самым запоминающимся днем уходящего года. Все мы вернулись к своим истокам. В одночасье из нашей современной жизни

ушло все то, что нас разделяет, — политические дразги, недовольство властью, несбывшиеся амбиции и финансовые проблемы. Такие разные, мы все почувствовали себя одной большой семьей, сплотившейся перед горем, постигшим кого-то из ее членов.

В то памятное осеннее воскресенье прошел телемарафон в поддержку пострадавших от наводнения. Много из того, что показывалось на экране, невозможно было смотреть без слез.

Вот бабушка, потерявшая дом и все, что в нем было, на крыше соседа кормит спасенных от водной стихии козу, собаку и кота.

Парень в камуфляже бережно выносит и укладывает в лодку пожилую больную женщину.

Солдаты и добровольцы, молодые ребята, живой стеной насмерть стоят на пути мощной волны, защищая дамбу.

Мы не знаем имен многих из них. Они приехали за тысячи километров не за славой и не за деньгами, а по зову сердца, из искреннего желания помочь попавшим в беду.

Сколько их было и кто они? Много, простых ребят из Подмосковья, солдат срочной службы, студентов, добровольцев со всех краев необъятной России. Их оказалось достаточно, чтобы противостоять стихии и избежать человеческих жертв.

Перед лицом большой беды открылась душа народа — добрая, сострадающая, заботливая и бескорыстная.

Основной целью телемарафона был сбор средств для пострадавших от наводнения. Из тех цифр, что постоянно менялись на экране, можно сделать вывод, что сумма получилась впечатляющая — около миллиарда рублей. Хочется верить, что в самом скором времени не одна сотня семей пострадавших переедет в новые дома, построенные на эти средства.

Жизнь в этих домах должна быть счастливой, потому что построены они на деньги, заряженные добром.

29 сентября мы наглядно увидели, как много можно сделать, если навалиться всем миром.

А если вот так, всем миром, навалиться на взяточников? Встать на пути наркотиков? Объявить войну социальному сиротству? Вот так же, всем миром, как на пути разбушевавшейся стихии.

С миру по нитке — нагому рубаха. Эта фраза гораздо глубже ее буквального содержания. Давайте чаще вспоминать ее.

Добро должно быть востребовано не только в моменты глобальных трагедий. Давайте творить его каждый день — каждый в меру своих возможностей.



Марал Казакова, главный редактор

Социальный информационно-аналитический журнал

Издатель — Центр духовного и физического оздоровления общества «Партнерство»

Главный редактор — **Марал Казакова**

Заместитель главного редактора — **Надежда Протасова**

Фотокорреспондент — **Инга Назарова**

Фото на обложке: финалистки конкурса «Московская СуперБабушка — 2013»

**Адрес редакции:**

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

e-mail: strana\_mi@mail.ru  
Наш сайт: www.stranami.ru

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

Журнал издается при поддержке Департамента социальной защиты населения города Москвы

При перепечатке статей и фотоматериалов ссылка на журнал обязательна

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

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

**Отпечатано**

ООО «Периодика»



6



12



23



28

## МОСКВА – ИНВАЛИДАМ

Никто не забыт 6  
 Как работа находит инвалида 12

## ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Остается загадкой современная женщина 18  
 Бабушка и хулиган 23

Скалы покоряются незрячим 28

Мир становится доступней 34

## ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

На консультации у психолога 40

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

С любовью к людям 43

## ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

46

## ЧУДОТВОРНАЯ

Икона Божией Матери «Взыскание погибших» 52

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

Конфетки-бараночки 58

Дорога к взаимопониманию 68

## ОКНО В МИР

Город тихий и красивый 70

## ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

Тайна Антонио Страдивари 78

## ЗДОРОВЬЕ

Мороз: за и против 80

## ХОЗЯЮШКА

Таиланд на вашей кухне 82



32



48



76



82

*Ни один врач не знает такого лекарства для усталого тела и измученной души, как надежда.  
 С.Цвейг*



## *Нас поздравляют*

От всей души поздравляю редакцию журнала «Страна и мы: мы вместе» с 10-летием плодотворной и творчески насыщенной работы.

Ваше издание публикует объективные и содержательные материалы на социальные темы, рассказывает о людях с ограниченными возможностями здоровья и их семьях, о старшем поколении. Публикации настраивают на позитивное восприятие жизни, способствуют воспитанию активной жизненной позиции, вселяют надежду и помогают найти выход из сложившихся ситуаций.

«Страна и мы: мы вместе» — одно из тех изданий, которые верны таким вечным общечеловеческим ценностям как доброта, милосердие, сострадание и оптимизм.

Успехов Вам и процветания!

**В.А. Петросян, министр Правительства Москвы, руководитель  
Департамента социальной защиты населения города Москвы**

Важно, что журнал «Страна и мы: мы вместе» — один из немногих, который не только многосторонне освещает проблемы инвалидов, методы и пути их решения в современном российском обществе, но и публикует рассказы о людях, которые, несмотря на трудности, смогли выстоять и реализовать себя в жизни.

Качество публикуемых материалов, значимость проблем, рассматриваемых авторами, продуманный набор постоянных рубрик делают журнал незаменимым как для людей с ограниченными возможностями, так и для тех, кто находится рядом с ними: «Москва — инвалидам» (об учреждениях для инвалидов, проектах и программах); «Третий возраст» (о лицах пожилого возраста и мерах их поддержки); «Доступная среда» (о проводимых мероприятиях в рамках одноименной федеральной программы по адаптивному социальным объектам) и «Литературная гостиная» (произведения авторов-инвалидов).

Особо стоит отметить жизнеутверждающее кредо журнала: инвалид — полноценный член общества.

Считаю, что подобные издания являются серьезным дополнением к деятельности государственных органов в данном направлении, создают условия, позволяющие инвалидам воспользоваться гражданскими правами, гарантированными Конституцией Российской Федерации, и реализоваться в жизни.

**В.П. Шанцев, губернатор Нижегородской области**

# СТРАНА *и* МЫ *вместе*

## *Всем читателям и друзьям нашего журнала*

Этот год был для нас особенным: мы вступили во второе десятилетие своего существования.

Отмечая юбилей, мы подводили итоги того, что удалось сделать, определяли планы на будущее.

Самый главный результат десятилетней работы мы видим в том, что нам удалось найти путь к своим читателям, приобрести надежных друзей и партнеров.

Героями наших публикаций были люди удивительной силы духа и мужества, которых не сломили тяжкие испытания судьбы, которые нашли свой путь в жизни и могут, мы уверены, стать вдохновляющим примером для тех, кто отчаялся и потерял надежду.

Мы следили и следим за тем, как общество поворачивается лицом к людям с ограниченными возможностями здоровья, и это одна из ведущих тем наших публикаций.

Журнал познакомил читателей с большинством столичных социальных учреждений для инвалидов и ветеранов. Жизнь их подопечных — убедительный пример того, как город сегодня заботится об этих людях. Рассказ о социальной политике московских властей был и остается приоритетной темой нашего издания.

С юбилеем нас поздравили многие наши друзья, партнеры, читатели. Некоторые из поздравлений мы опубликовали в последних номерах, но большинство храним у себя как добрую память.

Сердечно благодарим всех, кто нас поздравил, кто поддерживал в трудные минуты становления журнала, кто подсказывал темы публикаций и помогал нам своими критическими замечаниями.

Мы делаем журнал для вас, уважаемые читатели, и для нас очень важна обратная связь с вами.

Надеемся, что наша читательская аудитория будет расширяться, что у нас появятся новые друзья, а наш журнал будет интересен и полезен тем, для кого мы его делаем.

*Желаем всем нашим читателям доброго  
здоровья, благополучия и удачи во всех  
начинаниях!*

*Коллектив редакции*



В уходящем году в Москве проведено комплексное обследование условий жизни инвалидов первой группы. На основании полученных данных составлена программа адресной социальной помощи каждому из них. На ее реализацию город выделяет 1 миллиард рублей, из них 400 миллионов — в 2013 году.

# НИКТО НЕ ЗАБЫТ

Как живут и в чем нуждаются самые тяжелые инвалиды-москвичи? Сегодня можно с уверенностью сказать, что столичная служба социальной защиты населения знает об этом совершенно точно и готова предметно помочь каждому инвалиду первой группы. Источник информации — сами эти люди, среди которых было проведено обследование с целью выявить реальные их нужды.

Об этой масштабной работе министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян рассказывает так:

«Мы провели обследование около 145 тысяч инвалидов первой группы, проживающих сегодня в Москве, создали электронные социальные паспорта на 90 тысяч из них. В каждом паспорте отражены заболевания человека, группа инвалидности, причина инвалидно-

сти, семейное положение, все социальные льготы, которыми он пользуется. А главное — мы теперь точно знаем, в каких видах социальной помощи человек нуждается. В первую очередь это касается медицинского обслуживания, лекарственного обеспечения, санаторно-курортного лечения. В результате была составлена специальная программа, которая будет осуществляться в течение 2013–2014 годов. Начали мы ее реализацию с 1 августа этого года.

О каких результатах я могу сегодня сказать?

Мы выяснили у инвалидов первой группы, в чем они нуждаются: кому-то необходима помощь социальных работников, кому-то — реабилитационные услуги. Начали обеспечение их товарами первой необходимости и товарами длительного пользования, выдаем «тревожные кнопки» — только в этом году их получают шесть тысяч человек.



Хочу отметить, что наша программа будет распространяться и на тех москвичей, которые получают первую группу инвалидности уже после начала ее реализации. Все они также будут обеспечены необходимой социальной помощью и социальной поддержкой. Более того, при формировании городского бюджета на 2015 год предусматриваются финансовые средства для продолжения этой программы».

Если говорить о приоритетах, для инвалидов один из самых главных — это реабилитация. Хотя в системе Департамента социальной защиты населения города Москвы работают семь современных реабилитационных центров, где граждане с ограниченными возможностями здоровья получают помощь бесплатно, мест в них явно для всех нуждающихся не хватает. Есть в Москве еще негосударственные учреждения подобного профиля, но услуги в них платные, причем недешевые, что делает их недоступными большинству инвалидов первой группы.

Новая программа, кроме всего прочего, позволяет расширить доступ этих людей к реабилитационным услугам, и благодаря ей до конца года ими смогут воспользоваться 2797 инвалидов. Город оплатит пребывание этих людей в лучших специализированных учреждениях, в том числе федеральных и негосударственных.

Департамент социальной защиты населения города Москвы также успешно сотрудничает с профильными

учреждениями за рубежом. В Словении получают реабилитационные услуги свыше двух тысяч детей-инвалидов. Ребятушки с ДЦП успешно лечатся в Международной клинике восстановительного лечения в городе Трускавце на Украине, где проводится реабилитация по методике доктора В.И. Козьякина. Все с этим связанные расходы берет на себя город. В 2013 году на средства городского бюджета московские инвалиды впервые направляются на реабилитацию в Израиль, с начала будущего года возобновляется сотрудничество с Институтом кондуктивной педагогики в Будапеште.

Новая программа предполагает дальнейшее расширение доступности реабилитационных услуг для москвичей. В частности, речь идет о сотрудничестве Департамента социальной защиты населения города Москвы

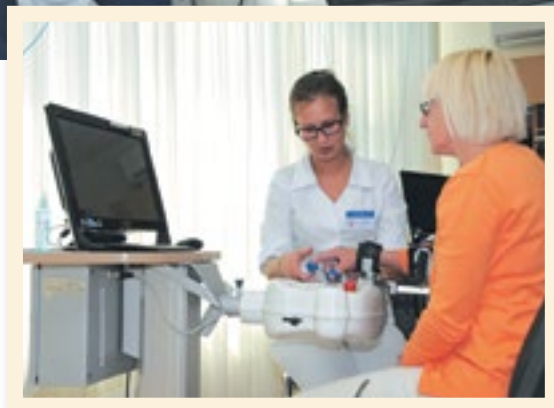




с Лечебно-реабилитационным центром Министерства здравоохранения Российской Федерации. В этом современном, прекрасно оснащенном учреждении московские инвалиды первой группы на бесплатной основе уже начали проходить курсы реабилитации. Здесь людей в буквальном смысле слова ставят на ноги, помогая им расстаться с инвалидной коляской. Для этого в центре работают высококвалифицированные специалисты, использующие самые современные методы реабилитации, а также уникальную технику и приборы.

Вот лишь один пример.

Достаточно много времени каждый пациент проводит в зале лечебной физкультуры. Занятия здесь бывают индивидуальные и групповые. Если говорить, к примеру, об индивидуальных, то поражает обилие различных удивительных аппаратов и хитроумных приспособлений, которые заново учат ходить. Они способны уменьшить вес пациента, чтобы нагрузка на позвоночник и ноги не была чрезмерной и человек смог пойти уже в первые дни после тяжелой операции, например, по эндопротезированию суставов. А рядом без усталости шагает робот «Локомот», увлекая за собой пациента. Еще один робот тренирует тонкие движения, например, кистей рук. Есть в Центре артрологический комплекс — аппарат для разработки практически всех суставов и укрепления мышц. Мож-



но долго перечислять удивительную технику, которую, впрочем, гармонично дополняют традиционные методы — бальнеопроцедуры, гидромассаж, подводное вытяжение, физиотерапия.

А вот результаты.

Хохлову Кириллу, жителю Новой Москвы, немного за двадцать. В результате спинальной травмы несколько лет назад он оказался в инвалидной коляске. Казалось, что встать ему не суждено. Но сегодня он уже на костылях, и это большой прогресс. Специалисты Центра считают, что его можно поставить на ноги, и делают все возможное, чтобы этого добиться, чтобы осуществились все жизненные планы Кирилла. А они у него впечатляющие: закончить учебу — сейчас он на пятом курсе РГГУ, поступить на работу по специальности — менеджером.

Александр Батурину девятнадцать лет. Он из Южного Бутова. Тяжелый артрит привел к тому, что пришлось делать эндопротезирование суставов. Теперь, чтобы начать ходить, их надо разрабатывать, чем он и занимается в Центре. Правда, не в стационаре. Каждый день мама привозит его на процедуры из дома. Но это того стоит: результаты реабилитации сегодня радуют и Александра, и его маму.

Среди пациентов Центра очень много молодежи. И это не случайно: нынешняя программа рассчитана,



в первую очередь, на инвалидов трудоспособного возраста. На то, чтобы открыть им путь к активной жизни, получению образования и работы.

Только в 2013 году в Центре пройдут курс реабилитации триста москвичей — инвалидов первой группы.

Как известно, инвалидам, о которых идет речь, приходится очень серьезно заниматься своим здоровьем всю жизнь, поддерживать себя в активной форме, иначе неизбежно утрачиваются уже наработанные навыки. Как это осуществить на практике?

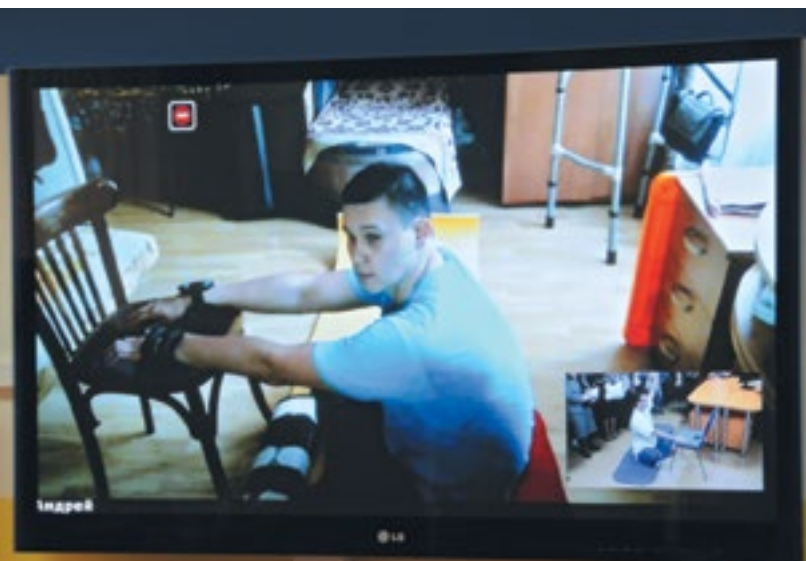
Как сделать процесс реабилитации непрерывным? Специалисты Центра разработали и используют уникальную методику, не имеющую аналогов в мире, по-

зволяющую проводить реабилитацию дистанционно, когда пациент находится дома, а специалист работает с ним на расстоянии.

Один из авторов новой методики, директор Лечебно-реабилитационного центра, доктор медицинских наук профессор Константин Викторович Лядов представляет это новшество так:

«Огромная проблема для нас и для многих наших пациентов связана с тем, что происходит с человеком, когда он, пройдя лечение в стационаре, возвращается домой. Тогда неизбежно снижается тот уровень реабилитации, которого нам удалось добиться. Мы отчетливо видим это, когда человек через полгода возвращается к нам на повторный курс. Эта проблема практически нигде в мире не решена. Работая над ней, мы в последнее время создали методику дистанционной реабилитации.

Идея была такова. Сейчас есть ряд приборов, которые могут быть дистанционно запрограммированы с учетом того, что они находятся в Центре, а пациент дома. Есть также приборы и тренажеры, разработанные отечественными специалистами, которые позволяют имитировать ходьбу на экране телевизора. Были созданы медицинские приставки, которые моделируют те движения и в том объеме, какие необходимы для тренировки больного, то





есть появилась техническая возможность передавать больному наши задания. Вторая задача, которую мы решали, — как этот процесс контролировать из Центра. Дело в том, что лишь очень немногие люди обладают достаточной силой воли, чтобы постоянно дома заниматься и правильно выполнять упражнения. В результате нам удалось объединить возможность дистанционного программирования и контроля.

Начинали со скайпа. Но там качество изображения нас не устраивало. Сейчас мы используем другие, более современные системы, которые мы опробовали и которые позволяют в телевизионном варианте получать картинку, где пациент видит инструктора, а инструктор пациента. Хочу отметить, что дистанционная реабилитация позволяет решать еще одну очень важную задачу. Человек не остается один на один со своими проблемами. Он общается, а это очень важно для того, кто большую часть времени проводит в четырех стенах собственного дома. То, что мы сделали, открывает совершенно новые возможности и для врачей, и, самое главное, для пациентов».

Сегодня в Центре работает специально оборудованный кабинет «Удаленной домашней реабилитации». В нем большой телевизионный экран, на который транслируется изображение из квартиры пациента. Точно такой же экран в квартире инвалида с изображением, идущим

из Центра. Методист лечебной физкультуры ведет занятие и общается с пациентом в режиме реального времени. Он может сам показать какое-то упражнение или подкорректировать действия инвалида. В системе предусмотрена телеметрическая аппаратура, позволяющая контролировать состояние, к примеру, сердечно-сосудистой системы пациента во время занятий.

На экран могут также быть выведены сразу два пациента, у которых появляется возможность общаться не только с инструктором, но и друг с другом.

Подобная практика стала возможной благодаря использованию электронных технологий. А поскольку эти технологии бурно развиваются, дистанционная реабилитация имеет большие перспективы для своего внедрения.

При всей ее значимости, реабилитация все же является одним из слагаемых, обеспечивающих инвалиду полноценную жизнь в обществе. Вспомним, что в Москве уже действует программа по адаптации городской среды, развернуто строительство пандусов, за счет средств городского бюджета закупаются инвалидные коляски и специальный автотранспорт. Все это в комплексе нацелено на то, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья социализировались, вели активный образ жизни, ощущали себя полноценными членами общества.

*Надежда Протасова*

Большинство инвалидов трудоспособного возраста хотели бы работать. Но при решении этой проблемы у человека с ограниченными возможностями здоровья возникают проблемы, с которыми не сталкиваются здоровые люди: и профессиональные навыки приобрести сложно, и потенциальный работодатель психологически не готов воспринимать инвалида как полноценного работника, и привлекательная вакансия может оказаться недоступной из-за удаленности места работы от дома, если это инвалид-колясочник или с ДЦП.

В региональном благотворительном общественном фонде «Качество жизни» убеждены: приобрести профессию и получить работу может человек с любой, даже самой тяжелой формой инвалидности. Правда, без сопровождения и поддержки ему чаще всего не обойтись. Но если есть те, кто готов взять на себя такую миссию, можно рассчитывать на успех. И это подтверждает практика работы самого фонда, который второй год успешно реализует проект по сопровождаемому трудоустройству людей с ограниченными возможностями здоровья на свободном рынке труда.

## КАК РАБОТА НАХОДИТ ИНВАЛИДА

### САМОЕ МАСШТАБНОЕ В РОССИИ

Вы можете представить себе большое производство, на котором почти сто работников с тяжелыми формами инвалидности (ДЦП, рассеянным склерозом, психическими заболеваниями, ментальными нарушениями и т.д.) работают наравне с сотрудниками без ограничений здоровья?

А между тем оно уже второй год успешно работает в Москве. Это первое в России интегрированное предприятие «Форте принт», на базе которого была открыта полиграфическая мастерская для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Инициатором создания мастерской стал благотворительный фонд «Качество жизни». Он обратился с такой идеей к полиграфическому холдингу «Форте Принт» и получил поддержку. Третьим из создателей мастерской можно считать Департамент труда и занятости населения города Москвы, который выделил средства.

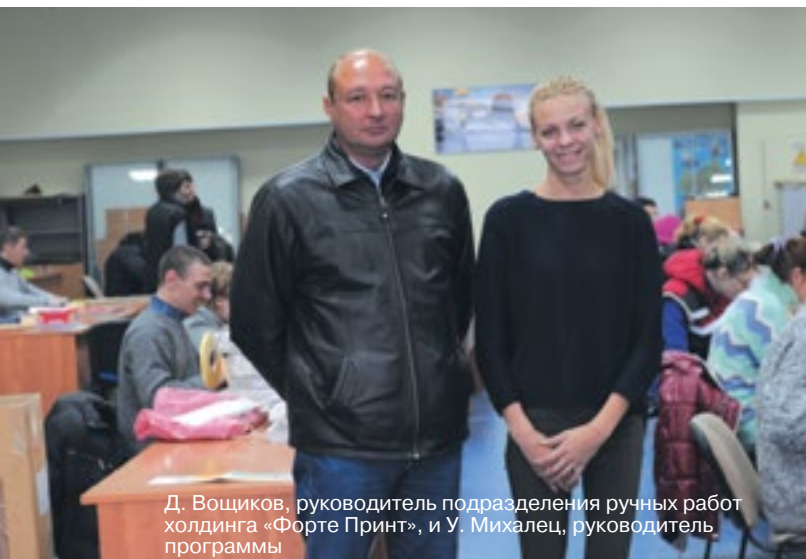
Поддержал эксперимент и Департамент социальной защиты населения города Москвы, который частично компенсирует затраты холдинга на социально-трудо-

вую адаптацию сотрудников с инвалидностью (организацию курсов повышения квалификации и переобучения, психологические тренинги по работе в команде и т.д.), а также затраты на коммерческую аренду помещения и заработную плату сопровождающего персонала (медицинских работников, психолога, наставников).

В результате 15 июня 2012 года уникальная мастерская открылась. Перед ней сразу встали проблемы, без решения которых трудно было рассчитывать на успех. Большинство работников составляла молодежь, выпускники колледжей, инвалиды с детства. Прежде они нигде не работали, и предстояло не только привить им определенные профессиональные навыки, но и приучить к трудовому ритму, производственной дисциплине, пребыванию в социуме. Сегодня, когда все эти проблемы успешно решены и коллектив сложился, работающие инвалиды с теплом и благодарностью отзываются о мастерах, которые терпеливо, доброжелательно и заботливо относились к каждому новичку. Мастерам помогали и поддерживали инвалидов психологи. А проблемы возникали самые неожиданные. Вот лишь один пример. Мужчина с психическим за-



болеванием панически боялся ножниц. А между тем в процессе работы ему предстояло ими пользоваться. Мастера-наставники цеха и психолог, курирующий работников производства, вместе нашли подход. Сейчас человек успешно работает. Адаптация в социуме инвалидов, старт в трудовой деятельности и раскрытие потенциала каждого работника — именно так коллектив «Форте принт» воспринимает свою миссию.



Д. Воциков, руководитель подразделения ручных работ холдинга «Форте Принт», и У. Михалец, руководитель программы

Постепенно, шаг за шагом, складывался сплоченный производственный коллектив и совершенствовались трудовые навыки каждого работника. Сегодня в мастерской работают 88 инвалидов.

Рабочая смена продолжается семь часов, как и предусмотрено для инвалидов трудовым законодательством. Каждый час 10-минутный перерыв, а также перерыв на обед. Зарплата (без вычета налогов) — 16 500 рублей. Каждые полгода предусмотрена ее индексация на 5%.

Юридически мастерская является подразделением холдинга «Форте Принт», то есть все расходы он берет на себя. Пока производство приходится дотировать, оно не окупает затрат. В этой ситуации холдинг «Форте Принт» проявил себя как социально ориентированный бизнес, понимающий и выполняющий свои обязательства перед обществом. Кроме того, благодаря открытию цеха ручных работ типография стала самостоятельно выполнять заказы, которые раньше отдавались подрядчикам. Многие клиенты «Форте Принт» с пониманием и энтузиазмом отнеслись к идее открытия мастерской для людей с инвалидностью и увеличили заказы на продукцию, требующую ручной работы. Ежедневно растет квалификация сотрудников, а вместе с ней повышается и производительность их труда,





которая только за 2012 год выросла с 10 до 60 %. Некоторые сотрудники постепенно осваивают технику работы на послепечатном оборудовании и переходят работать в механический цех. Тем не менее необходимо понимать, что производительность труда людей с тяжелыми формами инвалидности никогда не будет равна производительности сотрудников без инвалидности, а значит, сохранить конкурентоспособность предприятия без поддержки государства будет сложно.

В разгаре обычный рабочий день. В просторном светлом помещении множество аккуратно расставленных столов. За каждым — работник-инвалид, а перед ним аккуратная стопка заготовок, которым предстоит стать готовой продукцией. Сегодня это ценники для магазинов. Царят тишина и порядок — безусловные требования производства. В общем, цех как цех.

Наступает перерыв, и самое время познакомиться с некоторыми из работников.

Наталья Доронина — женщина в возрасте. Много лет проработала в научно-исследовательском институте. Но случилась беда: умерла мама. Для Натальи это оказалось таким ударом, что она впала в депрессию и оказалась в психиатрической клинике, получила инвалидность. Привычную работу пришлось оставить. Но дома сидеть не хотела. Наталье помог ее лечащий врач из

психиатрической больницы имени Алексеева. Именно он направил ее в эту мастерскую. «Здесь меня очень хорошо приняли, — говорит Наталья, — окружают доброжелательные люди. Я очень довольна».

