

ЛЕТО №2/2014

За физическое и духовное оздоровление нации

# СТРАНА <sup>и</sup> МЫ *вместе*

0+ Социальный информационно-аналитический журнал



ИМПУЛЬС АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ

ПОДЕЛЮСЬ СОЛНЦЕМ

С РАПИРОЙ И ШПАГОЙ





## Жестокость, помноженная на жестокость

Американские ученые подсчитали, что дети в возрасте от семи до десяти лет видят восемь тысяч убийств и тридцать тысяч сцен насилия только по телевидению. В нашей стране такой статистики нет, но, если этим заняться, то, можно предположить, получим данные, вполне сопоставимые с американскими.

Все мы уже привыкли к тому, что телевизионный эфир наводнен фильмами, в том числе и отечественного производства, в которых кровь льется безбрежной рекой, а выстрелы стали непременным звуковым оформлением эфира.

Вспомним в этой связи отечественные фильмы о войне. Казалось бы, не в пример нашему мирному времени, сама тема предполагает там и стрельбу, и кровь, и гибель людей. Но как тактично, как художественно точно ставились эти сцены. Смерть каждого киногероя заставляет наши сердца не ожесточаться, а сжиматься от боли и сострадания. Вспомним отечественную классику — фильмы «Баллада о солдате» или «Летят журавли». Фильмы о самой жестокой из войн не делали нас жестокими. Они пробуждали совсем иные чувства благодаря таланту режиссеров и актеров. На это, безусловно, работала и идея фильма. А она заключалась в том, что самая великая жертва, которую способен принести человек, может быть оправдана лишь самой высокой и благородной целью.

А что мы видим сегодня? Жертв много — ничем не оправданных, бессмысленных, несуразных. Стреляют направо, стреляют налево, в знакомых и незнакомых, виноватых и безвинных, своих и чужих, расстреливают поодиночке и группами... Если это трудно адекватно воспринимать взрослому человеку, который прекрасно понимает, что убийство совершено «понарошку», что актер только сыграл смерть, то что говорить о ребенке или подростке, имея в виду их несформировавшийся характер и отсутствие психологической защиты от внешних раздражителей. К сожалению, сегодня подрастающее поколение познает мир и через эту необузданную жестокость, она становится для него естественной частью окружающей жизни, в которой все меньше места остается для тех, кто сеет разумное, доброе, вечное.

Сеется совсем другое. И вырастает...

Школьник расстреливает учителя, здоровые малолетки жестоко избивают девочку-инвалида, дети поднимают руку на родителей. Жизнь человеческая перестает быть самой великой ценностью бытия. Смерть перестает пугать, в том числе и своя собственная, — еще одна страшная примета нашего времени. Подростки добровольно отправляются в мир иной. Число суицидов несовершеннолетних зашкаливает: то девушка шагает из окна вниз, то двое подростков вместе сводят счеты с жизнью.

Впрочем, было бы несправедливым винить во всем только кино и телевидение. Они лишь отражение, порой утрированное, того, что происходит вокруг маленького человека: и в семье его порой не понимают или просто не до него; и в школе куча проблем; об улице и говорить не приходится.

Сегодня мы имеем жестокость, помноженную на жестокость, что приносит свои злоецидные плоды. Бьют тревогу врачи: по данным Научного центра здоровья детей, за последние десять лет число детей с психоневрологической патологией увеличилось почти в полтора раза.

Если бы можно было одним законом или указом убрать все это из нашей сегодняшней жизни! Но нет и не может быть такого закона или указа. Самое эффективное средство, способное противостоять жестокости, — добро. Оно не придет к нам по мановению волшебной палочки. Оно должно пробить себе дорогу в наши души. И не в последнюю очередь с помощью тех, кто создает интеллектуальную продукцию.



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: участницы Фестиваля-конкурса клубов по интересам и университетов для москвичей старшего поколения.

**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»



4

10



22

36





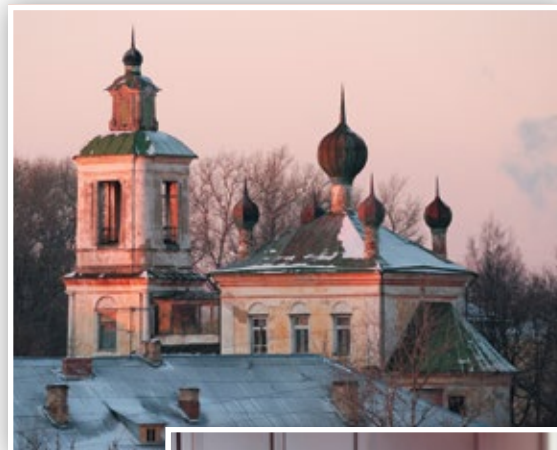
Московские паралимпийцы	4
МОСКВА — ИНВАЛИДАМ	
Реабилитация длиной в жизнь	10
ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ	
Возраст — туризму не помеха	18
Импульс активного долголетия	22
У НАС В ГОСТЯХ	
Журнал «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения»	29
ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	
Особые мастерские для особых людей	36
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ	
Все для дела — ничего для себя	43
ЧУДОТВОРНАЯ	
Икона Божией Матери «Всецарица»	50
СВЯТЫНИ РОССИИ	
Церковь Живоначальной Троицы в Листах	54
С рапирой и шпагой	56
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ	
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ	
На консультации у психолога	64
Хирург от Бога	67
Поделюсь солнцем	70
ОКНО В МИР	
У Пожарского в Торжке	74
КАК У НИХ	76
ЛЮБИМОЕ ИЗ ПРОЧИТАННОГО	
Моя телефонная книжка	79
ЗДОРОВЬЕ	
Когда тяжело на душе	82
ХОЗЯЮШКА	
Если гости пришли неожиданно	84
ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ	
Тайна сокровищ Чингисхана	86



56



70



74



84

*Доброта — это то,  
что может услышать глухой  
и увидеть слепой.*

*Марк Твен*

Приветствуя небывалый успех нашей команды на Паралимпиаде в Сочи, давайте вспомним о вкладе москвичей. Они завоевали пятнадцать медалей, в том числе треть всего российского золота — девять наград высшей пробы.



## МОСКОВСКИЕ ПАРАЛИМПИЙЦЫ



Одиннадцать москвичей входили в состав сборной России на Паралимпиаде в Сочи. Почти каждая пятая из завоеванных нашей командой наград имела московскую прописку.

Медаль паралимпийца — больше чем медаль: это победа человеческого духа и силы воли над преградами, поставленными перед человеком судьбой.

— Секрет их успеха, — сказала в одном из своих интервью главный детский невролог Департамента

здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук, врач нашей паралимпийской сборной Татьяна Батышева, — в великом русском духе, когда не «поскольку», а «вопреки». В мужестве, героизме и удивительной позитивности наших спортсменов. Я не слышала от них ни разу: «Я не могу», «я не хочу». Только: «Я всегда готов», «я буду сражаться до последнего».

Они такие, и наши московские паралимпийцы в том числе.



## РОМАН ПЕТУШКОВ

Роман привез из Сочи шесть золотых медалей — три в биатлоне и три в лыжных гонках.

Лыжный спорт был его увлечением всегда. Даже тогда, когда, казалось, с ним навсегда покончено: в 28 лет он получил тяжелую травму, в результате лишился обеих ног и стал передвигаться в инвалидной коляске. Какие уж тут лыжные гонки! Но надо знать сильный характер и упорство Романа. Он не собирался отказываться от занятий любимым спортом и уже через год был зачислен в школу «Воробьевы горы» Москомспорта в группу заслуженного тренера России И. А. Громовой, где продолжил занятия горнолыжным спортом, уже паралимпийским.

За прошедшие годы Роман добился выдающихся результатов. Он стал восьмикратным чемпионом мира, многократным победителем и призером чемпионатов России. Успешно выступил на зимних Паралимпийских играх в Ванкувере в 2010 году, став там серебряным и бронзовым призером. В 2012 и 2013 годах его признали лучшим спортсменом года по версии Международного паралимпийского комитета.

Выступление в Сочи стало звездным часом этого великого спортсмена.

## СВЕТЛАНА КОНОВАЛОВА

Эта девушка из тех, для кого вся жизнь — борьба и преодоление. Она в инвалидной коляске с самого детства. Воспитывалась в детском доме, тем не менее в 2011 году окончила экономический колледж-интернат и была зачислена в школу «Воробьевы горы» Москомспорта. Примечательно, что из этой школы вышли многие наши паралимпийцы, и не случайно сегодня она называется Спортивной школой олимпийского резерва.

Светлана Коновалова выбрала для себя лыжный спорт. Уже через два года она стала бронзовым призером чемпионата мира по биатлону на дистанции десять километров.

Каждый последующий год приносил ей и ее тренеру Д. А. Громову новые победы. В результате спортсменка стала членом экспериментальной сборной команды Москвы по подготовке к Паралимпийским играм в Сочи, а ее выступление там стало настоящим триумфом. Из Сочи Светлана привезла пять олимпийских медалей: две золотые (биатлон и лыжные гонки), две серебряные (биатлон и гонка преследования), одну бронзовую (лыжные гонки).

Как оценивает свое выступление сама чемпионка?

— Конечно, я горжусь, — говорит она. — Рада, что не подвела команду и своих болельщиков. Выступила, как планировала.



Шестикратный чемпион Паралимпийских игр в Сочи Р.Петушков



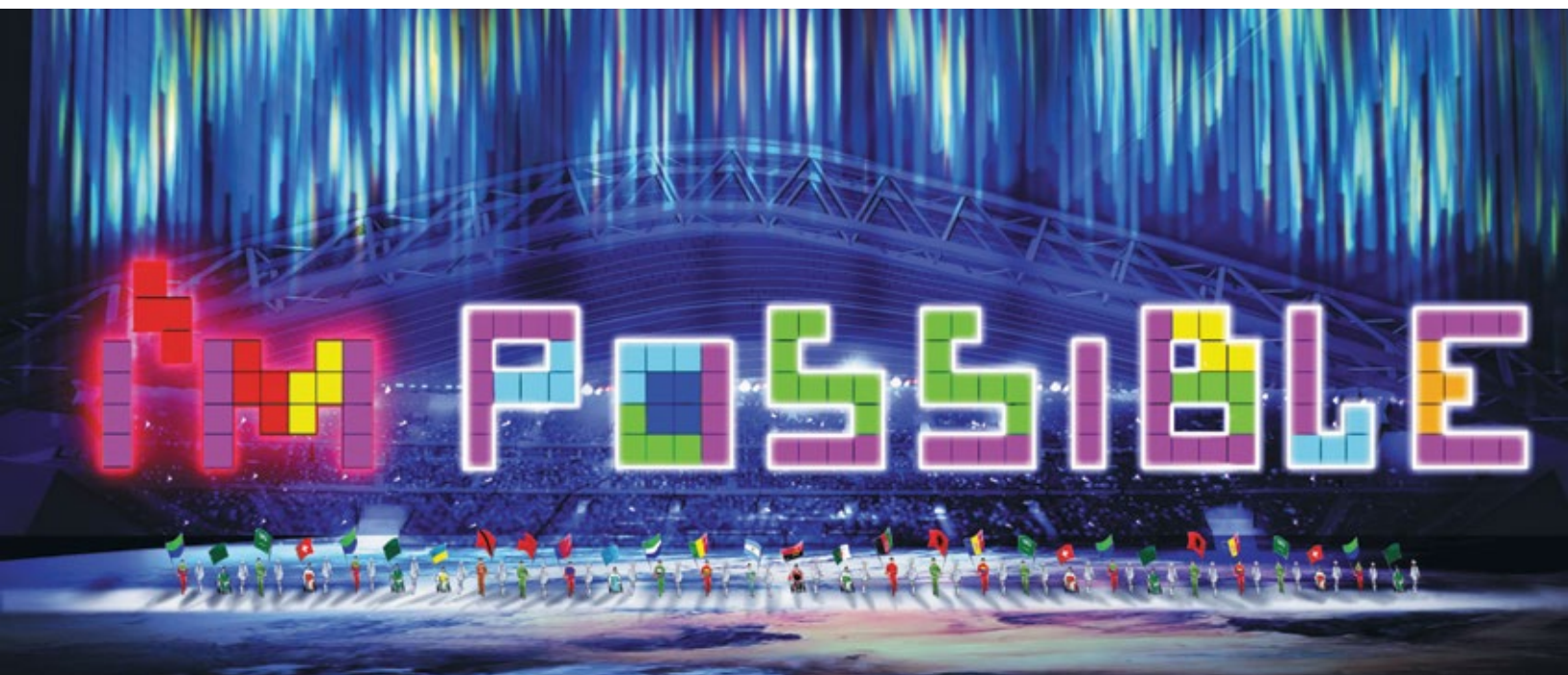
Чемпионка Паралимпийских игр в Сочи С.Коновалова

Сегодня перед Светланой новая цель — готовиться к выступлениям в следующем сезоне, чтобы они были успешными, а в перспективе — и к следующей Паралимпиаде.













Тренер команды по кёрлингу М. Нестерова и серебряный призёр Паралимпийских игр в Сочи А. Шевченко

## АЛЕКСАНДР ШЕВЧЕНКО

Жизнь Александра складывалась вполне успешно и предсказуемо. Окончил среднюю школу, поступил в Московский институт связи. После первого курса продолжил учебу в Калининградском высшем военно-морском училище. Выбрал для себя карьеру военного, спустя пять лет получил диплом и звание лейтенанта. Службу проходил в части, которая обеспечивала связь с кораблями всех флотов России.

Дослужился уже до звания капитан-лейтенанта, когда в 1999 году попал в аварию, повредил позвоночник и оказался в инвалидной коляске. Со службы пришлось уволиться, но он не сломался, а стал искать себе новое занятие по душе. Эти поиски привели его в керлинг, которым он стал серьезно заниматься с 2006 года. Здесь Александру удалось реализовать все свои способности и возможности. Он регулярно становился победителем и призером чемпионатов и кубков России, неоднократно выступал в составе сборной страны на международных соревнованиях, где становился победителем.

В 2012 году в составе российской команды по керлингу на колясках был чемпионом мира.

В Сочи Александр Шевченко стал серебряным призером. Его успех по праву разделила с ним тренер-преподаватель М.В. Нестерова.



Чемпион Паралимпийских игр в Сочи А.Проньков

## АЛЕКСАНДР ПРОНЬКОВ

Этому чемпиону всего семнадцать лет, а он уже заслуженный мастер спорта России.

Александр стал инвалидом в шестилетнем возрасте, когда получил электротравму, повредившую кисти обеих рук.





В прошлом году от спортивного клуба инвалидов «Рецепт-Спорт» (Москва) участвовал в первой все-русской зимней Олимпиаде в Ижевске, где занял третье место в лыжной гонке. После этого был зачислен в школу «Воробьевы горы» в группу заслуженного тренера России И. А. Громовой.

Входит в состав сборной команды Москвы по лыжным гонкам и биатлону. Серебряный и бронзовый призер этапов Кубка мира 2013-2014 годов.

В Сочи Александр Проньков выступил очень успешно — завоевал золотую медаль в лыжной гонке на десять километров свободным стилем.

А сколько стартов у него еще впереди!

Паралимпийскими чемпионами, представлявшими в Сочи Москву, также стали:

Алексей Быченко (биатлон) и тройка Алексей Амосов, Дмитрий Лисов, Николай Терентьев (следж-хоккей).

После возвращения с Паралимпиады с московскими спортсменами встретился мэр столицы С. С. Собянин.

Приветствуя героев Сочи-2014, он, в частности, отметил:

— Очень важно выиграть медали. Но, мне кажется, не менее важным итогом ваших побед является то, что своим примером вы показываете многим тысячам людей, которые оказались в трудной жизненной

ситуации, что все трудности можно преодолеть. Вы доказали, что нет ограничений, нет ограниченных возможностей, что возможности безграничны.

Правительство Москвы установило свои премиальные выплаты победителям и призерам Паралимпийских игр, а также их тренерам.

Так совпало, что в день этой встречи в мэрии одному из виновников торжества Николаю Терентьеву, серебряному призеру, члену российской сборной по следж-хоккею, исполнилось восемнадцать лет. Мэр С.С. Собянин тепло поздравил его с днем рождения и пожелал дальнейших успехов в спорте и жизни.

Победы московских паралимпийцев стали возможными во многом благодаря той поддержке, которую власти столицы оказывают развитию паралимпийского спорта и спорта инвалидов в целом.

Серебряный призер Сочи-2014 Алексей Быченко сказал об этом так:

— Я горд тем, что выступал за Москву. Все мы ощущаем большую и постоянную поддержку нашего города. Мы идем на соревнования с гордо поднятой головой, потому что представляем столицу.

А Москва гордится своими героями-паралимпийцами!

*Фото предоставлены пресс-службой мэра и Правительства Москвы*

В столице прошла VI международная конференция «Равные права – равные возможности». Подобные форумы проводятся Департаментом социальной защиты населения города Москвы с 2009 года с целью привлечения внимания к проблемам инвалидов и лиц с ограничениями жизнедеятельности, укрепления международных связей и содействия обмену опытом. В их работе участвуют представители зарубежных стран и различных регионов России, а также федеральных министерств и ведомств, общественных объединений инвалидов.

На этот раз участники конференции получили возможность познакомиться с тремя учреждениями, занимающимися реабилитацией москвичей разного возраста – детей, молодежи, ветеранов.

# РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ



Автор фото: Наталья Роголо





## ВЕРНЫЕ МИЛОСЕРДИЮ

Первым адресом, по которому отправились участники конференции, стала Марфо-Мариинская обитель милосердия. Основанная в 1907 году великой княгиней Елизаветой Федоровной, сегодня обитель продолжает и развивает традиции, заложенные в те далекие годы. «Помогать больным и бедным, утешать находящихся в боли и скорби» — этими строками начинался Устав, разработанный августейшей учредительницей. Они и сегодня определяют благородную миссию обители.

Среди ее добрых дел — медицинский центр «Милосердие», учрежденный здесь в 2010 году.

Центр занимается оказанием высококвалифицированной медико-социальной, психолого-педагогической и паллиативной помощи детям и их семьям, организацией восстановительного лечения. Предметом особой заботы является комплексная реабилитация детей, страдающих детским церебральным параличом. И в этом миссия обители совпадает с теми направлениями работы, которую ведет Департамент социальной защиты населения города Москвы.



Автор фото: Наталья Роголо

Департамент сотрудничает с Марфо-Мариинским медицинским центром «Милосердие» с 2010 года, и в 2014 году здесь также пройдут комплексную реабилитацию 250 детей-инвалидов.

Руководитель Департамента, министр Правительства Москвы В.А. Петросян рассказывает:





— Наш Департамент много лет сотрудничает с Марфо-Мариинской обителью милосердия, которая занимается проблемами реабилитации детей-инвалидов. Хотел бы напомнить, что сегодня Департамент реализует свыше 60 программ с различными некоммерческими и общественными организациями. Из бюджета города Москвы на реализацию этих программ выделяется около 2 млрд рублей. Это дает нам возможность иметь в лице общественных организаций, объединений, фондов профессиональных экспертов нашей деятельности, деятельности наших государственных учреждений. Площадки многих некоммерческих организаций стали для нас экспериментальными, на них мы отработываем современные технологии. Марфо-Мариинская обитель, ее реабилитационный центр — одна из таких экспериментальных площадок.

Курс реабилитации здесь продолжается двадцать дней на условиях дневного пребывания. Для каждого ребенка-инвалида разрабатывается индивидуальная программа в зависимости от возраста, состояния и формы ДЦП. Она включает комплексную диагностику, комбинированную двигательную терапию, в том числе физиотерапевтическое воздействие, индивидуальные занятия с использованием тренажеров, логопедическую и психологическую реабилитацию, занятия по арт-терапии и социальной адаптации. Вся эта работа ведется под наблюдением квалифицированных специалистов — неврологов, педиатров, физиотерапевтов, рефлексотерапевтов, врачей ЛФК, а также психологов, логопедов-дефектологов, педагогов. Как сообщила матушка Елизавета, число детей-инвалидов, проходящих реабилитацию в Центре, постоянно растет, и сегодня здесь ежедневно принимают 45 человек.

В последнее время появляются новые формы работы. К ним относится «Особый детский сад» — отделение дневного пребывания для детей-инвалидов вследствие ДЦП. Открылось оно в декабре 2011 года и предназначено для социальной адаптации детей в возрасте от трех до десяти лет. Они посещают отделение два раза в неделю и находятся там с 9 до 18 часов.

И совсем уже уникальный опыт работы — детская выездная паллиативная служба, оказывающая помощь семьям, воспитывающим самых тяжелых детей-инвалидов. Это может быть визит сестры, которая знакомит с элементами реабилитации и обучит навыкам ухода. Это может быть психологическая, социальная или паллиативная помощь.

С 2010 по 2013 год центр «Милосердие» предоставил услуги по комплексной реабилитации на безвозмездной основе 900 детям-инвалидам вследствие ДЦП за счет субсидий из бюджета Москвы на сумму более 91 млн рублей.





## ГОРОД — ВЕТЕРАНАМ

Социально-реабилитационный центр ветеранов войн и Вооруженных сил Департамента социальной защиты населения города Москвы находится практически в центре города, но здесь все располагает к спокойному отдыху и общению с природой. Дело в том, что в состав этого учреждения, наряду с жилыми и лечебными корпусами, входит еще и старинный Екатерининский парк — красивый, трогательный и уютный уголок Москвы.

С первых минут пребывания в этом Центре не остается сомнения в том, что руководитель Департамента В.А. Петросян — здесь частый гость, он с особым вниманием и заботой относится к ветеранам и их проблемам, охотно общается с ними, с неподдельным интересом расспрашивает их о жизни. Сегодня, пожалуй, даже в ущерб вниманию к тем, кого он привез в качестве гостей. Они, впрочем, не в обиде: отношение у всех к ветеранам почтительное.

И вот начинается знакомство с Центром.

Сегодня в его стенах оказываются услуги по медико-социальной реабилитации и оздоровлению ветеранов Великой Отечественной войны, боевых действий, военной службы. Средний возраст тех, кто находится здесь, от 85 до 94 лет.