А вот совсем удивительная история.

Алена — инвалид по ДЦП, окончила колледж и получила специальность переплетчика. Работать ее направили в эту мастерскую. И судьба распорядилась так, что здесь



она нашла свою половинку, познакомилась с будущим мужем Михаилом Розовым. Он тоже инвалид по ДЦП. Минувшим летом молодые люди поженились, теперь их объединяет не только работа, но и семейный очаг.

Молодой симпатичный парень опирается на костыли. Он передвигается с большим трудом — ДЦП. Представляется: Сергей Алексеев.

Несмотря на свой недуг, Сергей окончил школу и институт, да не какой-нибудь, а Московский институт радиоэлектроники и автоматики. Но на работу удалось устроиться впервые. «У меня большие трудности с передвижением, — рассказал Сергей. — Однажды, находясь в центре реабилитации инвалидов вследствие ДЦП, узнал о том, что фонд «Качество жизни» занимается трудоустройством инвалидов. Связался с ними. Мне предложили работу в этой мастерской, которая находится сравнительно недалеко от дома, и это сегодня меня вполне устраивает. Добираюсь до работы на «социальном такси». И хотя на его оплату уходит значительная часть зарплаты, я иду на это. Для меня самое главное — что я работаю, что я в коллективе, что есть возможность общаться со сверстниками».

Конечно, Сергей надеется на то, что со временем появится вакансия, более близкая к его основной специальности, желательно, связанная с работой на компьютере. Фонд этим уже занимается: парень находится в его резерве по трудоустройству.

— Наша мастерская, — рассказывает Дмитрий Воициков, руководитель подразделения ручных работ хол-

динга «Форте Принт» (руководитель мастерской), — кроме всего прочего, своеобразная школа, стартовая площадка для инвалида перед выходом его на внешний рынок труда. Получив здесь навыки работы в коллективе, он может легче найти вакансию, которая его интересует, и у него уже не будет психологических препятствий, связанных с участием в производственном процессе.

Фонд «Качество жизни» также реализует различные программы повышения квалификации и переобучения. В этом году он организовал для людей с ограниченными возможностями здоровья тренинги, в рамках которых 36 инвалидов, в том числе и сотрудники мастерской, прошли обучение по верстке макетов печатей и штампов. Они обучались в течение двух недель. Теперь это кадровый резерв фонда, который ждет соответствующих вакансий. Кстати, один из участников тренинга был принят на стажировку в частную московскую фирму.

## РАБОТА ПРИХОДИТ ДОМОЙ

Труднее всего найти работу инвалиду, который по состоянию здоровья не выходит из дома. Для помощи таким людям в конце 2012 года начала работать созданная благотворительным фондом «Качество жизни» биржа домашних работ ExYou ([www.exyou.ru](http://www.exyou.ru)).

ExYou — это портал в Интернете для тех, кто ищет работу на дому и для работодателей, нуждающихся в выполнении разовых работ небольшого объема. В ос-



новном, речь идет о ручных операциях, не требующих особой квалификации, таких как, к примеру, сборка буклетов. Надомной может быть также работа за компьютером, администрирование интернет-магазинов, копирайтинг, подготовка бухгалтерской отчетности, переводы и др. Возможности портала позволяют как соискателям подобрать работу, соответствующую их профессиональным навыкам, интересам и возможностям, так и предпринимателям найти внештатного исполнителя, который эффективно и в кратчайшие сроки решит поставленную перед ним задачу.

Чтобы воспользоваться услугами биржи надомных работ, человек должен зарегистрироваться на портале ExYou. На нем выложены актуальные на данный момент вакансии, и, зарегистрировавшись, соискатель получает к ним доступ. Он может выбрать то, что ему подходит, и оставить соответствующую информацию о себе. С ним обязательно свяжется менеджер фонда «Качество жизни», и они конкретно договорятся, как предлагаемая работа будет организована: когда привезут исходные материалы, как заберут готовую продукцию.

— Наше отличие от большинства других ресурсов в том, — рассказывает руководитель программы Ульяна Михалец, — что мы работаем со всеми инвалидами, в том числе очень тяжелыми. Более того, мы начали включать в эту работу семьи, понимая, что мать, воспитывающая ребенка-инвалида, не имеет возможности работать вне дома.

Сегодня на бирже десять вакансий. Требуются, как обычно, люди без конкретных профессиональных навыков на выполнение разового заказа. Но порой появляются предложения, предполагающие определенную профессиональную подготовку. Так, был случай, когда удалось устроить на работу юриста — инвалида без обеих рук, которые он потерял в результате боевой травмы. У этого человека было огромное желание работать, он окончил МГИУ (Московский государственный индустриальный университет) по специальности «юрист гражданско-правовой деятельности», и ему нашли рабочее место на одном из заводов Москвы.

## РАБОТОДАТЕЛЬ И ИНВАЛИД

Трудоустройство — последняя точка в сложном процессе, связывающем работодателя с вакансией и инвалида, который готов ее заполнить. Выстроить такую цепочку достаточно сложно, но в рамках проекта фонда «Качество жизни» это удастся сделать. Здесь создана своя база данных инвалидов, желающих трудоустроиться. Чтобы ее пополнять, менеджеры фонда «Качество жизни» работают на ярмарках вакансий, сотрудничают с районными Центрами занятости по городу Москве, Московской психиатрической больницей имени Алексеева, пациенты которой также находятся в по-



иске работы как единственного эффективного способа реабилитации, дающего возможность возвращения к обычной жизни.

На сегодня в банке данных четыреста соискателей.

Очень непросто подобрать вакансии для этих инвалидов. У каждого из них свои ограничения: кто-то с трудом передвигается, кто-то не может работать на компьютере... Менеджеры фонда подбирают работу для людей с инвалидностью в соответствии с показаниями к труду, прописанными в ИПР кандидата.

Трудоустройство инвалидов предполагает и еще одно направление: работу с потенциальными работодателями. Нередко их приходится долго убеждать в том, что инвалид может быть полноценным сотрудником: сильны у нас еще предубеждения, существующие в отношении людей с ограниченными возможностями здоровья.

За два года работы фонду «Качество жизни» удалось трудоустроить уже около 120 инвалидов на различные должности: брошюровщика, уборщика, курьера, упаковщика, модератора, сборщика, экономиста, бухгалтера, юриста.

А это — сто двадцать судеб, которые удалось изменить к лучшему!

*Надежда Протасова*



# ОСТАЕТСЯ ЗАГАДКОЙ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА

В столице, в рамках международного форума-выставки «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста», по инициативе Департамента социальной защиты населения города Москвы прошел финал конкурса «Московские СуперБабушки-2013».



В жизни каждой женщины наступает момент, когда она становится бабушкой: в семье появляется маленький представитель третьего поколения. Да и неоспоримые приметы возраста за пятьдесят становятся все очевиднее. Как воспринимать это новое состояние? Сокрушаться о том, что уже невозможно вернуть? Или сбрасывать груз прожитых лет в любви к внукам и с пониманием, что вы вступили в лучшую пору своей жизни, когда можно полностью отдаться любимым занятиям, спорту, творчеству?

Прошедший конкурс «Московские СуперБабушки-2013» наглядно и убедительно показал: москвички третьего возраста стареть не хотят и, став бабушками,



встречают не старость, а новый, интересный и активный этап своей судьбы. Это определило и главную цель прошедшего конкурса: продлить активное долголетие людей зрелого и старшего возраста, способствовать реализации их нравственного и экономического потенциала, а также изменить общественные стереотипы в отношении пожилых людей.

Конкурс проходит ежегодно в течение последних трех лет. За это время за право выйти в финал боролись более четырехсот конкурсанток в возрасте от 50 до 89 лет. В этом году в отборочных турах, которые прошли во всех административных округах Москвы, приняли участие более 150 красивых и молодых духом женщин. В финале за звание «Московская СуперБабушка-2013» боролись одиннадцать представительниц прекрасного пола, каждая из которых представляла свой округ.

В чем секрет их позитивного отношения к своему возрасту?

Слово самим финалисткам.

Кузьмина Н.Д.: «Стараюсь никогда не унывать».

Никулина Г.И.: «Берегу здоровье. Оно нужно детям и внукам».

Ананьева И.А.: «Возраст — это не годы, а состояние души».

Финал конкурса открыла председатель оргкомитета, первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы О.Е. Грачева.

— За три года, как проходит этот конкурс, — отметила О.Е. Грачева, — он стал одним из самых любимых у старшего поколения.

Все задания, которые предлагались финалисткам, предполагали органическую связь различных этапов жизни женщины — от молодости до зрелого возраста.

И вот первое конкурсное задание — «А у нас во дворе».

Московский дворик. Как много у каждой из жительниц столицы связано с ним, как дорога память: детские игры, первая любовь, посиделки с друзьями, а теперь уже — прогулки с внуками, общение со сверстниками.

Каждая из финалисток представила поэтическую картинку о том, какое место в ее судьбе занимал и занимает родной дворик — живой свидетель и радостных, и грустных событий.

2013  
Московская  
СУПЕРБАБУШКА 2013



Кто-то вспомнил любимую беседку и лавочку у подъезда, а кто-то чаепитие из самовара с домашними плюшками. Для других самым важным представляется то, что сегодня во дворе находится центр социального обслуживания, где так много интересного для пенсионеров. А вот Раиса Ивановна Оленина (Северо-Восточный административный округ) с грустью вспомнила те времена, когда в ее дворе в Отрадном цвел сад, а теперь его вытеснили многоэтажки, но и от этого двор не перестал быть ей родным.

Рассказывая о себе, все участницы конкурса были едины в убеждении, что главная ценность в их жизни — семья: ставшие уже взрослыми и самостоятельными дети, внуки, которым каждая старается передать свои моральные ценности и житейский опыт. А свободное время, которого в «бабушкином» возрасте становится больше, эти женщины охотно посвящают художественному творчеству, занятиям спортом, своим увлечениям и дополнительному образованию. Вот и все секреты их «нестарения». Им может последовать любая московская бабушка, тем более что для интересных, полезных и активных занятий есть все возможности, достаточно пойти в ближайший центр социального обслуживания.

Второй конкурс был с «говорящим» названием — «Танцевальная площадка». Та самая, куда бабушки любили ходить в молодые годы, когда еще не было дискотек. Они с упоением кружили в вальсе под звуки духового оркестра. Эту добрую традицию удалось возродить: весь финал конкурса сопровождал настоящий, живой духовой оркестр. И это создавало особую атмосферу в зале. Бабушки плавно кружились в вальсе, потом вспомнили вышедший нынче из моды фокстрот. Это было удивительное зрелище, от которого невозможно было оторвать глаз.

Особый шарм и художественную завершенность всему происходящему придавали прекрасные костюмы, шляпки, сумочки, подчеркивавшие индивидуальность каждой бабуши.

Третий конкурс — «Арт-коммуналка». Он напоминал о старых московских коммунальных квартирах. О том времени, когда на кухне собиралась молодежь, спорили, читали стихи модных поэтов, до хрипоты пели под гитару, устраивали шумные посиделки.

На этом конкурсе Ващенко В.И. (Троицкий и Новомосковский административный округ) прочитала известное стихотворение Булата Окуджавы «Виноградную косточку в теплую землю зарю», Г.Н. Никулина (Западный административный округ) увлекла всех искрометной «Барыней». Был тут и испанский танец, посетил «Арт-коммуналку» даже сам Чарли Чаплин. Л.В. Сидорова (Центральный административный округ) покорила всех гимнастическими упражнениями. Казалось, исполнять шпагат и растяжки, стойку на голове





ей доставляет истинное удовольствие, а в заключение к ней присоединилась маленькая внучка, с которой, как выяснилось, бабушка давно занимается физическими упражнениями. Пенсионеркам оказались под силу даже восточные танцы. Г.Н. Зюзина (Зеленоградский административный округ) наглядно это показала.

Последний конкурс назывался «Ретро-дефиле». Это был настоящий парад граций — зрелище удивительно красивое, гармоничное, жизнеутверждающее. Невольно подумалось: все главное у этих привлекательных женщин, возможно, действительно еще впереди.

Среди супербабушек-финалисток были определены: самая творческая (Ф.К. Вахитова, ЮЗАО), самая жизнерадостная (Г.Н. Зюзина, ЗелАО), самая целеустремленная (Н.Д. Кузьмина, ЮВАО), самая артистичная (Г.И. Никулина, ЗАО), самая стильная В.И. Ващенко, ТиНАО), самая элегантная (И.А. Ананьева, СЗАО), самая обаятельная (Г.И. Андреева, ВАО), самая современная (Г.Н. Скаткова, ЮАО). Впрочем, все эти качества в той или иной степени присущи каждой «Московской СуперБабушке».

Были поздравления, вручались многочисленные подарки...

На долю жюри выпала нелегкая задача — из одиннадцати достойных кандидатов выбрать победите-

лей. Поэтому они взяли довольно продолжительный тайм-аут, после которого объявили свое решение.

Третье место присуждено Р.И. Олениной (Северо-Восточный административный округ).

Второе место — И.Е. Есиной (Северный административный округ).

Победительницей конкурса стала Л.В. Сидорова (Центральный административный округ). Выйдя на пенсию, Людмила Владимировна много занимается с внучкой, увлеклась йогой, любит путешествовать.

В заключение конкурса было объявлено, что Департамент социальной защиты населения города Москвы создает клуб «Московские СуперБабушки», куда уже вошли финалистки конкурса «Московская СуперБабушка — 2013», принимавшие участие в конкурсе в течение трех лет. Думается, что недостатка желающих принять участие в его работе не будет: московские бабушки не спешат стариться и воспринимают свой возраст как лучшую половину жизни.

А вот мнение руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы В.А. Петросяна:

— «50 ПЛЮС» — это мощный экономический и интеллектуальный ресурс современного общества, который надо активнее и эффективнее использовать как на благо людей старшего поколения, так и на благо России.





# БАБУШКА И ХУЛИГАН

В спортивном зале идут занятия. Звучит голос инструктора: «Отрабатываем выход из захвата. Делаем резкое движение на себя и назад — ваша рука освобождается из рук нападающего».

Это не занятие в секции единоборств и не профессиональная подготовка стражей порядка. Здесь обучаются навыкам самообороны пожилые люди — преимущественно бабушки от шестидесяти до восьмидесяти лет.

Школа «Самооборона для пожилых людей», пока единственная в Москве, появилась два года назад в территориальном центре социального обслуживания «Можайский». Инициатива ее создания шла от пенсионеров и инвалидов. Не секрет, что эти люди нередко

становятся объектом нападения хулиганов. Мы постоянно слышим о том, как у незащитной бабушки отняли сумку с покупками или только что полученную пенсию. К каждому пенсионеру охранника не поставишь, вот и решили они сами освоить приемы самообороны.



В ТЦСО идею поддержали. Но одно дело научить приемам защиты от нападения здорового парня, а другое — пожилую женщину под восемьдесят. Организаторам школы пришлось серьезно подумать, как это сделать.

Инструктор по лечебной физкультуре Людмила Константиновна Жигалова, которая сегодня ведет занятия по самообороне, познакомилась с работой секций бокса, самбо, объединенных боевых искусств и постаралась выбрать из их методик то, что доступно и эффективно для пожилых людей. Она неоднократно консультировалась с тренерами о том, как в используемых ими приемах найти такой вариант, который бы соответствовал физическим возможностям пенсионера и ин-

валида. В результате была разработана специальная программа занятий, позволяющая обойтись минимальным набором секретов обороны и при этом дающая навыки, необходимые для защиты от нападения. Обученные по этой программе должны знать, как отбиваться от хулигана в разных ситуациях: при нападении сзади и спереди, при захвате рук, как защитить голову и лицо. Двухмесячный курс таких занятий делает пожилого человека способным быстро и адекватно реагировать на подобные ситуации.

Для преступника главное — увидеть перед собой жертву. Но если человек ведет себя уверенно, нападения можно избежать. Поэтому, кроме практики, с «учениками» проводятся беседы, им объясняют, как вести



себя при нападении, рассказывают о психологических аспектах и особенностях поведения нападающего.

Пенсионеров обучают основным приемам самообороны, показывают, как увернуться от удара, а также учат пользоваться подручными средствами — сумками, зонтиком, телефоном, ключами — для защиты от хулиганов.

Навыки, которым обучают, позволяют использовать в экстремальной ситуации не столько силу, сколько ловкость и умение. Тем не менее эти навыки опираются и на физическую подготовку человека. Не случайно в курс самообороны составной частью входит физическая подготовка.

Занятия в школе самообороны проходят два раза в неделю, причем один раз с акцентом на общую физическую подготовку, другой — на самооборону.

Всякий раз начинают с разогрева мышц и растяжек. Двенадцать бабушек, от шестидесяти до восьмидесяти лет, старательно выполняют соответствующие упражнения под руководством Людмилы Жигаловой, которая не забывает спрашивать: «Голова не кружится?»

Жалоб нет, пошли дальше.

А дальше группа разбивается на три звена, и начинаются занятия непосредственно по самообороне.

— Бьешь рукой — работает туловище, — объясняет инструктор. Это означает, что силу можно компенсировать ловкостью.

Затем бабушки работают над тем, как защитить лицо, голову, грудь — одной, двумя руками.

Дальше начинается самое интересное. Все разбивается на пары, в которых один берет на себя роль нападающего, другой обороняется. Упражнение называется выход из захвата — обучение приемам, позволяющим вырваться из рук хулигана, если, к примеру, он схватил за руки или за шею. Удивительно, как быстро и ловко справляются бабушки с поставленной задачей. Полное фиаско ждет того хулигана, который решится напасть на такую пенсионерку.

А между тем инструктор внимательно следит за самочувствием своих подопечных, за тем, чтобы нагрузка была посильной и не вызывала отрицательных ре-



акций. Кстати, перед началом занятий обязательно измеряется давление. Принцип «не навреди» соблюдается здесь неукоснительно.

И это, в частности, подтверждает Александра Ивановна Мезенцева. Ей восемьдесят лет. Занимается в школе самообороны второй месяц. Главный результат, который отмечает она, — особое психологическое состояние спокойствия. Теперь она не боится вечером возвращаться домой после концерта или спектакля, идти через безлюдный парк. И это для нее очень важно.

А вот Елену Васильевну Федосееву в школу привел собственный печальный опыт. Дважды хулиганы пытались вырвать у нее сумку. Тогда удалось устоять, но это было на пределе возможностей и с неприятными последствиями — нападающий ее ранил. Сейчас, не сомневается Елена Васильевна, она бы использовала полученные в школе навыки и с легкостью избавилась бы от посягательств хулигана.

Маргарита Григорьевна Передольская выглядит гораздо моложе своих 78 лет. Активная и подтянутая, несмотря на целый букет болезней. Она убеждена, что ее поддерживает дружба с физической культурой. А теперь еще ходит на занятия по самообороне. Однажды Маргарита Григорьевна была свидетелем драки и чувствовала себя при этом совершенно беспомощной. Занимаясь здесь, она приобрела уверенность в себе,

научилась концентрировать внимание. Если вернуться к той давней ситуации с дракой, то наверняка повела бы себя иначе.

Пригодятся ли когда-нибудь на практике навыки, полученные в школе самообороны?

Очень хочется надеяться, что нет. Но и приобретенные спокойствие и уверенность — тоже совершенно необходимый жизненный багаж. Теперь бабушки, прошедшие школу самообороны, не побоятся засидеться вечером у подруги или лишний раз сходить на вечерний спектакль. Впрочем, от встречи с хулиганом никто не застрахован. И среди выпускников школы уже был случай, когда полученными здесь навыками пришлось воспользоваться.

Сейчас возникла еще одна идея, как сделать жизнь пожилых людей более безопасной, — научить их «правильно» падать.

Как часто старики теряют равновесие и чем это может закончиться, все мы хорошо знаем. А ведь есть приемы, позволяющие падать безопасно. В ТЦСО «Можайский» разрабатывается методика, позволяющая обучать этому пожилых людей. А пока их учат, как восстановить нарушенную координацию движений.

Старость не обязательно должна быть беспомощной. Опыт работы ТЦСО «Можайский» показывает, что это вполне возможно.



# СКАЛЫ ПОКОРЯЮТСЯ НЕЗРЯЧИМ



**И**лья Гаврилов родился в Санкт-Петербурге в 1975 году. В раннем детстве ему был поставлен неутошительный диагноз: частичная атрофия зрительного нерва обоих глаз. В то время острота зрения составляла около пяти процентов. В настоящее время — всего два-три процента.

У многих слабовидящих, в том числе у Гаврилова, инвалидность внешне никак не проявляется. Поэтому она не может быть «зафиксирована» и осознана окружающими. Результатом становятся многочисленные недопонимания. «Часто в магазинах, на почте, на вокзале, — рассказывает Илья, — я прошу окружающих людей или сотрудников оказать мне помощь, а они грубо отвечают: «Ты чего, слепой что ли? Купи себе очки!». Многие люди не понимают, что далеко не все офтальмологические проблемы могут корректироваться с помощью очков или линз...»

И, несмотря на все это, одно из главных увлечений Гаврилова на сегодняшний день — скалолазание. Со спортом он дружит давно. С ранней юности увлеченно занимался дзюдо. Однажды даже завоевал третье место на Кубке России среди инвалидов по зрению. «В дзюдо я уже достиг всего, к чему стремился. Скалолазание стало для меня новым, интересным опытом», — делится Илья.

Чем же привлекло скалолазание непоседливо-го петербуржца? «Меня восхищает, — говорит

он, — единение с природой, с внешней средой. Скалолазы тренируются не только на скалодромах, то есть в помещениях с искусственными скалами... Свои навыки и умения мы можем приложить и на настоящих скалах, например, в Выборгском и Приозерском районах Ленинградской области... Несмотря на слабость зрения, я ощущаю красоту и величие окружающей природы.

Движения скалолазов красивы и грациозны. Ко всему прочему, скалолазание способствует хорошей общефизической подготовке. Занятия этим видом спорта помогают выработать правильную осанку, избавиться от лишнего веса (или совсем его не набирать!). В процессе скалолазания задействованы практически все мышцы человеческого тела».

Скалолазанием Илья начал заниматься в октябре 2011 года, когда при туристическом клубе «Мас-

штаб-Плюс» Центра культурно-спортивной реабилитации Санкт-Петербургской региональной организации ВОС была создана соответствующая профильная группа. Инициатором ее создания стал многолетний руководитель туристического клуба, инвалид первой группы по зрению А.Ю. Гостев.

В прошлые годы Андрей Юрьевич являлся руководителем альпинистских групп незрячих и слабовидящих спортсменов, совершавших восхождения на Эльбрус, Казбек и другие вершины Большого Кавказского хребта. Потом ему пришла в голову мысль, что люди с ограниченными возможностями здоровья могут быть не только отличными альпинистами, но и скалолазами.

В настоящее время в группе адаптивного скалолазания занимаются шесть человек. Среди них не только инвалиды по зрению, но и с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также инвалид-ампутант Михаил Сапаров, успешно покоряющий скалы, несмотря на отсутствие одной руки.

За год интенсивных занятий Гаврилов достиг значительных успехов. Он стал членом сборной команды России по адаптивному скалолазанию, завоевал «бронзу» на международных соревнованиях людей с ограниченными физическими возможностями International Paraclimbing Cup-2012, проходивших в итальянском городе Арко. В сентябре 2012 года спортсмен принял участие в чемпионате мира

по адаптивному скалолазанию в Париже. Правда, медаль в тот раз добыть не удалось. Но выход на мировую арену стал для Гаврилова стимулом для более интенсивных тренировок.

«Чем сложнее рельеф скалы — искусственной или натуральной, тем большее удовольствие я получаю, — рассказывает Илья. — Наиболее интересны для меня вертикальные стены, а также скалы с отрицательным наклоном, нависающие над спортсменом. Людям, далеким от скалолазания, они кажутся неприступными».

Достичь быстрых успехов в новом для него виде спорта Гаврилову помогли многолетние занятия дзюдо. Физическая подготовка борца пришлось очень кстати. Впрочем, и людям, не столь подготовленным, Илья советует преодолеть свой страх перед скалодромом: «К сожалению, многие инвалиды по зрению да

**«ЧЕМ СЛОЖНЕЕ РЕЛЬЕФ  
СКАЛЫ – ИСКУССТВЕННОЙ ИЛИ  
НАТУРАЛЬНОЙ, ТЕМ БОЛЬШЕЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ Я ПОЛУЧАЮ, –  
РАССКАЗЫВАЕТ ИЛЬЯ. –  
НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫ ДЛЯ МЕНЯ  
ВЕРТИКАЛЬНЫЕ СТЕНЫ, А ТАКЖЕ  
СКАЛЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ  
НАКЛОНОМ, НАВИСАЮЩИЕ  
НАД СПОРТСМЕНОМ.  
ЛЮДЯМ, ДАЛЕКИМ ОТ  
СКАЛОЛАЗАНИЯ, ОНИ КАЖУТСЯ  
НЕПРИСТУПНЫМИ».**

и люди с нормальными визуальными возможностями испытывают страх перед скалами и считают этот вид спорта экстремальным и потенциально опасным. На самом деле, если занятия проводятся на оборудованном скалодроме, под руководством опытного инструктора, то уровень безопасности исключительно высок. Сорваться со скалы невозможно... Вернее, при любом срыве спортсмена удержит надежная страховка. Никакого ущерба для здоровья здесь быть не может. Болевых ощущений тоже практически нет. Идеальный вид спорта!»

При создании группы перед ее участниками встали две главные проблемы: необходимо было обеспечить занятия на скалодроме и найти квалифицированного тренера. Приемлемое решение далось непросто. Адаптивное скалолазание пока не входит в число паралимпийских видов спорта, поэтому его государственное финансирование и поддержка в нашей стране практически равны нулю. Региональные организации Всероссийского общества слепых тоже, как правило, не имеют возможности выделить необходимые средства.

Ситуация благополучно разрешилась, когда руководитель туристического клуба «Масштаб-Плюс» А.Ю. Гостев выступил в программе одного из питерских телеканалов и рассказал о желании инвалидов по зрению

заниматься скалолазанием. Представители петербургского скалолазного центра «Трамонтана» уже во время телеэфира позвонили в студию и предложили людям с ограниченными возможностями заниматься у них на безвозмездной основе.