Для них работают четыре медицинских отделения стационара на 120 мест и три отделения дневного пребывания на 70 человек. Центр имеет также свое отделение в Зеленограде.

Здоровьем ветеранов занимаются отделения восстановительного лечения, водолечения с лечебно-плавательным бассейном. Для них открыты кабинеты профилактики и лечения остеопороза, функциональных исследований, рефлексотерапии, психологической разгрузки и стоматологии, а также зал ЛФК.





Живут ветераны, как в этом гости смогли убедиться сами, в комфортабельных одноместных и двухместных номерах, пять из которых оборудованы современными приспособлениями для проживания лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Курс реабилитации продолжается 27 дней. Отбор кандидатов и оформление путевок осуществляется ветеранскими организациями в округах столицы.

И еще одна убедительная цифра: более 80% прошедших курс реабилитации выписываются отсюда с улучшением состояния здоровья.











## ЗДЕСЬ ДАЮТ ПУТЕВКУ В ЖИЗНЬ

Знакомство с реабилитационными учреждениями столицы завершилось посещением Научно-практического центра медико-социальной реабилитации инвалидов. Он примечателен тем, что является базовой площадкой Департамента социальной защиты населения города Москвы для реализации пилотных проектов, направленных на социальную интеграцию и социальную реабилитацию молодых инвалидов.

Центр был открыт в 2010 году. Он расположен в парковой зоне и состоит из четырех корпусов, в которых размещены отделения круглосуточного и дневного пребывания, медико-социальной реабилитации в нестационарной форме, служба медико-социальной помощи на дому, физкультурно-оздоровительный комплекс.

Основная задача Центра — проведение комплексной реабилитации инвалидов и лиц с ограничениями жизнедеятельности вследствие поражения опорно-двигательного аппарата. Уникальность этого учреждения в том, что здесь внедряют принципы интегративной терапии, сочетающей в себе медицинскую помощь по восстановлению и поддержанию жизненно важных функций, психолого-социальную адаптацию с учетом личных устремлений пациента.





— Я вижу свою задачу в том, — считает директор Центра Светлана Альбертовна Воловец, — чтобы не только сделать все, чтобы пребывание в нашем Центре стало новой ступенью в процессе реабилитации каждого пациента, но и в том, чтобы создать такие условия, такую психологическую атмосферу, где каждый смог бы разделить наши общие большие и маленькие радости, найти духовную поддержку, нишу для творческого самовыражения.

Светлана Альбертовна — одна из тех, кто создавал этот Центр и продолжает создавать его сегодня, поскольку здесь постоянно появляются новые направления работы. Не случайно доктор Воловец была признана победителем конкурса «Менеджер года-2013», который проводится Международной академией менеджмента и Вольным экономическим обществом России при поддержке Правительства Москвы.

Комплексная реабилитация инвалидов осуществляется в двух отделениях круглосуточного пребывания на 60 мест и в отделении дневного пребывания на восемь мест, а также в отделении медико-социальной помощи на дому.

Для реализации индивидуальных комплексных программ реабилитации в Центре создана современная лечебно-диагностическая база. Она оснащена современным высокотехнологичным оборудованием, способствующим восстановлению утраченных функций, профилактике и коррекции осложнений, выработке навыков самостоятельного проживания.

В Центре организованы кабинеты психологического сопровождения, индивидуальной и групповой психотерапии с пациентами и членами их семей.

Работа по интеграции инвалидов в общество ведется в отделении психосоциальной и трудовой реабилитации. Здесь создан модуль «Квартира для инвалида», в котором их обучают самообслуживанию, личной гигиене, социально-бытовым навыкам, утраченным вследствие травмы или болезни. В школе «В трудном пути ты не один» проводится обучение родственников пациента приемам ухода за лицами с ограничением жизнедеятельности.

Совместно с Паралимпийским комитетом города Москвы, депутатами Государственной думы, Академией гражданской защиты МЧС реализуется программа «Единая спортивная площадка», в рамках которой проводятся спортивные праздники и совместные тренировки пациентов Центра, спортсменов-инвалидов, московских студентов и школьников.

В рамках профессиональной ориентации работают компьютерные классы, классы обучения художественно-прикладному и швейно-вязальному искусству, переплетному мастерству и фотоделу.



Совместно с Департаментом труда и занятости населения города Москвы и рядом столичных вузов реализуется программа дистанционной профессиональной переподготовки инвалидов.

У Центра большие планы на будущее.

В ближайшее время планируется открытие детского корпуса. В нем разместится отделение медико-социальной реабилитации детей с нарушениями функции движения, а также служба ранней помощи на условиях дневного пребывания. Эта уникальная служба будет заниматься не только комплексной реабилитацией, но и профилактикой инвалидности у малышей до трехлетнего возраста с последствиями перинатального поражения нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Знакомство с тремя социальными учреждениями города Москвы наглядно показало, что девиз «Равные права — равные возможности» не только провозглашается, но и успешно реализуется в столице.



# ВОЗРАСТ — ТУРИЗМУ НЕ ПОМЕХА







Самой востребованной услугой у подопечных филиала «Гагаринский» ТЦСО «Ломоносовский» стал социальный туризм. В тесном контакте с общественными организациями района, советом ветеранов, местным отделением Всероссийского общества инвалидов сотрудники филиала стараются предоставить такую услугу как можно большему числу ветеранов и инвалидов.

Только в 2012 году 1760 клиентов филиала «Гагаринский» приняли участие в восьмидесяти различных экскурсиях в музеи Москвы и Подмоскovie, а также в паломнических поездках. В 2013 году таких туристов стало уже 2040 человек.

Большие и интересные планы на этот год.

В отделении дневного пребывания программы поездок и пеших экскурсий планируются заранее, на квартал. Ведется предварительная запись на каждую из них. Сотрудники отделения договариваются с музеями и усадьбами Москвы и Подмоскovie о проведении экскурсии либо на льготной, либо на благотворительной основе, заказывают автобусы, которые бесплатно предоставляет Всероссийское общество инвалидов. Сами туристы частично оплачивают лишь услуги экскурсовода, поэтому стоимость поездки вполне доступна каждому. По договоренности с музеями здесь также устанавливаются социальные цены. А большинство экскурсий проводятся полностью на благотворительной основе.







Каждую экскурсионную группу сопровождает специалист отделения дневного пребывания или медицинская сестра.

В прошлом году ветераны Гагаринского района побывали в Сергиево-Посадском музее-заповеднике, Троице-Сергиевой Лавре, музее-усадьбе Мураново и в Софрино, в Волоколамске, посетили Иосифо-Волоцкий и Николо-Угрешский монастыри, полюбовались великолепным Егорьевским историко-художественным музеем, который называют малым Эрмитажем. А с картинными галереями Шилова и Глазунова давно налажены постоянные связи.

При планировании экскурсий обязательно учитываются мнения и пожелания активистов, представителей общественных организаций. Так, в 2014 году «гагаринцы» хотели бы посетить Грановитую палату, Большой Кремлевский дворец, Алмазный фонд Кремля, Океанариум и Планетарий, Ботанический сад МГУ, Дом Пашкова, дворец князя Алексея Михайловича в Коломенском, усадьбы «Кусково» и «Архангельское», Коломенский кремль... Планы эти успешно реализуются.



А вот отзывы тех, кто уже принял участие в экскурсиях.

«Спасибо огромное за доброе, внимательное и терпеливое отношение к нам. Экскурсии, как в Москве, так и за городом, замечательно организованы, приносят нам радость и огромное желание узнать как можно больше».

*Вартова А. В.*

«Выражаем благодарность всему коллективу ЦСО «Гагаринский» за предоставленную нам возможность участвовать в замечательных экскурсиях по Москве и Подмосковью. За это время мы увидели старинные усадьбы, исторические и архитектурные памятники и парки.

Все экскурсии проводят экскурсоводы, которые с душой и большой любовью, а также очень грамотно доносят интересную информацию. Нас сопровождает представитель ЦСО «Гагаринский», который очень трогательно печется о нас и исполняет все наши просьбы».

*Храмкина Т. Н., Тюрина Г. В., Полищук Л. Г.*

«Знакомство с памятниками архитектуры повышает интерес к нашей Москве. Удивительно, как много интересного в нашем городе и Подмосковье.

Спасибо всем сотрудникам ЦСО «Гагаринский». У меня лично началась новая жизнь».

*Репина Н. Е.*







# ИМПУЛЬС АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Есть в центре Москвы уголок, который давно облюбовали для своего отдыха москвичи третьего возраста. Это старинный Екатерининский парк с его тенистыми аллеями и живописными прудами. Не случайно именно он стал местом проведения Первого Фестиваля-конкурса клубов по интересам и университетов для москвичей старшего поколения. Этот искрящийся праздник жизни, ярко и убедительно показавший, что вторая половина жизни может быть

лучшей ее половиной, подарил своим подопечным Департамент социальной защиты населения города Москвы.

На два дня Екатерининский парк был полностью отдан празднику активного долголетия москвичей. На его территории специально оборудовали несколько площадок, и на каждой разворачивалась своя программа, в мастерстве и жизнелюбии состязались те, кому пятьдесят плюс.





— Мы надеемся, что это мероприятие очень понравится москвичам, — не скрывала своего волнения председатель организационного комитета, первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачева. — Мы готовили его со всей искренностью, теплотой, сердечностью, которые мы испытываем к старшему поколению. Как известно, Департамент социальной защиты населения Москвы проводит огромную работу по социальной поддержке населения. Но мы считаем, что, наряду со всеми социальными услугами, мерами социальной поддержки, наша главная задача — реализовывать программу «Активное долголетие». Для того чтобы она все больше и больше входила в жизнь нашего города, мы задумали идею этого Фестиваля-конкурса. К нему готовились все административные округа Москвы. Мы представили те

программы, технологии, кружки, клубы, которые функционируют во всех центрах социального обслуживания. На фестивале можно будет узнать, что нового, интересного, поучительного делается для москвичей третьего возраста в различных округах столицы.

Ольга Евгеньевна Грачева открыла Фестиваль-конкурс.

Поздравить участников и гостей со знаменательным событием пришли заместитель директора Института повышения квалификации работников системы социальной защиты населения города Москвы Оксана Прохорова, председатель Оргкомитета проекта «50 плюс» Мария Салуцкая, директор Фестиваля-конкурса клубов по интересам и университетов для москвичей старшего поколения Наталья Виноградова, генеральный директор агентства социальных программ «Точка опоры» Лидия Кузнецова, депутат Московской городской думы Михаил Антонцев, народные артисты РФ Лев Прыгунов и Юрий Назаров, дизайнер Алиса Толкачева и другие. Они пожелали всем долгих лет жизни, чтобы «третья молодость» была полна интересных мероприятий, веселых и радостных событий.

Идея Фестиваля заключается в том, чтобы на единой площадке собрать и представить вниманию посетителей все разнообразие клубов по интересам, кружков, обучающих программ, университетов третьего возраста, предназначенных для людей старшего поколения и работающих в центрах социального обслуживания.

Стартовал праздник на сценической площадке выступлениями художественных коллективов, представляющих все 11 административных округов Москвы. А прологом стал флешмоб — общий спортивный танец под бодрящую мелодию известной песни Владимира Высоцкого «Гимнастика». Задор, с которым члены клуба «Московская Супербабушка» исполняли этот номер, задал высокую эмоциональную планку, которой не могли не соответствовать все дальнейшие выступления.

Начали состязания художественных коллективов представители Северо-Восточного административ-







ного округа — символично и на очень пафосной ноте. Хор «Ростокинские напевы» исполнил Гимн Москве из оперы Сергея Прокофьева «Война и мир».

Любовью к своему району была наполнена композиция «Наш район» ансамбля «Неугомонные сердца».

Всего в первый день Фестиваля выступили более сорока художественных коллективов, разных по жанру и манере исполнения. Вот лишь некоторые из них: клуб поэтов «Ясень», хор «Зоренька», фольклорный ансамбль «Ивушка», театральная студия «СВБ» («Словом Владей Безупречно»), арт-группа «Нам Лет Нет», Клуб Блондинок и многие-многие другие. Даже по одним названиям можно судить о том, насколько разнообразны интересы московских пенсионеров.

Конкурсные выступления перемежались танцевальными паузами. И тогда так и хотелось крикнуть, как в известном фильме: «Танцуют все!» Действительно, в желающих «размяться» недостатка не было. Здесь можно было и поучиться новым для себя танцам. Например, попытаться освоить чечетку, что пенсионеры делали лихо и артистично.

Зона спорта и активного долголетия расположилась под открытым небом, на зеленом газоне. Одним из первых здесь прошел марафон «Скандинавская ходьба». Этот новый для нас вид физической культуры быстро собрал многочисленных приверженцев среди представителей третьего возраста. Почти во всех цен-





трах социального обслуживания уже работают свои секции и клубы, поэтому марафон был многочисленным. Когда он завершился, всем участникам вручили памятные медали. Вот награду получает Светлана Константиновна Федулова из Зеленограда. Ей 75 лет. В своем ЦСО эта пенсионерка каждый день посещает занятия физкультурой, а год назад пристрастилась к скандинавской ходьбе. Светлана Константиновна убеждена, что именно занятия физкультурой помогают ей сегодня сохранять здоровье и бодрость.

Физкультура, спорт и активное долголетие шагают рядом в жизни московских пенсионеров. И это наглядно показали прошедшие в рамках Фестиваля многочисленные состязания. Они требовали от участников и хорошей физической формы, и сноровки, и ловкости, и находчивости. Тем не менее физкультурники «50 плюс» успешно справлялись со всеми предложенными заданиями, заражая зрителей и болельщиков хорошим настроением.

Поражала своим масштабом на Фестивале зона клубов по интересам.

Все самое интересное, чем наполнена сегодня жизнь московских пенсионеров, собрала эта зона. На выставке были представлены программы, охватывающие многие сферы: здоровье и спорт, хобби и интересы, моду и уход за собой, а также психологию взаимоотношений, где можно было, например, почерп-



нуть знания о том, как скорректировать отношения разных поколений в семье, сохранить в ней мир и гармонию.

Эксклюзивные программы представили как округа Москвы, так и клубы «50 плюс» и «Московские Супербабушки».

Клуб «Московские Супербабушки» — один из самых молодых. Он объединяет всех, желающих и умеющих жить активно, радостно, содержательно. Здесь представители третьего возраста совместно находят ответы на острые жизненные вопросы: как избавиться от страха одиночества; как «работать» над отношениями с детьми и внуками; как забыть про усталость; как не потерять свое «я»; как стать необходимой и востребованной.





Здесь же разместился город мастеров, где каждый желающий мог лично приобщиться к тому занятию, которое ему по душе. Для этого в рамках Фестиваля работали множество мастер-классов. Вот две пожилые женщины с ножницами в руках учатся делать из бумаги цветы и сувениры. А неподалеку их сверстница с интересом наблюдает, как кусочки красной кожи превращаются в нарядную хризантему. Не проходит и десяти минут, как она уже сама пытается это сделать. Знакомимся. Людмила Константиновна Бондаренко всегда была далека от творчества, да и профессия к этому не особенно располагала — она инженер-химик. А вот сейчас, когда ей уже 70 лет, в душе ее появилась творческая жилка, и она этому очень рада, это украсило ее жизнь.

Чем только не увлекаются наши пенсионеры! Вырезают цветы из овощей, создают кулинарные шедевры, вышивают картины, делают украшения из бисера...

Многие имеют по несколько увлечений. Вот, например, Вера Алексеевна Батанова. В свои 76 лет она рисует, вышивает, а, похоже, с этого Фестиваля принесет еще одно увлечение — флористику. Пришла сюда просто посмотреть. Ее внимание привлекли нарядные букеты из живых цветов. Подошла к этому столику и уже не может оторваться от нового занятия.

Познакомившись с этой выставкой, можно с уверенностью сказать: третий возраст — это время, когда человек хочет и может многому научиться, реализовать свой интеллектуальный и творческий потенциал. Например, освоить компьютер или выучить иностранный язык. В Москве сейчас работают специальные курсы, которые пользуются большой популярностью у тех, кому за пятьдесят, как и университеты третьего возраста. Для таких настоящих и будущих «студентов» в рамках Фестиваля была организована зона семинаров и обучающих программ.

Много зрителей и болельщиков привлек конкурс университетов третьего возраста на знание английского языка. В нем состязались команды, состоящие из участника и группы поддержки. Задания были доста-

точно сложные, предполагающие ответы на вопросы и рассказы на заданную тему. Но участники с ними успешно справлялись и показывали хорошее владение английским языком.

Программа фестиваля поражала обширностью тем, мероприятий, направлений. Казалось, фантазии и изобретательности ее организаторов и участников нет предела.

А нередко праздник выплескивался за границы организованных зон. Его участники непринужденно общались, обсуждали увиденное, делились планами на будущее, находили новых друзей. Люди приходили сюда целыми семьями.

В итоге Фестиваль стал первым масштабным общегородским мероприятием, на котором старшее поколение имело возможность показать свои увлечения и достижения или найти новое интересное занятие для себя. Был представлен весь спектр возможностей самореализации для людей старшего поколения.

Фестиваль наглядно показал, как «третья молодость» может быть полна интересных дел, веселых и радостных событий, и внес много позитива в жизнь наших пенсионеров.

Мнение, которое высказали Валентина Георгиевна Вишневецкая (ей 81 год) и Светлана Вианоровна Садчикова (ей 82 года) разделяют многие, кто провел эти два дня в Екатерининском парке:

— Это очень интересное и полезное начинание. Нам необходимы такие праздники. Мы помолодели и почувствовали, что жизнь прекрасна, что она продолжается.

К этому можно добавить, что обе женщины занимаются танцами, рисованием, участвуют в драматическом кружке.

Ну, чем не пример активного долголетия для всех, кто со скепсисом относится к своему возрасту!

Организаторы надеются, что Фестиваль-конкурс станет ежегодным и будет помогать людям старшего поколения поддерживать позитивное отношение к своему возрасту.









Кульминацией Фестиваля-конкурса стало награждение победителей и лауреатов по шести номинациям.

В номинации **«Лучший университет третьего возраста»** победителями стали:

- 1 место — Юго-Восточный административный округ;
- 2 место — Центральный административный округ;
- 3 место — Зеленоградский административный округ.

В рамках этой номинации прошла викторина «На лучшее знание английского языка среди университетов третьего возраста».

Победителями викторины стали команды:

- 1 место — Восточный административный округ;
- 2 место — Юго-Восточный административный округ;
- 3 место — Юго-Западный административный округ.

В номинации **«За лучшую досуговую программу и клубную работу с москвичами третьего возраста»** победителями стали:

- 1 место — Зеленоградский административный округ;
- 2 место — Центральный административный округ;
- 3 место — Северо-Западный административный округ.

Также были отмечены наградами 11 программ административных округов города Москвы.

В номинации **«За новизну и инновации в реализации программ для москвичей старшего возраста»** были отмечены программы:

- флешмоб «Московская Супербабушка» (клуб «Московская Супербабушка»);
- «Око возрождения» (Южный административный округ);
- «Лики арбатских лет» (Центральный административный округ);

• «Практическая школа ОБЖ (Обеспечение безопасности жизнедеятельности) для пожилых людей» (Восточный административный округ);

• «Школа самообороны для лиц пожилого возраста» (Западный административный округ);

• Клуб «Стрела», «Социально доступный активный отдых «Велоклуб для всех» и Скандинавская ходьба» (Юго-Западный административный округ).

В номинации **«Лучшие сценические коллективы и исполнители»** наград удостоены:

- 1 место — Южный административный округ;
- 2 место — Юго-Восточный административный округ;
- 3 место — Центральный административный округ.

А также признаны победителями 8 сценических коллективов, где средний возраст участников 75 лет, а среди участников — ветераны войны, ветераны труда, бывшие малолетние узники концлагерей.

В номинации **«Лучшие альтернативные программы для москвичей старшего возраста»** награждались центры социального обслуживания административных округов Москвы и представленные ими программы:

- 1 место — «Клуб «50 плюс»;
- 2 место — Екатерининский парк города Москвы;
- 3 место — Музей истории социальной защиты Юго-Восточного административного округа.

В номинации **«Активное долголетие»**:

- 1 место — Юго-Восточный административный округ;
- 2 место — Юго-Западный административный округ;
- 3 место — Западный административный округ.

**Сердечно поздравляем всех победителей!**





## «ЖИЗНЬ С ДЦП. ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ»

Когда в семье кандидата физико-математических наук Валерия Александровича Макарова родился долгожданный ребенок, он не мог предположить, что диагноз, который поставят его дочери, будет звучать как приговор: детский церебральный паралич... Валерий Александрович решил изучить недуг досконально и помочь тем, кто столкнулся с этой бедой так же, как и он.

Он создал журнал «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения», собрав вокруг него лучших специалистов восстановительного лечения, руководителей реабилитационных центров, заслуженных ученых, врачей, педагогов, представителей общественных организаций инвалидов — всех, кто так или иначе соприкасается с ДЦП. Сегодня над созданием журнала на общественных началах работают авторитетные члены редакционного совета, среди которых академики РАН и РАМН, профессора и доктора наук. Главным редактором является Ксения Александровна Семёнова, заслуженный деятель науки РСФСР, главный научный сотрудник Научного центра здоровья детей РАМН, доктор медицинских наук, профессор, которая

тридцать лет назад впервые в нашей стране начала заниматься проблемами детского церебрального паралича.

Журнал выходит раз в квартал и посвящен вопросам абилитации, реабилитации, социальной адаптации, лечению детей и взрослых, страдающих детским церебральным параличом. Свою задачу журнал видит в том, чтобы рассказать родителям о клиниках и реабилитационных центрах, методах реабилитации, дать им в руки методики для самостоятельных занятий дома, регулярно информировать об изменениях в законодательной базе, о правах и льготах, предоставляемых государством. Дать возможность поделиться друг с другом своим опытом, рассказать о своих успехах и неудачах.

Сегодня у журнала «Жизнь с ДЦП» большие планы на будущее: сделать так, чтобы он пришел в каждый дом, где есть ребенок с ДЦП, особенно это касается отдаленных регионов, где нет ни реабилитационных центров, ни специалистов, знакомых с этой проблемой.

Предлагаем вам познакомиться с некоторыми публикациями этого издания.



# Маленькая Вера





Сегодня Вере Кращук одиннадцать лет, диагноз ДЦП был поставлен ей в девять месяцев. Но, несмотря на инвалидность, она всегда мечтала танцевать. Свой первый танец она исполнила в инвалидном кресле на сцене Дома культуры «Энергетик» города Ангарска, когда ей было десять лет. Как же получилось, что маленькой девочке из далекого сибирского города удалось осуществить свою большую и красивую мечту?

Вера живет с родителями на пятом этаже дома без лифта и пандуса, самостоятельно не передвигается. Обучение проходит на дому с преподавателем по упрощенной школьной программе.

Два раза в год ей необходимо проходить курсы лечения, которые частично снимают напряжение и спастическую в мышцах. Раз в неделю она вместе с мамой посещает занятия в центре «Дети-ангелы», где занимается лечебной физкультурой с такими же ребятами, как и она, участвует в праздниках, играет, общается. Но основная часть ее жизни проходит в стенах дома и сводится к общению с родственниками и друзьями родителей. Летом семья путешествует по Байкалу, занимается садоводством на даче. Вера активно участвует в жизни своей семьи, с ее мнением всегда считаются мама и папа, которые не сдаются и делают все, чтобы девочка ощущала себя полноценным членом общества. Открытая и улыбчивая, веселая, с хорошим чувством юмора, она умеет отстаивать свою точку зрения и мечтает танцевать.

Все началось год назад, когда иркутянка Марисоль Галыш решила участвовать в качестве волонтера в проекте «Дитя Вселенной». Нужно было найти уникальную историю ребенка с ограниченными возможностями здоровья, чтобы впоследствии кто-то снял о ней документальный фильм. Марисоль обзванивала детские дома, фонды и просто знакомых, пока, наконец, Вселенная не послала ей Веру. А для Веры это означало, что ее мечта танцевать на большой сцене должна воплотиться!

Три раза в неделю для девочки проводились репетиции, в ходе которых отрабатывался постановочный танец с участием опытных танцоров. Финальная сцена фильма снималась на крупном мероприятии — финале конкурса «Весенняя капель», где Вера выступала в настоящем концерте, с настоящими зрителями — благодарными, понимающими и эмоциональными.

Мама Веры, Любовь, рассказывает:

— Когда мне позвонила Марисоль и предложила снять фильм о Вере, первая мысль была, что фильм будет, как многие, о проблемах детей с ДЦП, и ничего нового мы рассказать не сможем. Но после первой встречи мое мнение поменялось кардинально, сцена-

рий был необычный, интересный, и, самое главное, — не о заезженных всеми проблемах, а о детских мечтах и о том, как их воплотить в реальность.

Съемки проходили активно, интенсивно, Вера уставала, но была очень довольна. Больше всего Вере понравились репетиции танца, из зала я ее буквально уговаривала поехать домой. На последних репетициях девочка стала ходить и бегать по залу со всеми, пока у меня не начали болеть спина и руки. Но самое главное, что в танце была задействована правая рука, которая у нее почти не работает, и мы увидели ее старание и результат — рука стала работать лучше.

Перед финальным выступлением Вера очень переживала, что у нее не получится и танец никому не понравится. Но когда весь зал аплодировал ей стоя, когда посыпались цветы, она буквально сияла от счастья. Даже наш папа, достаточно сдержанный, не удержался и буквально зацеловал Веруню.

Фестиваль-конкурс «Дитя Вселенной» проходит ежегодно. Его цель — поддержка авторов кино-, видео- и телеработ, посвященных раскрытию творческого потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья, а также воспитание толерантного отношения к ним. Фильм «Сломанная кукла», автором и идейным вдохновителем которого стала Марисоль Галыш, набрал максимальное количество баллов и стал победителем в номинациях «Имена» и «За вклад в решение проблем детства».

Фильм показали в нескольких иркутских школах, ведь здоровые дети порой и не знают о существовании детей с особенностями развития. Также состоялись благотворительные показы в «Доме кино» под открытым небом, а все вырученные от продажи билетов средства пошли на помощь Вере. Фильм получил сертификат на поездку в Канны и был показан на знаменитом кинофестивале в программе X Молодежного фестиваля искусств России и Франции. Вместе с создателями фильма Вера Кращук получила специальную награду «Герой фестиваля».

Самое главное, что этот проект стал огромным стимулом для самой Веры. Как сказала ее мама, девочка поняла, что это нужно прежде всего ей самой. В результате нескольких репетиций и выступлений вдруг появилась подвижность правой руки. Это первое достижение, но не последнее. Недавно Вера научилась самостоятельно вставать с кровати, дивана, кресла без опоры на руки.

Восхитительная сила духа маленькой Веры может заразить не только людей с ограниченными возможностями, но и здоровых. Идти вперед к мечте вопреки неудачам и радоваться жизни — об этом нам рассказывает Вера своим танцем.





# Притесь подержать

**Р**одился я семимесячным, в Хабаровске, куда моя мама приехала работать по распределению после окончания вуза. Очень сильно болел, врачи даже не могли понять, от чего и как меня лечить. Спустя некоторое время мне поставили диагноз ДЦП (поражение нижних конечностей). Мама очень много плакала по этому поводу, но однажды в больнице, куда меня привезли лечить, ей одна женщина сказала: «Не плачь, может, он будет один-единственный, кто в старости тебе стакан воды подаст. Посмотри на того парня, какой он сильный и здоровый, — и указала на действительно сильного и здорового парня, тоже с ДЦП. — Вот и твой вырастет таким же». Мама не поверила, но, забегая вперед, скажу, что вырос я сильным и здоровым, но об этом чуть позже. Когда мне было два года, мы всей семьей (мама, папа, я и сестра Марина) переехали в Сибирь, поближе к маминим родителям, в Томскую область, село Бакчар, где я живу и по сей день. Мама мне рассказывала, что говорить я научился в два года, причем речь моя сразу была чистой и без

изъяна, но ходить я не мог, даже с костылями. Мама часто меня возила по санаториям и лечебным учреждениям, да и сама много со мной занималась. Работала она воспитателем детского сада, поэтому, как и все дети, я ходил в детский сад.

В детстве моей отличительной чертой было умение наблюдать за происходящим и делать выводы, как оказалось, правильные. Когда в шестилетнем возрасте я встал на костыли, все время проводил во дворе, пытался играть со сверстниками, но они не принимали меня в свою компанию, и я стал думать, как мне преодолеть этот барьер. Я понял три важных вещи: надо уважать старших, не выдавать и не предавать никого, попусту «не наезжать» на кого попало. Но надо было решить еще одну задачу: стать всем полезным! Однажды по телевизору я увидел программу о рестлинге. Мне это так понравилось, что я решил во что бы то ни стало стать накаченным и сильным. Не знал только, с чего начать. Мне снова повезло: ребята нашего двора, на три-четыре года старше меня,



решили организовать в подвале тренажерный зал. Когда я к ним пришел, они долго смеялись и говорили: куда тебе, ты и ходить-то не умеешь, но приняли, и мы стали вместе обустроить зал. Натаскали колесных баз от ненужных вагонеток с кирпичного завода, сами сделали гантели и штанги и начали наращивать мускулатуру. На тот момент мне уже было десять лет и я потихоньку ходил на костылях. Так как мне нельзя было качаться из-за смещения позвонков, я делал это в тайне от родителей. Видя, что мое состояние с каждым днем улучшается, мама с папой благодарили за это Бога. Постепенно и ребята во дворе стали все больше и больше уважать меня, а я им демонстрировал свою невероятную выносливость и силу, которая нарастала с каждым днем. Это было второй ступенькой в моей реабилитации, социализации и интеграции в общество.

Люди, которые узнавали, что у меня ограниченные возможности здоровья, приходили в шок, и мне это нравилось. К моим двенадцати годам уже ни у кого не поворачивался язык назвать меня инвалидом, а мои сверстники и знакомые с гордостью рассказывали обо мне. Но ощущение того, что я инвалид, меня не покидало, и я опять начал думать, чем же удивить окружающих. Однажды, придя с ребятами на речку, я решил, что научусь плавать, как и они. Ребята посмеялись и, как обычно, не поверили. С этого момента речка стала моим домом, а через две недели я достиг желаемого, что опять невероятно подняло мой авторитет. Я был доволен! Мне было тринадцать лет, я учился в седьмом классе общеобразовательной школы, специально в одном классе с сестрой, чтобы она мне помогала. Получилось совсем наоборот, помогал я, все одиннадцать классов мы проучились вместе.

Несмотря на успехи, меня все равно не оставляла мысль, что я инвалид. Надо было что-то с этим делать. Я хотел, чтобы это исчезло навсегда. И вот мне снова повезло: у моей сестры появился двухколесный велосипед «Кама», и она ездила вместе с другими ребятами нашего двора, а я смотрел и завидовал. Потом подумал: а чем я хуже? Марине велосипед быстро надоел. Для меня дорога к цели была открыта. Через три недели падений, ушибов, пары десятков поломок велосипеда у меня вдруг получилось! Вскоре я стал ездить не хуже других, а те, кто не умел, теперь завидовали мне. В четырнадцать лет на день рождения мне подарили новый велосипед, еще большего размера, и я гонял на нем с утра и до позднего вечера. В день я мог наездить до 80 километров; за сезон, по моим подсчетам, выходило около 6 тысяч километров. Так я ездил до окончания школы, примерно пять лет.

В шестнадцать лет я был, что называется, на пике формы и стал забывать про ДЦП. Идея удалась, но я

уже не мог остановиться! Постоянно желал чего-нибудь новенького и интересного. К восемнадцати годам заинтересовался боевыми видами единоборств, понравилось боевое самбо, которому обучают спецназ, морпехов и ВДВ. Чтобы вы имели представление, поясню: цель такого боя — за максимально короткое время нанести противнику максимальный урон. Обычно такое искусство на улице в драках применяется против хулиганов. Почему выбор пал именно на это? Я с детства уважал настоящих бойцов ВДВ, твердых, как сталь, и всегда готовых прийти на помощь. Я начал отрабатывать приемы на деревьях, благо жили мы почти в тайге.

Позже я поступил в Томский техникум информационных технологий на программиста, но высшая математика мне не давалась, и я ушел оттуда. Меня сильно задело, что я плохо знал компьютер, и я решил его узнать. Поступил в Томский колледж радиоэлектроники на оператора ЭВМ и специалиста по компьютерной графике. Практики там было немерено, что мне и было нужно. Пригодились и навыки боевого самбо, так как постоянно приходилось отстаивать свою честь перед пьяными обитателями общежития, да и женскую половину защищать.

Приехав домой после окончания колледжа, я должен был пройти очередное медицинское переосвидетельствование по инвалидности. К моему изумлению, меня признали годным к армии.

Но я поступил в Новосибирский государственный технический университет на специальность «менеджер социальной работы», мои родители были безумно счастливы, но настоящие трудности поджидали меня впереди. Поскольку в нашей группе был недобор, нас совместили с обычными, здоровыми ребятами, и никакого щадящего режима, все — по полной. Думал, прощай моя учеба, но вовремя вспомнил о десанниках — они ведь не сдаются, и сказал себе: прорвемся. Сейчас, когда впереди последний курс, диплом, я сам не понимаю, как это получилось, наверное, помогли приобретенные навыки.

После окончания вуза я постараюсь внедрить свою систему реабилитации и социализации инвалидов в общество. У меня и диплом на эту тему. Но главное, не думать, что все безнадежно. Я живу, чтобы это опровергнуть! Надо дать надежду, укрепить веру в то, что у нас все получится! Давайте вместе будем делать мир еще лучше.

*Дмитрий Ряшенцев*

*Материалы подготовила шеф-редактор журнала «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения» М. Ситкина*





# ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

## МОСКВА

Минтруд РФ определил требования к оборудованию специальных рабочих мест для инвалидов.

В соответствии с ними работодатели должны принять необходимые меры по организации труда, которые включают адаптацию основного и вспомогательного оборудования, техническое и организационное оснащение, обеспечение техническими приспособлениями с учетом индивидуальных особенностей человека с ограниченными возможностями здоровья.

Для инвалидов должны быть обеспечены беспрепятственный доступ к своему рабочему месту и максимальный комфорт при выполнении ими трудовых функций. Так, рабочее место для незрячего может быть оборудовано видеоувеличителями, лупами, адаптированными видеодисплеями, принтерами для печати крупным шрифтом, средствами для письма, выполненными шрифтом Брайля, звукозаписывающей и звуковоспроизводящей аппаратурой, озвучиванием визуальной информации. Для инвалидов по слуху требования к оборудованию рабочих мест предусматривают использование звукоусиливающей аппаратуры, громкоговорящих телефонов. Также могут применяться визуальные индикаторы, преобразующие звуковые сигналы в световые, речевые – в текстовую

бегущую строку. Для инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата работодателям следует предусмотреть беспрепятственный подъезд к рабочему месту.

\*\*\*

Власти столицы помогут трудоустроиться московским пенсионерам. Возможно, уже в этом году в городских центрах занятости для них появятся бесплатные курсы по переобучению.

Многие пожилые люди в возрасте 55–70 лет хотели бы найти временную или постоянную работу. Трудность трудоустройства для них заключается в том, что большая часть предложений требует переквалификации. Государство же до последнего времени из бюджета оплачивало переподготовку людей только трудоспособного возраста.

Сейчас разрабатывается регламент переобучения и переподготовки пенсионеров. Предполагается, что алгоритм процесса станет таким же, как и при обучении безработных. Любой желающий найти работу должен будет обратиться в службу занятости. С ним заключат контракт на прохождение курсов.

Например, за четыре недели можно будет выучиться на дежурного у эскалатора в метро, за пять недель — на лифтера или кассира.



## КРЫМ

В Республике Крым и Севастополе будет создана сеть общеобразовательных учреждений для инклюзивного обучения.

Минобрнауки России готовит соглашение с Республикой Крым и Севастополем о предоставлении субсидии из федерального бюджета на развитие этой инфраструктуры, которая будет профинансирована в рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда на 2011–2015 годы».

Сеть будет включать 76 базовых общеобразовательных учреждений на территории Республики Крым и девять – в Севастополе. Школы оснастят реабилитационным, компьютерным оборудованием и автотранспортом.

Государственные учреждения и важные социальные объекты, расположенные на полуострове, станут доступными для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Так, в течение 2014 года должна быть обеспечена архитектурная доступность к зданиям, в которых расположены органы власти и финансово-кредитные учреждения, объекты здравоохранения, общепита, транспорта и связи, а также места массового отдыха.

Кроме того, поставлена задача в 2014 году обустроить пляжи для лиц с ограниченными физическими возможностями и разработать экскурсионные маршруты для инвалидов-колясочников.

## ВОЛГОГРАД

В Волгоградской областной специальной библиотеке для слепых прошла презентация проекта «Доступный город».

Проект представляет собой коммуникативный комплекс, состоящий из радиоинформаторов, абонентских устройств и устройств, голосом дублирующих сигналы светового сигнала.

Радиоинформаторы устанавливаются в транспорте и на зданиях, а абонентское устройство носит человек, неслышно для окружающих получая нужную информацию (направление движения, номер маршрута, название остановок).

Кроме того, начиная с 2013 года, в рамках государственной программы «Формирование доступной среды жизнедеятельности для инвалидов и маломобильных групп населения» в Волгоградской области был рас-

ширен обязательный перечень средств реабилитации. Инвалидам по зрению дополнительно выделены смартфоны и телефоны с речевым выходом.

Региональному отделению Всероссийского общества слепых в рамках грантовой поддержки из областного бюджета было выделено более 200 тысяч рублей. На эти деньги приобретены тифлосредства, которые не входят ни в федеральный, ни в региональный обязательные перечни средств реабилитации.

## ИРКУТСК

В Иркутске люди с ограниченными возможностями могут получить водительские права бесплатно.

Ежегодно этим правом могут воспользоваться до тридцати кандидатов. Группы на 2014 год уже полностью укомплектованы.

Также на базе ПТУ смогут пройти курсы вождения все желающие. Здесь созданы дополнительные условия для инвалидов.

В корпусе, где ведутся теоретические занятия, за счет средств областного бюджета проведен капитальный ремонт, расширены дверные проемы, приобретено технологическое оборудование, закуплен новый программный комплекс.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

В Центре социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Фрунзенского района Северной столицы начинает работу театральная мастерская «Безусловный театр». Сейчас проходят кастинги артистов, а первый спектакль зрители увидят примерно через год.

Организаторы проекта приглашают жителей города на Неве попробовать себя не только в качестве актеров, но и в роли художников, декораторов, костюмеров или осветителей.

«Безусловный театр» создается под руководством члена Союза концертных деятелей Российской Федерации Евгения Царева при поддержке администрации Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Это будет профессиональный театр с труппой из двадцати человек.

В новом театре предполагается ставить спектакли, шоу-программы в самых разных жанрах – от драмы до цирковых представлений, планируются гастроли в другие города и выступления на фестивалях.



Есть особые люди, которые не вписываются в общепринятые рамки и нормы поведения. Им трудно общаться с другими, многие из них не могут жить самостоятельно. Речь идет об инвалидах с ментальными нарушениями. Государство дает им пенсию, предоставляет посильную помощь, предполагая, что эти люди так и останутся не востребованными. Сегодня опыт Технологического колледжа № 21 в Москве доказал, что особые люди существуют не для того, чтобы быть балластом для других. Для них тоже нашлась ниша в нашем обществе: маленькие мастерские, где требуется неторопливость, где каждое изделие не похоже на другое и несет на себе отпечаток творческой личности автора.

# Особые мастерские для особых людей

## КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ

Одно из немногих мест в столице, где давно и успешно занимаются социальной адаптацией детей с ментальными нарушениями, — Центр лечебной педагогики. Здесь обучают жизненным навыкам тех, кого долгое время считали в принципе необучаемыми — аутистов, ребят с тяжелыми генетическими и психическими нарушениями.

Проходили годы, подопечные Центра выростали, взрослели, и дальше перед ними был тупик, из которого может вывести лишь приобретение каких-либо трудовых навыков. Стали думать о создании специального образовательного учреждения. Остановились на модели особых мастерских, работа каждой из которых была бы нацелена на решение единой творческой задачи, но при этом вклад учеников определялся бы их индивидуальными возможностями и способностями.

Вспоминает заместитель директора по работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья Технологического колледжа № 21 Департамента образования города Москвы, эксперт Центра лечебной педагогики Ольга Олеговна Волкова:

— Нам очень повезло: мы познакомились с директором Технологического колледжа № 21 Николаем Дорофеевичем Раздобаровым, который не просто принял нас в свой колледж, открыв в его стенах Центр по социальной адаптации и профессиональной подготовке молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, но и с огромным пониманием отнесся к этому проекту, переживая вместе с нами все сложно-

сти, встававшие на этом пути. Окончательно мы почувствовали его поддержку, когда на встрече с нашими воспитанниками и руководством Центра лечебной педагогики он сказал о необходимости задуматься над созданием Центра ремесел, где выпускники будут в дальнейшем работать. Об этом мы могли только мечтать.

Начинали с двух комнат в производственном корпусе колледжа. В сентябре 2006 года на обучение были приняты первые двадцать особых обучающихся. Для них открылись полиграфическая и швейно-ткацкая мастерские. Позже — еще гончарная, а также была оборудована социально-бытовая комната: с самого начала здесь предполагалось заниматься социально-бытовой адаптацией особых ребят. Составной частью учебного процесса стала работа с педагогом-психологом, дефектологом. И сегодня в учебной программе присутствуют большие блоки коррекционно-развивающих занятий и социальной бытовой адаптации, что для особых обучающихся совершенно необходимо. А среди персонала предусмотрены воспитатели и волонтеры, которые участвуют в учебном процессе наряду с мастерами и художниками. Об уровне преподавания говорит такой факт, что в педагогическом коллективе сегодня шесть членов Союза художников.

Но наряду с профессиональной подготовкой есть здесь еще одно требование к персоналу — быть добрым человеком. Все соискатели начинают сотрудничество с особыми мастерскими в статусе волонтера. Это проверка человеческих качеств — насколько он





готов работать с особыми обучающимися, принять их как своих учеников. О многом говорит тот факт, что сегодня в коллективе преобладает молодежь.

Новое особое подразделение в обычном образовательном учреждении города очень скоро показало свою полную состоятельность, стали очевидными перспективы его работы. Специалисты мастерских и общественная организация родителей детей-инвалидов «Дорога в мир» обратились за поддержкой в Департамент образования города Москвы. В 2010 году на базе колледжа особым обучающимся был выделен отдельный корпус. Сейчас в нем учатся 122 человека: инвалиды первой и второй групп в возрасте от 17 до 30 лет.

Здесь нет приемных экзаменов, поскольку о базовой подготовке особых абитуриентов можно говорить с большой натяжкой. Многие из них по состоянию здоровья нигде не учились, некоторые занимались в специальных образовательных учреждениях разного уровня. Роль приемной комиссии выполняют психологи. По специальной методике определяется, на какую специ-

альность целесообразно идти конкретному человеку, решается, что посоветовать каждому соискателю.

Окончательное решение принимает психолого-педагогический консилиум. Впрочем, это не исключает того, что в процессе учебы у обучающегося проявятся новые интересы и возможности и он может сменить специализацию.

Сегодня у входа можно увидеть объявление, сообщающее о том, что в Технологическом колледже № 21, на площадке № 3, инвалидов обучают следующим специальностям: ткач, столяр, гончар, брошюровщик, исполнитель художественно-оформительских работ, изготовитель художественных изделий из керамики, изготовитель художественных изделий из древесины.

Всему этому обучают особых студентов в пяти мастерских.

За основу взята модель, веками существовавшая и в Европе, и в России. Во главе мастерской стоит мастер — художник, разработчик художественного стиля. Далее идут подмастерья — начинающие профессионалы, перенимающие опыт у мастера, овладевающие технологиями мастерства. Они участвуют



в разработке изделий. Им доверяют технологические процессы, усложняющиеся по мере обучения. На первой ступени обучения находятся ученики. Они выполняют самые простые технологические задачи.

Почему выбрана именно эта модель?