«Такой пример сердечности и широты души очень меня вдохновил. Приятно сознавать, что здоровые, благополучные люди не остаются равнодушными к проблемам инвалидов», — задумчиво говорит Гаврилов. Вопрос с тренером тоже решился. Нашлись два наставника: кандидат в мастера спорта по скалолазанию, промышленный альпинист Вячеслав Коенен и скалолазка-перворазрядница, студентка Санкт-Петербургского государственного университета сервиса и экономики Ксения Егорова.

Ксению и Вячеслава связывает не только любовь к скалолазанию. У них общие жизненные планы, они готовятся создать семью... Но самое главное: и Ксения, и Вячеслав — волонтеры. Узнав о создании группы адаптивного скалолазания, они сами предложили свои услуги. «Конечно, мы не являемся профессиональными тренерами. И в качестве спортсменов тоже не достигли олимпийских высот. Но наше увлечение скалолазанием — серьезное. Без этого вида спорта мы с Вячеславом не можем представить свою жизнь», — рассказала Ксения.





Существуют ли какие-то особенности при проведении тренировок с незрячими и слабовидящими людьми? «Главное отличие состоит в том, что инвалиды по зрению не могут визуальным образом оценить рельеф скалы, а также найти «зацепки», то есть уступы, щели, маленькие камушки, на которые надо ставить ноги при движении вверх. Поэтому тренеру необходимо подробно и терпеливо объяснять предполагаемый маршрут движения по скале. Есть и еще одно отличие: на прохождение маршрута инвалиду по зрению — даже опытному скалолазу — обычно требуется больше времени, больше физических и эмоциональных сил, чем человеку с нормальными визуальными возможностями. Вообще, процесс постижения этого вида спорта у людей с инвалидностью проходит медленнее. Зато радость от покоренной скалы такая же, как и у здоровых спортсменов!», — делится своими впечатлениями Ксения.

«Я занимался разными видами спорта, но навыки координации движений, умение напрягаться и расслабляться, переносить вес своего тела в нужном направлении в полной мере дает именно скалолазание, — отмечает И.Б. Гаврилов. — После тренировки я иду по городу уверенным шагом, как будто бы открывается внутреннее зрение».

Мне довелось познакомиться с другом и коллегой Ильей Гавриловым по скалолазной группе Дмитрием Неуступкиным. Он тоже член сборной команды России по адаптивному скалолазанию. Также начал заниматься этим видом спорта в октябре 2011 года. Если у Ильи Гаврилова имеется небольшой остаток зрения, то Дмитрий полностью лишен возможности воспринимать визуальные сигналы.

«Для незрячих скалолазов особое значение имеет взаимодействие с ассистентом, — считает Дмитрий. — Перед началом любых соревнований помощник подробно описывает мне предстоящую трассу. Во время прохождения маршрута я беру с собой рацию, через которую он передает мне рекомендации, каким образом надо двигаться. Эти советы совершенно конкретны: куда поставить руку, куда направить ногу...»

Скалолаз и его ассистент должны понимать друг друга с полуслова. Если незрячий спортсмен хочет рассчитывать на победу, ему необходимо выполнять все рекомендации максимально быстро, дисциплинированно и слаженно. Ассистент при этом играет роль режиссера. Его умение грамотно и четко описывать трассу оказывает значительное влияние на конечный результат. Ассистент должен быть опытным скалолазом.

«Занятия спортом дали мне неоценимый жизненный опыт, — отмечает Дмитрий. — Во-первых, я массажист. А скалолазание очень укрепляет руки. За год тренировок я обратил внимание, насколько благоприятно сказались это увлечение на моей работе. Во-вторых, спорт



не только закаляет волю и характер, но и способствует расширению кругозора. Я чувствую, что становлюсь интереснее и для себя, и для других людей».

А еще Неуступкин увлекается альпинизмом. В мае 2010 года вместе с А.Ю. Гостевым он поднялся на Эльбрус. В августе 2011 года ему покорился Казбек. Он вспоминает: «Восхождение на Казбек было особенно сложным. Узкая тропа. Слева — скала, справа — обрыв. Нужно было думать о каждом шаге, о каждом движении... С другой стороны, незрячему человеку по горной тропе иногда идти даже легче, чем по оживленному городскому тротуару: нет постороннего шума, не натыкаешься на прохожих... Да, я не могу видеть горные вершины, но в полной мере ощущаю мощь и величие гор, красоту и грациозность скал.

Спортом я занимаюсь практически каждый день. После работы иду на тренировку. Мне нравится быть сильным и здоровым!».

Что объединяет этих отважных незрячих парней? У них есть одно общее качество — способность стать хозяином своей судьбы.

*Илья Бруштейн  
Фото автора*



## Принимает дорогого гостя

Мы познакомились с Калле Кёнкёлле год тому назад, летом 2012-го, в Финляндии, когда группа из нашего 20-го интерната (ПНИ-20) — семь ребят на колясках и семь волонтеров — побывала в Хельсинки. Калле — это человек на коляске, член финского парламента, который изменил отношение к людям с ограниченными возможностями у себя в стране. Меня сильно поразила личность Калле Кёнкёлле. Он свобододолюбивый, добрый, открытый, умеет добиваться своего, отличный оратор. Мне кажется, что Калле не любит привлекать к себе внимание, он обращает внимание людей на предмет разговора, а сам остается в тени. В душе Калле — настоящий богатырь из финского эпоса.

И вот теперь он приехал к нам.

Ожидая гостей, мы очень волновались. Мы все их встречали на улице около порога ФОКа (физкультурно-оздоровительного комплекса).

Все — это директор нашего интерната Леонид Иванович Мусатов, главврач Елена Михайловна Ершова, заместитель директора Марина Германовна Куропова, воспитатели Валентина Ивановна Борисенкова, Любовь Николаевна Проскура, Татьяна Александровна Усикова. Из проживающих в нашем интернате были художник Андрей Щекутьев, поэтесса Ирина Мовчан, художницы Ольга Шафранова и Юлия Туманова, Володя Бондарев, Сергей Стрельников, Маргарита Давыдова, Мария Сиротинина. Нам также помогла на встрече наш близкий друг Татьяна Сергеевна

Грачева, которая в прошлом году ездила с нами в Финляндию.

Первым ко мне подошел Томас Туре — правая рука и ближайший помощник Калле Кёнкёлле. Я с ним давно познакомился в Интернете в Фейсбуке. Он вышел из машины, сделал пару шагов и по-фински начал спрашивать: «Где Алексей Карлов?». Мы обменялись рукопожатием.

Потом на электроколяске стремительно выкатился Калле и начал пожимать всем руки. Дальше мы все пошли пить чай. Директор нашего интерната Леонид Иванович Мусатов посадил меня рядом с Калле.

Я подарил ему свою книгу «Записки человека с ДЦП» с автографом. Калле спросил меня о моих дальнейших планах. Я смутился и сказал, что далеко не загадываю, но буду писать дальше и хочу еще поехать в Хельсинки.

Наш художник Андрей Щекутьев подарил гостю свои картины. Он задал вопрос: «Кто содержит дома инвалидов в Хельсинки?». Калле ответил, что у них все эти дома частные. Инвалиды оплачивают свое содержание из пенсии.

Все с удовольствием пили чай и фотографировались. Калле немного рассказал об истории своей организации «Порог». Вначале она объединяла около десяти человек. Постепенно организация разрослась. «Когда я говорил о своих мечтах, что мы сможем спо-

койно ездить по улицам, как все люди, надо мной все смеялись, — сказал Калле. — Насмешки придавали нам еще больше упорства, прибавляли сил».

Нам врезалась в память его фраза: «Я вижу в нас, инвалидах, таких же людей. Мы любим, мы чувствуем боль, мы боимся смерти так же, как все. Не надо нас отделять от остального человечества».

Затем все решили пойти в жилой корпус интерната. Когда мы проезжали по территории нашего парка, Калле сказал: «Какое прекрасное место!».

На несколько минут он заехал посмотреть нашу комнату. Мы с моей подругой Леной дали интервью финским журналистам, которое продолжалось около сорока минут. Затем мы с Леной поехали в ФОК попрощаться с Калле.

Встреча произвела на меня большое впечатление. Я очень рад, что Калле смог к нам приехать и весьма надеюсь на сотрудничество с «Порогом».

Во время разговора Калле с директором нашего интерната они составили соглашение-проект, предусматривающий поездку группы жителей интерната с сопровождающими в Финляндию (2014 год), поездку финской группы в Москву (2015 год) и обучение воспитанников интерната английскому языку.

*Алексей Карлов*

**НАМ ВРЕЗАЛАСЬ В ПАМЯТЬ ЕГО ФРАЗА: «Я ВИЖУ В НАС, ИНВАЛИДАХ, ТАКИХ ЖЕ ЛЮДЕЙ. МЫ ЛЮБИМ, МЫ ЧУВСТВУЕМ БОЛЬ, МЫ БОИМСЯ СМЕРТИ ТАК ЖЕ, КАК ВСЕ. НЕ НАДО НАС ОТДЕЛЯТЬ ОТ ОСТАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА».**



Директор интерната Л. И. Мусатов и главный врач Е. М. Ершова





Среди многих направлений деятельности Культурно-спортивного реабилитационного комплекса ВОС (КСПК ВОС) образовательные программы занимают особое место. Те знания и навыки, которые получают в его Учебном центре инвалиды по зрению, открывают им путь к полноценной и активной жизни.

КСПК ВОС имеет лицензию как учреждение дополнительного образования и сегодня реализует пять основных образовательных программ, касающихся как повседневной жизни инвалида по зрению, так и его перспектив на рынке труда.

Ежегодно здесь проходят обучение более двухсот человек из различных регионов страны. Основная задача образовательных курсов — содействие социальной адаптации и интеграции незрячих в современное общество, повышение их конкурентоспособности на рынке труда. Для решения этой глобальной проблемы инвалидов по зрению обучают новейшим информационным технологиям, а также готовят квалифицированные кадры реабилитологов для работы с инвалидами по зрению в области культуры и спорта.

# МИР СТАНОВИТСЯ ДОСТУПНЕЙ

## ДВА «КИТА» РЕАБИЛИТАЦИИ

Как известно, культура и спорт — традиционные средства реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Применительно к людям, лишенным зрения, они имеют свою специфику, которой и обучают слушателей курсов КСПК ВОС.

— Наша образовательная программа, — рассказал художественный руководитель КСПК ВОС, заслуженный работник культуры Российской Федерации, куратор программы «Социокультурная реабилитация» Тагир Кутдусович Хаялетдинов, — направлена на обучение лиц с нарушениями зрения современным реабилитационным технологиям с применением средств культуры и искусства. Специалистов в этой области сегодня явно не хватает, их нигде не обучают, поэтому возникла необходимость готовить их у

нас — как для региональных учреждений, так и для предприятий ВОС.

Подготовкой таких специалистов в КСПК начали заниматься в 2011 году и уже выпустили шесть групп. Это люди из регионов, которые в своей работе так или иначе касаются социокультурной реабилитации инвалидов по зрению: заместители директоров предприятий ВОС по социальной работе, директора домов культуры и клубов, художественные руководители этих учреждений, а также реабилитологи, специалисты региональных и руководители местных организаций ВОС. На курсах их учат работать как с теми, кто имеют остаточное зрение, так и с тотально слепыми: проводить культурно-досуговые мероприятия, заниматься с коллективами художественной самодеятельности.

Преподают здесь специалисты, которые много лет проработали с незрячими людьми в качестве режиссеров массовых досуговых мероприятий, а также руководители коллективов художественной самодеятельности — практики с богатым опытом работы.

В процессе обучения слушатели приобретают также обширный запас теоретических знаний в области тифлопсихологии и тифлопедагогике, реабилитологии, опыт практической работы с фотовидео- и аудиоаппаратурой, другими техническими средствами для дальнейшего использования их в реабилитационном процессе. Совершенствуются навыки правильного художественного оформления реабилитационных мероприятий.

Полный курс состоит из трех этапов. Первый рассчитан на две недели, второй — на два курса по три недели каждый.

Тщательно подобранный учебный материал и высокий уровень преподавания способствуют более полному и точному усвоению новых методик социокультурной реабилитации. Это позволяет в будущем правильно организовать досуг незрячих, создать необходимые условия для реализации их творческого потенциала.

В КСРК есть свои концертный и репетиционный залы, которые используются для практических занятий.

Большое внимание уделяется компьютерным технологиям, которые сейчас широко привлекаются при проведении культурно-досуговых мероприятий.

Естественно, в программу обучения входит знакомство с основными видами искусства, с тем, что может пригодиться человеку и в работе с самодеятельными коллективами, и в оформлении мероприятий.

Самая сложная в процессе обучения — третья ступень. Она включает работу со зрителями разной возрастной категории, а также основы сценарно-режиссерского мастерства. Человек должен от начала до конца написать свой сценарий мероприятия, попробовать его реализовать, привлекая к этому коллективы художественной самодеятельности КСРК ВОС или своих коллег.

К настоящему времени обучение по программе «Социокультурная реабилитация» прошли 240 человек примерно из сорока регионов России. Все они успешно реализуют полученные знания и навыки в своей практической работе, что, безусловно, делает жизнь их подопечных интереснее и содержательнее.



Практическое занятие по тифлопсихологии с группой слушателей учебной программы «Социокультурная реабилитация» проводит преподаватель, кандидат педагогических наук И.Н. Зарубина

Вторым «китом» реабилитации можно считать физическую культуру и спорт. Эту работу в КСРК возглавляет начальник отдела реабилитации средствами физической культуры и спорта КСРК ВОС, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, многократный чемпион мира по фехтованию, серебряный призер XX Олимпийских игр в Мюнхене Виктор Андреевич Баженов. Он убежден, что это направление реабилитации является сегодня наиболее популярным и востребованным, а его развитие во многом зависит от профессионального уровня специалистов. Именно их подготовкой также занимается КСРК ВОС в рамках одной из своих образовательных программ, чтобы обеспечить квалифицированными тренерами по адаптивной физкультуре и спорту региональные организации ВОС, культурно-спортивные реабилитационные центры, а также хозяйственные общества ВОС.

Важность этого направления работы трудно переоценить: пропаганда здорового образа жизни и привлечение инвалидов по зрению к занятиям адаптивной физической культурой направлены на комплексную реабилитацию, улучшение качества жизни этих людей, на социализацию и интеграцию их в общество. Для инвалидов, занимающихся физической культурой и ведущих здоровый образ жизни, становится более реальной возможность преодолеть судьбу, почувствовать себя успешным и реализовавшимся в жизни человеком.

В учебном процессе задействованы специалисты самого высокого уровня — доктора наук, заслуженные мастера спорта, заслуженные тренеры, многократные чемпионы Паралимпийских игр.

Разработан специальный учебный курс, который, наряду с историей отечественного спорта слепых, паралимпийского движения и изучением основ законодательства по физической культуре и спорту, включает сугубо практические разделы. Это знакомство с медико-биологическими и психолого-педагогическими аспектами реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, с основными видами спорта слепых, а также с особенностями реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта. Безусловно, в будущей работе слушателям пригодятся и знания основ организации финансирования, фандрайзинга, а также организационной структуры системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта. Все это в комплексе помогает специалисту, прошедшему курс обучения в КСРК, правильно организовать тренировочный процесс, наладить взаимодействие с государственными структурами, отвечающими за развитие спорта инвалидов.

Курс обучения уже прошли 217 человек. Это реабилитологи, спортсмены, преподаватели коррекционных школ. Все они не только успешно работают как квалифицированные тренеры. Получив соответствующие методические пособия в КСРК, многие из них организуют образовательные курсы у себя в регионе. А это значит, что поднимается общий уровень реабилитационной работы на местах.

## С КОМПЬЮТЕРОМ «НА ТЫ»

Мы живем в век компьютерных технологий. Но не секрет, что даже среди зрячих людей далеко не все дружат с этой техникой, способной преобразить нашу жизнь. А вот то, как активно пользуются компьютерными технологиями незрячие, может стать впечатляющим примером.

Смартфон, ноутбук, планшет в руках человека, лишенного зрения, — реальность наших дней. И большую работу в этом направлении ведет КСРК ВОС. Здесь незрячим людям прививают навыки, позволяющие им быть с компьютером «на ты».

Есть в КСРК курс, позволяющий незрячим освоить программу JAWS for Windows. Это название переводится на русский язык как профессиональный доступ при помощи речи. Она позволяет людям с нарушениями зрения и даже полной его потерей получить доступ ко всему миру информационных технологий. Незрячий может пользоваться сетью Интернет, читать и создавать сообщения электронной почты, обрабатывать документы и получать информацию в базах данных.

Преподаватели с высшим педагогическим образованием обучают слушателей восприятию информации, изображенной на экране компьютера при помощи программных синтезаторов речи и специальных дисплеев.

— Приглашая на обучение, — рассказал преподаватель и куратор курса Вадим Вячеславович Титов, — мы на своем сайте задаем потенциальному слушателю вопрос: с какой целью он хочет получить компьютерные навыки — для повышения профессиональной квалификации, для учебы или для себя лично. Это определяет избирательный подход к обучению.

Слушателями могут стать как опытные пользователи ПК, так и те, кто только начинает знакомство с компьютером.

Освоение программы JAWS for Windows кардинально меняет жизнь выпускников курсов. Многие из них поступили в средние и высшие учебные заведения, устроились на работу. Все они теперь пользуются компьютером без помощников и секретарей.

Компьютерная аранжировка — первая из компьютерных технологий, появившихся в образовательной программе КСРК ВОС. Она рассчитана на незрячих людей, имеющих музыкальное образование. Им трудно реали-

зовать себя по специальности. А компьютер позволяет, сидя за столом, получить доступ к оркестру, написать пробные аранжировки, послушать, как они будут звучать. Можно сделать аудиофонограмму с большим количеством различных музыкальных инструментов, которые в реальной жизни инвалиду собрать просто невозможно.

В процессе изучения курса «Компьютерная аранжировка» слушатели знакомятся с современным сложнейшим студийным оборудованием, получают теоретические знания и практические навыки, необходимые для создания собственных аранжировок и фонограмм с использованием виртуальных и живых музыкальных инструментов и вокала, учатся анализировать готовые аранжировки. Кроме того, что человек учится реализовывать свои творческие идеи, он получает профессию аранжировщика, которая сегодня очень востребована.

По отзывам слушателей, окончивших курс обучения, пройденные курсы придают уверенность в самореализации и воплощении своих творческих идей, возникает понимание того, как сделать, чтобы песня стала более объемной и «живой». И в этом большая заслуга орга-

низаторов, разработчиков и преподавателей курса — Александра Владимировича Пивня и Александра Николаевича Слепцова.

Сегодня многие выпускники курса успешно работают по приобретенной специальности: на праздниках, в клубах, на вечеринках, — везде, где требуется аранжировщик.

Во многих случаях, чтобы незрячему стали доступны современные высокотехнологичные устройства, их нужно научить «говорить». Такая техника сегодня есть, в том числе и благодаря специалистам КСРК ВОС, которые учат пользоваться ей инвалидов по зрению. Так, здесь есть специальная обучающая программа «Пространственное ориентирование инвалидов по зрению с помощью GPS-навигации». Речь идет о навигаторе, который общается с человеком с помощью голоса.

— Цель нашей программы, — объясняет методист отдела адаптивных технологий, преподаватель и куратор программы Светлана Владимировна Цветкова, — развитие у незрячего человека более четких пространственных представлений и мобилизация физического



Преподаватель учебного курса «Компьютерная аранжировка» А.В. Пивень

и интеллектуального потенциала для освоения окружающего пространства.

Поясним, как это выглядит на практике.

GPS — это система, использующая информацию со спутников для получения географических координат и точного универсального времени. Это метод ориентировки, который сегодня стал доступен для инвалидов по зрению. С его помощью незрячие пользователи смартфонов и GPS-устройств обрели уникальную возможность ориентироваться в любом, даже незнакомом месте. Разница в том, что зрячий человек ориентируется по зрительному изображению маршрута, а для незрячих визуальный доступ заменен речевым: прибор начинает говорить.

Пользуясь речевыми технологиями, человек устанавливает на свой смартфон программное обеспечение специально для навигации. И теперь он может определить, где находится, какие объекты расположены на его пути и на каком расстоянии, в каком направлении ему двигаться дальше. Навигатор ему обо всем этом говорит.

Навигатор может также прокладывать различные маршруты для незрячего человека. При этом весь маршрут комментируется голосом. Звучит это примерно так: пройдите двадцать метров прямо, поверните налево, пройдите еще тридцать метров, поверните направо...

Задача в том, что человека нужно научить пользоваться этой программой, для чего в КСРК ВОС проводятся специальные курсы. На них приглашаются незрячие люди, владеющие навыками работы с тростью и способные самостоятельно передвигаться по городу. Пройдя обучение, они получают уникальную возможность быть независимыми от сопровождающего, не задавать вопросов, куда идти, на какой улице они находятся, на каком расстоянии расположен объект, к которому они направляются. Многие инвалиды, прошедшие курсы, сегодня самостоятельно передвигаются даже на далекие расстояния, не боясь заблудиться или потеряться.

На наших глазах компьютерная техника бурно развивается и быстро меняется. Появляются новые образцы. Незрячие люди хотят и могут шагать в ногу со временем, в этом им также помогают курсы КСРК ВОС.

Сейчас на многих технических новинках кнопочное управление заменяется сенсорным. И в КСРК уже готовы новые программы, призванные помочь незрячим перейти на эту технику, в частности, на новые смартфоны и записные книжки. Разработана система невидимой доступности, позволяющая активизировать функции сенсорного устройства. Сенсоры пришли и в навигацию. Осваивать все эти новинки также в ближайшем будущем смогут слушатели специальных курсов.

— Сейчас мы ведем набор слушателей на эти курсы, — сообщил начальник отдела адаптивных технологий КСРК ВОС Александр Владимирович Пивень. — На сайте КСРК ВОС ([www.ksrk.ru](http://www.ksrk.ru)) в разделе «Учебный отдел» любой желающий может получить необходимую информацию, заполнить заявку установленной формы и прислать нам.

Дополнительные консультации по вопросам обучения можно получить по телефону (495) 782-01-42.

Учебный центр КСРК ВОС можно назвать особым университетом, поскольку направлений обучения здесь уже много и становится все больше.

— Мы постоянно ищем и внедряем новые средства и методы обучения инвалидов по зрению, — рассказал заместитель генерального директора КСРК ВОС, доктор психологических наук, доцент Владимир Александрович Момот. — Круг образовательных программ будет расширяться. Сегодня в КСРК ВОС разрабатываются программы дистанционного обучения с использованием интернет-технологий, что сделает обучение еще более доступным для незрячих людей.

Очень надеемся, что полученные у нас знания пригодятся нашим слушателям в их повседневной жизни, в профессиональной деятельности, что они эффективно и грамотно будут применять их на практике.

## Радио ВОС: [www.RadioVOS.Ru](http://www.RadioVOS.Ru)

- актуальные вопросы жизни незрячих и слабовидящих людей;
- образование, реабилитация, трудоустройство;
- досуг и отдых;
- музыка, театр, кино;
- физическая культура и спорт;
- современные технические средства реабилитации.

**Все это — в программах «Радио ВОС»,  
официальной интернет-радиостанции  
Всероссийского общества слепых.**

### Слушайте нас:

- на нашем сайте: [www.RadioVOS.Ru](http://www.RadioVOS.Ru);
- на мобильных устройствах;
- на тифлофлэшплеерах;
- в Москве и Московской области — при помощи специализированных радиоприемников.

**«Радио ВОС» — для тех, кто умеет слушать!**





## ХРОНИКА: ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

### **И**нтернет-радиостанция Всероссийского общества слепых открыла новую эфирную студию.

В Культурно-спортивном реабилитационном комплексе Всероссийского общества слепых в сентябре состоялось открытие новой эфирной студии официальной интернет-радиостанции «Радио ВОС».

Новая эфирная студия позволяет оптимально претворять в жизнь основные принципы работы радиостанции: оперативность, открытость, ответственность, а также создает дополнительные возможности трудоустройства инвалидов по зрению в качестве звукорежиссеров.

Свои поздравления и наилучшие пожелания «Радио ВОС» выразили вице-президент ВОС, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации шестого созыва В.С. Вшивцев, представитель Президента ВОС в Северо-Кавказском федеральном округе С.М. Дубовик, председатель Совета по делам молодежи при ЦП ВОС А.Д. Попко, сотрудник Фонда независимого радиовещания М. Гришакова, заслуженная артистка России Д. Гурцкая и многие другие.

Участники мероприятия отмечали, что открытие новой эфирной студии стало важнейшим шагом на пути развития «Радио ВОС» как современного средства массовой информации, органично вписывающегося в жизнь инвалидов по зрению, их родных и друзей, а также всех, кто по разным причинам соприкасается с незрячими и слабовидящими людьми.

### **П**резентация навигационного приложения OSMAND Access.

В Культурно-спортивном реабилитационном комплексе Всероссийского общества слепых 4 октя-

бря прошла презентация навигационного приложения OSMAND Access, специально адаптированного для инвалидов по зрению. В презентации приняли участие представители Федерального космического агентства (Роскосмос) и компании «Элита групп», специалисты Группы компаний «Спецтехноприбор», представители СМИ, слушатели учебных курсов и сотрудники КСПК ВОС, другие заинтересованные лица.

Приложение разработано ведущим инженером-программистом лаборатории специальных средств измерения ООО «Ракурс инжиниринг» в Санкт-Петербурге И.Б. Порецким совместно с коллективом преподавателей КСПК ВОС (С.В. Цветкова, М.А. Расстанаева, С.А. Боткина, М.В. Олейников) под руководством начальника отдела адаптивных технологий А.В. Пивня.

На презентации подчеркивалась уникальность проекта OSMAND Access. Благодаря финансовой поддержке КСПК ВОС и активному участию незрячих разработчиков, инвалиды по зрению в России и во всем мире впервые получили доступ к первоклассному современному навигационному приложению совершенно бесплатно. А методологическая и техническая поддержка ведущих специалистов КСПК ВОС является залогом того, что приложение OSMAND Access уже есть и будет наиболее удобным навигационным решением для незрячих и слабовидящих людей.

На сайте учебного центра КСПК ВОС (<http://www.ksrk-edu.ru>) выложена (для бесплатного скачивания) наиболее полная и современная версия OSMAND Access, а также необходимые учебные и справочные материалы. Кроме того, использование OSMAND Access включено в учебный план КСПК ВОС.

# НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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



*В нашей семье каждый год, обычно к лету, возникает напряженная ситуация. Мы с мужем женаты пять лет, но никак не можем достигнуть согласия, как проводить отпуск — вместе или врозь. Муж считает, что раз в год нужно отдыхать друг от друга. А я придерживаюсь противоположной точки зрения. Как правило, отдыхаем врозь, у нас вроде бы нормальная семья, но можно ли считать нормой такой отдых?*

**И. Евстафьева, Рязань**

На самом деле норма в данном случае — понятие сугубо индивидуальное. Нормально для семьи то, что нормально для всех ее членов: что им предпочтительнее, удобнее, что соответствует возможностям и, конечно же, желаниям домочадцев. Согласитесь, кому-то «нормально» только море и пляж, другим — деревня и огород, а третьи вообще посвящают весь месяц походам по музеям или чтению книг дома. Проведение отпуска зависит от личных качеств человека, его характера и увлечений, рода деятельности, напряженности служебного графика и многих других факторов. Но самое главное в отпуске — это, оставив на время рабочие проблемы, отдохнуть максимально комфортно: набраться сил, зарядиться позитивом, позволить себе делать все то, что недоступно в трудовые будни. Словом, получать удовольствие от каждого дня!

Можно ли полноценно отдохнуть, если следовать не собственным желаниям, а наперекор им? Из письма понятно, что Вам хотелось бы проводить отпуск вместе с мужем, однако ему удобнее иначе. В таком случае подумайте о компромиссе. Допустим, можно половину отпуска проводить вместе, а другую — порознь. Необязательно брать весь отпуск в один летний месяц: разбейте его на две части в разное время года. Вместе спланируйте, каким образом проводить время вдвоем, а чем может заниматься каждый в «автономный» период. Наверняка и у Вас, уважаемая читательница, есть чем заняться самой, без участия мужа. Например, провести курс красоты в пансионате, отправиться в гости к родителям или старым друзьям, полностью отдаться любимому хобби.

*Много сказано и написано о курортных романах, о том, что они, как правило, не имеют перспектив. В этом году на море я познакомилась с молодым человеком, и у нас завязались отношения. После отдыха мы разъехались по разным городам. Сначала часто перезванивались. Потом он приехал ко мне в гости и перед расставанием внес ясность в перспективы наших отношений. Оказалось, что он женат и может предложить мне встречаться на моей территории раз-два в месяц. Он мне очень нравится. Может быть, попробовать развести его с женой? Например, сообщить ей о наших отношениях.*

**Толоконникова Софья, Оренбург**

Уважаемая Софья! Прежде чем ответить на Ваш вопрос, обращаю внимание на два момента в письме. Первое: вы достаточно осведомлены о характере курортных романов, знаете о том, что они, как правило, не имеют перспектив. И второе: открытость Вашего партнера. Согласитесь, что в подобных ситуациях семейное положение мужчины, его истинные намерения и чувства часто весьма отличаются от заявляемых им. Упомянутый Вами молодой человек не стал скрывать, что женат, открыто предложил Вам то, что может дать. Как на это отреагировали Вы? Согласились ли на такой формат отношений, предложили ему развестись или промолчали, решив действовать по-своему? Вас можно понять — мужчина Вам очень нравится. Однако следует уважать как его решение, его личную жизнь, так и саму себя. Если в плане отношений с ним у Вас иные намерения, заявите об этом открыто, как это сделал он. Ваши отношения должны обсуждаться вами обоими и касаться только вас двоих. Действовать же за его спиной, вмешиваясь в его личную жизнь с супругой, — это вмешиваться в отношения, которые Вас не касаются. Готовы ли Вы взять на себя такую ответственность? Да и подумайте заранее: каким может быть результат такого разговора, способен ли он изменить ситуацию и останутся ли неизменными чувства молодого человека к Вам.

*У меня 13-летний сын. Воспитываю его одна, он родился вне брака и с отцом отношений не поддерживает. Вчера сын пришел из школы очень расстроенный и заявил, что больше туда не пойдет. Причина, как мне удалось выяснить, в том, что кто-то из ребят назвал его «безотцовщиной». Как уладить этот конфликт?*

*Раиса К., Вологда*

Уважаемая Раиса! Ваш сын сейчас находится в подростковом возрасте. В это время вчерашний ребенок ищет себя в социуме, пытается понять, кто он таков, зачем он. В поиске себя роль родителей далеко не последняя. Так сложилось, что Ваш сын растет без отца. Но ведь отец у него есть! И в том числе благодаря отцу он появился на свет и стал таким, какой есть. Ведь у мужчины, с которым не сложилась Ваша личная жизнь, безусловно, есть и хорошие качества, иначе разве Вы решили бы родить от него ребенка? Возможно, Вы видите их в своем сыне, а некоторыми даже гордитесь. Расскажите мальчику об этом, потому что для мальчика отец — своеобразная модель идентификации. А еще о том, как вы познакомились, чем он отличался от других, почему обратил на себя Ваше внимание.

В переходном возрасте очень важно задать правильные ориентиры в общении с противоположным полом,

поэтому откровенно отвечайте на все вопросы, которые могут появиться у подростка. Расскажите, почему расстались с его отцом, объясните, что так бывает, что в этом нет ничего неправильного или постыдного. Разумеется, если имели место неприятные, чересчур «взрослые» эпизоды, о них пока следует умолчать — с годами сын станет больше понимать. Пока же донесите, что он был желанным для своих родителей, его любят, несмотря на то, что родители не вместе.

Ощущение «неполноценности» семьи, которое может испытывать Ваш сын, во многом зависит от Вас, уважаемая Раиса, от Вашей уверенности в том, что семья полноценна. Если Вы воспринимаете отсутствие мужа как трагедию, игнорируете эту тему в своем доме, то она будет такой же для ребенка, а слова окружающих всегда будут болезненными. Убеждать других изменить отношение (не дразнить, не спрашивать) неэффективно — достаточно намекать, чтобы вернуть боль. Меняйте отношение Ваше и сына — это будет настоящим разрешением душевного конфликта.

*Мы с женой прожили счастливых 35 лет. Полгода назад она умерла от неизлечимой болезни. С тех пор мой дом стал для меня чужим и безжизненным. Я чувствую себя в нем, как в камере пыток. Поменять квартиру? Но на это нет ни сил, ни денег. Порой мне кажется, что я схожу с ума.*

*Татаринцев, Плес*

Выражаю Вам свое сочувствие. Пережить потерю супруги, с которой долгие годы жили в согласии, — тяжелое испытание, выпавшее на Вашу долю. К сожалению, сменой квартиры нельзя облегчить ту боль, которую Вы чувствуете — она не в доме, а в Вашем сердце, душе. Помогает в этом случае только время, только со временем боль утихнет, а на ее место начнут постепенно приходить светлые воспоминания о тех годах, которые Вы счастливо прожили вместе. Спустя время квартира станет прежним домом, где Вы с женой пережили так много всего замечательного.

Сейчас же Вам необходима поддержка, лучше всего, если это будут люди, способные понять Вашу утрату, перенесшие такое же несчастье. Возможно, кто-то из Ваших друзей, знакомых или соседей был или находится сейчас в подобной ситуации. Поговорите с ними, расскажите о том, что чувствуете, выслушайте их историю. Такой же поддержкой будет и специалист-психолог: в Вашем городе наверняка есть службы, куда можно обратиться за помощью. Не отталкивайте близких и друзей, даже если им неведома горечь утраты дорогого человека: они переживают за Вас, позвольте им быть рядом. Если у Вас есть дети, внуки, поделитесь

с ними, ведь они потеряли маму и бабушку, им тоже больно и также необходимо утешение.

Порой ушедший от нас человек оставляет неоконченные дела, бывает, какие-то его желания и мечты остаются всего лишь планами. Возможно, у Вашей супруги были цели, к которым она шла, или вы что-то намечали вдвоем? Подумайте, может быть, Вы смогли бы сделать это сами, сейчас? В знак благодарности ей за ваше многолетнее семейное счастье.

*Никогда не думала, что в семье родные люди могут стать врагами. А все из-за наследства. Нашей семье досталась от бабушки однокомнатная квартира. К этому времени моей сестре было 22 года. Она, как говорится, была на выданье. Мне было 18 лет, и родители отдали квартиру сестре, чтобы она смогла устроить свою личную жизнь. Сейчас мне 20 лет, собираюсь замуж, а жить нам негде. Я требую от родителей разделить бабушкину квартиру на нас с сестрой поровну. Но меня никто не поддерживает, мы все переругались. Разве мои требования не справедливы?*

*Лариса Назарова, Курск*

Я не юрист, чтобы компетентно оценить справедливость Ваших требований; как правило, имущественные права отстаивают в суде. Судя по Вашему письму, нельзя однозначно сказать, кому именно оставляла наследство бабушка — Вашим родителям, сестре, Вам или всем поровну. А вести разговор о Вашем праве владеть квартирой целиком или ее частью можно, только располагая данными о воле бабушки. Видимо, прямого указания на то, что квартира Ваша, нет, если Вас «никто не поддерживает»?

Но, в любом случае, прежде чем решаться на открытую войну с родными, подумайте, как далеко Вы готовы пойти в своем стремлении. Согласны ли Вы, например, иметь эту квартиру, но при этом полностью прекратить отношения с родителями и сестрой? Ведь не исключено, что именно это станет ценой восстановленной «справедливости». А может все сложиться так, что и отношения будут безвозвратно испорчены, и квартира Вашей не станет.

И еще. Далеко не у каждой молодой пары, решившей жить совместно, есть отдельная жилплощадь. Многие молодожены живут у родителей и при этом ценят такую возможность. На самом деле зрелой является позиция, когда, прежде чем вступить в брак, парень и девушка сами беспокоятся о том, где и как будут жить, а не требуют от родителей устроить свой быт. И это очень важный момент в жизни молодой семьи, особенно для мужчины. До этого о Вас заботились родители, теперь же забота о Вашем комфорте — его привилегия. Не отказывайте в этом Вашему избраннику.

*У православных принято посещать кладбище и ухаживать за могилами ушедших родственников. Я неукоснительно следую этой традиции, а вот жена никогда не ходит туда, где похоронена ее све-кровь. Моя мама практически вырастила нашу дочь, но жена вспоминает не это, а какие-то свои мелкие обиды на мою маму. С возрастом это нас все больше отдаляет друг от друга. Не разводиться же на старости лет?*

*Рыбаков И.И., Серпухов*

Если судить по письму, то Вы хотите развода, потому что жена не посещает могилу Вашей мамы и вспоминает мелкие обиды на нее. Вы вместе много лет, воспитали ребенка, возможно, не одного. Являются ли две указанные Вами претензии основными проблемами вашего брака? Что в вашей семейной жизни хорошего, почему вы вместе? А отчего испытываете дискомфорт, что не устраивает? Предположу, что то, о чем Вы пишете, — скорее повод, чем причина для развода. Причины же несколько другие: возможно, Вас не устраивают привычки жены, черты ее характера, манера поведения или отношение к Вам.

Порой отношения супругов сильно меняются после того, как выросшие сын или дочь покидают родительский дом. Ведь если раньше муж и жена практически все время отдавали воспитанию детей, теперь такой задачи нет. В это время важно укреплять супружеские отношения, искать новые общие цели, пересмотреть свой жизненный уклад. Порой, оставшись наедине друг с другом, супруги начинают ощущать, как мало у них общего: нет совместных увлечений, занятий, они чуть ли не чужие. Как тут не задуматься о расставании?

Но прежде чем принять решение о разводе, попытайтесь наладить свои отношения. Ведь вы многое вместе пережили, а это объединяет. Вы привыкли быть вместе, даже недостатки каждого уже привычны, стали «своими».



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

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

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

# С любовью к людям

Антон Павлович Чехов мы знаем и любим как классика русской литературы. А ведь еще он был врачом по призванию и человеком с большим сердцем, распахнутым для добрых дел.

В 1892 году Чехов покупает имение в Мелихове. Мелиховский период — это не только вдохновенный литературный труд и активная медицинская практика, это колоссальная общественная деятельность писателя.

Во время холерной эпидемии Чехов работает земским врачом, обслуживает 25 деревень. Он открывает на свои средства медицинский пункт, принимая множество больных и снабжая их лекарствами. В Мелихове и его окрестностях Чехов строит три школы для крестьянских детей, колокольню и пожарный сарай для крестьян, участвует в прокладке шоссейной дороги на Лопасню, ходатайствует, чтобы на лопасненской железнодорожной станции останавливались скорые поезда, и добивается открытия там почты и телеграфа. Он организует посадку тысячи вишневых деревьев, засекает голые лесные участки лиственницами, вязами, кленами, соснами и дубами.

Именно в Мелихове Чехову приходит идея создать общественную библиотеку в родном Таганроге. Писатель жертвует на это благое дело более двух тысяч томов собственных книг, среди которых немало уникальных изданий с автографами музейной ценности, а также составляет для библиотеки галерею портретов деятелей науки и искусства. Впоследствии Антон Павлович постоянно отсылает в библиотеку покупаемые им книги. Благодаря его усилиям в Таганроге появился памятник Петру Первому: в Париже Чехов сумел



убедить известного скульптора Антокольского подарить изваяние городу, организовал бронзовую отливку статуи и доставку ее через Марсельский порт в Таганрог.

В 1891–1892 годах районы средней полосы России и Поволжья из-за неурожая и засухи переживали сильнейший голод. Чехов организует сбор пожертвований в пользу голодающих Нижегородской и Воронежской губерний и сам выезжает в места бедствия.

Имение в Мелихове было продано в 1899 году. Чехов с матерью и сестрой уехали на жительство в Ялту. Здесь Антон Павлович снова начинает активную общественную деятельность, хлопочет об устройстве первой биологической станции. Уже будучи тяжело больным, он работает в ялтинском благотворительном обществе «Попечительство о приезжих больных». В то время очень многие чахоточные приезжали в Ялту, причем почти без денег, только потому, что были наслышаны об Антоне Павловиче Чехове, который помогает устроиться и даже может похлопотать о виде на жительство. Они приезжали лечиться в Крым со всех концов России, но не имели средств жить в дорогих частных лечебницах и пансионатах. Чехов помогал, чем мог. Редактор ялтинской газеты «Крымский курьер» А.Я. Бесчинский вспоминал: «Мне лично точно известно, каким путем Чехов подчас помогал больным «дешево устроиться». Он через меня оплачивал их квартиру или целиком вносил за них плату в приют хроников благотворительного общества, куда мне, по его поручению, случалось помещать больных». Ялтинский врач И.Н. Альтшуллер также утверждал: «Когда нас, несколько человек, задумали создать санаторию для нуждающихся»



*Мелихово. Кабинет А.П. Чехова во флигеле.*



*Музей А.П. Чехова в Ялте*

ся, то Чехов, к которому мы обратились за содействием, очень горячо отозвался, объявил у себя прием пожертвований и много времени терял на жертвователей».

Осенью 1899 года наплыв больных значительно усилился в связи с удешевлением проезда по железной дороге. Они буквально одолевали Чехова. «Видеть их лица, когда они просят, и видеть их жалкие одеяла, когда они умирают, — это тяжело», — писал он Горькому. Необходимо было организовать в Ялте такой санаторий-пансионат, в котором можно было жить и лечиться за небольшую, доступную плату. От имени Попечительства о приезжих больных Чехов написал воззвание, в котором, обрисовав тяжелое положение больных, приезжающих в Крым с весьма ограниченными средствами, обращался ко всем «истинно добрым русским людям, где бы они ни проживали», с просьбой о пожертвовании в пользу неимущих больных. Подчеркивалось, что «всякое малейшее пожертвование, хотя бы и в копейках, будет принято с глубокой благодарностью». Многие друзья и знакомые Антона Павловича были его уполномоченными, имели квитанционные книжки и принимали по ним пожертвования. Другие просто собирали и присылали собранные средства Чехо-

ву в Ялту, а он высылал им квитанции о приеме денег. В мемориальном доме писателя в Ялте, в его письменном столе, лежат пятьдесят корешков чеков в плотной картонной обложке, на задней стороне которой наклеен ярлык с надписью от руки черными чернилами по старой орфографии: «Чехов Антон Павлович». Корешки чеков заполнены рукой А.П. Чехова с указанием номера чека, денежной суммы и даты, а также фамилии и инициалов лица, на которого выписан чек. Рядом — квитанции ялтинского благотворительного общества о получении от А.П. Чехова собранных им денег.

На пожертвованные деньги ялтинское благотворительное общество смогло организовать пансионат, названный «Яузларом». В нем было двадцать мест, которые предоставлялись за минимальную плату беднякам, болевшим туберкулезом. Известность этого пансионата была столь велика, что быстро образовалась очередь желающих попасть в него. В конце 1902 года Чехов написал второе воззвание: «...Тяжело больные все едут к нам, едут со всех концов России, из Архангельска, из глухих мест Сибири, они затрачивают последние крохи, им собирают на дорогу товарищи, друзья, субсидируют учебные заведения и учреждения, где они учатся или служат, они приезжают в Ялту как в последнюю инстанцию, где решается для них вопрос о жизни и смерти, — приезжают жалкие, одинокие, измученные».

Сбор средств продолжался, и это дало возможность за 45 тысяч рублей (из них пять тысяч внес сам Чехов) купить на окраине Ялты только что построенную дачу. Еще при жизни Чехова ее стали перестраивать под санаторий. В 1906 году санаторий (на 45–50 мест) был открыт, за ним сохранилось прежнее название «Яузлар». С 1935 года здание является частью противотуберкулезного санатория имени А.П. Чехова.

Помимо забот о туберкулезных больных, проживая в Ялте, Чехов много внимания уделял народному образованию. Сохранилась вырезка из газеты «Ялтинский курьер» с сообщением об избрании А.П. Чехова членом попечительского совета ялтинской женской гимназии.



*Библиотека им. А.П. Чехова в Таганроге. Современный вид*



Санаторий для туберкулезных больных им. А.П. Чехова вблизи поселка Чехова Истринского района Московской обл.



Ялта. Пансионат «Яузлар»

Попечительский совет ялтинской женской гимназии избирался сроком на три года. Антон Павлович был введен в его состав дважды: в 1898 и 1902 годах, то есть он оставался членом попечительского совета весь ялтинский период жизни. В ноябре 1899 года Чехов был утвержден членом ялтинского уездного отделения Таврического епархиального училищного совета.

Антон Павлович был также попечителем земских училищ в Аутке и Гурзуфе.

В сентябре 1899 года из деревни Мухалатка, находящейся в сорока километрах от Ялты, к Чехову пришел пешком священник П.В. Ундольский. Он заведовал в Мухалатке школой. Деревянное здание стало ветхим, школу грозили закрыть. Чехов пожертвовал пятьсот рублей на ее ремонт, а впоследствии помог построить для нее новое, каменное, здание. В 1900 году мухалатские дети стали учиться в новой школе.

Живя в Ялте, писатель не терял связи с родным Таганрогом, Москвой, Мелиховом.

Он часто писал в Таганрог Павлу Федоровичу Иорданову (городскому санитарному врачу и члену городской управы, а позднее — городскому голове Таганрога). Переписка касалась главным образом организации в Таганроге библиотеки и музея. Чехов посылал для городской библиотеки книги, в большинстве полученные им от авторов, переводчиков или издателей, а также сборники своих произведений.

Когда после смерти А.П. Чехова вскрыли завещание, то оказалось, что деньги в сумме 1631 руб. 15 коп., находившиеся в кассе литераторов и ученых, оставлены им на постройку нового здания для таганрогской библиотеки.

**КОГДА ПОСЛЕ СМЕРТИ  
А.П. ЧЕХОВА ВСКРЫЛИ  
ЗАВЕЩАНИЕ, ТО ОКАЗАЛОСЬ,  
ЧТО ДЕНЬГИ В СУММЕ 1631  
РУБ. 15 КОП., НАХОДИВШИЕСЯ  
В КАССЕ ЛИТЕРАТОРОВ И  
УЧЕНЫХ, ОСТАВЛЕНЫ ИМ  
НА ПОСТРОЙКУ НОВОГО  
ЗДАНИЯ ДЛЯ ТАГАНРОГСКОЙ  
БИБЛИОТЕКИ.**

В своем письме-завещании к сестре Марии от 3 августа 1901 года Чехов писал: «... Я обещал крестьянам села Мелихово сто рублей — на уплату шоссе; обещал также Гавриилу Алексеевичу Харченко (Харьков, Москалевка, свой дом) платить за его старшую дочь в гимназию до тех пор, пока ее не освободят от оплаты за учение. Помогай бедным. Береги мать». Завещание Антона Павловича было выполнено по всем пунктам.

Мария Павловна Чехова всегда была верной помощницей своему брату. Во время строительства школ она вела торг с подрядчиками, покупала материалы, заботилась об их доставке, в качестве медицинской сестры присутствовала на приеме у брата больных крестьян. Антон Павлович поручал сестре собирать пожертвования в Москве на строительство пансионата «Яузлар».

Трудный период пришлось пережить Марии Павловне в годы гражданской войны. Достаточно сказать, что чеховский дом был обстрелян, в нем побывали грабители, несколько раз сюда приходили с документами на обыск и арест. Однако сестра писателя находила силы не только сохранять дом, но и помогать другим людям. Шестьдесят лет спустя стало известно, что хозяйка чеховского дома создала в годы гражданской усобицы что-то вроде приюта для детей, оставшихся без попечения. Она кормила их, проводила занятия, ходила с ними на экскурсии в Никитский ботанический сад.

Мария Павловна Чехова умерла в 1957 году, прожив долгую жизнь — 93 года. Как и Антон Павлович, она всегда проявляла сострадание к ближнему, спешила на помощь нуждающимся.



# ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

## МОСКВА

Для интеграции детей с особенностями развития необходимо изменить отношение общества к таким детям, считают участники круглого стола, прошедшего в рамках форума «Каждый ребенок достоин семьи». Главной темой форума, организованного фондом Натальи Водяновой «Обнаженные сердца», стал аутизм и помощь людям с такими расстройствами.

Эксперты признают, что аутисты — наиболее сложная для инклюзии категория детей. «И все-таки они должны учиться в обычной школе, — уверен Александр Грек, журналист, отец ребенка-аутиста. — Они копируют окружающих, наше поведение, хотят быть похожими на нас. Если они попадают в классы, детские сады, где много здоровых детей, они быстрее адаптируются. Обычные школы для них гораздо важнее, чем коррекционные».

Но большинство российских школ не готовы принимать «нестандартных» детей. Школе нужно меняться, идя навстречу таким ребятишкам. Участники круглого стола уделили особое внимание роли средств массовой информации в пропаганде инклюзивного обучения детей с инвалидностью: без участия СМИ позицию общества изменить невозможно.

Также, по мнению экспертов, для успешной инклюзии необходимы изменения в деятельности социальных институтов — системы образования, социальной защиты, здравоохранения. Усилия этих учреждений, а также родителей детей-инвалидов и СМИ должны быть едиными и последовательными.

## ТОМСК

Группу режиссеров-энтузиастов из Санкт-Петербурга заинтересовала единственная в России школа моделей с инвалидностью, действующая в Томске, где люди с ограниченными возможностями здоровья учатся танцам, пластике, становятся уверенными в себе и раскрываются с неожиданной стороны. Итогом занятий для них станет участие в конкурсе «Особая мода».

Школа работает с 2012 года. За это время в ней прошли обучение семьдесят человек. Выпускники школы участвуют в показах модной одежды, адаптированной дизайнерами для инвалидов.

Документальное некоммерческое кино расскажет об этом уникальном для России проекте, его участниках и организаторах.

Документалисты из Северной столицы уже приступили к съемкам фильма. Они намерены показать не только процесс обучения, но и создать портреты всех участников школы, подготовить интервью с известными людьми, поддерживающими проект.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

В Калининском районе Санкт-Петербурга появился социальный дом на 76 квартир. Здание подобного типа — первое в районе и уже девятнадцатое в городе.

Помимо жилого комплекса, в нем находится центр социального обслуживания с отделением временного проживания. В новом доме есть специальные кварти-



ры для инвалидов-колясочников, музыкальная гостиная, кабинет трудотерапии, оборудованы прачечная и гладильная, а также размещен первый в городе «Киоск здоровья», где каждый петербуржец может получить консультацию по вопросам здорового образа жизни.

В ближайшее время в Московском районе откроется еще один подобный комплекс на сто квартир, а в течение трех лет в городе на Неве появятся еще пять социальных жилых домов.

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Возможность проходить реабилитацию на дому в скором времени появится у подмосковных инвалидов. Власти планируют предоставлять необходимое оборудование людям с ограниченными возможностями здоровья в безвозмездную аренду. Многие инвалиды не в состоянии каждый день приезжать в центры реабилитации для того, чтобы двадцать — тридцать минут позаниматься на спортивном тренажере или воспользоваться вертикализатором.

Оборудование это, как правило, дорогостоящее, и многие семьи приобрести его в личное пользование не могут. Подмосковные власти нашли выход: решили развивать такую форму услуги, как безвозмездная аренда технических средств реабилитации, которые по мере надобности будут передаваться от одного инвалида другому.

В настоящее время закупается оборудование для десяти человек — жителей разных районов области. Их родные обратились с просьбой о помощи в центры социального обслуживания или в реабилитационные центры на местах, затем заявки были переданы в Министерство социальной защиты Московской области. В дальнейшем эту практику предполагается развивать и совершенствовать.

## СУРГУТ

### (Ханты-Мансийский автономный округ)

Первый бионический протез голени с электронно-управляемой стопой, максимально приближенный к человеческой ноге, установили жителю Сургута, инвалиду первой группы Николаю Демину, который шестнадцать лет назад в результате производственной травмы лишился ноги и руки.

Протез Symbionic Leg существенно отличается от обычных: он «думает», отличая ровную поверхность от неровной, преобразует походку при ходьбе по лестницам и наклонным плоскостям. Функция сгибания лодыжки делает походку более естественной, человек не боится вставать и садиться, делать резкие движения, разворачиваться на ограниченном пространстве. Обычный протез не успевает реагировать на движения человеческого тела. Электронно-управляемая система делает это мгновенно, что гарантирует инвалиду устойчивость.

Срок эксплуатации бионического протеза — пять лет, ограничений по возрасту нет, самый маленький пациент на сегодня — годовалый малыш, родившийся без стопы.