Дело в том, что самая большая проблема особых людей в том, что они не востребованы в обществе. Они не чувствуют себя полноценными его членами. Из-за этого многие люди с психическими заболеваниями не развиваются и даже во взрослом состоянии остаются инфантильными. В условиях мастерской они могут реализовать себя как личностно, так и профессионально. Здесь социум, где их понимают, ценят и помогают почувствовать себя взрослыми. В мастерской ученики общаются с разными людьми, к ним в гости приходят художники. Их изделия оцениваются со стороны, они оказываются востребованными.

Но есть и отличия особой мастерской от традиционной. В связи с особенностями учеников им нужны помощники. Эту роль выполняют педагоги, владеющие основными ремесленными технологиями. Они помогают ребятам осваивать работу, становиться более самостоятельными и уверенными в себе.

Работы особых учащихся можно отнести к наивному искусству, под которым обычно понимается творчество мастеров, не прошедших профессионального или академического обучения. Это искусство отличается предельной прямоотой и бесхитростью. Художник творит по наитию, как знает, не используя академических художественных приемов.

## ПЯТЬ ГРАНЕЙ ТВОРЧЕСТВА

Начнем знакомство с особыми студентами с мастерской керамики.

Главная задача обучения здесь — выявить возможности и художественные предпочтения ученика, помочь ему создать собственный авторский стиль.

Сегодня, например, студенты знакомятся с фресками и мозаиками.



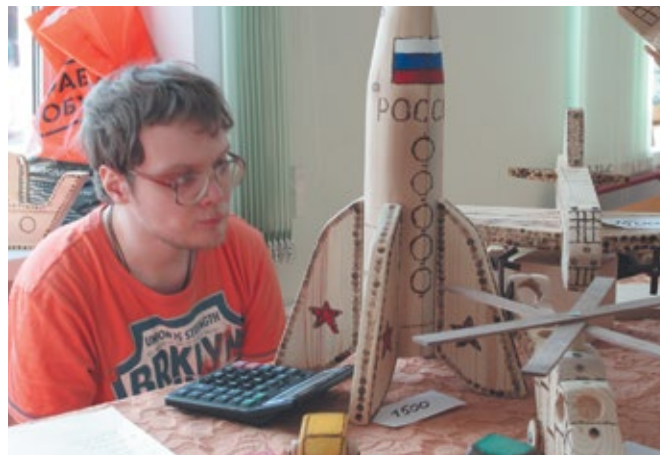
Зрительное восприятие известных шедевров подкрепляется библейскими сюжетами и притчами. Недалеко время, когда ученики сами попробуют себя в этом художественном жанре, создавая мозаичные панно. Другие их однокурсники могут отдать предпочтение лепке, литью, росписи.

Чем старше курс, тем сложнее становится работа. Но при этом задание всегда соответствует возможностям конкретного ученика, для каждого подбираются технологические приемы, которые он в состоянии исполнить самостоятельно. Наиболее удачные работы повторяются небольшими сериями. Они представляются на ярмарках и пользуются спросом у покупателей.

Наряду с широко применяемыми техниками (ручная лепка, шликерное литье, керамическая мозаика) в мастерской осваиваются и используются довольно редкие, не употребляемые в промышленных масштабах технологии. К примеру, многие освоили технику сграффито, когда рисунок процарапывается острым предметом на необожженном изделии, покрытом слоем краски. В работе также используется шеллак, позволяющий сделать рельефными изображения на поверхности сосудов.

В каждое изделие вложен труд нескольких человек. Исходят из того, что в мастерской любому находится дело. За три года обучения все находят себя в творчестве.

Руководитель мастерской Алексей Аверьянов говорит, что за годы своей работы он не встречал необучаемых ребят. Даже особо сложные вполне могут освоить простые операции, такие, например, как резка глины на кусочки — заготовки для мозаики или окрашивание этих кусочков. Он вспоминает одну из своих учениц, которую до этого считали необучаемой. Тем не менее она научилась красить изделия, вырезать их с помощью штампов и наклеивать на основу. По убеждению мастера, эта девушка при наличии сопровождающего, который бы подготавливал для нее рабочее место, вполне могла бы работать. Но при этом в мастерской





Аверьянова есть и такие ребята, которые сами придумывают целые композиции и воплощают их.

Расписные вазы и блюда, сосуды, фигурки людей и животных, куклы из керамики ручной лепки, картины из керамической мозаики, чашки и тарелки с авторской графикой, фарфоровые бусы и пуговицы...

Искрящийся пир творчества! И все это сделано руками особых ребят.

\*\*\*

Игорь Котельников, Гена Черноусов и Костя Алексеев познакомились и подружились в колледже. Они учатся на втором курсе в полиграфической мастерской на брошюровщиков. Игорю девятнадцать лет. До этого он нигде не учился, находился дома. Он не скрывает радости, что здесь у него и любимое занятие, и друзья. Гена Черноусов учился в коррекционной школе, а потом оказался не у дел. В колледже он получает профессиональные навыки, и это ему очень нравится, а еще он занимается в театральной студии, где учит стихи и песни. Об этом юноша не мог и мечтать!

Не будет преувеличением сказать, что с поступлением в колледж жизнь этих ребят изменилась кардинально. Они занятые люди: каждый день утром родители привозят их на занятия, каждый день теперь наполнен для них интересными делами и открытиями.

Полиграфия оказалась областью, которая смогла заинтересовать многих особых ребят. Те, кто в состоянии аккуратно и точно выполнить задание, учатся работать на брошюровщика, делать блокноты. Среди технологических направлений мастерской также — печать брошюр, буклетов, книг, фальцовка. Есть и художественное направление — изготовление открыток, календарей. Полиграфическая мастерская издает малотиражные книги с иллюстрациями самих студентов. Они очень разные: «Я особая особа», «Пословицы и поговорки», «Оловянная ложка»... Все это несерийная продукция, в основе которой нестандартные художественные решения. Ребята даже издают произведения, написанные ими самими или авторами, которые доверили им свои рукописи.



Сегодня в мастерской пятнадцать студентов. Есть среди них и те, кто в дружбе с современными электронными технологиями. В мастерской применяются компьютерная графика и фотоплощадка.

На стеллаже в мастерской стоит необычная ваза из папье-маше. На ней написанный твердой рукой четкий орнамент. С ним связана примечательная история. На одном из занятий ребятам показывали книгу с репродукциями работ Пиросмани. Как известно, знаменитый художник не имел специального образования, был самоучкой. Возможно, именно поэтому его картины оказались так близки особым студентам. Одного из них мастер попросила скопировать Пиросмани, причем не в плоскости, а в объеме, на вазе из папье-маше. Юноша сделал это прекрасно.

\*\*\*

Эта мастерская — праздник души для тех, кто любит декоративно-прикладное творчество. Как следует из ее названия — швейно-ткацкая, здесь обучают ткачеству и шитью как в традиционных технологиях, так и с применением современного авторского дизайна. При этом работы ребят, обучающихся в мастерской, своеобразны и нестандартны. Часто им не удается сделать аккуратно и ровно, но именно с этими неровными формами хорошо сочетаются природные материалы и натуральные цвета. Грубость обработки можно использовать как художественный прием, сочетать грубые материалы с простыми способами обработки. Например, ученик не может ровно обрезать и подшить край — в таком случае оставляется бахрома. Неровно сотканный гобелен вшивается в окошко из грубой льняной ткани. Если волнистую строчку повторить несколько раз, получается не просто кривая линия, а декоративная деталь. В результате все это придает изделиям неповторимость, декоративную ценность.

Здесь любят экспериментировать, сочетая в изделиях разные декоративные приемы. Например, делают сумки, используя ручное ткачество, валяние и лоскутное шитье. Разнообразие техник — важный принцип





работы мастерской. Это расширяет ассортимент изделий и повышает возможности обучения. Для каждого ученика подбирается интересная работа, в которой он может совершенствовать свои профессиональные навыки. Здесь не делают абсолютно одинаковых изделий. Каждое — авторский вариант.

Тканые сумочки, коврики, дорожки, туеса со вставками из коры и бересты, даже декоративные броши и валяные игрушки, а рядом с этими «мелочами» — масштабные декоративные панно и гобелены. Все это — творчество мастерской. Ее работы представляются на выставках, участвуют в ярмарках, где пользуются успехом именно потому, что каждая из них неповторима.

\*\*\*

Результаты работы столярной мастерской видны сразу, как только человек входит в это учебное заведение, поскольку ее мастера и ученики помогают всем: собирают и чинят мебель, делают полочки, рамки для картин, рамы для ткацких станков, заготовки для сувениров. Навыки, приобретаемые студентами, оказываются полезными и в повседневной жизни. Об этом рассказал студент Иван Осипов. Ни он, ни его родители, наверное, никогда не думали, что он когда-нибудь возьмет в руки столярный инструмент и сможет с ним работать. Сколько было радости, когда сын помог отцу починить стол! А этому Иван научился в колледже.

Осваивая столярное мастерство, человек, кроме всего прочего, развивает в себе определенные черты

характера — внимательность, аккуратность, терпение. Столярные инструменты создавались многими поколениями мастеров, и каждый из них подходит для определенной работы. Все это постигают особые учащиеся. Им требуется постоянная практика, запоминание правильных движений и умение оценить точность своих действий. Работа с острыми опасными инструментами не позволяет отвлекаться. Многообразие операций в столярном производстве позволяет найти место даже тем, кто в состоянии освоить только одну из них.

В декорировании изделий ученики используют свои рисунки. Так появляются нарядные скворечники и кормушки для птиц, декоративные разделочные доски. А еще здесь учат делать шкатулки, мебель, упаковку из дерева. Но самое яркое и неожиданное — детские игрушки, куклы, птички, зверушки... И все из дерева, попавшего в умелые руки.

\*\*\*

Валентина Петровна Митронова — мастер в мастерской цветоводства. Помещение, где она занимается со своими ребятами, круглый год представляет собой зеленый сад. Что-то здесь цветет, что-то подрастает, что-то только посеяно-посажено. Растения требуют заботы и ухода постоянно: то полив, то прополка, то подкормка, обрезка, мульчирование, борьба с болезнями и вредителями. Это надо знать, уметь и любить. Всему обучают здесь особых учащихся.











Как выясняется, приобретенные навыки они охотно используют дома. Ухаживают за своими комнатными цветами с полным знанием дела.

Если в мае вы увидите море цветущих тюльпанов на территории колледжа, то это их рук дело. А еще раз в неделю они ходят на практику в Первомайский совхоз декоративного цветоводства. Им доверяют пропалывать в теплицах, переставлять цветы, ухаживать за ними. Ребята ответственно относятся к порученному делу, ими в теплице очень довольны. О своей практике они рассказывают наперебой, впечатлений у каждого масса, и очень хочется ими поделиться.

Находясь в этой молодежной компании, совершенно забываешь о том, что перед тобой особые ребята. В общем, ученики как ученики.

## НАВЫКИ ЕСТЬ — ЧТО ДАЛЬШЕ?

Понятно, что в мастерских ребят обучают для того, чтобы они могли применить полученные навыки на практике, то есть трудоустроиться. Но, увы, на сегодня это скорее желаемое, чем действительное.

По большому счету, до сих пор инвалидность, особенно тяжелая, с ментальными нарушениями, трактуется как категория медицинская, а не социальная. Исходя из этого, органы медико-социальной экспертизы выносят таким людям вердикт: нетрудоспособен. Для них будущее — либо пожизненное нахождение в специализированном интернате, либо заточение дома на попечении родственников.

Практика работы Центра лечебной педагогики и Технологического колледжа № 21 опровергает эти догмы. Все больше специалистов-психиатров признают для ментальных инвалидов реабилитацию — трудовую, творческую. У мастерских колледжа появляются партнеры, которые готовы поддержать их выпускников, —

и среди работодателей, и среди благотворительных фондов, общественных организаций, занимающихся проблемами трудоустройства инвалидов. Пробивает себе дорогу в жизнь идея, что в Москве нужно создавать особые мастерские, где такие инвалиды могли бы работать. Одним из ее активных сторонников является Ольга Олеговна Волкова.

— Своих выпускников мы не бросаем, — убежденно говорит она. — С большим трудом, но мы для них так или иначе находим места трудовой занятости. В том числе у себя создаем адаптационные рабочие места, где наши ребята работают как волонтеры.

К сожалению, на внешнем рынке труда все очень сложно. Могу привести такой пример. Одну нашу выпускницу мы устроили работать в РИА «Новости». Когда там началась реорганизация, к сожалению, ее уволили.

Как мы видим решение проблемы трудоустройства особых ребят?

Для наших подопечных это можно сделать в условиях действующей системы поддерживаемого трудоустройства — системы поддержки таких инвалидов. Реально это должно выглядеть так: государство выделяет определенные деньги по линии социальных программ на каждого инвалида, и эти деньги направляются в ту организацию, которая непосредственно оказывает помощь в его трудоустройстве.

В реальности такая идея сегодня воспринимается как задача, нацеленная на определенное будущее. Хочется надеяться, не такое уж далекое. Ведь стали обучаемыми те, кто еще не так давно таковыми не признавались. Трудоустройство этих обученных инвалидов — следующий, вполне ожидаемый и предсказуемый шаг.

*Надежда Протасова*

*Фотоматериалы предоставлены Технологическим колледжем № 21.*



# Все для дела — НИЧЕГО ДЛЯ СЕБЯ



Павел Михайлович  
Рябушинский



Дмитрий Павлович  
Рябушинский



Михаил Павлович  
Рябушинский

**М**алограмотный Михаил Яковлевич Денисов, основатель династии Рябушинских, даже в самых смелых мечтах не мог представить, что через сто лет его семью будет знать вся Россия.

В 1802 году он прибыл в Москву и начал торговлю суконным товаром. Дела шли успешно, он даже успел вступить в купеческое сословие, когда началась Отечественная война 1812 года. Разорения не избежал и Денисов. Он подал рапорт: «По претерпленному мною от нашествия неприятельских войск в Москву разорению, процентных денег платить нахожу себя не в состоянии, почему покорнейше прошу по неимению мною купеческого капитала перечислить в здешнее мещанство». Но мещанином он оставался недолго. Капитал вновь был нажит, и в декабре 1823 года Денисов вновь стал купцом, но подписался уже как Рябушинский — по названию той местности, где жил.

Через шесть лет у семьи, в которой уже росли пятеро детей, был свой дом на Якиманке в Москве. Младшие сыновья трудились с отцом. В 40-х годах Михаил Яковлевич выделил в доме помещение для мануфактуры, занимавшейся выделкой полушерстяных тканей. Фабрика стала быстро давать доход — 50 тысяч рублей серебром. Так было положено начало промышленной империи Рябушинских. Вскоре Михаил Яковлевич открывает еще две фабрики, где делали бумажные и шерстяные ткани. Доход рос, и после смерти Рябушинского осталось неслыханное наследство — два миллиона рублей.

Все имущество отец завещал двум младшим сыновьям — Павлу и Василию.

Мировоззрение сыновей уже отличалось от отцовского. Они не замыкались только на производстве, а вели активную общественную деятельность, интересовались искусством.

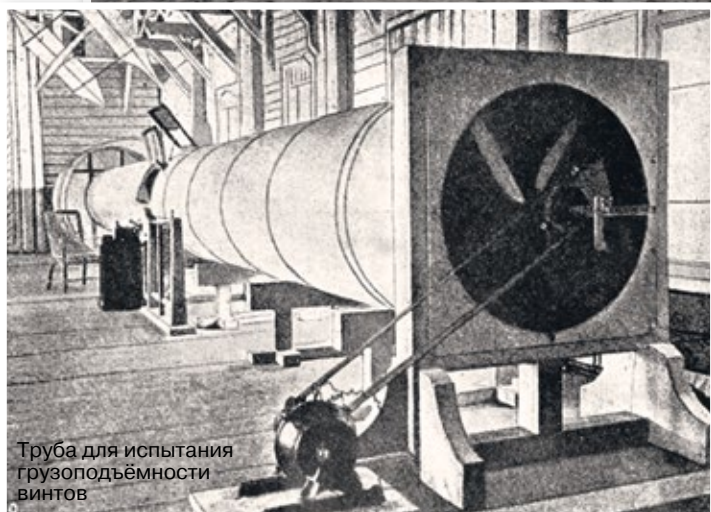
В 50-60-х годах XIX века началась механизация текстильного производства. Мануфактуры Рябушинских стали проигрывать более современным, механическим фабрикам, но переоборудовать их было невыгодно: это обошлось бы дороже, чем покупка новых предприятий. Тогда Павел продает все свои мануфактуры и приобретает одну, которая считалась убыточной. За несколько лет он превратил ее в процветающую фабрику, да не одну! Более того, он создал товарищество с именными паями. Занялся он и деревообработкой.

Восьмерым своим сыновьям потомок калужского мужика оставил двадцать миллионов рублей.

Одним из самых известных наследников Павла был сын Михаил. Он занимался льняной отраслью. Рябушинских с полным правом можно назвать родоначальниками льняной промышленности России. Как меценаты больше прославились его братья. Павел Павлович Рябушинский на свои деньги печатал газеты и журналы. Еще один из братьев, Николай Павлович Рябушинский, избрал для себя мир искусства. Собственные средства он вложил в журнал «Золотое руно», в редакции которого собирались лучшие пред-



Воздухоплавательная станция, устроенная Д.П. Рябушинским под Москвой



Труба для испытания грузоподъемности винтов

ставители русской культуры — литераторы Валерий Брюсов, Дмитрий Мережковский, Зинаида Гиппиус, Александр Блок, художники Мстислав Добужинский, Павел Кузнецов, Евгений Лансере. Материалы журнала пропагандировали русскую культуру, журнал устраивал выставки художников.

Дмитрий Павлович Рябушинский внес огромный вклад в российскую науку: основал аэродинамический институт в подмосковном семейном имении Рябушинских Кучино.

А было это так. В один из осенних дней 1904 года к преподавателю Практической академии коммерческих наук Николаю Егоровичу Жуковскому, крупнейшему ученому в области аэродинамики, подошел 22-летний слушатель Дмитрий Рябушинский и пред-

ложил свою семейную усадьбу Кучино для создания аэродинамической лаборатории. Так появилась первая в Европе лаборатория по аэродинамике.

Вскоре сотрудничество с Жуковским распалось, и в дальнейшем все исследования проходили под руководством Дмитрия. В 1916 году в Кучино испытали безоткатное орудие системы «ракета в пушке», положившее начало современной реактивной артиллерии. Свою долю капитала Дмитрий из дела не изымал, но и в семейном бизнесе никак не участвовал, целиком посвятив себя науке.

Научные работы он публиковал с 1906 года. Вскоре после Октябрьской революции 1917 года Рябушинский отправил семью за границу, но сам остался, пытаясь спасти свое детище. Однако в 1918 году он был арестован, чудом сумел спастись, после чего покинул Россию.

За границей он продолжал заниматься наукой, был избран членом-корреспондентом французской Академии наук, преподавал в Сорбонне, основал Научно-философское общество и Общество охраны русских культурных ценностей за рубежом. Он умер 80-летним стариком с эмигрантским паспортом, так и не пожелав сменить российское гражданство.

Кучинский аэродинамический институт позднее переименовали в Московский институт космической физики. В течение многих лет имя замечательного русского ученого Дмитрия Рябушинского было под



Памятник Дмитрию Рябушинскому в г. Железнодорожный

запретом. Сегодня в подмосковном городе Железнодорожном ему установлен памятник.

Благотворительная деятельность Рябушинских не ограничивалась наукой и искусством. В 1891 году они открыли в Голутвинском переулке в Москве общественную столовую, где ежедневно питались около трехсот человек.

Михаил Павлович Рябушинский с младенчества очень чутко воспринимал красоту. В двадцать лет он начал собирать коллекцию живописи, которая сделала его самым знаменитым из братьев.

Счета из книжных магазинов свидетельствуют, что только в 1910-1911 годах Михаил Рябушинский приобрел изданий по искусству на несколько тысяч рублей. Потомок калужских мужиков сумел стать знатоком искусства. Через Валентина Серова, меценатом которого он был, сделал предложение жене художника Врубеля выслать в Москву неоконченную картину «Демон» и приобрел ее за тысячу рублей.

В тридцать лет он — директор Харьковского земельного и Московского коммерческого банков. Дело и искусство так переплелись в жизни Михаила, что опись картин его коллекции была обнаружена среди бумаг Московского коммерческого банка.

В 1909 году он покупает у Саввы Морозова роскошный особняк на Спиридоньевской (архитектор Шехтель) и перевозит туда свою коллекцию. В том же году, вдохновленный примером бескорыстного служения отечественной культуре Павла Михайловича Третьякова, публично заявляет, что со временем передаст свое собрание Москве. В архиве Третьяковской галереи сохранился любопытный документ под названием «Картины и рисунки из собрания М.П. Рябушинского, принятые на временное хранение. Составлено 13 ноября 1917 года». 35 живописных работ отдал он под опеку национального музея.

Самый младший из братьев, Федор Павлович, тоже не полностью отдавал себя торгово-промышленному делу. Он оставил о себе память как инициатор и организатор научной экспедиции на Камчатку. С целью лучшего ознакомления с Сибирью он пригласил А. А. Ивановского прочесть ему полный курс географии, антропологии и этнографии Сибири. Федор Павлович отнесся к этому курсу с необычайным интересом,



Особняк Рябушинского в Москве, архитектор Шехтель Ф.О.

немедленно приобретал рекомендуемые ему книги, карты и атласы. И, в конце концов, у него составила обширная библиотека по Сибири.

В первой половине курса он очень заинтересовался Алтаем. Занимаясь восточными окраинами, он был поражен, насколько не изучена Камчатка, полуостров размером с Пруссию. Он стал деятельно готовить Камчатскую экспедицию.

Дело оказалось сложным, потому что ни литературы, ни карт толком не было.

Тем не менее первая русская исследовательская экспедиция на Камчатку состоялась и была весьма успешной. Федор Павлович потратил на нее двести тысяч рублей.

Он мечтал покрыть сеть экспедиций всю

Сибирь, выделяя на эти цели по сто тысяч рублей в год. Однако не успел осуществить этот план, равно как и план в отношении Алтая. Федор Павлович Рябушинский скончался от туберкулеза в 1910 году. Было ему всего 25 лет.

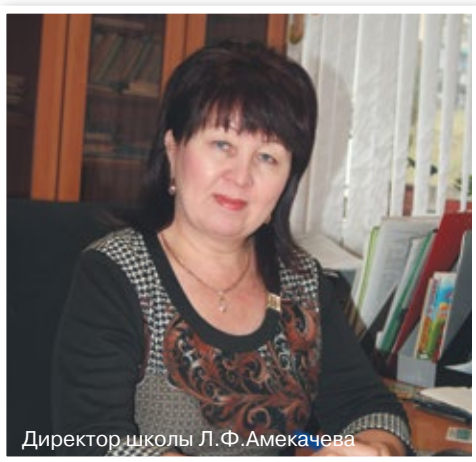
В истории семьи Рябушинских остались фабрики, заводы, храмы, банки, архитектурные творения, созданные по их идеям и на их средства, осталась коллекция икон, составляющая основу фонда Третьяковской галереи, живописные полотна, отданные музеям России.

А в основе всего — впитанное с молоком матери: «Все для дела — ничего для себя».

**В ИСТОРИИ СЕМЬИ  
РЯБУШИНСКИХ ОСТАЛИСЬ  
ФАБРИКИ, ЗАВОДЫ,  
БАНКИ, ОСТАЛАСЬ  
КОЛЛЕКЦИЯ ИКОН,  
СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОСНОВУ  
ФОНДА ТРЕТЬЯКОВСКОЙ  
ГАЛЕРЕИ, ЖИВОПИСНЫЕ  
ПОЛОТНА, ОТДАННЫЕ  
МУЗЕЯМ РОССИИ.**



В Уфе есть необычное учебное заведение — школа-интернат № 28 для незрячих и слабовидящих детей. Среди ее воспитанников — 181 учащийся с нарушением зрения. После завершения школьного курса выпускники сдают единый государственный экзамен и могут поступать в вузы. Единственное отличие состоит в том, что школьная программа изучается не одиннадцать, а двенадцать лет. Кроме этого, действуют три класса для детей с сочетанной патологией. В них обучаются в общей сложности двадцать ребятишек. Из-за состояния здоровья они не могут освоить школьную программу и впоследствии сдать ЕГЭ. У этих детей проблемы со зрением сочетаются с глубокими умственными и психическими нарушениями. Но образование, доступное им, они получают.



Директор школы Л. Ф. Амекачева

## Уроки жизни

По своему первому образованию директор школы-интерната Л. Ф. Амекачева — баянист, выпускница Уфимского музыкального училища. Впоследствии она окончила исторический факультет Башкирского государственного университета и в течение многих лет работала учителем истории в средних общеобразовательных школах.

Что Лилия Амекачева считает самым главным в работе директора школы? Она говорит об этом так: «Думаю, что директор школы не может и не должен становиться «чистым» администратором, управленцем, хозяйственником... Ему нужно, в первую очередь, быть учителем и воспитателем. Необходимо лично знать каждого ребенка, чувствовать его психологическое состояние. Для меня очень важно, что дети любят приходить ко мне в кабинет, чтобы поделиться своими радостями и огорчениями, о чем-то посоветоваться, поделиться новостями».

Особенности школ для незрячих и слабовидящих детей директор видит в том, что преподавателям необходимо учитывать зрительные возможности учащихся при подготовке к занятиям, при изложении материала.

Но сами незрячие и слабовидящие дети ничем не отличаются от своих ровесников. Разумеется, даже первоклассники прекрасно понимают, что их инвалидность создает дополнительные трудности и проблемы. При этом такие мальчишки и девчонки умеют радоваться жизни. Они тянутся к знаниям. Они учатся и играют, ссорятся и мирятся так же, как и зрячие дети.

В Башкортостане два государственных языка — русский и башкирский. Они имеют равноправный статус. Поэтому совершенно естественно, что во всех школах республики, вне зависимости от национального состава учащихся, преподаются оба языка.

Преподаватель башкирского языка Г. Ш. Вильданова детство и юность провела в селе Канлы-Туркеево Буздякского района Башкортостана. «В отличие от Уфы, где на улице преобладает русская речь, в нашем селе все говорят по-башкирски. С детства мне хотелось глубже разобраться в родном языке и литературе. Поэтому я выбрала эту профессию», — рассказывает Галия Шамсуновна.

После окончания факультета башкирского языка Башкирского государственного университета в 1997

году молодой преподаватель стала работать в лицее-интернате города Нефтекамска. В 2002 году она переехала в Уфу и стала преподавателем школы-интерната № 28.

— Работа в этой школе имеет много особенностей, — делится своим опытом педагог. — Во-первых, обучение в классах незрячих детей происходит с использованием рельефно-точечного (брайлевского) шрифта. Разумеется, мне как учителю необходимо было освоить эту систему, чтобы проверять домашние задания, готовить для детей учебные материалы и т.д. Во-вторых, к огромному сожалению, рельефно-точечным шрифтом выпускается не так много литературы на башкирском языке. В-третьих, уровень знаний учащихся очень различается. Для некоторых школьников башкирский — родной язык. А другие дети привыкли дома говорить по-русски или, например, по-татарски...

Большое место на уроках башкирского языка уделяется фольклору. Одно из самых важных произведений, с которым знакомятся учащиеся, — народный эпос «Урал-Батыр».

Он был записан в 1910 году башкирским поэтом и фольклористом Мухаметшей Абдрахмановичем Бурангуловым. До этого времени произведение распространялось народными сказителями — сэсэннами.

Среди сэсэнов было немало незрячих. Отраднo, что эти традиции продолжают жить в современном Башкортостане, в том числе и в уфимской школе-интернате № 28. Во всех районах республики и ее столице проходят конкурсы и фестивали сэсэнов. В этих смотрах принимают участие и опытные сказители, и юные таланты.

На уроках башкирского языка Галия Шамсуновна тоже предлагает учащимся попробовать себя в роли сэсэнов. «Многие занятия проходят у нас в игровой театрализованной форме, — рассказывает она. — Мне хочется, чтобы дети погрузились в атмосферу народного праздника».

Разумеется, на занятиях изучается не только фольклор. Большое внимание уделяется произведениям классиков башкирской литературы.

Одной из лучших учениц, виртуозно освоивших за несколько лет премудрости башкирского языка, стала Алина Ахметшина. Свое умение красиво и ярко говорить по-башкирски она недавно продемонстрировала во время одной из передач башкирского спутникового телевидения, посвященных проблемам инвалидов по зрению.

— Этот телеканал с удовольствием смотрят башкиры всего мира. Поэтому мне очень приятно, что наша ученица смогла там блеснуть, — с гордостью говорит



Д. М. Батраченко проводит урок математики



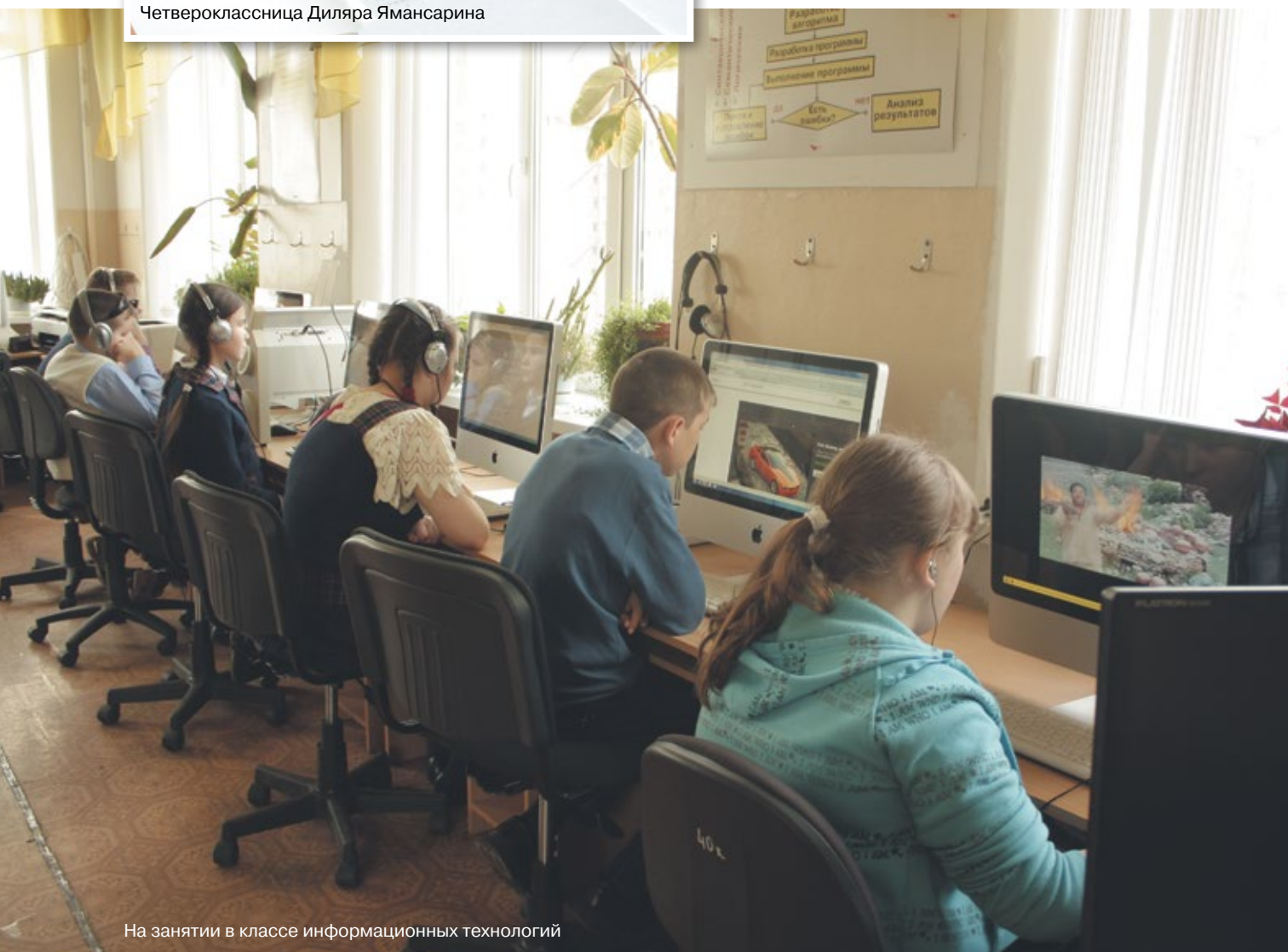


Четвероклассница Дильяра Ямансарина

Галия Шамсуновна. Алина родом из Чекмагушевского района. С детства у нее было плохое зрение. Несмотря на это, первые четыре года она училась в обычной деревенской школе.

Когда ей исполнилось одиннадцать лет, стала учиться в Уфимской школе-интернате № 28. Сначала ее определили в класс для слабовидящих учащихся. Но вскоре девочка полностью потеряла зрение, и ее перевели в класс для слепых.

Почему Алину заинтересовали уроки башкирского языка? Вот что говорит об этом она сама: «До поступления в школу-интернат № 28 башкирского языка я практически не знала. В нашем селе и в моей семье говорят по-русски и по-татарски. Уроки башкирского в начальной школе особо меня не заинтересовали... Галия Шамсуновна смогла «зажечь» своим предметом, показала красоту и гармонию государственного языка Башкортостана... Меня интересует не только башкирский. С не меньшим интересом я совершенствую русский и татарский языки, изучаю английский.



На занятии в классе информационных технологий



Концерт в актовом зале школы-интерната

На уроках русского, башкирского, английского языков нас учат не только грамматике и фонетике, но и культуре речи, умению четко и ясно выражать мысли, отстаивать свои позиции в споре, не обижая собеседника... Все эти навыки очень помогут во взрослой жизни».

В Уфимской школе-интернате № 28 работают восемь преподавателей, которые сами являются инвалидами по зрению. Одна из них — Д.М. Батраченко.

Эта незрячая девушка училась в специализированной восьмилетней школе-интернате, расположенной в башкирском городе Бирске. Для завершения школьного образования Дамира отправилась в Свердловск (нынешний Екатеринбург), где действовала школа-интернат, дающая инвалидам по зрению полное среднее образование.

После получения школьного аттестата Д.М. Батраченко в 1969 году стала студенткой физико-математического факультета Уфимского педагогического института. В 1974 году она дипломированным специалистом пришла на работу в школу-интернат № 28. В ее трудовой книжке всего одна запись. Первое место работы было и остается единственным.

Почему прилежная ученица решила стать преподавателем математики? «Математика — это гимнастика для ума. И это — самое главное для меня! — уверенным голосом отвечает моя собеседница. — Слепота — тяжелое испытание. Но еще более тяжело лишиться способности мыслить! Пелена может заслонить глаза и лишит солнечного света. Но самое главное, чтобы эта пелена не проникла в мозг и не лишила счастья думать, решать задачи, находить ответы на поставленные вопросы».

У учеников шесть уроков математики в неделю. Ни одна научная дисциплина не изучается в средней школе так интенсивно. Математику недаром называют королевой наук. Она играет важнейшую роль в формировании личности ребенка, развитии его интеллектуальных способностей.

— Я веду занятия только в классах для незрячих детей, — рассказывает Д.М. Батраченко. — Думаю, что слепому педагогу гораздо легче и эффективнее работать с детьми, которые находятся в аналогичной с ним жизненной ситуации.

Несколько лет назад преподаватель математики стала лауреатом премии «Герой нашего времени», учрежденной телекомпанией «Вся Уфа», в номинации «Сильные духом». Сама Дамира Минишевна «героем нашего времени» себя не считает: «Я просто делаю свою работу... Хочется быть для учеников не только учителем, но и старшим другом».

В 2014 году Уфимской школе-интернату № 28 исполняется пятьдесят лет. Среди ее выпускников — тринадцатикратная паралимпийская чемпионка по легкой атлетике, депутат Государственной Думы Римма Баталова, композитор Салават Низаметдинов, ученый-тифлогот Венера Денискина и много других ярких личностей, нашедших свое место в жизни, несмотря на тяжелую инвалидность.

*Илья Бруштейн*

*Фото автора и из архива Уфимской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната № 28*



## Икона Божией Матери «Всецарица» («Пантанасса»)



**О** всеблагая, досточудная Богородице, Пантанасса, Всецарице! Несмы достоин да видиши под кров мой! Но яко милостиваго Бога любоблагоутровна Мати рцы слово, да исцелится душа моя и укрепится немоществующее тело мое. Имаши бо державу неповедимую, и не изнеможет у Тебе всяк глагол, о Всецарице! Ты за мя упроси, Ты за мя умоли. Да прославляю преславное Твое имя всегда, ныне и в бесконечныя веки. Аминь.



Чудотворная икона Божией Матери «Всецарица» находится в Греции на Святой горе Афон в соборном храме Ватопедской обители. Она была написана в XVII веке, и в том же столетии произошло чудесное событие, послужившее прославлению образа.

Предание повествует, что однажды во время богослужения перед иконой Божией Матери «Всецарица» появился странный человек. Он стоял, пристально смотря на Божию Матерь, и произносил какие-то невнятные слова. Внезапно лик Богородицы блеснул, подобно молнии, и невидимая сила отбросила человека от иконы прямо на землю. Когда грешник пришел в себя, он со слезами на глазах исповедался отцам, что жил далеко от Бога, занимался магией и пришел в монастырь, чтобы проверить свою силу на святых иконах. Чудотворное вмешательство Богородицы убедило этого человека оставить свое волхвование и изменить жизнь. Он полностью исцелился от душевного недуга и после этого постригся в монахи на Афоне. Так икона «Всецарица» впервые проявила свою чудотворную силу на человеке, одержимом бесами. Позже стали замечать, что этот образ оказывает благотворное влияние на больных с различными злокачественными опухолями, но пока эти заболевания были лишь немногими частными случаями, икона пребывала практически в неизвестности.

В XX веке образом «Пантанассы» известный афонский старец Иосиф Исихаст благословил своих учеников. Он же донес до современников древнее предание об этой иконе.

В настоящее время написан проникновенный акафист иконе Божией Матери «Всецарица», свободно переложенный с греческого оригинала. В этом тексте содержится множество прошений к Богородице, которая именуется «Губительницей раковой язвы», «Тайной сладостью люте страждущих».

Само название иконы Божией Матери «Пантанасса» означает «Все-госпожа», «Все-повелительница», что обусловило особенности ее написания. Богородица изображена восседающей на троне в царском багряном одеянии с Божественным Младенцем на коленях. Правой рукой Пречистая Дева указывает на Своего Сына как на Спасителя. Руки Христа не касаются Матери. Богомладенец представлен как Царственный Сын Божий: в левой руке Он держит свиток, а правой благословляет.

Само имя иконы — Все-госпожа, Все-повелительница — говорит о ее особой, всеобъемлющей силе. Этот образ Богородицы имеет самое мощное исцеляющее начало.

Когда в XVII веке обнаружилась чудотворная сила иконы Божией Матери «Всецарица» в излечении раковых заболеваний, с иконы стали делать точные списки и для других обителей.

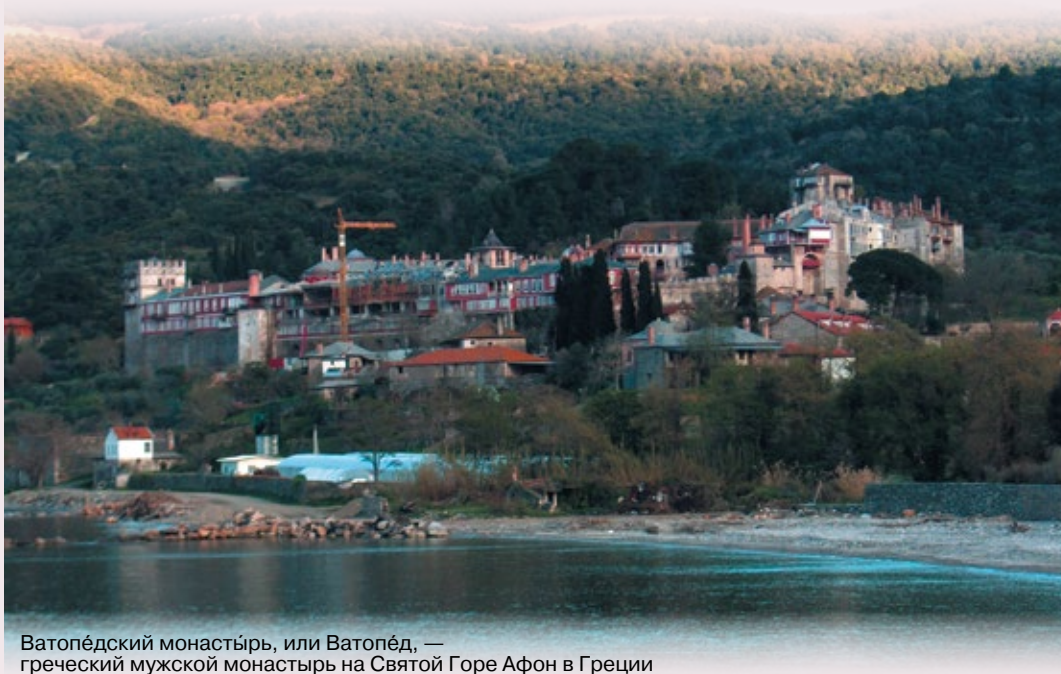
В 1997 году в Москву был торжественно принесен точный список с чудотворного образа «Пантанассы», находящегося в монастыре Ватопед на Святой горе Афоне. Список был выполнен специально для московского Новоспасского монастыря афонскими монахами.

В апреле 2000 года было замечено первое мироточение иконы, а через некоторое время люди стали рассказывать об исцелениях своих болезней по молитвам перед иконой «Всецарицы».

Чтимый список с чудотворной иконы «Пантанассы» хранится также в Москве, в Алексеевском монастыре и храме Всех Святых в Красном Селе.

Летопись исцелений, связанных с иконой «Всецарица», постоянно пополняется все новыми и новыми свидетельствами чудесной помощи тем, кто уже не чаял получить ее. Есть рассказы и о стариках, и о младенцах, от лица женщин и мужчин об избавлении от смертельных болезней и от тех, что приносят много мучений, но не являются смертельными, и о многом-многом другом.





Ватопедский монастырь, или Ватопед, — греческий мужской монастырь на Святой Горе Афон в Греции

Так, в 2002 году один человек перенес гипертонический криз. После выписки по совету родственников он отправился на томографию головного мозга. Обследование показало, что в мозге образовалась опухоль. Решение было одно — хирургическое вмешательство. Перед тем как лечь на операцию, человек поехал в монастырь за благословением, и там его супруга заказала молебен иконе «Всецарица» с водосвятием. Находясь в больнице, он постоянно пил святую воду, которую взял после молебна. В больнице сделали еще одно контрольное обследование, на котором подтвердилось исцеление от тяжелого недуга.

По просьбе Общины милосердия святого праведного Иоанна Кронштадтского при детском онкологическом центре на Каширском шоссе в Москве наместник Ватопедского монастыря архимандрит Ефрем благословил сделать список с афонской чудотворной иконы Божией Матери «Всецарица». Точная копия иконы, написанная с соблюдением канона, явилась к несчастным детям. Здесь были засвидетельствова-

ны случаи улучшения состояния некоторых из них после молитв. Спустя несколько месяцев, на праздник Рождества Пресвятой Богородицы, икона Божией Матери «Всецарица» стала мироточить, несколько крупных капель миро появилось на ней, и удивительное благоухание наполнило все вокруг. На праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы мироточение повторилось еще раз.

В Москве иконе Божией Матери «Всецарица» также можно поклониться в домовом храме Святой Татианы в МГУ имени М. В. Ломоносова, который является подворьем Патриарха Московского и всея Руси. В 2005 году список с чудотворной иконы был подарен храму прихожанами, вернувшимися из паломничества на Святой Афон.

«Всецарица» считается самой «сильной» иконой, исцеляющей раковых больных. Божия Матерь являет свою неизреченную милость и подает исцеление всем, кто с верой и любовью обращается к ней в молитве пред ее прославленным образом.



# Служба добровольцев «Милосердие»

Эта православная служба объединила тех, кто безвозмездно отдает свое время милосердной деятельности.