Протез Symbionic Leg изготовлен на базе сургутского филиала Реабилитационно-технического центра при участии специалистов группы компаний Metiz, занимающейся разработкой и изготовлением современных комплектующих для протезов.

Стоимость такого устройства превышает 850 тысяч рублей. Все расходы по его приобретению и эксплуатации берет на себя Фонд социального страхования. Претендовать на установку бионического протеза в первую очередь могут инвалиды, получившие производственную травму.

## ЧЕЛЯБИНСК

На российских телеканалах может появиться «бегущая строка» для слабослышащих граждан.

На очередном заседании Комитета областного законодательного собрания по информационной политике депутаты поддержали проект нормативного акта «О внесении изменений в Федеральный закон «О средствах массовой информации» и в статью 14 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в РФ».

Действующее законодательство предлагается дополнить нормой об обязательном сопровождении «бегущей строкой» выпусков новостей и образовательных программ на федеральных (центральных) и общероссийских телевизионных каналах. При современных технических возможностях цифрового телевидения это не потребует дополнительных затрат.

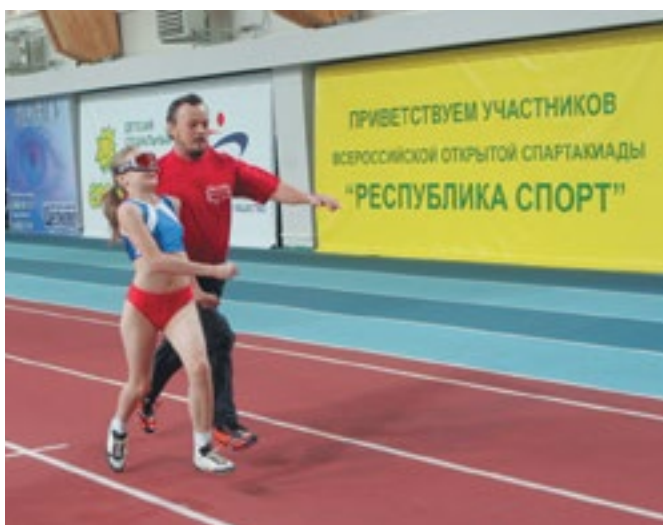
В отличие от субтитрования или визуального сурдоперевода «бегущая строка» может по усмотрению зрителя отключаться.

Федерация спорта слепых и Министерство спорта РФ совместно с Всероссийским обществом слепых и детским социальным фондом «Республика Спорт» при поддержке Министерства образования и науки РФ провели ставший уже традиционным спортивный фестиваль детей-инвалидов по зрению «Республика Спорт». В этом году мероприятие приурочено к 55-летию Федерации спорта слепых.



# Спорт дарит праздник





Фестиваль собрал более шестисот юных спортсменов от семи до семнадцати лет — учащихся 59 специализированных школ для слепых и слабовидящих детей. В нем приняли участие команды из 45 субъектов Российской Федерации. В течение пяти дней ребята состязались в шести видах спорта: легкой атлетике, голболе, дзюдо, плавании, шахматах и шашках. Было разыграно 332 комплекта медалей. Для спортсменов и тренеров состоялись мастер-классы по дзюдо, шахматам и шашкам.

Призером в двух эстафетах стала команда пловцов из Санкт-Петербурга.

Соревнования по голболу проходили среди мальчиков и девочек. Золото завоевали команда девочек из Вологодской области и команда мальчиков из Новосибирской области.

В общекомандном зачете третье и второе места заняли соответственно команды из Республики Дагестан и Москвы.

Победителем всероссийского спортивного фестиваля «Республика Спорт» стала команда из Санкт-Петербурга,



которая уже третий год подряд показывает лучшие результаты.

На торжественной церемонии награждения победителей с приветственным словом выступила председатель оргкомитета фестиваля, вице-президент ВОС, президент Федерации спорта слепых Лидия Павловна Абрамова.

Для поздравления и награждения юных спортсменов, призеров и победителей прибыли почетные гости, среди которых депутаты Государственной Думы, олимпийские чемпионки С.С. Журова и И.К. Роднина, председатель детского социального фонда «Республика Спорт» Л.Ю. Фетисова, многократный олимпийский чемпион, первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике В.А. Фетисов, олимпийская чемпионка Татьяна Лысенко, вице-президент ВОС В.В. Сипкин и другие.

Юные спортсмены увезли с собой незабываемые впечатления от фестиваля и ожидание спортивного праздника «Республика Спорт» в следующем, 2014 году!



## ГЕРМАНИЯ

В Дюссельдорфе состоялась международная специализированная выставка RENACARE-2013. В ее рамках прошли презентация новинок и конгресс, на котором обсуждались темы, посвященные реабилитации и уходу за больными.

43,5 тысячи человек посетили выставку, чтобы познакомиться с новыми образцами реабилитационной техники и узнать о последних научно-исследовательских достижениях в этой области. Свои работы представили 750 экспонентов из 37 стран мира.

Показанные инновации обеспечили выставке RENACARE-2013 безусловный успех. По мнению Норберта Ауманна, управляющего директора компании Otto Bock HealthCareGermany, выставка прошла с ошеломляющим успехом. «Мы по-прежнему — преданные партнеры выставки, — отметил он. — Многочисленные всесторонние обсуждения с нашими клиентами, партнерами и посетителями показали, что наша продукция неизменно удовлетворяет рыночный спрос на изделия в области протезирования, ортопедии, мобильности и нейрореабилитации».

Успехом пользовались вспомогательные средства в быту и все, что связано с потребностями людей с ограниченными возможностями: инвалидные кресла, мобильные средства передвижения, приспособления для облегчения самостоятельной ходьбы.

На конгрессе были представлены девяносто докладов на тему «Самостоятельное проживание и уход на дому».

Родственники людей, перенесших инсульт, посетили RENACARE Congress-2013, чтобы собрать информацию о том, как лучше приспособить жилье для больных и престарелых, о симптомах и профилактике инсульта, о реабилитационных возможностях в этой области.

Следующая специализированная выставка RENACARE пройдет в Дюссельдорфе в сентябре 2014 года.



## США

На фестивале Comic Con в Нью-Йорке пре-

зентовали первого в мире бионического «человека». Робот неспешным шагом вышел из автомобиля и зашел в фешенебельный магазин Harrods за сорочкой для себя. Без одежды 185-сантиметровый киборг мало похож на человека: всюду сплетения стальных конструкций и проводов. Но стоит его одеть, как он преобразуется.

Быть «человеком» роботу помогает лицо, созданное по 3D-сканам головы реального 36-летнего мужчины, который позже отметил, что сначала при взгляде на киборга его охватило смущение — ведь на него смотрело лицо, которое он видит каждый день в зеркале.

Производством робота занята компания Shadow Robot Co. На этапе окончательной комплектации ей помогли семнадцать производителей искусственных органов и частей человеческого тела.

Благодаря этому, роботу теперь доступны до 70 % функций человека. Бионический «человек» может ходить, садиться и стоять, при его создании использовался аппарат для помощи людям с проблемным позвоночником. Кроме того, у киборга есть поджелудочная железа, почки, селезенка, трахея и сердце, которое при помощи насоса разгоняет искусственную кровь.

Директор Shadow Robot Co. Ричард Уокер заявил, что цель появления робота на публике — показать, насколько далеко зашли современные медицина и биология. По сути, киборг — инновационное достижение бионики, применяющей знания о биологических процессах для решения инженерных задач и создания технических систем с характеристиками живых организмов.

Новая модель является также лучшей наглядной демонстрацией работающих протезов.

Робота снабдили искусственным интеллектом, и теперь на вопросы о музыке он заявляет фирменным голосом: «Я предпочитаю хип-хоп».

## ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



Комплект ультразвуковых датчиков, созданный британским изобретателем, позволит людям с нарушениями зрения ездить на велосипеде без посторонней помощи. Устройство под названием «УльтраБайк» (UltraBike) осна-

щено блоком датчиков, которые способны под-

держивать постоянную связь с человеком, оповещая его о препятствиях на дороге — впереди и по бокам. О том, что его ждет впереди, велосипедист узнает при помощи вибрирующих кнопок, которые расположены на руле под каждым пальцем.

Для обнаружения препятствий устройство использует те же технологии, что и отмеченный наградами «УльтраКейн» (UltraCane) — средство передвижения, которое во всем мире используют люди, потерявшие зрение. В основу аппарата положен принцип эхолокации, когда положение объекта определяется по времени возврата отраженной волны. Он используется летучими мышами и некоторыми другими животными.

Первым испытателем нового устройства стал Дэн Смит, который был заядлым велосипедистом еще до потери зрения. С помощью «УльтраБайка» он смог проехать несколько километров по лесу. В настоящее время велосипеды, оборудованные такими датчиками, широко используются в Великобритании. В Бристоле для них даже построили специальный велотрек.

Новый образец велосипеда демонстрируется в Музее науки в Лондоне в рамках выставки инновационных разработок, которые способны изменить жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья.



## ЯПОНИЯ

Власти Японии разрешили провести первые опыты лечения людей с применением неэмбриональных стволовых клеток.

Ученые предлагают использовать новую методику при лечении отслоения сетчатки глаза (возрастной макулярной дистрофии).

В большинстве случаев болезнь является неизлечимой и приводит к слепоте, а внедрение новинки дает шанс на частичное излечение. Стволовые клетки берутся из кожи самого пациента и в последующем ему же вводятся.

«Может быть, то, что я скажу, прозвучит самонадеянно, но новость, пришедшая из Японии, ничуть меня не удивила по трем причинам, — комментирует Юрий Борисович Хейфец, главный врач клиники стволовых клеток «Новейшая медицина». Во-первых, ни у кого из медицинских ра-

ботников давно уже нет сомнений в том, что будущее медицины — именно за клеточной терапией, за стволовыми клетками. Во-вторых, как известно, Нобелевскую премию за что попало не дают, и то обстоятельство, что нобелевскими лауреатами в прошлом году стали ученые из Японии и Великобритании, лишний раз говорит о том, что именно Япония входит в число стран — лидеров в области изучения теоретических и практических возможностей стволовых клеток. Ну и, наконец, в-третьих, выделение стволовых клеток из собственных биологических тканей пациента — это практическая рутинная обыденность для нашей клиники. В нашей лаборатории мы уже давно и успешно и плодотворно занимаемся выделением стволовых клеток из костного мозга и жировой ткани пациентов, а последующее тщательное культивирование выделенных стволовых клеток позволяет нашей клинике успешно использовать полученную культуру для лечения многих тяжелых заболеваний».



## АВСТРИЯ

Австрийская компания Mattro выпустила оригинальные инвалидные коляски: вместо привычных колес на них монтируются гусеницы.

Кроме того, кресла снабжены стальной рамой, которая должна защитить их от переворачиваний. Таким образом, инвалиды получают возможность передвигаться по самой разной местности.

Новая инвалидная коляска способна преодолеть любой бордюр в городской среде.

Вес этого транспортного устройства составляет 210 кг, что обеспечивает устойчивость, а само сиденье выполнено с учетом анатомических особенностей тела инвалида таким образом, чтобы длительное нахождение в нем не вызвало неприятных ощущений.

Есть функция подогрева, которая активируется при низких температурах. А управляется инвалидное кресло при помощи литий-ионных батарей, заряда которых достаточно для непрерывного движения в течение нескольких часов. Кресло может разгоняться до скорости 35 км в час, при этом жизнь и здоровье пилота дополнительно защищаются системой специальных ремней.

## Икона Божией Матери «Взыскание погибших»



**Взыщи нас погибающих, Пресвятая Дево,  
не по грехом бо нашим наказуеши нас,  
но по человеколюбию милуеши:  
избави нас от ада, болезни и нужды и спаси нас.**

Появление этой иконы связано с одной очень древней историей, датированной VI веком от Рождества Христова. В некоем архиерейском доме служил эконо́м — весьма честный и благочестивый человек. И вдруг его обвинили в том, что он нечист на руку, и выгнали. Обида так взграла в иноке, что он возроптал на Бога и Богородицу и заключил союз с дьяволом. И вот уже на грани гибели он ужаснулся тому, что натворил, опомнился и стал думать, что делать. Тогда он затворился в храме, не велел никого туда пускать и отчаянно молился перед образом Божией Матери, называя Ее «Взыскание погибших». Молитва была такой горячей, горе таким отчаянным, а раскаяние настолько глубоким и искренним, что Царица Небесная вняла просьбам Феофила (так звали инока) и возвестила его о прощении грехов.

Трогательное название «Взыскание погибших» сохранилось за иконой Богоматери, и в России издавна писались иконы с этим наименованием, пока, наконец, прославление одной из них не сделало это имя особенно известным.

В середине XVIII столетия в селе Бор Калужской губернии, почти на границе ее с Московской, стоял деревянный, крайне бедный храм. Один из прихожан, живший в деревне Вязовке, Федот Обухов по силе возможности своей помогал храму, жертвуя иконы и утварь. Он часто бывал в городе Волхове Орловской губернии, разезжая оттуда по окрестным селам и деревням, скупая пеньку и конопляное семя. Однажды зимой в лютый мороз он был застигнут в пути сильной вьюгой и сбился с дороги: лошадь его выбилась из сил и стала на краю непроходимого оврага; ехать дальше было некуда, а вьюга и мороз все ожесточались. Несчастный Обухов от всего сердца помолился Божией Матери, дал обет написать список с Ее иконы «Взыскание погибших», находящейся в Георгиевской церкви города Волхова, и пожертвовать его в свой при-

ходский храм. Затем он отпряг лошадь, привязал ее к саням, укрылся, чем мог, и лег в сани.

Тут свершилось необъяснимое чудо: сани с отпряженной лошадей, стоявшие у края оврага, вдруг очутились у ворот крестьянина соседней деревни. Сидя внутри избы, этот крестьянин услышал под окном голос: «Возьмите».

Вышедши к воротам, он увидел привязанную лошадь, а в санях Федота Обухова. Его внесли в дом, обогрели и вернули к жизни.

Когда он совсем оправился, то заказал в Волхове согласно обету икону «Взыскание погибших», по написании ее отвез к себе в дом, а потом перенес в храм.

Икона эта, писанная в память чудесного спасения человека от гибели, и сама прославилась чудесами. На поклонение ей ежегодно собиралось много народу, и на копейки усердных богомольцев на месте прежней бедной деревянной церковки воздвигли прекрасный каменный храм.

Великое чудо сотворила Богоматерь через Борскую икону «Взыскание погибших» в 1871 году. Было холерное время, и жители Серпухова пожелали принести к себе икону. В городе был мальчик, немой и недвижимый. Увидав икону, он вдруг произнес: «Вот Взыскание погибших», — и тут же стал на ноги. По принесении иконы холера в Серпухове прекратилась. Благодарные жители города пожертвовали в храм села Бор драгоценное Евангелие с изображением иконы и с надписью, говорящей о чуде.

Известно несколько чудотворных икон «Взыскание погибших», через которые Матерь Божия являла Свою милость людям, уже переступившим порог гибели: в селе Малижино Харьковской губернии, где, явленная в 1770 году, она троекратно избавляла жителей от холеры; в селе Красное Черниговской губернии, в Воронеже, в Козлове Тамбовской губер-

нии. В 1835 году при Московском Александровском сиротском институте был освящен храм в честь иконы «Взыскание погибших».

Особый интерес представляют сохранившиеся предания об иконе Божией Матери «Взыскание погибших», находящейся в храме в честь Воскресения Словоущего в Москве. Эта икона была перенесена из храма в честь Рождества Христова в Палашевском переулке. Последний владелец ее овдовел и был на пороге полной нищеты. Усердная молитва Пресвятой Богородице спасла его от отчаяния и устроила судьбу его дочерей-сирот. Человек этот счел себя недостойным иметь в своем доме чудотворный образ и передал его в Палашевский храм. В 1812 году этот храм разграбили французы. Поруганная святыня была найдена расколотой на три части среди всякого хлама. Приобретении иконы совершилось множество чудесных исцелений. К ней обращались невесты, выходя замуж, чтобы брак был спасительным, приходили к ней люди, погрязшие в пьянстве, погибающие в

нищете, страждущие в болезнях, с мольбами обращались к ней матери о погибающих детях. И всем Царица Небесная ниспосылала помощь и поддержку.

На иконе «Взыскание погибших» Богородица изображена сидящей. Младенец Христос стоит на Ее колене, левой щекой припадая к щеке Матери, ручками охватывает Ее шею. Особенность московского образа в том, что волосы Богоматери не прикрыты. На полях иконы изображены святые — небесные покровители прежних владельцев: мученик Мамант, апостол Филипп, святая праведная Анна, святитель Никола, преподобномученица Параскева, великомученица Екатерина.

Икона «Взыскание погибших» является также главной святыней храма свт. Николая в Звонарях. Ее собирались отдать в один из московских храмов, но волей Божией она попала в Пюхтицкий монастырь. После того как в 1994 году Пюхтицкий монастырь получил подворье в Москве, в Звонарском переулке, она снова вернулась в свой храм. Сейчас она вставлена в иконостас.







# МИЛОСЕРДИЕ.RU

Православный портал о благотворительности  
и социальной деятельности



## От сердца к сердцу

Все больше жителей России готовы регулярно жертвовать деньги на благотворительность.

В православной службе помощи «Милосердие» число таких людей достигло трех тысяч человек. Ежемесячно друзья милосердия жертвуют в общей сложности 2,5-3 миллиона рублей на помощь нуждающимся.

Отечественная благотворительность все в большей степени зависит от небольших частных пожертвований. «Для многих людей, даже с невысоким достатком, становится нормой регулярно жертвовать на благотворительность, — уверена главный редактор портала «Милосердие.ru» Юлия Данилова. — Это не только дает чувство сопричастности общему делу, но и позволяет реально помочь нуждающимся».

По данным православной службы помощи «Милосердие», менее чем за год друзьями милосердия стали более тысячи новых жертвователей, которые каждый месяц отчисляют один процент своего дохода в пользу подопечных службы. Регулярная поддержка частных лиц позволяет оказывать помощь нуждающимся, закупать необходимые лекарства, медицинскую аппаратуру, выплачивать зарплату социальным

работникам, сестрам милосердия, психологам и другим специалистам.

Друзьями милосердия становятся офисные работники и пенсионеры, преподаватели и рабочие — люди с разным социальным статусом и уровнем доходов.

Трехтысячный друг милосердия — учительница английского языка в общеобразовательной школе, мать двоих детей Татьяна Пепловская. Ее сын родился инвалидом, но сделать операцию и спасти ему жизнь удалось только в Великобритании, на средства благотворителей.

Православная служба помощи «Милосердие» — это 23 социальных проекта, среди которых детские дома, патронажная служба, богадельня, центр гуманитарной помощи, служба помощи бездомным (автобус «Милосердие»), кризисный центр помощи беременным «Дом для мамы».

Друзья милосердия — это все те люди, которые не остаются равнодушными, когда ближнему нужна помощь.

**Стать другом милосердия может любой желающий, заполнив соответствующую форму на сайте [www.miloserdie.ru](http://www.miloserdie.ru).**

# КАЗАНСКАЯ АМВРОСИЕВСКАЯ ЖЕНСКАЯ ПУСТЫНЬ

Монастырь Казанская Амвросиевская женская пустынь находится в Шамордине Калужской области. Он был основан преподобным Амвросием Оптинским в 1884 году. Старец направлял в общину бедных вдов, сирот, убогих — обделенных женщин, не имевших средств поступить ни в какую другую обитель. В скором времени монастырь стал одним из самых известных духовных и культурных центров России и оставался таким вплоть до своего закрытия в 1923 году.

На территории монастыря находилось несколько храмов. Первый и главный храм оби-



тели, первоначально освященный в день ее открытия в 1884 году, — в честь Казанской иконы Божией Матери. После закрытия монастыря он был разрушен. Работы по его восстановлению начались в 2005-м. За алтарем Казанского собора находятся могилы настоятельниц обители.

За Казанским собором располагается монастырская трапезная, соединенная с ним каменным переходом. Это красивое двухэтажное строение с высоким потолком и большими светлыми окнами, вмещающее до пятисот человек. Трапезная была построена в 1893 году на месте дома по-



Монастырская трапезная и Казанский собор (на заднем плане)



мещиков Калыгиных — первых владельцев имения «Шамордино». Здесь же находится храм в честь преподобного Амвросия Оптинского. В прошлом веке на этом месте располагался дом-келья, в котором, приезжая в обитель, жил старец. Сюда приходил старый и малый, богатый и убогий. В этом доме батюшка Амвросий отошел ко Господу в октябре 1891 года. После его смерти над домом был построен кирпичный футляр. После закрытия монастыря дом-келью вывезли в деревню Шамордино. С возобновлением монашеской жизни здесь устроили храм, освященный в 1996 году. Сегодня в этом храме ежедневно совершаются богослужения.

Третий из храмов обители — храм во имя Пресвятой Троицы с приделом в честь иконы Божией Матери «Живоносный источник».

От Троицкого храма вниз, в сторону реки Серены, ведет лестница к святому источнику с купальней, освященному в честь иконы Божией Матери «Живоносный источник». Рядом находятся еще два источника: в честь Казанской иконы Божией Матери и преподобного Амвросия Оптинского. Паломники, приезжающие в обитель, посещают эти святые источники и по вере своей получают исцеления.

В северной части обители в конце XIX века возвели двухэтажное кирпичное здание богадельни, а при ней храм в честь иконы Божией Матери «Утоли моя печали». В богадельне призревало до шестидесяти неизлечимо больных женщин-калек.

Монашеская жизнь возобновилась в пустыни в 1990 году.

Сейчас в монастыре находятся более 130 сестер. Они несут послушания в золотошвейной, иконописной,

витражной, чеканной, гончарной, пошивочной мастерских, вышивают бисером оклады на иконы, пекут просфоры, выпекают свой хлеб. Трудятся на пчельне, скотном дворе, огородах. Сестры, сами питаются от своих трудов, кормят гостей и паломников обители, среди которых дети из многодетных и малоимущих семей, а также дети-инвалиды. При монастыре открыта воскресная школа, которую посещают около двадцати детей из окрестных деревень.



Храм в честь преподобного Амвросия Оптинского

A photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace with a brick interior has a fire burning. The mantel is decorated with a teapot, a clock, and other small items. Above the mantel is a framed portrait of a woman. To the left, a built-in bookshelf is filled with books. A wicker basket of firewood sits on the floor in front of the bookshelf. A white sofa is on the left, and a striped ottoman is in the foreground. A coffee table with a stack of books is also visible.

*Литературная  
гостиная*



Тамара Мурунова тяжело заболела в раннем детстве. К пятнадцати годам была уже полностью прикована к постели. Школу заканчивала на дому, дальше занималась самообразованием. Писать стихи и прозу начала с шестнадцати лет. Много лет была внештатным автором Всесоюзного радио, сотрудничала с передачами «Ровесники», «Родительский час», «Взрослым о детях». Автор книг «Тишину прогоняю песней» и «Покуда я живу». Недавно Тамаре Муруновой исполнилось шестьдесят лет. Казалось, что юбилей был стимулом для ее дальнейшего творчества. Поздравляя Тамару Мурунову, мы решили напечатать один из последних ее рассказов.



Когда готовился этот номер, пришло печальное известие: Тамара Григорьевна Мурунова ушла из жизни. Так предлагаемый вашему вниманию рассказ, действительно, стал одним из последних...

## *Конфетки-бараночки*

Почтальонка пришла под вечер. Антонина Петровна сидела в это время на крыльце и перебирала клубнику на варенье. Подол и вся земля возле ее ног были присыпаны зелеными листочками, а в большом эмалированном тазике, куда она ссыпала очищенные ягоды, высилась уже довольно большая горка. Антонина Петровна увидела почтальонку, споро направляющуюся к калитке, и рука ее, занесенная над ведром, чтобы

взять очередную горсть ягод, безвольно упала на колени.

Дело в том, что внука Антонины Петровны Владика недавно призвали в армию. Поначалу дочка все писала, что, может быть, удастся Владика отхлопотать, намекала на какие-то справки, которые ей удалось достать, деньги. Но... Антонине Петровне было жалко внука. Она знала, что



солдатиков, особенно молоденьких, только-только пришедших на службу, там обижают, бьют чуть ли не смертным боем, и потому тоже всей душой не хотела отпускать любимого внучонка на такие издевательства.

Владик был ее единственным внуком, потому что был единственным сыном ее дочки Ольги, которая, в свою очередь, тоже была единственным ребенком Антонины Петровны. И хотя в Ольге теперь невозможно было разглядеть ту маленькую и хорошенькую девочку, какой она была почти сорок лет назад, для Антонины Петровны дочь все равно оставалась дитем, о котором всегда болела душа.

Антонина Петровна увидела почтальонку, и все у нее внутри напряглось. Она обтерла руки о фартук, поправила платок на голове и застыла в испуге, не зная, чего ждать и о чем думать, но уже готовая ко всему плохому, потому что только плохое приходит всегда неожиданно и негаданно.

Почтальонка открыла калитку, отчего колокольчик, прикрученный проволокой к щеколде, привычно звякнул, и пошла по дорожке к дому, прямо к крыльцу, где, вся взмокнув от напряжения и страха, сидела Антонина Петровна и смотрела на нее.

Почтальонку звали Нюрой. Она была своя, сельская и уже не первый год носила Антонине Петровне пенсию и письма от дочери. Антонина Петровна считала Нюру девушкой приятной, симпатичной и, как все в селе, не понимала, почему та до сих пор не замужем. У почтальонки была толстая коса, которую она по старинке, веночком, укладывала вокруг головы, румяные щеки и большие, с пушистыми ресницами карие глаза, которые почему-то очень напоминали коровьи.

— Ух ты, сколько у вас клубники-то, — сказала Нюра, подходя к крыльцу. Антонина Петровна посмотрела в глаза почтальонки, и от сердца у нее сразу отлегло.

— Угощайся, — предложила она, кивая на ягоду. Нюра взяла ягоду, откусила и похвалила:

— Вкуснющая!

— Да ты чего ж одну взяла, бери еще, коль нравится.

— Да, нет, тетя Тонь, спасибо, не хочу я.

Нюра постояла, помолчала, словно собираясь с духом.

— Я ведь чего зашла, — заговорила, наконец. — Вчера у тети Маруси Питиной была, пенсию ей приносила.

Наверное, у Антонины Петровны дернулась какая-нибудь жилка на лице, а, может, губы от застарелой обиды дрогнули, потому что почтальонку вдруг понесло как водопад. Будто лишь этому и училась всю жизнь, будто только одно и делала все годы, что обиженным женщинам души травила.