Добровольцы занимаются с детьми (в том числе инвалидами) в детских домах, интернатах и больницах, помогают многодетным семьям, а также — дома и в больнице — одиноким пожилым людям, инвалидам, ВИЧ-инфицированным. Зимой добровольцы спасают бездомных от переохлаждения. Они помогают в проведении благотворительных акций и концертов. Работает даже добровольческая «группа ремонтов», которая делает ремонты нуждающимся. Добровольцы-автомобилисты незаменимы, когда необходимо перевезти кого-либо из подопечных, например, ребенка или инвалида, в поликлинику, больницу, храм, доставить вещи и т. д.

Сейчас в Службе более тысячи человек.

**Форум на сайте Милосердие.ru** — это основная площадка, где происходит общение добровольцев, распределение просьб и другая координационная работа.

В «Школе добровольцев» регулярно устраивают тренинги и лекции по уходу за пожилыми людьми и

инвалидами. На занятиях сестры патронажной службы преподают основы паллиативной помощи и дают рекомендации по построению общения с подопечными.

\*\*\*

Службе «Милосердие» для проведения тренингов, промоакций и других мероприятий требуется финансовая помощь. Деньги нужны и для покупки лекарств и продуктов подопечным, за которыми ухаживают добровольцы.

**Если вы готовы помочь, отправьте SMS со словом «добровольцы» и суммой пожертвования на номер 7715 (например, «добровольцы 100»).**

Помочь Службе добровольцев вы можете, став Другом милосердия. Друзья милосердия каждый месяц жертвуют на нужды Службы 1/100 часть своего дохода.

Присоединиться к добровольцам и помогать нуждающимся можно, посетив встречу новых добровольцев.

**Встречи проходят каждое воскресенье в 11.45 в храме св. блгв. цар. Димитрия при Первой градской больнице (г. Москва, Ленинский просп., д. 8, корп. 12).**





# ЦЕРКОВЬ ЖИВОНАЧАЛЬНОЙ ТРОИЦЫ В ЛИСТАХ



За свою долгую, полную драматизма жизнь эта изящная, уютная старомосковская красавица-церковь не только стала свидетельницей и участницей эпохальных событий русской истории, но и была адмиралтейским храмом Москвы.

Расположенная на углу Сретенки и Садового кольца, она ведет свою историю с XVII века.

Деревянная Троицкая церковь, известная с 1632 года, была сначала кладбищенской, ведь тогда было принято хоронить москвичей при их приходских храмах.

Название «В Листах» появилось позднее самого храма. Объясняется это так. С конца XVI века на Сретенке жили слободским поселением государевы печатники — работники Государева печатного двора.

Эти мастера делали не только книги на Государевом дворе, но и гравюры, и особенно любимые народом раскрашенные лубки-картины, именуемые листами, с сюжетами из священной, русской и античной истории или с сатирическим содержанием, на злобу дня. Сами же печатники торговали ими поблизости — у Троицкой церкви, увешивая листами ее большую ограду, как выставочный стенд. Именно это и определило появление храма «В Листах».

В XVII веке скромная Троицкая церковь переживала свои самые судьбоносные времена. С 1651 года по соседству с ней жили московские стрельцы под началом полковника Василия Пушечникова. Стрельцов тогда селили около Земляного вала для охраны рубежей Москвы и проездных ворот в город, и они стали прихожанами местной Троицкой церкви, которая получила официальный статус полкового храма.

Конечно, ратные прихожане хотели иметь каменный храм.

Камень для своего храма сретенские стрельцы «добывали» военными подвигами: отличившись в Смоленском походе, они получили более ста тысяч царских кирпичей, клейменых двуглавым орлом. Их не хватило, строительство затянулось на годы. В 1671 году стрельцы Пушечникова отправились в поход на Волгу подавлять бунт Степана Разина и вернулись вместе с плененным атаманом. За это царь Алексей Михайлович выдал стрельцам еще 150 тысяч кирпичей — из них сложили стены храма. Наконец, за очередную доблесть, проявленную в Чигиринском походе 1678 года, стрельцы получили возможность устроить придел в честь Покрова Пресвятой Богородицы, а государь одарил стрелецкий храм иконами и утварью.

Позднее царь выдал 700 рублей на ремонт Троицкой церкви, а в 1699 году она сделалась ружной, то есть получала содержание из казны.

В 1704 году именным царским указом Троицкому храму был присвоен официальный статус адмирал-



Церковь Троицы в Листах, на Сретенке, в Москве  
Фото 1881 года

тейского: он был назначен адмиралтейским храмом Москвы, приходским для Навигацкой школы, созданной Петром Первым.

В XIX веке напротив храма уже стояла Шереметевская больница с собственным домовым Троицким храмом. В ней после Отечественной войны 1812 года лечились русские офицеры.

Храм продолжал жить своей жизнью до 1931 года, когда его закрыли.

Здание было отдано сначала под общежитие трамвайных служащих, потом под скульптурные мастерские.

В 1972 году около стен храма строили выход станции метро «Колхозная», и при работах на старинном здании появились опасные трещины. Восстанавливать святыню стали архитектор Барановский и его ученик Олег Журин. Они сумели укрепить храм. А перед Олимпиадой-80 стали восстанавливать и внешний вид церкви. Архитекторы убрали все пристройки, появившиеся в советское время, восстановили своды, главы и купола.

Возвращение храма верующим произошло в 1990 году. Ныне он продолжает былые морские традиции: каждое значимое событие в жизни или истории русского флота отмечается под его сводами.

Но при этом он остается обыкновенной приходской церковью Москвы, в которой своим чередом проходят службы, крестины, венчания, отпевания, молебны...



В Лобне Московской области на спортивной базе «Озеро Круглое» прошли IX Чемпионат России и V Первенство России по фехтованию на колясках.

## Бранирой и шпагой

Фехтование на колясках начало развиваться в середине XX века. В 1960 г. этот вид спорта был впервые включен в программу Паралимпийских игр. Сейчас фехтование на колясках культивируется в Германии, Франции, Великобритании, Италии, США, Китае, Кувейте, Польше, Украине, Бразилии и других странах мира.

В России фехтование на колясках развивается с 2005 года. Основные центры этого спорта — Школа равных возможностей ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, Республиканская школа высшего спортивного мастерства в Уфе. Есть известные мастера фехтования в Омске, Новосибирске, Курске, Санкт-Петербурге, Череповце, Барнауле.

Соревнования по фехтованию на колясках проходят в трех категориях, в зависимости от характера инвалидности.

На прошедшем лично-командном чемпионате России по фехтованию на колясках для спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата стартовали семьдесят участников (мужчин и женщин) из девяти городов разных регионов России. Высокие результаты показали победители, призеры и участники чемпионатов мира, Европы и всероссийских состязаний — двукратные чемпионы мира Сергей Баринов и Александр Логутенко, чемпионы мира Альбина Курамшина, Александр Кузюков, Николай Лукьянов, призеры чемпионата мира омичи Роман Федяев, Артур Юсу-







пов, Юлия Ефимова, а также московские спортсменки Евгения Сычева, Виктория Бойкова, Ирина Мишурова и Людмила Васильева. Благодаря этим спортсменам сборная России заняла почетное второе общекомандное место на чемпионате мира в Будапеште в августе 2013 года.

В командном зачете места распределились так: первое — Москва, второе — Омск, третье — Башкортостан.

По результатам прошедшего чемпионата тренерский совет сформировал сборную команду России, которая примет участие в чемпионате Европы в Страсбурге (Франция) и Гран-при в Варшаве (Польша).

Пятое официальное первенство России среди юниоров позволило выявить кандидатов в сборную команду России для участия в первенстве мира среди юниоров, которое пройдет в Варшаве в сентябре этого года.

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

Большую помощь в проведении турниров оказали международный благотворительный фонд «За будущее фехтования», волонтеры, родители юных фехтовальщиков.





A photograph of a classic living room. On the right, a large wooden fireplace has a fire burning in the hearth. Above the mantel is a framed portrait of a woman. On the mantel are several decorative items, including a teapot and figurines. To the left of the fireplace is a built-in bookshelf filled with books, with a wicker basket of logs in front. Further left is a white sofa with a side table holding a lamp and a clock. In the foreground, a coffee table holds a stack of books. The room is decorated with a patterned rug and a striped armchair.

# Литературная гостиная





Валентина Яковлевна Лис — уроженка Симферополя. Окончила факультет иностранных языков. Работая в школе слепых города Твери, постоянно участвовала в литературных областных конкурсах ВОС. Печатала стихи и прозу, занимая первые места. В 2013 году стала дипломантом международного конкурса «Крылья надежды», объявленного Курской библиотекой слепых имени В.С. Алехина. В настоящее время живет в Твери. Инвалид по общему заболеванию. Предлагаем вашему вниманию один из ее рассказов.

## Музыка в нашем доме

Музыка нашего дома. Она вошла в меня шорохом ночного моря, шуршанием виноградных листьев в летней беседке, напевом мамы и ее руками, перебирающими мои спутанные кудряшки, и полупотом тетки с повышением тона в конце каждой фразы, по-южному эмоциональным и мелодичным. Я прислушалась, и это мешало мне по-настоящему заснуть. Мама похлопывала меня по плечу и приговаривала: «Ш-ш-ш, спи, спи, юхлома...» (Она редко переходила на родной язык, только в семьях своих старших сестер, у которых мужья тоже были караимами).

А настоящая музыка — это домашние тапочки в коричнево-бежевую клетку, левый чуть шире — у бабушки косточка, как теперь и у меня. Я сижу на маленькой кипарисовой скамеечке, совсем рядом с бабушкиными тапочками. А звуки то нежно окутывают меня, обволакивают чем-то сладким и тягучим, то быстро и дробно, как первые крупные капли дождя в степи, неожиданно рассыпаются над моею головой; то вдруг каскадом обрушиваются, как последний ушат воды во время купания, когда хочется поскорее глубоко вдохнуть и услышать: «с гуся вода, с дитя — худоба!» Я не вижу пальцев бабушки, только воланы рукавов капота проворно взвиваются и опускаются испуганными горлицами, что живут на чер-



даке в соседнем доме, да ноги бабушки, попеременно нажимающие педали беккеровского рояля. Много позже я узнаю мелодии, что играла мне бабушка: и «Турецкий марш», и «Половецкие пляски», и «Времена года», и многое-многое другое.

Когда же бабушка хотела вывести меня из





задумчивости или рассмешить, она пела украинские песни, особенно ей удавался дуэт Одарки и Казака из Гулак-Артемовского «Запорожец за Дунаем» — «Видкиля же ты уявся», который кончался словами «вражжа сила... зараз слёзы голосить».

Когда собиралась наша дружная интернациональная семья на праздник, как-то слаженно все пели про паровоз, летящий вперед, где в коммуне остановка; про ветер, обвевающий прохладой; и что «все выше, и выше, и выше стремим мы полет наших птиц», и что «врагу никогда не гулять по республикам нашим»...

...В те выходные мы гуляли в горсаду и, как всегда, останавливались у духового оркестра послушать попури. Песни были радостные, маршевые, будто на стадионе, где выступали папа и мама.

Утром вдруг все куда-то побежали. В центре двора лаборатории «Крымэнерго» все росла и росла толпа. Все кричали, многие плакали. Я обнимала папину ногу, лицом прижавшись к его колену.

Два дня прошли в спешке, беготне, непонятных разговорах. Папа куда-то уходил, маму куда-то вызывали.

Когда мы вернулись домой после нескольких часов, всей семьей проведенных у бабушки, я увидела через оконное стекло маленькую белую бумажку: кто-то бросил ее в форточку. Я почувствовала, что это смерть, и закричала: «Нет, папочка, нет! Не бери, тебя убьют!» Это была повестка в военкомат.

Бабушка уже не могла меня развеселить музыкой. Тетя голосом Изабеллы Юрьевой пела мне с подвыванием цыганские романсы. А я все плакала

и плакала: папа на фронте, мама — в Севастополе, хотя и беременная, проверяет какие-то манометры и хронометры на больших кораблях. Мы ждем маму, чтобы э-ва-ку-и-ро-вать-ся всем вместе. Но теперь она может вернуться только через Джанкой. И это непонятное слово «Джанкой!» тоже пугало меня...

Немцы вошли бодро, спортивно, деловито. Расстреливали евреев, цыган, коммунистов. Музыка звучала, звучала, звучала — и было в ней что-то зловещее, как в «Полете валькирии». Бабушка все чаще играла из «Пер Гюнта»: иногда это была песня Сольвейг, иногда выход гномов: забирали смешанные браки. Дядя с тетей ушли и не вернулись. Осталась их семилетняя Светочка. А «Яшка Лис» (так я называла фотографию папы) эвакуировался под диван. Несмотря на ноябрь, окна в нашей новой квартире, куда нас переселили немцы из казенной при лаборатории «Крымэнерго», были открыты: хлеб, нарезанный мелкими кусочками, проветривался на подоконнике, и все равно после него отрыгивалось







керосином. Мы ходили на железную дорогу перебирать каменноугольный шлак, чтобы собрать недогоревший уголь для печки...

16 февраля 1942 года мама не в срок родила дома девочку. Меня с моими двоюродными сестрами и братом закрыли в комнате. Но брату и мне удалось подглядеть в дверную щелку, как с тазом горячей воды, полотенцами и какими-то еще тряпками бегали мои тетки, бабушка, а за ней какая-то «повитуха», с виду просто похожая на старую женщину. Новорожденная восьмимесячная была слабенькой и закричала сначала очень неуверенно и негромко. Ее называли просто «девочкой»: от неожиданности ее рождения имени не успели придумать, да и папа всегда мечтал о мальчике.

Мамочка мне и маленькой сестричке пела песенку про лягушку, которая устала гоняться за мошками. Стук в дверь 17 февраля 1942 года раздался громовым ударом: нас всех забрали в гестапо. Шесть детей и пятеро взрослых. С момента ареста моего дяди с женой прошло уже четыре месяца. Светочкина мама, жена дяди, была еврейкой. Белокожей, рыжеватой, почти блондинкой с голубыми глазами, но еврейкой! «Жидовского ребенка прячете!?» — кричали на нас.

Светочка цеплялась за бабушкину юбку, когда нас выталкивали из гестапо. «Я не хочу здесь!» — кричала она. Все плакали навзрыд, но нас вытолкали только десятерых.

Дома бабушка долго лежала молча, будто спала. Потом тихо сказала, как попросила: «Пусть девочку зовут Светочкой...» Подошла к роялю и играла, играла, играла. Это была жизнеутверждающая мощная волна музыки (может быть, финал Шестой симфонии Чайковского?). Тогда я не знала, что это такое. Но я смотрела на все еще красивые руки бабушки и подумала в первый раз по-взрослому, что бабушка очень сильная, почти как папа, который на фронте.

Все реже бабушка садилась играть. Но уже не пела и, если играла, то это был полонез Огинского или «Песня девушек-полонянок» из «Аскольдовой могилы». А в октябре бабушка умерла. Я не видела, как ее хоронили: у караимов хоронят только мужчины.

... Мама не умела играть на рояле, но она пела нам песни на караимском языке. Это были грустные

песни о девушке, которую насильно выдали замуж и живет она, как птичка в золотой клетке: «Алтын хафес ичанды, о, юнг бул ур, яр, яр...»

И хотя часто бомбили и спали мы на полу под дубовым столом, обложенным верблюжьими матрасами и домотканными коврами, спасаясь от осколков стекла и кирпича, но на душе было спокойно, потому что мама была рядом.

А днем мой двоюродный четырнадцатилетний брат Толик звонко распевал под окном песню собственного сочинения и лихо выбивал чечетку сапожными щетками: он зарабатывал нам на пропитание.







Алексей Иванович Богомолов потерял зрение в восемь лет. Окончил общеобразовательную школу в Кисловодске, позже — Кисловодское медицинское училище. Работал в Теберде в санатории «Алибек» массажистом. Свою специальность любит. Владеет различными техниками массажа.

Последние годы Алексей живет в Черкесске и трудится в спортивно-оздоровительном центре «Рица-парк». С 2000 года начал писать стихи, передавая в них красоту природы родной Карачаево-Черкессии. Алексей очень любит горы, которые его пленили с детства, занимается туризмом, вместе с друзьями ходит по сложным маршрутам, поднимаясь на вершины гор, к озерам, водопадам, ледникам. Обо всем этом пишет в своих стихах. В 2011 году в Воронеже вышел первый его авторский сборник стихов «Мой дивный край».

## БОГОРОДИЦА

Свет свечи горит, мерцает,  
Светлый образ предо мной.  
Богородицу читаю,  
Чтоб пришел в душе покой.

Эту я молитву знаю  
И читаю сотни раз.  
Богородица родная  
Все управит лучше нас.

Я всегда к ней обращаюсь,  
Когда нужен мне совет,  
И на утро твердо знаю,  
Что появится ответ.

Поздний час, свеча мерцает,  
Благодать приходит в дом,  
Это матушка читает  
Мне молитву перед сном.



\*\*\*

Горная долина дивной красоты!  
В мире нет прекрасней милой Теберды.  
Ее свежий воздух, чистая вода  
Дарят пусть здоровье, долгие года.

Ледников дыханье и величье гор!  
Облака рисуют сказочный узор.  
Горные вершины, неба бирюза,  
Посреди долины хвойные леса.

Сосны, пихты, ели взмыли до небес,  
Как в волшебной сказке тебердинский лес.  
Быстрая и бурная, шумная всегда,  
В ней вода лазурная — речка Теберда.

Теберда здесь речка, Теберда кругом,  
Здесь и я родился, здесь мой отчий дом.  
Здесь мои озера, горы, водопады,  
Дорогому гостю люди всегда рады.

Здесь все по-другому, Божья благодать,  
И красивей места мне не отыскать.  
Процветай и здравствуй, горный дикий край!  
Приезжайте чаще в Теберду, Домбай!





\*\*\*

Я люблю свою Россию, синеву ее небес,  
Лес березовый, осины, сосны, ели, край чудес,  
Родники с водой прозрачной, Русь могучая моя!  
Здесь, как в русской доброй сказке, богатырская земля.

Люди крепкие здесь духом, мысли чистые творят,  
С добротой, любовью в сердце здесь о Боге говорят.  
Русь Святая! Край родимый! Золотые купола!  
Каждый дом здесь сердцу милый, реки, горы и поля.

Пахнет хлебом в доме каждом, здесь иконы в уголке,  
Здесь молитвы знает каждый, свет горит всегда в душе.  
Здесь Царица-Матерь света охраняет Русь свою.  
Чтут обычаи здесь предков, любят Бога и семью.

\*\*\*

Хорошо, когда есть друзья,  
В жизни много их не бывает,  
Ведь друзья, как одна семья,  
Когда трудно, всегда помогают.  
Когда радость в сердце твоём,  
С другом можешь ты поделиться.  
Другу можешь сказать обо всем.  
Верный друг всегда пригодится.  
Надо просто ценить друзей  
И почаще им делать приятно.  
Надо просто быть сердцем добрей,  
Не откладывать счастье на завтра.

\*\*\*

Мне молитва всегда помогает,  
Стоит мне ее начать читать.  
Она душу мою очищает,  
И приходит в мой дом Благодать.  
Мне молитва дает очищенье,  
Дарит свет и душевный покой.  
Сразу прочь все уходят сомненья,  
Лишь любовь остается со мной.

\*\*\*

Божественный свет любви,  
Он пламенем ярким сияет.  
Он свет от зажженной свечи,  
Он души людей озаряет.  
Он счастьем сияет в глазах,  
В улыбке, что светом искрится,  
Любовью прольется в сердца,  
В душе теплотой растворится.





# НА КОНСУЛЬТАЦИИ У ПСИХОЛОГА



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



*Обычно говорят о ревности мужчин и женщин. Но я ревную свою дочь к зятю и ничего не могу с этим поделать. Не могу смириться с тем, что она его любит больше, чем меня. Как побороть это чувство в себе?*

*И. Шилова, Орловская область*

Уважаемая читательница, а почему Вы решили сравнивать чувства дочери к Вам и своему мужу? Они по определению разные, та любовь, которую женщина испытывает к родителям, отличается от той, которую она испытывает к своему избраннику. Можно ли тогда одной мерой мерить совершенно разные чувства и сказать, какое из них сильнее? Вас можно поздравить: Вы вырастили замечательного человека и привлекательную женщину. Любовь мужчины к ней, ее счастье в семейной жизни состоялись, в том числе благодаря Вам. Представьте, каково было бы Вашей дочери в случае неудачной личной жизни? Хотелось бы Вам видеть ее одинокой? Что бы она чувствовала тогда, как относилась бы к себе? Какой бы в таком случае была ваша совместная с ней жизнь?

Можно предположить, что с замужеством дочери вы стали меньше общаться, возможно, она переехала к мужу. Однако место матери в сердце никто не займет: Вы по-прежнему любимы, важны и нужны своей дочери. Ободряйте ее, поддерживайте, радуйтесь вместе с ней ее новой жизни. Чувствуя Вашу теплоту

и заботу, ей чаще захочется с Вами общаться, советоваться, делиться радостями и переживаниями... И дарить своей лучшей в мире маме еще больше ласки, внимания и любви.

*Моя дочь (ей 19 лет) – большая выдумщица. Она придумывает всякие события, которых не было. Это касается ее отношений с молодыми людьми. Я понимаю, что она хочет выдать желаемое за действительное, но убедить ее ни в чем не могу. Прежде всего в том, что жить надо в мире реальном, а не иллюзорном. Помогите.*

*О. Дорошина, Нижний Тагил*

Безусловно, вы правы, когда говорите о важности принятия действительности такой, какова она есть на самом деле. Но порой реальность представляется настолько непривлекательной, что ее так и хочется приукрасить. Проще всего нафантазировать, построить «воздушный замок». Но как же тяжело потом наблюдать за его крушением. Гораздо эффективнее самостоятельно «сказку делать былью», но это гораздо сложнее, и зачастую без помощи не обойтись. Такую помощь девушке можете оказать Вы, уважаемая читательница.

Как Вы считаете, почему дочери легче «выдумывать» молодых людей, чем общаться с ними? Возможно, она не уверена в себе, застенчива, стесняется своей внеш-



ности или не умеет общаться в компании? Убеждая дочь в выдумывании ее отношений с юношами, Вы каждый раз возвращаете ее в реальность, где у нее таких отношений нет и не будет. Лучше всего эту реальность изменить, так помогите ей сделать это. Можно вместе обсудить: что, с ее точки зрения, мешает общаться со сверстниками, что замечаете вы. Будьте очень тактичны и наименее категоричны: избегайте навязывать свое мнение, предлагайте его как альтернативный взгляд. Прежде всего дочери важны Ваше одобрение и поддержка. Говоря о ее характере или фигуре, например, не акцентируйте внимание на недостатках, подчеркивайте достоинства. Поделитесь своим опытом начала общения с противоположным полом: расскажите о Ваших опасениях, комплексах, неудачах и успехах. А еще для исполнения мечты очень действенно... просто в нее поверить. Поверьте в то, что у Вашей дочери все получится, и ее отношения с молодыми людьми станут реальностью.

*Можно ли изменить характер человека? Моя жена очень обидчива, из мухи может сделать слона. Женат восемь лет, просвета не вижу.*

*Юрий Бодров, Тамбов*

Здравствуйтесь, Юрий! А на что обижается Ваша жена? Такую реакцию вызывают у нее все и всё вокруг или же ее обиды касаются Ваших поступков и слов? Как Вы узнаете, что жена обиделась и что при этом чувствуете? Как Вы обычно реагируете на ее «обиженное» поведение? И еще — обсуждаете ли Вы эти ситуации, как потом налаживаются отношения? Самым действенным в подобных случаях бывает разговор: расскажите жене о своих чувствах, что Вы испытываете, когда она обижена. Поинтересуйтесь у супруги, как можно изменить ее настроение, что Вы можете для этого сделать. Иногда за «пустяковыми» ежедневными обидами стоит что-то более серьезное. Например, недовольство, которое копится уже несколько лет, или инцидент, случившийся лишь однажды, но сильно задевший супругу. Может ли быть у нее повод для такой «глобальной» обиды?

А по поводу изменения характера... Так Вы и полюбили жену благодаря ее характеру. Вспомните, какие качества этой женщины Вас привлекли в ней, что привлекло Ваше внимание, чем она отличалась от других. Вы вместе уже восемь лет — за что ей благодарны? Характер жены Вы вряд ли сможете изменить. Но ее поведение, настроение, чувства и слова — это реакция на Ваше поведение, Ваш характер. Попробуйте сами вести себя иначе. Тогда и поведение жены, скорее всего, изменится, и обидчивость перестанет быть чертой ее характера. Желаю Вам удачи!

*Что за персонаж Плюшкин, все хорошо знают. А у меня в доме — свой Плюшкин, мой отец. Ему 58 лет. Он всех нас извел своей необъяснимой жадностью. Сейчас и зарабатываем хорошо, и достаток в семье, а он все жмется над каждой копейкой. Чем старше становится, тем больше. Может, его лечить пора?*

*Доронин Евгений, Тотьма*

Здравствуйтесь, Евгений! Что больше всего Вас задевает в поведении отца? Вы не написали, кого еще, кроме Вас, отец изводит жадностью — жену, Ваших братьев или сестер. Если судить по письму, Вы взрослый независимый человек, обеспечивающий себя сам. Над чьими «копейками» жмется отец, и как это сказывается на Вас и Вашей жизни? В подобных ситуациях люди, как правило, всегда могут объяснить свое поведение — они считают его нормальным, обосновывают свою скупость. Что говорит по поводу ваших чрезмерных, на его взгляд, трат отец? Что, с его точки зрения, относится к напрасным тратам, а что он считает достойным покупки? Тратит ли он деньги сам и на что? И если не тратит совсем, то каким образом оплачиваются расходы на его питание, проживание, одежду?

Зачастую чрезмерная скупость, жадность, страсть к накопительству вызваны недостатком материального благополучия в детстве. Порой склонность к подобному поведению объясняется серьезными жизненными потрясениями: тяжелая болезнь или смерть близкого человека, развод, внезапная потеря стабильно высокого финансового положения. Иногда сам человек не может разобраться в себе, и нужна помощь профессионалов. Работа психолога в подобных случаях направлена на выявление причин такого поведения и осознание скрытых мотивов человека. Иногда такой причиной может быть определенное расстройство или нарушение — в таком случае показано лечение.

Но иногда то, что кажется со стороны скупостью и даже жадностью, на самом деле является экономным распределением средств. Вам может казаться недостаточной сумма его ежедневных трат, в то время как он ею полностью удовлетворен. Поэтому вряд ли таким образом можно объективно судить о «ненормальности» поведения человека, тем более лечить его от этого. Евгений, попробуйте понять своего отца, проявляйте больше внимания к его жизни, потребностям и желаниям.

*Мой муж, выросший под опекой мамы, — полная тряпка и рохля. Не может сам принять ни одного решения. Как страус, вечно прячет голову в песок. А мне надоело брать все на себя.*

*Наталья Глебова, Саранск*

Уважаемая Наталья, а в чем заключается Ваш вопрос? Если Вам надоело брать все на себя, тогда не берите, пусть что-то возьмет муж. То же касается и принятия решений: предоставьте ему право решать. Возможно, что и решения он принимает, и дела какие-то делает, только Вас это не устраивает. Ведь согласитесь, что неучастие в семейных делах — это тоже решение. А любое решение человека продиктовано определенными обстоятельствами, условиями его жизни. И желание делать что-то в семье, активно участвовать в жизни дома, брать инициативу в свои руки вряд ли появится у того, кого считают не способным на это, называя тряпкой и рохлей. Действительно, тогда легче спрятать голову в песок — изолироваться как от собственной беспомощности, так и от обстоятельств, ее усугубляющих.

Скорее всего, создавая вашу с мужем семью, вы распределяли обязанности, по крайней мере, представляли, кто за что в доме будет отвечать. Не стоит ориентироваться на условности: мол, ответственные решения в семье и финансовое обеспечение — забота мужа, воспитание детей и порядок в доме — жены. Ничего страшного нет в том, что Вы как хозяйка принимаете большее количество решений, чем Ваш супруг. Согласны ли Вы, например, чтобы он купил стиральную машину или скатерть, руководствуясь лишь своим мнением? Вряд ли Вас такое решение устроит. Подумайте, отстраненность мужа в решении каких вопросов вызывает Ваше недовольство и готовы ли Вы к тому, чтобы муж эти решения принял? Самостоятельно, конечно, без Вашего участия. Почему Вы не можете решить их сами? Поделитесь этим с мужем, объясните, почему не будете этого делать. Возможно, в разговоре Вы придете к компромиссу и в дальнейшем будете принимать решения вместе. Или же, делегировав мужу обязанности главы семьи, Вы, наконец, займетесь тем, что Вам нравится.

*У моей жены настоящая шопинг-мания. Покупает все, не думая, не по делу. В результате в семье и денег нет, и полно дыр, которые никак не заткнешь. Стараюсь теперь по возможности делать покупки сам, хотя понимаю, что это не выход.*

*Донцов И.Н., Белгород*

Уважаемый читатель, что было бы для Вас выходом? Если бы жена не занималась постоянно покупками, что бы она делала? Пробовали ли Вы понять, почему жена так поступает, на что, в основном, тратит деньги? Вы пишете, что теперь стараетесь ходить по магазинам сами, а как было раньше? Чем занимается жена, пока

Вы делаете покупки, почему бы Вам не заниматься этим вдвоем?

Зачастую причинами шопоголизма у женщин является недостаток внимания, чувство внутренней пустоты и одиночества. Покупки в этом случае — источник положительных эмоций. Подумайте, какие другие способы их испытывать есть у Вашей жены. Порой так проявляется неудовлетворенная потребность в любви, внимании к себе, заботе любимого человека. Зачастую «приступ» шопоголизма возникает как ответная реакция на негативные события и чувства. Присутствуют ли поводы для их возникновения в жизни Вашей жены?

Проявляйте к жене больше внимания, будьте заботливы и ласковы. Проводите больше времени вместе и не только в магазинах: можно просто гулять, а можно посещать театры, выставки и концерты. Предложите совершить длительное или кратковременное путешествие. Иногда проблему сложно решить своими силами, поэтому можно обратиться за очной консультацией к психологу. Специалист поможет разобраться в мотивах такого поведения, выявить его причины и даст необходимые семье рекомендации.

*Мне 75 лет. Живу одна, поэтому, вероятно, испытываю особую потребность заботиться о братьях наших меньших. Подкармливаю птиц и кошек, которые живут в подвале нашего дома. За это почему-то соседи меня возненавидели, увидят, что несу корм, и крутят пальцем у виска. Понимаю, считают выжившей из ума. А разве это так?*

*Д.А. Тихонова, Красногорск*

Уважаемая Д.А., Вы добрый и неравнодушный к судьбам бездомных животных человек. И вряд ли Ваши соседи Вас возненавидели, скорее всего, просто не понимают. Возможно, их удивляет Ваше добровольное желание тратить свои средства на «чужих» кошек и птичек. Может быть, они считают это бесполезным занятием, отнимающим время и силы. Вероятно, им незнакомы обстоятельства Вашего положения: то, что Вы живете одна и что значит для Вас участие в жизни животных. Поэтому вряд ли стоит придавать большое значение их поведению — Вам ведь неведомы основания для него. Тем более не надо расстраиваться и хуже о себе думать.

Если забота о кошках Вам доставляет радость и не приносит беспокойств другим, продолжайте это делать. И пусть благодарность братьев наших меньших будет для Вас важнее мнения соседей.





Это рассказ об одном из участников Первой мировой войны, — легендарном хирурге Н.Н. Бурденко.

# Хирург от Бога

В 1941 году в здании Академии имени Н.Е. Жуковского в Москве проводились семинары по нейрохирургии для фронтовых хирургов. Лекции по военно-полевой хирургии, которые читал Н.Н. Бурденко, посещали все отправлявшиеся на фронт хирурги. На осмотр раненого доктору хватало минуты. За эту минуту он намечал план операции и тут же приступал к ней. И на этот раз все было так же. Шла сложнейшая операция на черепе. Н.Н. Бурденко оперировал молча, сосредоточенно. Присутствующие с благоговением следили за руками хирурга, инструментами.

Операция закончилась успешно. Николай Нилович поспешно вышел в предоперационную и нетерпеливо сказал сестре: «Марфуша! Кохер и шарик!».

Сестра молча подала требуемый инструмент и стерильный марлевый шарик. Одним рывком Бурденко удалил себе зуб, заложил в ранку шарик и с облегчением вздохнул, разглядывая зуб: «Так вот кто пять дней меня мучил! Негодяй!..».

Как мог человек в 65-летнем возрасте блестяще провести пятчасовую операцию на черепе, мучаясь от острой зубной боли! В этом эпизоде, как в капле воды, отразился характер военного хирурга Николая Ниловича Бурденко, одного из основоположников нейрохирургии в Советском Союзе.

3 июня 1876 года в селе Каменке Нижнеомовского уезда Пензенской губернии в семье сельского священника родился сын Николай, будущий легендарный хирург Бурденко. В пятилетнем возрасте Коля сам без родителей пошел в школу. Учитель, на урок которого пришел мальчик, отправил его домой. «Мал еще учиться», — буркнул вслед мальчугану седовласый

учитель. А Коля стал приходить каждый день и терпеливо ждал под дверью класса, когда же его будут учить. Директор, видя упорство мальчика, в конце концов, сдался (а что было делать) и разрешил посещать школу.

Успешно окончив ее, Николай едет в Пензу. Здесь с отличием оканчивает духовную семинарию. Заметив одаренность семинариста, его направляют в Петербургскую духовную академию. Неизвестно, что или кто повлиял на Николая, но в этот момент он приходит к решению изменить свою жизнь. Царские законы мешали семинаристам поступать в столичные университеты, и Николай отправляется в Томск, где становится студентом медицинского факультета университета.

В своих воспоминаниях вдова Николая Ниловича Мария Эмильевна Бурденко писала: «Блестящие операции талантливого хирурга, профессора Томского университета Салищева возбудили воображение молодого Бурденко. Вскоре его выбор был сделан: он будет хирургом».

Ключ к хирургии лежит через анатомию. И студент Бурденко с головой погружается в изучение этого предмета. На протяжении трех курсов он овладевает искусством вскрытия и приготовления анатомических препаратов. Его заметили и оценили. Студента третьего курса Николая Бурденко официально назначают помощником прозектора. Хорошее начало. Но вот в 1901 году Николай принял участие в революционной демонстрации, решив показать свое отношение к самодержавию, и в результате «вылетел» из университета.

Когда началась Русско-японская война (1904-1905), Николай Бурденко отправляется на фронт в Маньчжурию, где в качестве помощника врача работает в траншеях и окопах, на передовых перевязочных пунктах,



выносит под огнем с поля боя раненых, оказывает им первую помощь, проводит несложные операции. В боях под Вафангоу он получил ранение в руку. За храбрость, проявленную на поле боя, его награждают солдатским Георгиевским крестом.

Пребывание на фронте оставило глубокий след, незаживающую рану в душе врача Бурденко. В одном из своих многочисленных трудов он позже напишет: «Под Мукденом потеряно 25 тысяч раненых, потому что на всю армию было всего одна тысяча повозок».

В 1905 году Бурденко возвращается с фронта и прямехонько направляется доучиваться в Юрьевский (ныне Тартуский) университет. Сдав выпускные экзамены, летом 1906 года он получает звание лекаря, врачебный диплом с отличием и работает там же, в университете. За темой диссертации он обратился к академику И.П. Павлову, который предложил ему исследовать функцию печени.

С первых же шагов в хирургии Бурденко проводил исследование последствий перевязки портальной вены. В 1909 году он защитил диссертацию «Материалы к вопросу о последствиях перевязки Venae Portae». Блестяще защитив диссертацию, он продолжает совершенствовать свои знания, сочетает клинические наблюдения с экспериментальными исследованиями, достигает виртуозной техники при операциях.

**К НАЧАЛУ ПЕРВОЙ  
МИРОВОЙ ВОЙНЫ  
БУРДЕНКО БЫЛ  
УЖЕ ИЗВЕСТНЫМ  
ХИРУРГОМ. СРАЗУ ПОСЛЕ  
ОБЪЯВЛЕНИЯ ВОЙНЫ  
ОН СФОРМИРОВАЛ  
ХИРУРГИЧЕСКИЙ ОТРЯД  
И ОТПРАВИЛСЯ НА ТЕАТР  
ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

С 1910 года Бурденко — приват-доцент кафедры хирургии и хирургической клиники Юрьевского университета, позднее экстраординарный профессор кафедры оперативной хирургии, десмургии и топографической анатомии.

К началу Первой мировой войны Бурденко был уже известным хирургом. Сразу после объявления войны он сформировал хирургический отряд и отправился на театр военных действий. Вскоре он был назначен хирургом-консультантом армии. Особенно Примеча-

тельным является организация в Жирардове госпиталя для нейрохирургических раненых. Эта работа явилась началом широкой хирургической деятельности Бурденко и его выдающихся открытий по вопросам лечения ранений мозга. В то время 50% раненых в мозг погибали на полях сражений, еще 35% — от последующих осложнений. В Риге Бурденко

организовал лазареты для раненых в голову, через которые прошли 3864 человека.

Профессор Бурденко предложил открытый метод лечения ран мозга. При нем смертность составила 24,2%, то есть не больше, чем при закрытом методе.

Открытый метод лечения черепно-мозговых ранений Бурденко считал основным.

С 1918 года Николай Нилович — профессор Воронежского университета и заведующий хирургической



клиникой, а с 1923 года — кафедрой топографической анатомии и оперативной хирургии медицинского факультета Московского университета, реорганизованного позже, в 1930 году, в Первый московский медицинский институт, где он до конца жизни руководил факультетской хирургической клиникой.

В 1924 году Бурденко, став директором факультетской хирургической клиники, организовал при ней нейрохирургическое отделение, с 1929 года руководил нейрохирургической клиникой при Рентгеновском институте Наркомздрава, на базе которой в 1934 году был учрежден Центральный нейрохирургический институт (теперь Институт нейрохирургии имени Н.Н. Бурденко).

В 1933 году Николаю Ниловичу Бурденко было присвоено звание заслуженного деятеля науки РСФСР, а в 1939 году — звание академика Академии наук СССР.

В 1936 году, принимая орден Ленина, Бурденко сказал: «Я провел всю свою жизнь среди бойцов. Несмотря на свою гражданскую одежду, я в душе боец. Я кровно связан с армией, я отдаю все силы армии и горжусь своей принадлежностью к ней. Мы, врачи, можем сохранить жизнь 97 процентам раненых. Мы надеемся, что смерть от раны явится исключением и останется смерть от несчастных случаев, и это то, о чем я мечтаю».

Начиная с 1937 года Бурденко — главный хирург-консультант Красной армии.

Во время Великой Отечественной войны академик Бурденко — главный хирург Красной (Советской) армии, генерал-полковник медицинской службы. Он занимается углубленным изучением использования пенициллинотерапии при ранениях. По его инициативе были созданы бригады, и на различных этапах эвакуации было проведено тщательное наблюдение за тем, как действует пенициллин на инфекцию.

В 1944 году была учреждена Академия медицинских наук по проекту, разработанному Бурденко. Сам он был утвержден в звании действительного ее члена и избран ее первым президентом.

Николай Нилович — автор трехсот научных работ по различным проблемам клинической и теоретической медицины в области анатомии, физиологии, биохимии, гистологии, патологической анатомии и патологической физиологии.

Академик Бурденко ушел из жизни в 1946 году.

Его имя присвоено факультетской хирургической клинике Первого московского медицинского института, Институту нейрохирургии Академии медицинских наук, Главному военному госпиталю Вооруженных сил РФ.

Институт нейрохирургии имени академика Н.Н. Бурденко



Как сложится судьба сына великой актрисы Ии Саввиной Сергея Шестакова? После ее кончины об этом писалось и говорилось очень много. Потом на какое-то время Сергей исчез из поля зрения. И вот недавно он появился на публике. Как художник, на открытии своей персональной выставки.

# Поделюсь солнцем



Родители Сергея познакомились в студенческом театре Московского государственного университета имени Ломоносова, где играли главные роли в спектакле «Такая любовь». Его отец Всеволод Шестаков позже стал известным ученым-гидрогеологом, доктором технических наук. Для него игра на самодеятельной сцене так и осталась увлечением юности. Ия Саввина окончила факультет журналистики, но именно студенческий театр открыл ей дорогу на большую сцену.

В 1958 году в молодой семье родился сын Сергей. Мальчик был особенный — с синдромом Дауна. Такого ребенка, как правило, помещали в специализированный интернат. Но Ия Сергеевна приняла нестандартное, но единственно возможное для нее решение — она отказалась куда-либо отдавать своего сына, предпочитая разрываться между сценой и домом. Надежным помощником ей стала свекровь, бабушка Сережи Янина Адольфовна. Педагог по профессии, заслуженный учитель (русского языка и литературы), она оставила работу, чтобы полностью посвятить себя внуку.

Мама и бабушка не только самоотверженно занимались физическим развитием мальчика, но и открывали в нем способности к познанию мира. Кроме этого, бабушка занималась письмом и чтением, на дом при-





Ия Саввина

ходили учительница английского языка и учительница музыки.

Ия Саввина вспоминала: «Мне было очень трудно. Но зато я смотрю на свою жизнь без отвращения и стыда, а это кое-чего стоит».

Даже когда брак фактически распался, Саввина еще несколько лет жила в семье мужа ради сына.

В результате Сережа получил хорошее домашнее образование: освоил английский, научился играть на фортепиано, серьезно разбираться в поэзии и живописи, знал наизусть не один десяток стихотворений. Ия Сергеевна старалась развивать в нем интеллектуальные способности, а знакомым всегда говорила, что у нее очень хороший, отзывчивый и ласковый ребенок. Во время гастрольных поездок, отвечая на вопросы поклонников своего таланта, актриса со счастливыми глазами рассказывала о сыне, тем самым воодушевляя других матерей и разбивая общественные стереотипы и предубеждения, бытовавшие по отношению к детям с синдромом Дауна.

Для сына актриса купила дом в деревне Дорофеево Костромской области. От Москвы не далеко, место, выражаясь современным языком, не престижное. Но у Ии Саввиной были свои мотивы для этого приобретения. Рядом Щельково, где на горе стоит усадьба драматурга А. Н. Островского. Неподалеку —



театрально-литературный музей. Сама деревня приютилась у леса, за ней сплошной сосновый бор. Дом актрисы виден издали — добротный, сложенный из просмоленных кряжистых бревен.

Каждый год Сережа несколько месяцев проводил в Дорофеево. Он наблюдал, как весной пробуждается природа, как распускаются почки и цветы, как летом зреют плоды и ягоды. Его водили в деревенскую церковь. Все это не могло пройти бесследно. В 38 лет, после смерти бабушки, он начал рисовать — все то, что видел в Доро-







феево: лесную поляну, садовые флоксы, розовые лилии, полевые цветы, золотые шары, сельский храм...

Когда семья осенью возвращалась в Москву и в доме собирались друзья Ии Сергеевны, все с неподдельным интересом рассматривали творческие итоги лета, проведенного Сережей в деревне, — его свежие живописные работы.

Первая выставка натюрмортов необычного художника, выполненных в технике гуаши, прошла в галерее Школы акварели Сергея Андрияки в конце 90-х годов прошлого столетия.

А весной этого года творчество Сергея Шестакова было представлено на его персональной выставке в Центральном доме художника, который безвозмездно предоставил для нее один из своих залов. Среди организаторов вернисажа — благотворительный фонд «Даунсайд Ап», семья и друзья Сергея Шестакова. На открытии было многолюдно: пришли специалисты — практики и ученые, занимающиеся развитием творческих возможностей людей с синдромом Дауна, друзья художника, семьи, а также родители, воспитывающие особенных детей, и просто поклонники живописи.

И, конечно, в центре внимания был сам виновник торжества художник Сергей Шестаков. О нем в тот вечер говорили много: как о человеке, в сердце которого царит гармония, который всем нам дарит своим творчеством ощущение радости и праздника жизни. Мир на полотнах Сергея пронизан светом, а доминирующий зеленый цвет будто растворяется в солнечных лучах.