— Плохо ей совсем, тетя Тонь, умирает она. Вся пожелтела, исхудала, одни кости остались, кожей обтянутые, даже смотреть страшно.

Нюра опять замолчала, посмотрела на Антонину Петровну. Та выдержала ее взгляд спокойно, только еще крепче поджала губы и опять взялась за клубнику. Молча очистила одну ягоду, бросила в тазик, молча другую.

— Ну и чего ты мне хочешь этим сказать? — спросила резким тоном.

— Да я чего хочу, я ничего не хочу, это она хочет повидаться с тобой, тетя Тонь, очень хочет. Так мне и сказала: сходи, Нюр, к Антонине, скажи, повидать ее хочу, поговорить. Короче, сходи, мол, позови за ради Бога.

Нюра вымолвила это и опять посмотрела на Антонину Петровну своими коровьими глазами. А той вдруг совсем расхотелось перебирать ягоды. И Нюру видеть расхотелось, и говорить с ней. Она вспомнила, что забыла вынуть молоко из холодильника, собралась ведь вечерком, на ужин, немного блинчков испечь, надо, чтоб оно не холодное было, чтоб яичку дало разойтись. И уже, вроде, и рванулась со ступенек, чтоб встать, чтоб в дом идти, молоко выручать, но тут же опала обессилено назад, схватилась за голову руками.

— Не о чем нам с ней разговаривать, — не то простонала, не то прокричала с болью Антонина Петровна и вдруг, не поднимая глаз на почтальонку, грубо приказала ей тоном, не терпящим возражений:

— Иди.

И больше так и не подняла головы от земли, не взглянула на Нюру, не увидела, как та скрылась за



калиткой. Только защемило сердце в груди, и такой острой болью заполнило душу, что неожиданно для себя Антонина Петровна заплакала.

\*\*\*

Они с Маруськой выросли на одной улице. Вместе в одни и те же игры играли, вместе в один класс пошли и даже за одну парту умудрились пристроиться. Учительница поначалу рассадить их хотела, но Маруська так зыркнула на нее своими огромными глазами, так набычилась, что Вера Алексеевна только рукой махнула — ладно, подружки так подружки.

И заневестились они разом. Вроде бегали и бегали соплюшки какие-то по селу и вдруг, как яблоньки по весне, раз — и расцвели. И одна краше другой! Антонина получилась беленькая, с ясными, как звездочки, глазами и миниатюрная, словно куклолка, — смотришь и не насмотришься. Ну и Маруся не хуже вышла — тоже стройненькая, с косой в руку толщиной, которую любила носить переброшенной через плечо. Этой косой, наверное, она и переломала Антонине жизнь... Хотя и смелостью своей тоже, язычком бойким. Про таких обычно говорят: палец в рот не клади. Антонина тоже не была тихоней, но куда ей до подруги.

Может, потому и сдружились друг с дружкой. А, может, все к тому и велось, судьбой заранее было предначертано. Потому что не подружись они так крепко, может, всяк по-своему, своей дорожкой свою жизнь повел. Антонина поехала бы в город учиться на зоотехника, а Маруся туда же, обзаводиться профессией хорошей портнихи, о которой мечтала чуть ли не с детства. Но Антонина экзамен в техникум завалила, домой вернулась в слезах и печали, ну и подруга за компанию планы свои переменяла. Решили так: годок в колхозе родном потрудятся, денежек каких-никаких себе заработают, приоденутся малость, приобуются, а уж потом с новыми силами да в обновках город поедут завоевывать.

— Как же я тебя, подруженька, здесь одну оставлю, — обняв Антонину, потерлась о ее щеку Маруся. И Тоня аж расплакалась от умиления: вот что значит настоящая подруга — ни в радости не оставляла, ни в беде. Поддержала...

Ну и поддержала ее подруженька золотая, уж так поддержала!!! Андрея, мужа законного, как воровка, увела и даже глазом своим бесстыжим не моргнула.

Сколько потом Антонина слез переплакала, сколько боли на душе вынесла. От отчаяния чуть руки на себя однажды не наложила. Только дочка-крохотулечка ее от несчастья такого и спасла. Глянула Антонина на малышку, которая на некрепких ножках в кроватке своей выплясывала, и будто ее из ушата ледяной водой окатили: это она дитю своему такую мачеху подсунет? Да никогда этому не бывать! Отца увела от ребенка, змея подколотная, но уж на дите пусть губы свои ехидные не раскатывает. Не позволит она такого ни в жизнь, сама вырастит, сама воспитает, в люди, даст Бог, выведет. И больше мыслей о самоубийстве не допускала.

И, правда, все так и получилось: вырастила, вывела, на свадьбе дочери самая счастливая была. А Маруська первым же ворованным куском и подавилась — погиб их обоюдный муж Андрей в самом расцвете лет: по весне на тракторе под лед провалился. И даже ребеночка разлучнице не успел оставить. И от других мужиков тоже ничего у Маруськи не осталось, сколько потом ни сходилась то с одним, то с другим, — все впустую оказалось. В город успела пару раз смыкаться. К каким-то вдовцам да разведенным попробовала пристроиться, но... Так у нее толковой жизни ни с кем и не получилось. Помыкалась, помыкалась Маруська, да и прижала, наконец, свой хвост.

Правда, бегала по селу все время с высоко задранной головой — мне, дескать, и одной хорошо живет-ся. Но Антонина этому не верила — чего уж хорошего в одиночестве? Уж кому-кому, а ей такого «счастья» через край хватило, всю жизнь одна. Потому как больше выйти замуж и попытки не делала — чего судьбу испытывать, да и кому нужен чужой ребенок? Только ночами пла-



кала, а на людях старалась выглядеть веселой. И мимо бывшей подруги проходила, как мимо пустого места, и разговоров про нее никогда не слушала. И когда в селе заговорили, что что-то, дескать, зачистила Маруся в город и якобы в больницу, тоже отнеслась равнодушно — болеет, не болеет, ей совершенно нет никакого дела до этого уже почти сорок лет.

\*\*\*

Антонина Петровна и спать легла вечером с теми же мыслями, стараясь не просто отгонять их от себя, но не думать совсем. Скорее, больше сердясь на почтальонку: вот надо же было той припожаловать к ней с такими разговорами. Все село ведь знает про их с Маруськой историю, и смолчать бы ей, прикусить свой длинный язык. Так нет, явилась: мол, кличет тебя, тетя Тонь. Ишь ты, гонец выискался!

Антонина Петровна сердилась на Нюру, обзывала ее в сердцах дурой лупоглазой и все пыталась успокоиться, постараться заснуть поскорее, чтобы оставить все это неприятное во вчерашнем дне. Но как ни старалась, как ни копошилась в своей мягкой постели, заснуть не могла: все получалось, что ни на правом боку, ни на левом, ни на спине, ни уткнувшись носом в подушку, лежать было неудобно.

Да и вся жизнь перед глазами, как кино, промелькнула. Все вспомнилось: и плохое, и хорошее. И как-то так выходило, что и того, и другого в ее жизни было предостаточно, но хорошего все же больше. Пусть не получилось из нее зоотехника, зато бухгалтер вышел отличный: тридцать годочков в правлении сельского совета отсидела, верой и правдой родному народу отслужила. На пенсию потом с почетом отправили, дорожный импортный пылесос подарили. Да и пенсию неплохую насчитали, не только себе на жизнь хватало, но и дочке с внуком в город чуть ли не каждый месяц посылала. И не потому, что деткам денег не доставало. Ольга, слава Богу, тоже неплохо зарабатывает у себя в конторе или в офисе, как она называет место своей работы. Но почему не поделиться избытком? Молодые всегда найдут, куда деньги определить, тем более по теперешней дорожающей жизни.

Короче, всю ночь промаялась, вся извертелась на кровати и обрадовалась, когда за окошком нача-

ло светать и заголосили петухи. Раньше в эту пору Антонина Петровна уже к корове Зорьке, любимице своей, вставала. Теперь вставать так рано было ни к чему, корову она уже не держала, но и лежать не лежалось. И она поднялась, мудро рассудив, что дела в хозяйстве какие-никакие все равно найдутся. И они нашлись, потому что надо было ставить на огонь таз с клубникой. Вчера как-то не получилось, только и смогла, что сахаром засыпать. Да и то в рассеянности перепутала число стаканов и вместо пропорции стакан на стакан сахара набухала больше. Все из-за Маруськи, подружки бывшей. Потому что как ни гнала она ту из головы, как ни старалась о ней не думать, мысли все одно сворачивали на одну и ту же дорожку: надо все-таки сходить, надо. Пусть, может, не с самого утра — малость приберется в доме, варенье остудит да по банкам разольет, всякие остальные срочные дела переделает, а потом уж и пойдет. Потому что не по-людски не отозваться на просьбу умирающей и не по-божески. И как только солнце перевалило за полдень, собралась и пошла.

\*\*\*

Идти до Марии было недалеко — всего десять дворов да еще крошечный переулочек, где прямо на углу и был ее дом. Когда-то Антонина частенько сюда бегала. Домик небольшой, всего в две комнатки и в три окна, глядящих прямо на улицу, что было очень и очень удобно. Можно даже не заходить в дом — постучала в самое крайнее, и вот уже Маруська из калитки выбегает.

Подруга так и не удосужилась за все эти годы пригородить хотя бы палисадничек у дома. Когда Антонина увидела знакомые окна, у нее опять стало нехорошо на душе. Столько лет обходила она этот дом стороной, сколько лет старалась не вспоминать про него, будто не существовало никакого такого дома на земле. А он стоял и стоял себе, старел от времени, словно ждал, когда Антонина все же заглянет в него. И вот дождался.

Но крылечко было новое, из четырех струганных досок, и Антонина медленно поднялась на него, держась за деревянные перила, и, все еще колеблясь в





правильности своего решения, остановилась у закрытой двери.

И ярко-ярко, будто кадр из киноленты, промелькнула перед ее глазами картинка из прошлого: как распахнула она в тот вечер эту самую дверь, как вбежала в сени, все еще не веря сплетням, все еще надеясь, что врут соседки, что наговаривают, завидуя ее счастью, а потом метнулась в комнату. И как потом выскочила как ошпаренная из дома. Потому что все поняла, все увидела своими собственными глазами.

Антонина опять почувствовала, как стеснилось дыхание в груди, как стало очень-очень больно, но все-таки сделала над собой усилие, открыла дверь в комнату и сразу увидела Марусю. Та лежала на диване с закрытыми глазами и то ли спала, то ли делала вид, что спит. Антонина остановилась на пороге и молча прислонилась к косяку.

Как давно она не была в этом доме, и многое изменилось в нем за эти годы. И мебель в комнате другая, и занавески на окнах, которые теперь были плотно задвинуты и не пропускали ни единого лучика полуденного солнца. В доме был приятный полусумрак, но Антонина с одного взгляда отметила, что Нюра сказала правду: и похудела Мария сильно, и пожелтела вся, чуть ли не до цвета лимонной корки.

— Пришла все-таки... — Голос прозвучал так неожиданно и так громко, что Антонина невольно вздрогнула. — Ну, проходи, коль пришла, садись. Вона, бери стул и садись рядом. — Голос был не столько громкий, сколько требовательный, и Антонина послушно шагнула на его зов, молча прошла через всю комнату, к дивану, и так же молча поставила литровую банку клубники на табуретку, потеснив на ней пухлячки с лекарствами.

— И гостинцу, смотрю, принесла, — кивнула Маруся, глядя на ягоды, и усмехнулась. — Только не лезут в меня гостинцы-то теперь никакие. Пилюльками разными питаюсь... Да ты садись, садись, чего ноги-то зазря выстаивать...

И опять Антонина подчинилась, как в гипнозе. Поставила стул возле дивана, послушно села и даже руки на колени сложила. И вдруг с удивлени-

ем обнаружила, что всякая обида на прежнюю подругу как-то разом померкла в ее душе. И главное, никакой злости, никакого злорадства победителя над своим побежденным врагом она тоже не почувствовала. Да и какой теперь это был враг? Перед ней лежала исхудавшая желтая старуха с давно не мытыми и не расчесанными волосами и устало смотрела на нее.

— Здорово я поменялась, да? — Наверное, в лице Антонины что-то дрогнуло, потому что, не дожидаясь ответа, Маруся опять заговорила сама. — Поменялась, поменялась, сама вижу. Помираю, я, Тоська, слышала, поди, да и Нюрка, наверное, сказала. Да, помираю, подружка дорогая, помираю... Вот и жизнь пролетела. Как один миг пронеслась. В детстве все казалось, что это другие умирают, а я умереть не смогу. Как это, дескать, я да помру. Да ни в жисть! А вот помираю, потому и тебя позвала. Покаяться перед тобой хочу, прощения попросить. Потому как виноватая я перед тобой, ой, как виноватая. За это вот и наказанная. Ухожу пустая: ни сыночка, ни доченьки и никаких тебе, бабка Марья, внуков.

Маруся помолчала, то ли набираясь сил для разговора, то ли собираясь со словами.

— А у тебя внучек, поди, уже женихом стал, — вздохнула, наконец.

— Взрослый, нынешней весной в армию уже призвали, — словно эхо отозвалась Антонина и тоже вздохнула.

— Уже в армию... — Маруся опять замолчала. Лежала, теребя исхудалыми пальцами краешек одеяла, и вдруг словно просияла всем своим желтым лицом. — А помнишь, каким Андрей из армии пришел? Я тогда, как взглянула на него, сразу поняла: пропала я. А уж когда он к тебе интерес проявил, вообще, словно с ума сошла. Помнишь, в клубе тогда прям в центр кружка выскочила и давай дробью наяривать:



*Конфетки-бараночки,  
Словно лебеди, саночки.  
«Эй вы, кони залётные!» —  
Слышен звон каблучков.*

— С облучка, — машинально подправила Антонина неправильную строчку.

— Ну, с облучка, — легко согласилась с поправкой Маруся. — Да и шут с ним, облучки или каблучки. Главное, помнишь, да?

— Помню, отчего ж не помнить... — Антонина опять взглянула на пожелтевшее и счастливое от воспоминания лицо подруги и молча отвела глаза. Она не знала, что еще ответить на слова подруги. А та истолковала ее молчание по-своему, потому что вдруг заторопилась со словами, заговорила горячо:

— Это я тогда от отчаяния, от обиды горькой так откаблучила, а потом убежала к оврагу и так там разревелась, в дикий голос завопила. Даже какую-то влюбленную парочку вспугнула своим воем. А уж когда я вас целующихся увидела... — Маруся нащупала руку



Антонины, лежавшую у нее на коленях, и потянула к себе. — Ты уж прости, Тонь, меня, прости грешницу великую. Сама себя простить не могу, а ты прости меня за ради Христа. До конца дней своих тебе благодарна буду и молиться там за тебя буду, и за твою дочку Лелечку, и за внука Владика, солдата, только прости меня. Давит меня этот груз, ой как давит... Прости меня за ради Христа, прости, подруженька дорогая... — Последние слова Маруся не просто прошептала — простонала. И тут же заплакала. А Антонина сидела рядом, смотрела на плачущую Марию и опять не знала, что ответить.

— Да что уж теперь... — только и смогла выдавить из себя, чувствуя, как и по ее щеке поползла предательская слеза. Ей тоже хотелось заплакать, прижаться к своей когда-то горячо любимой подружке и не просто заплакать — застонать, закричать, завывать в голос, как когда-то. И не столько от обиды или боли, этого в сердце, оказывается, уже и не было, сколько от страшного отчаяния. Да, вот прошла жизнь, и ничего уже изменить невозможно — ни придержать ее, ни приостановить, ни повернуть назад. Туда, в свое прошлое, в свою молодость... Но Антонина сделала над собой усилие и улыбнулась. — Давай-ка, конфетки-бараночки, я тебя лучше причешу, а то вон как волосы сваялись.

Она и сама не поняла, как из нее выскочили эти слова. Вроде ничего такого и не собиралась делать, вроде и в голове-то такого не держала. Слова как-то сами по себе родились и вырвались. Антонина даже растерялась от такой неожиданности и увидела, как осветилось радостью лицо Маруси:

— Красивую, что ли, из меня сделать хочешь? — Она произнесла это весело и с лукавинкой, да еще так озорно посмотрела на Антонину, что у той шелхнулось что-то в душе — словно из далекого прошлого глянула ее подружка.

— Ну, а че ж нам красавицами-то не быть? — засмеялась Антонина. — Красавицами были, красавицами и остались. Сейчас вот погрею водички, помою тебе голову да еще такой королевишной тебя сделаю, краше прежнего.

И заторопилась на кухню, засуетилась там у плиты.

*Август 2013 г.*



# ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

Сегодня у нас в гостях журнал необычный. Его выпускают специально для слабовидящих детей. В этом году издание отметило свой 75-летний юбилей. Рассказывает главный редактор «Школьного вестника» Ю.И. Кочетов:

— Наш журнал появился в годы бурного развития в нашей стране сети специальных школ для слепых.

Незрячие ребята обратились к Н.К. Крупской с просьбой создать для них периодический печатный орган. В своем письме они писали: «...у наших зрячих товарищей — пионеров есть свои газеты и журналы, которые они читают сами и в которые посылают свои письма, статьи и стихи. У нас же такого журнала нет. Мы хотим читать журнал, напечатанный точками, в котором бы писали о том, как живут и учатся наши товарищи в других школах слепых детей, а также и о том, что делается на нашей родине и во всем мире». Так возник журнал «Школьный вестник».

Он и сегодня верен традициям, сложившимся за годы его существования. Каждый номер открывается статьями, посвященными волнующим читателя проблемам учебы, воспитания и реабилитации незрячих и слабовидящих детей. Для того чтобы полнее отразить жизнь школ-интернатов, «Школьный вестник» охотно предоставляет свои страницы юнкорам, учителям, воспитателям, ученым, тифлопедагогам. Помогает воспринимать материалы разнообразие форм их подачи: это интервью, беседы, очерки, репортажи.

В центре внимания редакции постоянно находятся вопросы, которые волнуют практически каждого читателя журнала: как найти свое место в обществе, как преодолеть недуг. И отвечает на них журнал рассказа-

ми о людях сильной воли и характера, сумевших добиться успеха в учебе, труде, науке, общественной и личной жизни. Наши юные корреспонденты, мальчишки и девчонки, искренне и горячо обсуждают извечные проблемы любви и дружбы, взаимоотношений отцов и детей, выбора профессии, пишут о своем понимании нравственной красоты человека.

Основная сложность работы над журналом заключается в том, что возрастной контингент его читателей довольно обширен: с первого по выпускной классы. Плюс юношество, студенчество, рабочая молодежь, для которых «Школьный вестник» также является единственным специальным молодежным изданием. Нельзя не принимать во внимание и разнообразие интересов читателей, ждущих от журнала ответов на все вопросы. Вот почему «Школьный вестник» носит, по сути, энциклопедический характер, являясь изданием, в котором публицистика соседствует с художественной прозой и поэзией, вопросы профориентации — с новостями спорта, консультациями педагогов, психологов, искусствоведов, врачей. На его страницах систематически появляется информация о важнейших достижениях тифлотехники, представлены рубрики «Практикум эсперантиста», «На черных и белых полях», «Аз, буки, веди» (чтение для младших школьников) и многое другое.

С июня 1997 года издается плоскочечатный вариант журнала «Школьный вестник» для слабовидящих читателей (с укрупненным шрифтом).

Предлагаем вам познакомиться с двумя публикациями журнала, авторами которых являются наши читатели.

**Вадим Шанаурин написал в своем письме:**  
**«Здравствуй, уважаемая редакция журнала “Школьный вестник”!**  
**Мне 14 лет. Я учусь в восьмом классе ГКС(К)ОУ “Специальная**  
**(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 29 IV**  
**вида” г. Георгиевска.**  
**Посылаю на ваш суд свой рассказ “Кадр ушел”».**

## КАДР УШЕЛ

Приучил меня к просмотру программы «Время» мой дедушка.

Часто я замечал, что после этой передачи он мрачнеет, становится грустным. Мы с мамой успокаивали его: «Дедуль, да не смотри ты каждый день это “Время”, спокойнее будешь спать». Но он строго смотрел на меня и говорил: «Как можно жить, не зная, что творится в мире?»

Так я приобрелся к «Новостям».

Сказать, что сожалею, не могу, но «охи» появились внутри меня.

Чечня, Карабах, Сирия, Египет — все это для меня война.

Кадры о гибели людей, злости, ненависти, разрушениях, насилии. Зачем это показывают? Чтобы люди ненавидели друг друга?

А один кадр остался в моей душе навсегда...

Сирия...

Среди развалин дома стоят, понутив головы, старушка и мальчик. В их глазах горе и безысходность. Изможденная, почерневшая от горя старушка, а рядом ее внук. В глазах мальчика слезы и тоска.

Сегодня они лишились своего жилища. Что делать, куда идти? Они одиноки и беззащитны. Мальчик и старушка — две песчинки в пустыне.

Я хотел бы подружиться с мальчиком. И совсем неважно, что он ходит в мечеть, а я — в православную церковь.

Мы молимся об одном и том же: о здоровье, о благополучной жизни, о мире. У нас общий дом, общая планета — Земля! На этой Земле каждый из нас когда-то впервые самостоятельно шагнул навстречу ласковым материнским рукам. Под этим голубым небом мы взрослеем и торопимся найти свое место в жизни...

Почему мы, простые смертные, не можем ужиться в этом прекрасном мире, где места хватит всем? Михаил Лермонтов писал в стихотворении «Валерик»:

*И с грустью тайной и сердечной  
 Я думал: жалкий человек,  
 Чего он хочет!.. Небо ясно,*

*Под небом места много всем,  
 Но беспрестанно и напрасно  
 Один враждует он — зачем?*

Я хочу тепла и дружбы, хочу, чтобы дети разных национальностей и вероисповеданий переписывались, уважали чужую культуру, быт, религию. Это возможно. Надо лишь быть терпимыми, милосердными друг к другу и прислушиваться к голосу разума и сердца.

Я знаю, если бы я был там, с мальчиком и его бабушкой, я бы улыбнулся им, и мальчик, даже не понимая слов, тоже улыбнулся бы мне на мою ласку. Он увидел бы мою доброту, доверие и сострадание, а у его бабушки расправились бы морщины и подобрел бы взгляд.

Как жаль, что я не могу сказать им об этом, не могу успокоить мальчика. Вот бы мне на миг ковер-самолет, чтобы привезти этих страдальцев к себе домой, и неважно, что дом наш — всего одна комната. Пусть будет по-русски: в тесноте, да не в обиде. Я бы их накормил, напоил чаем, и старушка поняла бы по глазам — ее не предадут. И, может быть, я увидел бы, что мальчик еще не разучился громко смеяться. Улыбнись, малыш, ты не одинок!

Но кадр ушел... А старуха и малыш остались в моем сердце. Что-то изменилось в моей душе. Я стал пристально вглядываться в лица людей, и мне всегда хочется помочь тем, чье лицо чем-то омрачено.



Катя Забегайло в письме рассказала о себе:

«Уважаемая редакция журнала “Школьный вестник”! Пишет вам Забегайло Екатерина, ученица 8 класса ГКС(К)ОУ “Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 29 IV вида” г. Георгиевска. Мне 14 лет. Я давно читаю ваш журнал. Возможно, мой рассказ не столь хорош, как хотелось бы, но уже одно то, что вы его прочтете и прочтет моя бабушка, если он будет напечатан, меня обрадует».

## БАБУШКА ВСЕГДА БОЛЬШЕ ОТДАЕТ...

Бабушка Тая воспитывает меня с самого детства, отдает мне все свое внимание и любовь. Мне хорошо известна ее тяжелая судьба. В одиннадцать лет осталась без отца. Жила в деревне с матерью. Закончила восемь классов и, чтобы прокормить семью, в шестнадцать лет стала зарабатывать первые деньги. Она всю свою жизнь трудилась, не покладая рук. Нелегкая судьба воспитала в ней силу духа и терпение. Она пронесла через все тяготы жизни доброту и любовь к людям.

Бабушка всегда больше отдает, чем принимает. Отдает заботу, внимание, ласку. Любой гость в ее доме — желанный. Она всегда старается приготовить самые вкусные угощения, чтобы каждый остался сыт и доволен.

Придешь к бабушке в субботний вечер, а на столе ждут горячие пироги, смазанные маслом. Сядешь за стол, и, кажется, нет ничего лучше этих пирогов.

Нет более сердобольного человека, чем моя бабушка. У нее одно-единственное желание: чтобы всем было хорошо. Не потому, что так должно быть, что так принято, а потому, что она испытывает огромную потребность дарить людям тепло.

Все, что бабушке дорого, всегда окружено ее вниманием и заботой. Она очень любит цветы, сама разводит их и относится к ним как к живым существам. У нее в саду много цветов. Она ухаживает за ними и разговаривает с каждым цветком. Сначала я этого не понима-



ла, цветы ведь все равно не слышат, на что мне бабушка сказала: «Цветы не слышат, да чувствуют. Я с ними поговорю, поговорю, поглажу по листочкам, они и цветы будут долгие. Так ведь и с людьми всегда, внучка! Будешь к ним с душой, с сердцем, и они тебе добротой ответят».

Я люблю сидеть, уткнувшись в теплое бабушкино плечо. Я ощущаю, как тихо и спокойно бьется бабушкино бездонное сердце. Оно бьется, чтобы дарить людям тепло, спасать от грусти и тоски, чтобы помогать биться другим сердцам. Я люблю бабушкины заботливые руки, ласковые глаза, добрую улыбку. Только она может назвать меня с щемящей душой нежностью и любовью: «Катюша, Катенька».

Бабушка, мой близкий и родной человек! Я хочу, чтобы ты знала: ты мне очень нужна. Я очень хочу быть похожей на тебя, и я буду стараться дарить окружающим свое сердце так же щедро, честно и искренне, как это делаешь ты, моя дорогая, моя любимая бабушка.

***Сердечно поздравляем журнал «Школьный вестник» с юбилеем!  
Желаем ему творческих достижений, а его читателям —  
успехов в учебе и жизни!***



# ДОРОГА К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

**В** Грозном прошел Всероссийский конкурс по чтению Корана слепыми методом Брайля. Его организовала телекомпания «Путь» имени Ахмата-Хаджи Кадырова совместно с Министерством по делам религии Чеченской Республики и Министерством вакуфов и исламских дел Государства Кувейт. В конкурсе приняли участие более двадцати чтецов из Татарстана, Дагестана, Чеченской Республики, а также из некоторых областей России.

Победители конкурса не только получили премии, но и смогли посетить Кувейт.

Программа поездки была насыщенной и разнообразной. Гости приняли участие в телевизионной передаче «Добрый день, Кувейт». Они имели возможность поздравить с назначением на пост министра культуры — незрячего гражданина Кувейта.

Неизгладимое впечатление оставило посещение мусульманских святынь.

Заключительная встреча состоялась в обществе слепых Кувейта.



У всех участников поездки сложилось единое мнение, что такие визиты — путь к пониманию, уважению обычаев и традиций других народов.



# Город тихий и красивый



Памятник М. Цветаевой

Город Таруса — почти ровесник Москвы. Впервые он упоминается в 1246 году как центр удельного владения князя Юрия, четвертого сына черниговского князя Михаила Всеволодовича. При Юрии Таруса приобрела значение важной опорной крепости на Оке. Юрий

поставил княжеский двор на берегу реки Тарусы, окружив его высокой стеной из дубовых бревен. Рядом расположилась княжеская домовая церковь, построенная в честь святого Георгия.

В 1375 году три князя — тарусский, оболенский и московский — подписали договор дружбы. Их воины вместе сражались против литовцев. В 1380 году дружины тарусских князей стояли под знаменами Дмитрия Донского на Куликовом поле. Однако и сами князья, и большая часть их дружин пали в той битве. За неимением наследников на княжение в 1392 году Тарусский удел был присоединен к Москве.

В середине XV века Тарусу захватили литовцы, и только в 1508 году после длительной борьбы литовский князь Сигизмунд был вынужден отказаться от притязаний на этот и другие города калужской земли. С того времени Таруса становится уделом московских великих князей и одним из укрепленных форпостов, охранявших Москву на южных рубежах.

Сведения о Тарусе XVII века весьма скудны. Известно, что в середине века в городе и по всему калужскому



краю свирепствовала чума. Кроме того, многие жители Тарусы, соблазненные рассказами о богатствах южных земель, начали подаваться на юг, так что к 1681 году здесь оставалось лишь двадцать жилых дворов. Положение Тарусы изменилось в 1776 году: она отошла к Калужской губернии как уездный город. Через три года получила собственный герб — серебряный щит, вдоль которого сверху вниз шла голубая полоса, изображавшая протекающую через город реку Тарусу.

К началу XIX века в городе насчитывалось около шестисот жителей, имелось семьдесят домов, две церкви и один небольшой кирпичный заводик, где работали всего десять человек. В Отечественную войну 1812 года на территории Тарусского уезда военных действий не было, но Таруса стала ближайшей тыловой базой русской армии, снабжавшей ее продовольствием, фуражом, одеждой и боеприпасами.

С окончанием войны жизнь в Тарусе оживилась. К середине XIX века ее население составляло уже около трех тысяч человек, а из 250 домов одиннадцать были каменными. Город начал благоустраиваться. В Тарусе открылись первое уездное училище, больница, аптека, работали бумажно-ткацкая фабрика и кожевенный завод. На главной площади города, на месте деревянных лавок, было выстроено каменное здание, в котором разместились купеческие магазины. К началу XX века каждый десятый житель Тарусы был причислен к купеческому сословию.

Тихий и красивый город привлекал деятелей культуры. В конце XIX — начале XX века Таруса стала излюбленным местом отдыха и творчества многих писателей и художников, чему способствовала живописная природа — с запада к Тарусе подходил лес, а на востоке раскинулись луга окской поймы.

О пребывании в Тарусе поэта Марины Цветаевой и писателя Константина Паустовского рассказывают сегодня два открытых здесь музея.

Дом-музей Цветаевых расположен в одном из самых живописных мест Тарусы, рядом находятся ключевые источники и прогулочная тропа вдоль Оки. Именно здесь жил отец сестер Цветаевых, Анастасии и Марины, и они сами, когда приезжали в Тарусу.

Здесь Марина Цветаева, полюбившая Тарусу на всю жизнь, написала свои первые юношеские стихи.

Экспозиция представляет собой собрание материалов и вещей, принадлежавших семье Цветаевых, оставившей заметный след в истории российской культуры. А после знакомства с музеем можно подняться на крутой берег Оки и увидеть внушительный камень, на котором высечена надпись: «Здесь бы хотела лежать Марина Цветаева».

Дом в Тарусе, в котором с 1957 по 1968 годы подолгу жил Константин Паустовский, стал музеем совсем не-



Дом-музей Цветаевых



Дом-музей Паустовского

давно. Здесь воссоздана обстановка кабинета, в котором работал писатель.

Все экспонаты — письменный стол, пишущая машинка, книги — подлинные.

И сегодня Таруса живет богатой культурной жизнью. Сюда любят приезжать писатели и поэты, музыканты и актеры, а также многочисленные туристы.

# Слепая Доманья



**И**мя слепой крестьянской поэтессы Домники Онисимовой (Анисимовой) в первой половине XIX века было известно всем истинным любителям российской словесности, но впоследствии оказалось забытым на многие десятилетия.

Родилась Домника в семье сельского пономаря Онисима Павлова и жила в большой бедности. В четыре года она заболела оспой и после перенесенной болезни, на пятом году жизни, частично потеряла зрение. Она могла отличать зеленый цвет от красного, белый от черного, но только тогда, когда предметы, окрашенные в эти цвета, стояли один выше другого. В ясный солнечный день Домника могла видеть тень от дерева, не видя самого дерева. С семи лет «слепой Домане» пришлось стать нянькой детей своих односельчан, чтобы зарабатывать себе на кусок хлеба.

Она не умела ни читать, ни писать. Не знала никаких правил грамматики и стихосложения. И тем не менее ее с полным основанием можно причислить к числу самобытных крестьянских поэтов XIX века.

Толчком к поэтическому творчеству для слепой девочки послужили три книги — «Двенадцать спящих дев» Жуковского, «Опыты в стихах и прозе 1817 года» Лажечникова и «Душенька» Богдановича, неизвестно каким образом оказавшиеся в доме пономаря. Особенно сильное впечатление произвела на Домнику баллада Жуковского.

С двенадцати лет начинаются стихотворные опыты Домани. Первое ее стихотворение носило название «К колыбельному дитяти», второе — «Ночью при шуме ветра». Укачивая ребенка и баюкая его колыбель-

ной песней, Домника импровизировала, вплетая в народный текст колыбельной свои поэтические строчки. Стеснительная и осторожная, она никогда не пела прилюдно свои стихи-песни, поскольку опасалась, что они не найдут отклика и понимания.

Непросто понять, в каком психологическом состоянии находилась слепая сочинительница, к двадцати годам полностью потерявшая зрение и способная оценивать жизненные и природные явления только при помощи слуха и изощренной фантазии. В горячую страдную пору, когда все взрослое население отправлялось на уборочные работы, в опустевшем доме слышались грустные песни, сочиненные Доманей. Пела она их так, как поет птица на ветке, выплескивая свои чувства в бесхитростную мелодию.

По воспоминаниям Домники, однажды она поделилась своим секретом с ближайшей подругой. Та, в свою очередь, рассказала брату, учащемуся рязанской семинарии, который показал стихи товарищам, одоббившим первые опыты сельской стихотворицы. Слух об ее удивительных способностях дошел до местного священника, которому было прочитано стихотворение «К колыбельному дитяти». От священника эту историю узнали местная помещица и ее муж, который рассказал об этом случае спасскому исправнику Одинцову, прибывшему в отдаленное село Дегтяное. Не веря в сочинительский дар Домники, исправник через посредничество священника предложил ей написать стихотворение на заданную тему: сельская жатва. Предложение было принято и стихотворение написано.

Вот несколько строк из него.

*Позлащает лето жнивы,  
Август радует жнецов,  
Поселянин неленивый  
С нетерпеньем ждет плодов.  
Закричит тогда с восторгом:  
— Что, готовы ли серпы?  
Время в поле, завтра с Богом,  
В доброй час, вязать снопы!  
Лишь с востока развернулась  
Чуть румяная заря,  
Из деревни потянулась  
Вереница на поля.*

С этого времени (1832 год) Домника Онисимова становится сначала уездной, а затем и губернской знаменитостью.

Стихотворение о сельской жатве и еще шесть других были переданы уездному начальству. Стихи дошли до Российской академии, которая поддержала поэтессу выпуском ее стихотворного сборника под пространным названием «Стихи девицы Онисимовой, слепой дочери деревенского пономаря». В сборник вошли семь стихотворений.

Онисимова получила также единовременное денежное пособие от Академии в размере ста рублей и различные книги для чтения и умственного развития, среди которых были сочинения В.А. Жуковского, Г.Р. Державина, Н.М. Карамзина.

В 1864 году все стихи Онисимовой были надиктованы, переписаны и переданы библиографу Михаилу Петровичу Полуденскому, но предполагаемый к напечатанию второй сборник так и не появился на свет.

После длительных поисков была обнаружена небольшая заметка, датированная 1915 годом, проливающая свет на ранее неизвестные факты из биографии Онисимовой. Очевидно, сообщение было посвящено столетнему юбилею поэтессы: «На старом запущенном кладбище села Дегтяного Рязанской губернии Спасского уезда, — писал священник Павел Алфеев, — есть провалившаяся могилка, огороженная полуразрушенной деревянной решеткой. Над могилкой стоит деревянный крест, а на кресте укреплен жестяной, окрашенной белой краской дощечка, на которой написано следующее: «Завещание покойной, бывшей слепой с отроческих лет девы Домники Анисимовны Зеленцовой».

Как выяснилось, фамилию Онисимова Домника получила по имени своего отца Онисима, что являлось практикой весьма распространенной и устойчивой в крестьянской среде, тогда как родовая фамилия — Зеленцова — была полностью вытеснена из обихода. На скромном надгробии — последнее стихотворение Домники.

*Терпела я и нищету  
И титлом славилась «Поэта»,  
Переносила клевету.  
Но все мгновенно пролетело,  
Как вихрь, промчались мои дни...*



# Если хочешь быть здоров...

Уважаемая редакция! Я хочу рассказать, как наши пенсионеры занимаются собственным здоровьем.

Как хорошо начинать свой день с этих вот слов: «Добрый день!» Это мы желаем доброго дня себе, всем окружающим, новому дню, пусть он будет таким — добрым! А еще лучше, если к пожеланию доброго дня прибавляется еще и доброе здоровье. Мы решили рассказать читателям журнала о счастливых мгновениях нашей жизни, когда посвящаем немного времени себе, укреплению своего здоровья.

Мы — это участники группы здоровья при физкультурно-оздоровительном комплексе Октябрьского района. Нас около сорока человек, это пенсионеры и инвалиды. Многие давно уже на заслуженном отдыхе, кто-то еще трудится. В летнее время многие уезжают на дачи, и тогда нас остается пятнадцать — восемнадцать человек. Но ни разу еще не было так, чтобы на занятия не пришел никто. Занятия с нами ведет общественный инструктор по физкультуре Людмила Михайловна Анисимова.

Вот уже несколько лет мы с удовольствием занимаемся в нашем оздоровительном центре три раза в неделю, с семи до восьми часов утра. ФОК в эти часы свободен от всяких тренировок и соревнований. Да и для нас ранний подъем полезен, повышает жизненный тонус. Здесь есть все для полноценных занятий физкуль-

турой: хорошо оборудованный просторный зал, шведская стенка, различные тренажеры, снаряды, маты для занятий гимнастикой, стол для игры в теннис и многое другое. Мы благодарны директору физкультурно-оздоровительного комплекса А.Н. Путяйкину за внимание и гостеприимство. К примеру, по нашей просьбе администрация приобрела для нас металлические обручи и скакалки, а также в зале установили часы.

Возраст наших товарищей разный, от пятидесяти пяти до восьмидесяти лет, но на занятиях все мы забываем о своих годах. Ивану Антоновичу Бобылеву восемьдесят лет, но он с удовольствием приходит на занятия физкультурой. Супруги Беспаловы, Анна Владимировна и Иван Егорович — инвалиды по слуху. На занятиях они словно забывают о своих проблемах со здоровьем, каждый делает то, на что способен, на что хватает сил.

Пожалуй, самый сильный и выносливый в нашей группе — Константин Павлович Елантьев. Ему шестьдесят лет, он работает в ОАО «Саранскмежрайгаз». В свободное от работы время с удовольствием посещает ФОК. К каждому занятию разрабатывает свою программу, занимается четко и усердно. Константин Павлович признался: четырежды был на операционном столе, и занятия физкультурой всегда помогали ему быстро восстановиться. Он считает себя убежден-



ным сторонником физкультуры, ведь ее цель — укрепление здоровья.

Мария Михайловна Светкина и Лидия Мефодьевна Князева всю жизнь дружны с физкультурой, со школьных лет участвовали в различных состязаниях. А уйдя на пенсию, не порвали эту дружбу, наоборот, еще с большим старанием занимаются своим здоровьем. Эти женщины-умницы замечательно заменяют нашего инструктора Людмилу Михайловну Анисимову, если вдруг ее нет, успешно ведут занятия с группой.

Многие из нас, кроме нашего спорткомплекса, посещают бассейн, различные кружки, с удовольствием бывают на выставках, концертах, увлечены лыжами, рыбалкой, своими дачами и еще многими-многими интересными делами.

Анатолию Сергеевичу Потапову семьдесят два года, но разве скажешь, глядя на него, что таков его возраст?! Он активно занимается плаванием, с удовольствием играет в теннис, всегда участвует в «Лыжне России» и в «Кроссе наций».

Наше пожелание себе и всем: доброго дня и доброго здоровья!

*Татьяна Баргова, 57 лет (Саранск, Мордовия)*

**От редакции.** Публикуя это письмо, мы надеемся, что среди наших читателей найдутся те, кто последует примеру Татьяны Барговой и ее друзей.





Что дарить на этот Новый год — год Лошади? Прежде всего, ориентируйтесь на то, что хозяйка предстоящего года умна и мудра, поэтому все подарки должны быть полезными для получателя. Дарите своим родственникам и любимым то, чем они будут активно пользоваться. Считается, что если вы не подарите полезный подарок, то ваши отношения с этим человеком, скорее всего, дадут трещину в новом году. Лошадь — расчетливое животное, потому вам нужно подходить к выбору подарка особенно тщательно и продумать все заранее.

# Подготовили новогодние подарки



У восточных народов Лошадь — символ знаний и мудрости. Учитывайте это при выборе подарка. Им может стать подписка на газету, книга в дорогом изящном переплете, абонемент на одно из изданий, журнал. Дарите все это человеку, который по достоинству оценит внимание к его увлечению. Так, красиво оформленная книга найдет место на библиотечной полке и может передаваться из поколения в поколение. Ее красивый переплет будет отличаться от остальных.

Так как Лошадь достаточно расчетлива, дарите на Новый год вещи, которые помогут людям эффективнее и быстрее вести свои дела. В этом случае будут уместны записная книга, органайзер или хорошая ручка, ноутбук, часы, смартфон.

Фен-шуй говорит о том, чтобы подарок носил оттенок стихии Лошади. Например, преподнесите своим

родственникам комнатный фонтан, увлажнитель воздуха, фотообои с изображением воды, моря, океана, аквариум с рыбками.

Любимой девушке можно подарить украшение. Но учтите: Лошади присуще все самое дорогое, однако без лишнего пафоса. Действуйте по принципу: меньше, да лучше. Подбирайте только натуральные камни — бриллианты, прозрачные жемчужины. Изделия из натурального жемчуга станут дарами моря, чему очень благоволит черная Лошадь. Для окантовки предпочитайте белое золото, серебро. А вот от фальшивого золота, яркой бижутерии стоит отказаться.

Лошадь является символом домашнего очага. Она может приветствовать все то, что сближает членов семьи. Поэтому если вы выбираете подарок для семейной пары, это могут быть билеты на совместный поход



в театр, на концерт, боулинг или модное дефиле. Если у семьи есть какое-то общее увлечение, поддержите его. Вы можете подарить то, что будет полезно всем домочадцам — игры для всей семьи, бытовую технику и т.д.

Хорошим подарком для ваших коллег и друзей станут сувениры с изображением Лошади. Уместными окажутся также любые подарки с изображением обитателей водной стихии — осьминогов, ракушек, морских звезд, рыбок. Под новогодней елкой обязательно должен быть предмет коричневого или черного цвета, так как Лошадь ценит целеустремленных и осмотрительных людей.

Можно дарить и традиционные подарки: Снегурочку и Деда Мороза, любые елочные украшения. Среди полезных и практичных подарков — кружки, статуэтки, футболки, ремни, визитницы, разные бытовые предметы для кухни. Дарите практичным людям вещи, создающие комфорт: одежду и сувениры. Романтикам понравятся оригинальные мягкие игрушки. Людям с золотыми руками подойдет качественный инструмент, бизнесмены будут рады золотой ручке. Если у вас есть время на подготовку эксклюзивного подарка, составьте семейный коллаж из фотографий, который может подытожить итоги уходящего года. Пусть это будут фотографии с изображением удач, побед всех членов семьи. А можно создать коллаж, прогнозирующий события в наступающем году.

Изготовьте красивую змею из пластика, бумаги или фольги, любого подходящего материала. Также можно сделать из глины и обжечь снеговика или даже Деда Мороза, расписав его яркими красками.

Прекрасным подарком близким станет «небо в алмазах». Приобретите для этого набор фосфоресцирующих звездочек, которые прикрепите на потолок.

Если вы не ограничены в средствах, то удивите своих знакомых и близких поздравлением на бигборде. Неплохим вариантом для взрослых и детей может стать подарочная корзинка, наполненная шоколадками, кофе, чаем или аксессуарами для душа, косметикой. Если вы бедный студент, преподнесите вашей любимой коробочку, обернутую красивой бумагой, а в нее положите записку о том, что каждый раз, открывая коробочку, девушка будет получать поцелуи. Сувенир подпишите «Коробочка с поцелуями».

А вот дети любят много небольших подарков вместо одного большого. Они всегда должны быть сюрпризами, поэтому не спрашивайте заранее у ребенка, что ему подарить. В крайнем случае, попросите его написать письмо Деду Морозу, а потом прочитайте, какая просьба в нем содержится.

Если у вас приготовлено несколько подарков, то не дарите все сразу.

Не забывайте, что Новый год — это праздник волшебства и для детей, и для взрослых!

# Жайна Антонио Страдивари

Скрипка в руках прекрасного музыканта отвечала его вдохновению чистым, глубоким голо-сом. Как живое существо, она рассказывала о горе и радости, о трагедии и счастье, и каждый понимал ее по-своему, в душе каждого она находила свой отклик. Светло-золотистая, нарядная, скрипка сверкала всеми гранями, и лишь немногие знали, что на самом деле ее возраст измеряется веками и что выдана она музыканту из Государственной коллекции музыкальных инстру-

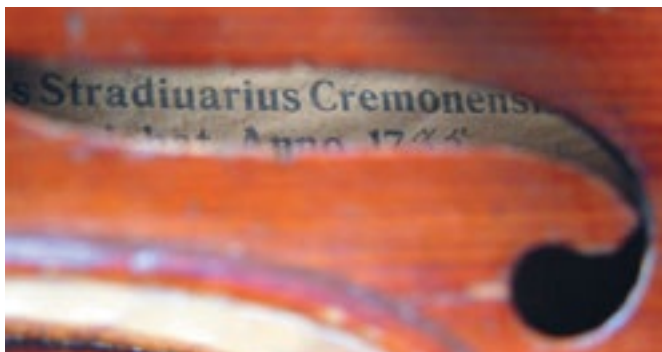
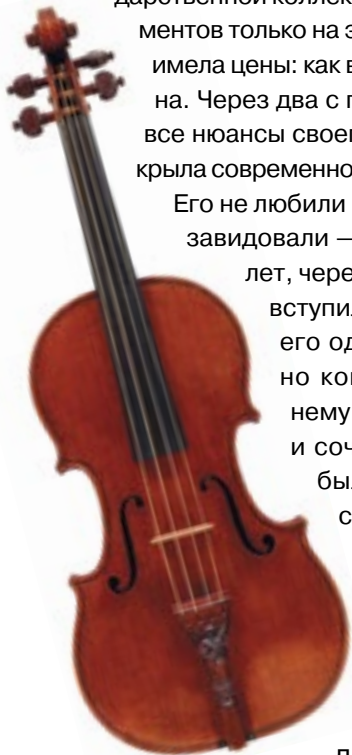


ментов только на эти гастроли. Эта скрипка не имела цены: как всякий шедевр она была бесценна. Через два с половиной столетия она сохранила все нюансы своего необыкновенного звучания и открыла современному слушателю «душу Страдивари»... Его не любили — за скупость, отчужденность. Ему завидовали — его богатству и славе. Когда в 55 лет, через год после смерти жены, он вновь вступил в брак, о нем злословили. Не все его одиннадцать детей остались живы, но когда кто-нибудь из них умирал, к нему не спешили со словами утешения и сочувствия. И еще его боялись, ибо был он страшен в своей одержимости: никто и никогда не видел, чтобы он ничего не делал, ни разу за все девять десятков лет жизни. Вместе с первыми лучами ласкового итальянского солнца появлялся он на крыше своего трехэтажного дома на площади святого Доменика и развешивал инструмен-

ты, а на закате выходил их снимать. Уже давно разошлись по домам ученики, легли спать помогающие в работе сыновья, а в окне мастерской на первом этаже светился огонек, то и дело мелькала высокая худощавая фигура великого мастера. Сколько поколений мастеров должно было смениться, передавая друг другу тайны своего ремесла, чтобы, наконец, появился он, Страдивари, который смог не только вобрать в себя все их знания, но и довести общее дело до совершенства!

Восемьдесят лет напряженного, ни на минуту не прекращающегося труда. Когда уставали руки, продолжал работать мозг. Антонио знал, что должен сделать скрипку, не превзойденную по своим звуковым качествам, и он сделал ее, хотя на это ушла вся жизнь. В тринадцать лет он склеил свой первый инструмент у гениального Николо Амати, но прошло еще долгих десять лет, пока, открыв собственную мастерскую, он позволил на скрипичных этикетах не называть себя учеником, и еще двадцать лет, когда впервые сделал инструмент, отличающийся от тех, что делал его учитель.

Страдивари сделал модель длиннее, но чуть уже. Тембр звучания стал ниже. А потом он стал взвешивать детали скрипки. Ему все казалось, что он вот-вот найдет в этом плоском инструменте наилучшую пропорцию между верхней и нижней деками. Потом появилась мысль, что звучание зависит от толщины дек. Сделаны десятки опытных образцов, и выяснилось: чем тоньше дека, тем ниже тон. Но разве толщина на всем протяжении может быть одинаковой? А какой она тогда должна быть? Долгие годы вычислений, экспериментов: где-то, в каком-то месте, чуть толще, где-то чуть тоньше, всего на доли миллиметра — и уже иной звук. Нужно было прожить 93 года, чтобы установить, наконец, систему, по которой определяют толщину деки в разных местах ее, изменение от центра к краям! Сотни и тысячи вариантов и, наконец, вывод — верхний слой должен быть из ели, и притом не из саксонской, в которой много смолы, а из тирольской или итальянской. А для внутренней отделки подойдут ольха, липа. Как хорош в работе клен! У него такой красивый рисунок среза: инструмент должен быть нарядным. Итальянский клен имеет особый





блеск, поверхность его срезов шелковиста, но брать нужно лишь тот ствол, что спилен в январе, иначе в нем будет много соков — это все испортит.

Дерево Страдивари научился выбирать безошибочно. Но хорошее дерево попадалось ему редко, один ствол он порой использовал целое десятилетие, бережливо отбирая кусочек за кусочком. Лучше подклеить, рискнуть рисунком — лишь бы звучало. И лишь один он знал, какое дерево выбрать: молодое, старое либо вообще с червоточинами. Когда он создал свою окончательную модель? В 1704-м? Прошли десятилетия труда и поисков, прежде чем была решена задача со многими неизвестными. Главное неизвестное он нашел, когда ему было уже шестьдесят лет: он доказал, что от состава лака, которым покрыт инструмент, зависит его «голос». И не только от лака, но и от грунта, которым надо покрыть дерево, чтобы лак в него не впитался. А кто может подсказать их состав — ученые, алхимики? А много ли они знают об этом?

Около полутора тысяч инструментов вышло из мастерской великого Антонио Страдивари, и все до единого он сделал своими руками. А сколько же он выбраковал в процессе бесконечных поисков?! Вот на что ушли восемьдесят лет, проведенных, как один день, наедине с поющим деревом. Он добился известности, славы. Ему заказывали инструменты — и не только скрипки, но и альты, виолы — короли, знатные вельможи. Его творения — лучшее из всего, что создавалось в Европе, именно они утвердили превосходство присутствующего только им «итальянского тембра»...

Более двух с половиной столетий прошло со дня смерти великого мастера. До последних минут 93-летний Страдивари работал над скрипками. Сохранились заготовки инструментов, на этикетке которых рядом с традиционным мальтийским крестом стоит имя творца и дата — 1737, год его смерти. Около восьмисот инструментов насчитывается сейчас в мире, о которых точно известно, что сделаны они рукой великого Страдивари. Среди них знаменитая виолончель под названием «Бас Испании» и крохотные «пошетты» — скрипочки для учителей танцев, самые великолепные создания мастера — скрипка «Мессия» и скрипка «Мюнц», по надписи на которой вычислили, что он родился в 1644 году.

Сегодня многие инструменты Антонио Страдивари находятся в богатых частных коллекциях мира. Около двух десятков из них — в России: несколько скрипок хранятся в Государственной коллекции музыкальных инструментов, одна — в Музее Глинки, остальные — в частном владении.

Ученые и музыканты всего мира пытаются разгадать тайну создания скрипок Страдивари. Еще при жизни мастера говорили, что он продал душу дьяволу, говорили даже, что дерево, из которого сделаны несколько самых

известных скрипок, — это обломки Ноева ковчега. Существует мнение, что скрипки Страдивари потому так хороши, что настоящий инструмент начинает звучать по-настоящему лишь через двести-триста лет. Многие ученые проводили сотни исследований скрипок с использованием новейших технологий, но разгадать секрет скрипок Страдивари им пока не удалось.

Одно время считали, что секрет Страдивари — в форме инструмента, позже большое значение стали придавать материалу, который для скрипок Страдивари постоянен: для верхней деки — ель, для нижней — клен. Считали даже, что все дело в лаках: покрывающий скрипки Страдивари эластичный лак позволяет декам резонировать и «дышать». Это придает звуку характерный «объемный» тембр.

Точный состав тех лаков не установлен и по сей день — даже самый изощренный химический анализ оказался тут бессилён. В 2001 году биохимик Джозеф Нигивара из Техасского университета объявил, что разгадал секрет Страдивари. Ученый пришел к выводу, что особое звучание смычковых стало следствием усилий мастера защитить их от древоточца. Нигивара выяснил, что во время создания мастером скрипок деревянные заготовки нередко поражались древоточцем, и Страдивари, чтобы защитить уникальные музыкальные инструменты, прибегал к буре. Это вещество как бы спаивало молекулы дерева, изменяя общее звучание скрипки.

Но когда Страдивари скончался, древоточец в Северной Италии был уничтожен, и бура для защиты дерева больше не использовалась. Так что эту тайну мастер унес с собой в могилу.

Сегодня можно сказать однозначно: секреты творчества Страдивари до сих пор не разгаданы. Измерено все, что можно измерить, скопировано все, что можно скопировать, но заставить скрипку, сделанную по этим замерам, «петь», как она делала это у великого Страдивари, не может никто. Вот почему из поколения в поколение передается легенда о «душе Страдивари», заключенной в его скрипках и разговаривающей с потомками.





# МОРОЗ: ЗА И ПРОТИВ

Одни считают, что морозы вредны и опасны, другие — что полезны и даже способствуют омоложению.

Научные исследования склоняются в сторону пользы холода.

Во-первых, в жаркие дни мы чувствуем слабость, быстрее устаем, а гибкость ума и трезвость суждений куда-то исчезают. В мороз же, наоборот, мы активны и готовы к действию.

Во-вторых, на наше самочувствие и поведение влияет то, каким образом мы можем противостоять экстремальным температурам. Спрятаться от жары практически невозможно, а вот защитить себя от холода можно с помощью теплой одежды и горячей батареи.

В-третьих, еще десять лет назад ученые Гарвардского университета сделали вывод, что жара в пять раз опаснее для человека, чем морозы. Исследователи проанализировали причины 6,5 миллиона смертей жителей пятидесяти крупнейших американских городов за период с 1989 по 2000 год. Оказалось, что два дня сильнейших морозов спровоцировали повышение среднего показателя смертности на 1,59 %. Тогда как двухдневная изнурительная жара стала причиной повышения показателя смертности на 5,74 %. Следовательно, холода значительно безопаснее палящего зноя.

В-четвертых, научными исследованиями доказано, что дети, рожденные зимой, значительно здоровее появившихся на свет летом, а продолжительность их жизни больше. Ученые исследовали физические параметры двадцати тысяч новорожденных в нескольких странах и пришли к выводу, что рожденные в середине зимы крупнее, чем рожденные летом.

В-пятых, мороз безжалостно уничтожает микробы и вирусы, а снег очищает воздух большого города, действует как фильтр, собирая вредные частицы и примеси.

И последнее, но, пожалуй, одно из самых важных доказательств пользы морозов в том, что холод активизирует защитные силы организма, подстегивает иммунитет, тренирует вегетативную нервную систему, которая отвечает за противостояние неврозам и стрессам.

С другой стороны, врачи говорят, что обморожение может нам угрожать уже при температуре минус 10 — 20 градусов, особенно опасен холод при повышенной влажности и сильном ветре. Однако и без угрозы обморожения холод не всегда позитивно влияет на человеческий организм.

Переохлаждение кожи головы пагубно влияет на волосы, способствуя появлению перхоти и воспалений,

волосяные луковицы слабеют, что может спровоцировать выпадение волос.

Переохлаждение самой головы может привести к спазмам сосудов, что, в свою очередь, может стать причиной ломящих головных болей и перепадов артериального давления. А если сильно застудить голову, есть риск заболеть фронтитом — воспалением лобных пазух и даже менингитом — воспалением оболочек мозга.

На холоде краснеют уши, и это считается нормальной реакцией организма, а вот побеления мочек ушей допускать ни в коем случае нельзя, так как это уже чревато воспалением — отитом, который может быстро перейти в хроническую форму. Следовательно, в холодную погоду надо носить головной убор, закрывающий уши.

Пешая прогулка по морозу в легкой курточке может обернуться бронхитом, межреберными невралгиями, а также миозитом (воспалением мышц шеи и спины).

Если сильно застудить грудную клетку, могут развиваться пневмония и миокардит (воспаление сердечной мышцы). Переохлаждение поясницы грозит спровоцировать приступ радикулита.

Последствиями того, что и в мороз мы стараемся выглядеть модными, продолжаем носить короткие юбки и тонкие колготки, могут стать нефриты (воспаления почек), циститы (воспаления мочевого пузыря) и воспаления мочеполовой системы.

Страдают от мороза руки и ноги. Переохлаждение рук чревато полиартритом (воспалением суставов). Поэтому в холод надевайте перчатки, а лучше — варежки. Если на градуснике минус 15, то перед выходом на улицу смажьте руки защитным кремом.

На холоде замедляется кровообращение, и зачастую первыми мерзнут ноги, потому что кровь не успевает их согреть. Переохлаждение ног может спровоцировать ангину, обострение гайморита, бронхита, а также миокардит.

Взвешивая все «за» и «против», можно прийти к выводу, что у природы нет плохой погоды и мороз тоже полезен и нужен. И только от нас самих зависит, радоваться морозным узорам и снежным сугробам или бесконечно хандрить, жалуясь на погоду.

Многие не любят зиму, других она бодрит, обостряет чувства. Кровь по жилам бежит быстрее, мозг лучше работает. Активные и предприимчивые люди относятся к суровым зимним холодам так, словно они бросают им вызов, заставляя преодолевать сонливость и лень.

Стужа помогает оценить прелесть тепла и уюта. Как хорошо после лыжной прогулки вернуться домой и, завернувшись в пушистый плед, выпить чашку горячего шоколада и почитать хорошую книгу. Но даже если вы домосед и вам хочется погрузиться в зимнюю спячку до прихода весны, помните, что сезонная смена погоды вам просто необходима, ведь вы родились и с детства адаптированы к климату места вашего проживания. Древняя медицина всегда считала, что смена времен года укрепляет здоровье и способствует долголетию.

А что говорят по этому поводу современные врачи?

Исследования показывают, что жители городов в четыре раза чувствительнее к изменениям погоды, чем сельчане. При морозной погоде улучшается состояние сердечников и больных гипертонией. Однако обостряются хронические заболевания суставов. Могут усилиться головные боли при остеохондрозе или при перенапряжении.

Зато в зимние месяцы меньше людей страдают бессонницей, нужно только спать в прохладном и хорошо проветренном помещении. На ночь на батарею центрального отопления рекомендуется вешать мокрое полотенце (оно должно быть большим,

пушистым и плотным). Так вы повысите влажность воздуха в спальне и избежите раздражения носоглотки.

Известно, что наибольшее число ОРВИ бывает в оттепель при температуре около 0°С, статистика простуд заметно снижается в сильные морозы. Дело в том, что бактерии и вирусы тоже мерзнут и их активность при низкой температуре заметно падает.

Холод помогает избавиться от аллергии, нейтрализуя аллергены. Так, пылевые клещи, которые водятся в постельном белье и одежде, погибают при температуре ниже +10°С. Поэтому рекомендуется белье, одежду и детские игрушки проветривать на морозе.

Благотворно действует холод и на организм человека, так как на нашей коже находится множество холодных рецепторов, раздражение которых через нервную систему влияет на весь организм. На этом принципе основано оздоравливающее воздействие закаливания.

Кроме того, холод побуждает наше тело сжигать больше калорий. И если вы не будете с избытком компенсировать их поеданием пирожков и отбивных, то мороз на улице и закаливание помогут сохранить стройность фигуры и бодрость духа.

Главное, не переохлаждайтесь. И тогда зима принесет вам много радости и удовольствия.

**МОРОЗ БЕЗЖАЛОСТНО  
УНИЧТОЖАЕТ МИКРОБЫ  
И ВИРУСЫ, А СНЕГ ОЧИЩАЕТ  
ВОЗДУХ БОЛЬШОГО ГОРОДА,  
ДЕЙСТВУЕТ КАК ФИЛЬТР,  
СОБИРАЯ ВРЕДНЫЕ ЧАСТИЦЫ  
И ПРИМЕСИ.**

# Малланд — на вашей кухне

На тайскую кухню во многом влияет климат этой страны, который позволяет собирать два и даже три урожая в год, а всевозможная зелень растет здесь круглогодично. Местным изобилием можно объяснить такой феномен, как отсутствие в тайском языке понятия «голод».

Тайский народ относится к еде серьезно, выбирает только самые свежие продукты с нежным вкусом и текстурой. Одним из основных продуктов здесь является рис: это и гарнир, и основное блюдо, и десерт. Еда для простого тайца означает «кхао», то есть рис. Все же остальное — овощи, рыбу, мясо — тайцы называют «кап кхао», что в переводе означает: «то, что едят с рисом».

Местные хозяйки оформляют блюда красиво и ярко. Овощи на гарнир нарезают очень аккуратно, кусочками различной формы.

Тайская кухня варьируется в разных регионах страны в зависимости от доступных продуктов. При желании повар может заменять те или иные ингредиенты или специи в зависимости от вкуса, соблюдая лишь основной порядок приготовления. Например, во многих рецептах свинина заменяется курицей или креветками. Но есть продукты, которые обязательно используются во всех тайских домах. Это кокос, лайм, рис, чили, чеснок, лимонное сорго, корень имбиря и кориандр.

Во всех тайских блюдах соблюдается баланс вкуса, все экстремальные ингредиенты гармонично сочетаются в каждом блюде.

Предлагаем вам несколько рецептов тайской кухни.



## ТАЙСКАЯ ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ

**Потребуется:** спагетти — 300 г, перец болгарский — 1 штука, креветки — 300 г, руккола — 1 пучок, соль морская, перец черный молотый — по вкусу, соус соевый — 2 ст. л., масло оливковое — треть стакана, соус устричный — 1 ст. л., лимоны — ½ шт., уксус бальзамический — 2 ст. л., горчица дижонская — 1 ч. л., мед — 1 ч. л., орехи кедровые — по вкусу, лук-порей — ¼ стебля, каперсы — по вкусу.

**Приготовление.** Замаринуйте креветки в смеси устричного и соевого соусов, соли и перца на 5 минут. Поставьте спагетти вариться на время, указанное на упаковке. На раскаленную сковороду налейте немного масла и положите нарезанные кольцами болгарский перец, креветки и лук-порей, жарьте 6 минут. В миске смешайте морепродукты, спагетти, перец, добавьте порванные салатные листья и горсть обжаренных орехов, а также каперсы. Сделайте заправку: уксус бальзамический + горчица + мед + перец + оливковое масло. Полейте им салат, аккуратно перемешайте. Подавайте немедленно (можно добавить немного сыра пармезан).



### КОРОЛЕВСКИЕ КРЕВЕТКИ С АНАНАСОМ

*Потребуется на три порции:* креветки королевские очищенные – 500 г, ананас – 200 г, листья лайма – 2 шт., перец чили сушеный – по вкусу, цедра одного лайма, имбирь тертый – 1 ч. л., молоко кокосовое – 500 г, кинза – по вкусу, сок лайма – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль морская – по вкусу, карри – ½ ч. л.

**Приготовление.** Креветки замариновать в лаймовом соке, имбире и перце чили на 30 минут. На разогретом масле поджарить нарезанный кубиками ананас не более трех минут. Влить кокосовое молоко, добавить цедру лайма и креветки вместе с маринадом, карри, посолить по вкусу. На максимальном огне готовить креветки 5–7 минут. Посыпать зеленью кинзы. Блюдо можно подавать с рисом, так как подливка получается очень вкусной.



### РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ТАЙСКИ

*Потребуется на 4 порции:* филе белой рыбы – 450 г, мука рисовая – 45 г, соус рыбный – 1 ст. л., кинза – 1 пучок, яйцо куриное – 1 шт., паста карри красная – 3 ч. л., фасоль зеленая стручковая – 100 г, лук зеленый – 2 стебля, соус чили сладкий, масло растительное – по вкусу.

**Приготовление.** Проверните рыбу в мясорубке. Добавьте муку, рыбный соус, яйцо, нарезанные листья кинзы и карри. Пропустите через мясорубку или измельчите в комбайне еще раз. Переложите в миску. Добавьте очень мелко нарезанную фасоль и зеленый лук. Хорошо перемешайте и мокрыми руками слепите котлеты, беря по 2 столовые ложки фарша на каждую.

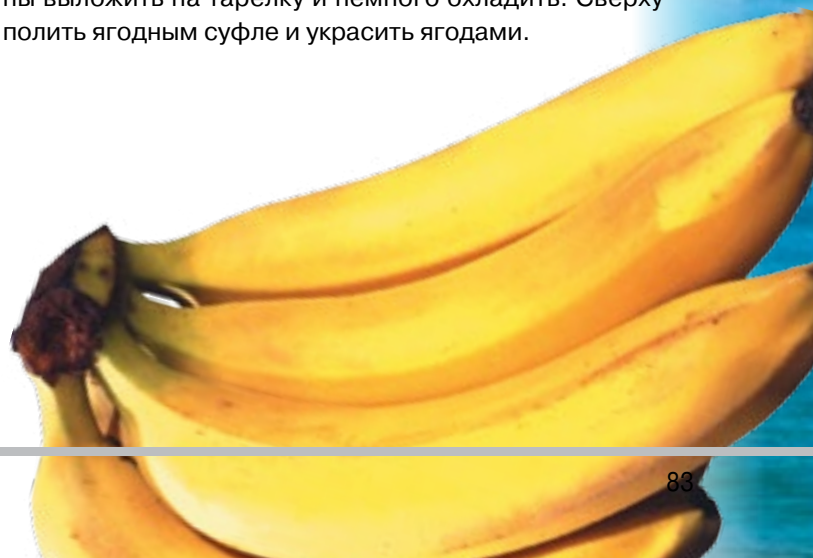
Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Обжарьте котлеты с обеих сторон до золотистого цвета. Переложите на бумажное полотенце. Подавайте с соусом чили.



### ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ

*Потребуется:* банан – 1 шт., сливочное масло – 100 г, ягоды лобые – 100 г, грецкий орех – 3–4 шт., сахарная пудра – 2 ст. л. для жарки, 1 ст. л. для ягод.

**Приготовление.** Ягоды измельчить в блендере, добавив немного сахара. Банан разделить на три части и каждую разрезать пополам. На сковороде растопить сливочное масло, добавить в него сахар и хорошо перемешать. Измельчить грецкий орех. Порезанные бананы обмакнуть с одной стороны в панировку из грецкого ореха. Выложить их на хорошо разогретую сковороду. Жарить бананы до золотистого цвета на среднем огне с обеих сторон. Поджаренные бананы выложить на тарелку и немного охладить. Сверху полить ягодным суфле и украсить ягодами.





# Мопассан

Аркадий Аверченко



Недавно, часов в двенадцать утра, моя горничная сообщила, что меня спрашивает по делу горничная господин Зверюгина. Василий Николаевич Зверюгин считался моим приятелем, но, как всегда случается в этом нелепом Петербурге, с самыми лучшими приятелями не встречаешься года по два.

Зверюгина не видел я очень давно, и поэтому неожиданное получение весточки о нем, да еще через горничную, очень удивило меня. Я вышел в переднюю и спросил:

— А что, милая, как поживает ваш барин? Здоров?

— Спасибо, они здоровы, — сверкнув черными глазами, ответила молоденькая, очень недурной наружности горничная.

— Так, так... Это хорошо, что он здоров. Здоровье прежде всего.

— Да уж, здоровье такая вещь, что действительно.

— Без здоровья никак не проживешь, — вставила свое слово и моя горничная, вежливо кашлянув в руку.

— Больной человек уж не то, что здоровый, — благосклонно ответила моей горничной горничная Зверюгина.

— Где уж!

Выяснив всесторонне с этими двумя разговорчивыми девушками вопрос о преимуществе человеческого здоровья над болезнями, я, наконец, спросил пришлую горничную:

— А зачем барин вас прислал ко мне?

— Как же, как же! Они записку вам прислали. Ответа просили.

Я вскрыл конверт и прочел следующее странное послание:

«Прости, дорогой Аркадий, что я долго не отвечал тебе. Дело в том, что когда мы в прошлом году встретились случайно в театре Корша, ты спросил у меня, не могу ли я тебе одолжить сто рублей, так как ты, по твоим словам, не мог получить из банка по случаю праздника денег. К сожалению, у меня тогда не было таких

денег, а теперь есть, и, если тебе надо, я могу прислать. Я знаю, ты аккуратен в денежных делах. Так вот, напиши мне ответ. Пиши побольше, не стесняйся. Моя горничная подождет. Твой Василиск».

«Судя по письму, — подумал я, — этот Василиск или сейчас пьян, или у него начинается прогрессивный паралич».

Я написал ему вежливый ответ с благодарностью за такую неожиданную заботливость о моих делах и, передавая письмо горничной, спросил:

— Ваш барин, наверное, тут же живет, на Троицкой?

— Нет-с. Мы живем на двадцать первой линии Васильевского острова.

— Совершенно невероятно! Ведь это, кажется, у черта на куличках.

— Да-с, — вздохнула горничная. — Очень далеко. Прощайте, барин! Мне еще в два места заехать надо.

## II

На третий день после этого визита горничная около часу дня снова доложила мне:

— Вас спрашивает горничная господин Зверюгина.

— Опять?! Что ей надо?

— Письмо от ихнего барина.

— Впустите ее. Здравствуйте, милая. Ну, как дела у вашего барина?

— Дела ничего, спасибо. Дела хорошие. Да уж плохие дела — это не дай Господь.

Моя горничная тоже согласилась с нею:

— Хорошие дела когда, так лучше и хотеть не надо.

Отдав дань этикету, мы помолчали.

— Письмо? Ну, давайте.

«Радуюсь за тебя, дорогой Аркадий, что деньги тебе сейчас не нужны. Между прочим, когда ты был весной прошлого года у меня, то забыл на подзеркальнике пачку газет («Нов. Время», «Речь» и др.), а также проспект фирмы кроватей «Санитас». Это все у меня слу-

чайно сохранилось. Если тебе нужно, напиши. Пришлю. Обнимаю тебя. Ну, как вообще? Пиши побольше. У тебя такой чудесный стиль, что приятно читать. Любящий Василиск».

Я ответил ему:

«Три года тому назад однажды в ресторане «Малоярославец» ты спросил меня: который час? К сожалению, у меня тогда часы стояли. Теперь я имею возможность ответить тебе на твой вопрос. Сейчас четверть второго. Не стоит благодарности. Что же касается газет, то, конечно, я хожу без них сам не свой, но из дружбы к тебе могу ими пожертвовать. Именно — передай их своей горничной. Пусть она обернет тебя ими и подождет в тот самый момент, когда ты ее снова погонишь за не менее важным делом. Спи только на кроватях фирмы «Санитас»!»

— Скажите, милая, — спросил я, передавая горничной письмо, — вы только ко мне ездите или еще к кому?

— Нет, что вы, барин! У меня теперь очень много дела. Мне еще нужно съездить сегодня на Безбородкинский проспект, а потом в Химический переулок. Это где-то на Петергофском шоссе.

— Черт знает что! А в Химический переулок нужно не к Бройдесу ли?

— Да-с, к господину Бройдесу.

— Ага! Так этот Бройдес через час будет у меня. Оставьте ему письмо, я передам.

— Премного благодарю. А то это действительно... Отсюда часа полтора...

III

Приехал Бройдес.

— Данила, — сказал я. — Вот тебе письмо от Зверюгина.

— Ты знаешь, этот Зверюгин, он с ума сошел, — пожал плечами Бройдес. — Его вдруг обуяла самая истерическая деликатность, внимательность и аккуратность. Он буквально заваливает меня письмами. Я бы на месте его горничной давно сбежал.

— Он и тебе тоже пишет?

— А разве и тебе? Представь себе, третьего дня я получил письмо с запросом: не знаю ли я, где находится главное управление по делам местного хозяйства, справку, которую можно навести в любой телефонной книге, у любого городского. А вчера присылает мне рубль восемьдесят копеек с письмом, в котором сообщает, что вспомнил, как мы с ним в прошлом году ездили на скачки в Коломяги и я якобы платил за мотор три рубля шестьдесят копеек. Я уверен, что с ним делается что-то нехорошее...

— Посмотри-ка, что он тебе сегодня пишет.

Бройдес прочел:

«Дорогой Данила! У меня к тебе большая просьба: не знаешь ли ты адрес Аркадия Аверченко, никак не могу





его отыскать, а очень нужно. Напиши, как поживаешь. Не стесняйся писать побольше (у тебя замечательный стиль), а горничная подождет».

Мы взглянули друг на друга.

— Тут дело нечисто. Человек пишет мне почти каждый день письма, получает на них ответы и в то же время справляется, где я живу! Данила! Этот человек или очень болен, или здесь кроется какой-нибудь ужас.

Бройдес встал.

— Ты прав. Едем сейчас же к нему. Вызови таксомотор — он живет черт знает где!

#### IV

Мы звонили у парадного минут десять — из квартиры Зверюгина не было никакого ответа.

Наконец, когда я энергично постучал в дверь кулаком и крикнул, что иду в полицию, дверь приотворилась и в щель просунулась растрепанная голова полурасдетого Зверюгина. Он был встревожен, но, увидя нас, успокоился.

— Ах, это вы! Я думал — горничная. Т-с-с-с! Тише. Идите сюда и разденьтесь. В те комнаты нельзя.

— Почему?! — в один голос спросили мы.

— Там... дама!

Я бросил косой взгляд на Бройдеса.

— Ты понимаешь, Данила, в чем дело?

— Да уж теперь ясно как день. Только послушай, Вася... Как тебе не стыдно гонять бедную девушку по всему Петербургу от одного края до другого? Неужели ты не мог бы запирать ее на это время в кухне?!

— Да, попробуй-ка, — жалобно захныкал Василиск Зверюгин. — Это такая бешеная ревнивица, что сразу поймет, в чем дело, и разнесет кухню в куски.

— Вот... оно... что! — с расстановкой сказал Бройдес. — Бедная девушка! Вот все вы такие, мужчины, подлецы: обольстите нас, бедных женщин, совратите, опутаете сладкими цепями, а потом гоняете с Химического переулка на Троицкую, проводя это время в объятиях разлучницы. Так, что ли?

— Так, — с бледной улыбкой усмехнулся Зверюгин.

Я уселся без приглашения на стул и спросил:

— Скажи, у тебя нет еще каких-нибудь друзей, кроме нас?

Он понял.

— Есть-то есть, да они или близко живут, или уже я все у них узнал и все им возвратил, что было возможно. Вы не можете представить, какой я стал аккуратный: за эти нужные мне три часа в день я возвратил по принадлежности все когда-то взятые и зачитанные мною книги, я ответил на все письма, на которые не отвечал по три года, я возвращал долги, вспоминая все до последней копейки! Я просто даже справлялся о здоро-

вье моих милых, моих дорогих, моих чудесных друзей! И я теперь обращаюсь к вам: придумайте что-нибудь для моей горничной... Что-нибудь на три часа! Моя фантазия иссякла.

Я подошел к столу, взял какую-то книгу и сказал:

— Ладно! Это какая книга? Мопассан? Том третий? Завтра же пришли мне эту книжку... Слышишь? Мне она очень нужна. Через час я ее верну тебе. Это ничего, что горничная подождет? И ничего, что ты мне пришлешь эту книгу также и послезавтра?

— О, пожалуйста, — засмеялся он. — Она все равно полуграмотная, моя Катя, и в этих делах ничего не понимает. Скажи ей, что это корректура, что ли. Ей ведь все равно.

#### V

Каждый день аккуратно бедная Катя привозила мне третий том Мопассана.

— Ну, как погода? — спрашивал я.

— Ничего, барин. Погода теплая, солнышко.

— Чудесно! Терпеть не могу, когда холодно и идет дождь.

— Что уж тут хорошего. Одна неприятность.

А моя горничная добавляла:

— В дождь-то совсем нехорошо. Одна грязь чего стоит.

— А как же! Кому такое приятно?

Я брал Мопассана и уходил в кабинет читать газеты или просматривать редакционные письма. Часа через полтора выходил в кухню и снова возвращал Мопассана.

— Готово. Поблагодарите барина и кланяйтесь ему. Скажите, чтобы завтра обязательно прислал — это, брат, очень нужная вещь!

— Хорошо-с. Передам.

Мопассан за три недели порядочно поистрепался. Обрез книги засалился, и обложка потемнела.

Через три недели книжка не появлялась у меня подряд четыре дня, потом, появившись однажды, исчезла на целую неделю, потом ее не было десять дней...

Самый длительный срок был полтора месяца.

Катя принесла мне ее в этот раз, будучи в очень веселом настроении, сияющая, оживленная:

— Барин просили меня сейчас же возвращаться, не дожидаясь. Книжку я оставлю; когда-нибудь найду.

Да так и не зашла.

Это было, очевидно, там последнее — самое краткое свидание.

Это была ликвидация.

Счастливица ты, Катя! Бедная ты — та, другая!

Желтеет и коробится обложка Мопассана. Лежит эта книга на шкапу, уже ненужная, и покрывается она пылью.

Это пыль тления, это смерть.

## УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Если вы готовы поделиться своим литературным творчеством или рассказать о примечательных событиях в своей жизни, присылайте свои работы в редакцию. Интересные материалы мы обязательно опубликуем.

## Станьте нашим автором!

E-mail: [strana\\_mi@mail.ru](mailto:strana_mi@mail.ru)

Наша страничка: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)

8-495-470-64-60

8-926-213-50-91

8-926-246-53-17

*Лежит пушистая  
Снежинка смелая.  
Какая чистая,  
Какая белая.*

*К. Бальмонт*



**МИР, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ**

ИНТЕГРАЦИЯ



ЖИЗНЬ  
ОБЩЕСТВО  
INTEGRATION . RU

# Интеграция. Жизнь. Общество. 2014

4-я выставка реабилитационного  
оборудования и технологий

23-25 апреля 2014  
Москва, ЦВК «ЭКСПОЦЕНТР»



[www.integration.ru](http://www.integration.ru)

+7 (495) 955-91-99

[integration@messe-duesseldorf.ru](mailto:integration@messe-duesseldorf.ru)