На открытие выставки пришла и известная актриса Эвелина Бледанс. Она тоже воспитывает сына с синдромом Дауна и убеждена в том, что такие дети многое могут, если серьезно заниматься их воспитанием и обучением.

— Это, действительно, люди, которые дарят добро и свет, — подчеркивает Эвелина. — И в этот свет очень хорошо вписываются Сережины картины. Они делают нас добрее, мудрее, солнечнее.

Творчество Сергея Шестакова — уникальный пример того, как человек с синдромом Дауна может адаптироваться в социум, сохранять здоровье и жизненные силы, проявлять и развивать свои интересы и способности.

Наверное, Ия Саввина порадовалась бы за своего сына: она очень беспокоилась за него, за его будущее.

Сегодня Сергей живет со своим отчимом и опекуном Анатолием Васильевым. О нем заботятся близкие люди из числа друзей матери, он продолжает заниматься литературой, музыкой, рисованием, посещает театры. Как и при жизни Ии Сергеевны, каждое лето выезжает в деревню Дорофеево, где особенно активно занимается рисованием.

Жизнь продолжается...







# У Пожарского в Торжке

*На досуге отобедай  
У Пожарского в Торжке,  
Жареных котлет отведай  
И отправься налегке...*

Это четверостишие принадлежит Александру Сергеевичу Пушкину.

В начале XIX века вдова Дарья Пожарская держала самый известный в Торжке постоялый двор. О нем писали и Александр Пушкин, и Лев Толстой, а останавливались здесь практически все известные люди того времени: постояльцев привлекали знаменитые пожарские котлеты по рецепту хозяйки (из куриных грудок, обжаренные в специальной панировке). Это и сейчас одно из самых популярных блюд в Торжке.

Торжок был основан новгородскими купцами на реке Тверце в месте впадения в нее ручья Здоровца. Впервые он упоминается в летописи 1139 года. Город располагался на пересечении сухопутных и водных путей, что способствовало его экономическому развитию. К XIII веку он был обнесен стеной, защищен земляным валом и рвами и превратился в крепость.

Торжок неоднократно разрушался в ходе междоусобных войн, особенно сильно он пострадал в 1372 году от набега войск под предводительством тверского



князя Михаила. С 1478 года город, как и вся Новгородская земля, был подчинен Великому государству Московскому. Сегодня Торжок входит в перечень исторических городов России: в нем сохранились многочисленные памятники, относящиеся к XVII — XIX векам.

Среди них Борисоглебский монастырь, основанный на высоком берегу Тверцы в 1038 году конюхом убитых князей Бориса и Глеба Ефремом, который и назвал монастырь в их честь. Сам преподобный Ефрем долгое время проводил в нем службу и был похоронен здесь же в 1053 году. В средние века монастырь полностью разделил судьбу города: не раз разорялся во время междоусобных войн, набегов татар и литовцев. И отстраивался заново. Последний раз — в XVIII веке, когда и приобрел свой современный вид.

В советское время монастырские постройки использовались под склады, мастерские и даже тюрьму. В начале 1990-х монастырь был передан Всероссийскому историко-этнографическому музею, который начал его восстанавливать. Архитектурная застройка монастыря дошла до наших дней практически полностью, но нуждалась в серьезной реставрации.

По периметру монастыря сохранилась каменная стена — в полтора человеческого роста высотой, с характерной отделкой в русском стиле. Самое главное ее украшение — высокая башня оранжевого цвета, похожая своим силуэтом на свечу и получившая поэтому название Свечная. Снаружи она отреставрирована. В центре монастыря — Борисоглебский собор.

Самое высокое сооружение Торжка — пятидесятиметровая надвратная Спасская церковь с колокольной. Она стала наиболее запоминающимся символом города.



После того как часть монастыря была передана монашеской общине, реставрация ведется и монахами, которые уже восстановили Введенскую церковь XVII века с барочной колокольной.

Среди других достопримечательностей Торжка — Спасопреображенский собор, построенный в 1815 — 1822 годах Карлом Росси, и спутник собора — строгая Входеоерусалимская церковь, сооруженная в 1842 году.

Привлекает внимание Михаило-Архангельская (Благовещенская) церковь 1864 года постройки — белоснежное огромное здание с сияющими куполами, украшенными золотыми звездами.

Интересен бывший Воскресенский женский монастырь (основан в конце XVI века) с Воскресенским собором и церковью-ротондой Усекновения главы Иоанна Предтечи. Говорят, что именно здесь зародилось знаменитое новоторжское золотое шитье.

А еще Торжок является центром льноводства в России — здесь расположен Всероссийский научно-исследовательский институт льна.





## ФРАНЦИЯ



Французская компания Sagem и лаборатория итальянской Высшей школы университетского образования Святой Анны Percso заключили соглашение о совместной работе по созданию экзоскелета. Разработчики надеются, что первые опытные образцы нового электро-механического устройства будут представлены к 2017 году.

Экзоскелет приводится в действие одним человеком и способен значительно увеличить носимый груз, а также мобильность и точность всех операций, он может быть успешно использован в спасательных операциях на месте природных и техногенных катастроф. Кроме того, созданные на основе новых технологий протезы помогут людям с различными травмами.

Идея экзоскелета не нова, и на многих научно-технических выставках уже были продемонстрированы вполне успешные образцы. Разработчики Sagem рассчитывают, что последние достижения в области датчиков и устройств контроля позволят успешно осуществить задуманное.



## ШВЕЙЦАРИЯ

Первая олимпиада для людей-киборгов пройдет в 2016 году в Цюрихе.

Соревнования организуются по образцу Олимпийских игр и будут проводиться в шести категориях: велогонки, гонки на инвалидных колясках, забег атлетов с протезами нижних конечностей, соревнования людей с протезами рук, состязания между спортсменами, подключенными к нейрокомпьютерному интерфейсу, и забег в экзоскелете.

Олимпийские игры для киберпаралимпийцев пройдут под эгидой швейцарского Национального центра робототехнических исследований с целью привлечения внимания и стимулирования развития технологий в области робототехники, нацеленных на людей с ограниченными возможностями здоровья.

В отличие от Паралимпийских игр, где спортсмены могут использовать протезы только для того, чтобы добиваться результатов, максимально приближенных к результатам обычных спортсменов без физических ограничений, здесь участникам рекомендуют использовать самые

современные технологии. Более того, в рамках Sybathlon призы получают не только победители соревнований, но и компании, разработавшие используемые участниками протезы.

В правилах предусмотрено несколько технологических ограничений, которые должны подтолкнуть разработчиков устройств к созданию новых еще более мощных решений.

Конечно, для этих соревнований не будут характерны такие высокие скорости, как для обычных Олимпийских игр, однако от этого они не станут менее впечатляющими. К примеру, при помощи экзоскелетов участникам соревнования потребуются преодолеть специальный маршрут, на котором они столкнутся со сложными препятствиями. Учитывая темпы развития технологий и скорость, с которой отрасль робототехники шагает вперед, можно предположить, что уже очень скоро возможности киберпаралимпийцев будут соответствовать возможностям обычных атлетов, а спустя еще какое-то время смогут даже превзойти их.



## КУБА

В реабилитационном центре, расположенном на территории зоопарка в городе Сьего де Авила, в работе с детьми-инвалидами успешно применяют иппотерапию.

Национальный проект использования в лечебных целях лошадей был инициирован на Острове свободы еще в 2002 году. Именно тогда кубинские специалисты начали использовать в лечебном и воспитательном методах этих благородных животных.

В настоящее время центр обслуживает примерно сорок детей с самыми различными диагнозами, такими как слепота, глухота, а также детей с синдромом Дауна, страдающих аутизмом, с проблемами двигательной системы и некоторыми другими формами инвалидности.

В центре работает группа специалистов, состоящая из психологов, логопедов, физиотерапевтов, неврологов, педиатров, а, кроме того, инструкторов верховой езды и физического воспитания. В процессе лечения непосредственное участие принимают и родственники больных детей.

В настоящее время на Острове свободы работают около двадцати центров, в которых для реабилитации детей, страдающих врожденным пороком сердца и детским церебральным параличом, используется иппотерапия.



## ИРЛАНДИЯ



Ирландия обязана отменить акцизную льготу на топливо для водителей-инвалидов и пассажиров с ограниченными физическими возможностями после соответствующего решения Европейского суда, но при этом намерена установить новую систему субсидий.

Такая программа для водителей-инвалидов и пассажиров с ограниченными физическими возможностями (налоговые льготы) предусматривает освобождение от налога на добавленную стоимость и налога на регистрацию транспортного средства, что касается покупки автомобиля, адаптированного для лица со специфическими ограниченными физическими возможностями. Также предусматривается освобождение от ежегодного налога на автомобиль и освобождение от акцизного сбора на топливо, используемого для автомобиля.

Цель новой программы — не допустить ухудшения материального положения инвалидов. Она обеспечит те же уровни поддержки, как и прежняя программа акцизной льготы.

## ЯПОНИЯ



У всех без исключения японских автопроизводителей есть серийно выпускаемые версии автомобилей, предназначенных для инвалидов.

В них предусмотрено все — от пандусов для вкатывания инвалидных колясок в авто вплоть до сложных механизированных систем, с помощью которых достается из багажника коляска и подается к водительской двери. Также практически любой японский автомобиль может быть оборудован выезжающим креслом, которое облегчает посадку в машину людей с нарушением опорно-двигательной системы.

Известная фирма Honda разработала и выпустила такие специальные системы уже в 1975 году. В ассортименте Honda есть два варианта различных по исполнению систем управления инвалидными автомобилями. В салоне универсала Honda Odyssey монтируется система Techmatic, предназначенная для тех, кто страдает параличом нижних конечностей. Машина может быть дооснащена педалью акселератора, и он приспособляется под левую ногу. Также воз-

можны встройка рукоятки для вращения рулем при одной руке и расположение слева под рулевым переключателем указателей поворотов, в отличие от стандартного японского расположения справа. Другой вариант — авто Honda Fit, оснащенная системой Franz, для людей, имеющих возможность управлять лишь ногами, без помощи рук. В такой машине руль вращается перемещением специальной педали вперед и назад.



## ИСПАНИЯ

Ученые Института биоинженерии Каталонии (IBEC), Университета Барселоны (UB) и Политехнического университета Каталонии (UPC) разработали имплантат, который восстанавливает ткани головного мозга при некоторых черепно-мозговых травмах.

Аппарат, который уже опробован на лабораторных животных, состоит из биоразлагаемого материала и нановолокна, способного воспроизвести компоненты головного мозга и стимулировать регенерацию его тканей. Имплантат также испускает молекулу, которая служит сигналом к началу образования новых кровеносных сосудов.

## США



Травма головного мозга является главной причиной инвалидности многих людей. Американским ученым удалось восстановить поврежденные нервные волокна с помощью стволовых клеток, взятых из мышечной ткани.

Если ожидания ученых оправдаются, это будет прорывом в области лечения заболеваний нервной системы стволовыми клетками. Свою методику исследователи успешно опробовали на мышах.

По мнению ученых, их открытие способствует решению проблемы полного излечения человека от целого ряда заболеваний, например, от рассеянного склероза.

Рассеянный склероз является очень серьезной патологией, которая в настоящее время с трудом поддается лечению, и открытие американских коллег поможет вылечить тысячи людей от этого коварного недуга. Кроме того, стоит отметить, что на основе разработанных методик можно будет добиваться хороших результатов в лечении еще ряда серьезнейших заболеваний нервной системы.





## Многоликая мода

Модельеры одежды всегда стремятся подчеркнуть достоинства фигуры человека и скрыть недостатки. Естественно, что сегодня все это переносится и на ту продукцию, которая предназначена для инвалидов.

При этом создатели одежды для людей с ограниченными физическими возможностями сталкиваются с рядом серьезных проблем. Они обязаны учитывать все нюансы: например, свободные свитера могут осложнить передвижение людей в инвалидных креслах, а чрезмерно длинные брюки могут помешать людям, использующим костыли. Тем не менее мода и ограниченные возможности стараются идти вместе.

В этом можно было убедиться на показе Недели моды Mercedes-Benz в России и международного конкурса особой моды BezGraniz Couture, где были представлены уникальные коллекции одежды для людей с

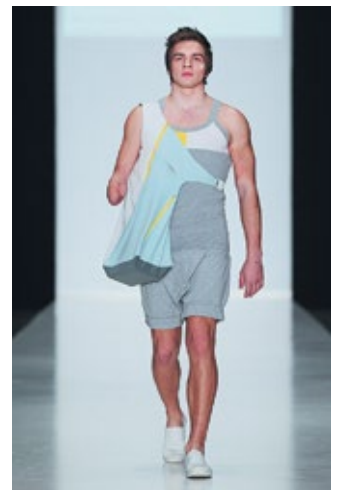
необычным строением тела и с ограниченными возможностями здоровья.

В показе приняли участие российские модельеры Маша Шароева, Сабина Горелик, Дарья Разумихина, Оксана Ливенцова, Дима Нэу и победители конкурса BezGraniz Couture Альбина Бикбулатова, Кристина Вольф, Мигель Карвальо.

Дизайнеры представили коллекции, специально разработанные для людей с синдромом Дауна и ДЦП, слепых, для людей маленького роста, а также для передвигающихся в инвалидных креслах.

В общей сложности на подиум вышли 40 моделей, в том числе члены паралимпийской сборной России.

Хочется надеяться, что в недалеком будущем такую модную, красивую и удобную одежду мы сможем увидеть на наших инвалидах.





Хосроу Шахани

# Моя телефонная книжка



Была пятница — выходной день. Решив немного подремать после обеда, я улёгся на диван, но, как ни силился уснуть, ничего не получилось.

Я лениво перебрал лежавшие на столике книги и журналы — читать тоже не хотелось. Я встал, прошёлся по комнате, и тут меня осенила блестящая мысль: позвоню-ка я кому-нибудь из приятелей, договорюсь о встрече. Расположившись поудобнее в кресле, я стал перелистывать свою телефонную книжку.

На первой странице, где записаны имена на букву «а», мой взгляд остановился на имени Амир — так звали моего старого друга.

Восемь... пять... ноль... два — стал я набирать номер телефона. Однако, не набрав до конца, положил трубку обратно.

Зачем ты это делаешь? Что собираешься сообщить Амиру? Вероятнее всего, он сейчас спит или же его просто нет дома — уехал с семьёй за город. Положим даже, что он дома... Что ты ему скажешь? Ведь вы четыре года не виделись, не звонили друг другу...

— Алло! — скажешь ты.

— Да. Я вас слушаю, — ответит он.

— Привет! Это говорит твой друг Хосроу.

— А, здравствуй, дорогой! — воскликнет он. — Какими судьбами?! Что случилось, что ты вдруг вспомнил обо мне?

— Я всегда помню о тебе, — отвечу я, — но, честное слово, дела заели, некогда позвонить. Впрочем, несколько раз я звонил, но у тебя никто не отвечал.

— Куда же ты звонил? — спросит Амир.

— К тебе на работу, — смущённо отвечу я.

— Ну, братец, я уже давно работаю в другом месте.

— Отчего же ты не дал мне свой новый телефон?

— Видишь ли, дорогой, я тоже не раз пытался позвонить к тебе, но либо телефон был занят, либо ребята отвечали, что тебя нет дома. Ну, братец, не забывай нас, звони чаще.

— Да, обязательно, непременно!

Вздохнув, я стал перебирать фамилии на букву «б». Взгляд мой остановился на имени Бехзад. Я набрал номер.

— Слушаю вас.

— Можно попросить господина Бехзада?

— Я у телефона.

— Здравствуй, Бехзад-хан, это Хосроу говорит.

— Привет Хосроу-джан, какими судьбами? Чему обязан? Как это ты вдруг вспомнил своего покорнейшего слугу? Ты по делу?

— Что ты говоришь, Бехзад-джан, сами ваши нижайшие рабы.

— Ты по делу?

— Нет, дорогой, просто соскучился по тебе, дай-ка, думаю, позвоню, узнаю, как дела.

— А почему ты выбрал именно это время?

— Сам не знаю, просто так.

— Знаешь что?

— Что?

— Позвони, если тебе не трудно, завтра или послезавтра. Ладно?

В висках у меня застучало. Я стал сам себе противен.

— А почему же нет? Конечно, смогу!

Повесив трубку, я стал искать приятеля на букву «п». Мне попало имя Паранд. Это был один из самых хороших моих друзей. Правда, прошло уже года три с тех пор, как мы не виделись, — все было как-то некогда. Я набрал его домашний номер.





— Алло! — послышался нежный женский голосок.  
 — Извините, ханум, господин Паранд-хан дома?  
 — Кто, кто?  
 — Господина Паранд-хана, говорю, можно попросить к телефону?  
 — Господина Чаранд-хана?  
 — Нет, господина Паранд-хана! А вы случайно не супруга ему будете?  
 — Перестань хамить, балбес! Ты ненормальный, что ли? Что за чушь несёшь?  
 Как это понять? Неужели супруга Паранд-хана за эти два-три года так изменилась? Я решил не горячиться и сохранять спокойствие:  
 — Прошу прощения. Это Хосроу говорит. Я не хотел бы беспокоить вас, но если можно...  
 — Мне наплевать, кто ты, негодяй, хам! Положишь трубку или позвать господина полковника, чтобы он тебе всыпал, куда следует?  
 В чем дело? Что случилось? Почему мне так сегодня не везёт? При чем здесь господин полковник? Вижу, что с госпожой бесполезно препираться. Может быть, номер неправильно соединился или супругу Паранд-хана укусила бешеная собака?  
 Я положил трубку и на букву «т» нашёл номер телефона Таги, который, к счастью, оказался дома:  
 — Алло!  
 — Таги-джан, как дела?  
 — Это ты, Хосроу?  
 — Я!  
 — Ну, сегодня, видно, счастье улыбнулось мне. Искал тебя в небесах, а ты, оказывается, здесь рядом, на земле!

Я сразу успокоился, забыл о ругани и оскорблениях госпожи полковницы.

— Где ты пропадаешь, Хосроу-джан? Как это ты вдруг вспомнил о нас?

— Да так, просто взял трубку и набрал твой номер.

— Отлично сделал. Видишь ли...

— Что, дорогой?

— Я, конечно, понимаю, что ты тоже очень занят, но не мог ли бы ты раздобыть для меня десять туманов?

— Сколько?

— Десять туманов.

— Десять туманов. Так это же ерунда, дорогой! Хочешь двадцать, тридцать, пятьдесят, сто туманов! Сколько хочешь, я весь к твоим услугам.

— Нет, Хосроу-джан, так много мне не надо. Мне хватит и десяти туманов. Когда бы ты смог принести их?

— Когда изволишь! Хочешь, прямо сейчас возьму такси и привезу. Говоришь, десять туманов хватит?

— Да всю жизнь буду обязан тебе.

— Ладно, ладно... Как супруга, как дети?

— Вот как раз эти десять туманов для них и нужны.

— Для кого?

— Ну для Шахлы, конечно.

— А что с ней?

— А ты разве не знаешь? Вот уже два месяца, как мы с Шахлой разошлись. А теперь её братья срочно требуют её приданое. Понимаешь?

— Ну и что?

— Я уже двадцать тысяч туманов с горем пополам раздобыл. Осталось ещё десять тысяч... Если бы... (Я уже перестал слышать слова Таги.) Через час-два эти десять... тысяч... туманов... привезёшь, я буду тебе вечно обязан.

— Сколько, Таги-джан, говоришь?

— Ну десять тысяч туманов.

— Да ты что, с ума спятил? Заболел, что ли? Откуда у меня столько денег? Ты ведь знаешь, что я гол, как сокол.

— Так ты все это время издевался надо мной?

— Почему издевался, Таги-джан? Ты сказал — десять туманов. Я и подумал, что ты имеешь в виду наши обычные туманы. До ста туманов я мог бы тебе одолжить.

Таги резко повесил трубку. Но я на него не обиделся. Бедный Таги. Почему у меня нет этих денег, чтобы прийти к нему на помощь? Я задумался над разбитой жизнью Таги и над своим жалким положением...

Ну что же, может быть, хватит названивать, подумал я, но рука машинально продолжала листать телефонную книжку дальше.

Так я дошёл до букв «дж» и «ч». Джавад уже давно выехал из Тегерана. Джаббар же, да благословит его Аллах, уже полгода, как перешёл в лучший мир.



На букву «ч» мне бросилось в глаза несколько странных фамилий: Ченгал-заде, Ченавази, Чехаки, Чекванд, Челкари, Чекаваки, Черад.

Как ни напрягал я свой мозг, никак не мог вспомнить их владельцев. Кто они такие? Чем занимаются? Ума не приложу, как очутились их имена в моей записной книжке.

После долгих усилий смог припомнить Чекаваки. Несколько лет назад я познакомился с этим человеком в доме одного из своих приятелей. Чекаваки был артистом и хорошо играл на дудочке. Там, в гостях, мы и обменялись телефонами. Ну а что же мне делать сейчас с этим телефоном? Бедняга почти каждый вечер играет на дудочке в разных местах. Подобных мне поклонников у него немало. Как знать, вспомнит ли он меня? А если и вспомнит, что я ему скажу? Поиграй, мол, пожалуйста, по телефону на дудочке, а то мне что-то взгрустнулось?

Итак, господин Чекаваки тоже не подходит. Следующая буква «х». Мне захотелось набрать номер телефона Хосейна. Набрал. Послышался милый женский голосок:

— Да!

— Извините, пожалуйста, можно попросить к телефону Хосейна-агу?

Стоило мне только кончить фразу, как нежный и ласковый голосок госпожи преобразился в рёв раненой тигрицы:

— Негодяи! Пусть лопнут ваши ненасытные утробы! Распутники! Голодранцы! Отстаньте от Хосейна! Дайте ему возможность побыть дома с женой и детьми! С утра до ночи таскаете его по кабакам, втягиваете в азартные игры, спаиваете и обираете его! Хватит этой грязи! Довольно!..

...Я растерялся и не знал, что ответить. Не могу же я просто так бросить трубку.

— Извините, ханум, вы, видимо, ошиблись, я хотел поговорить с господином Хосейном.

— С кем?

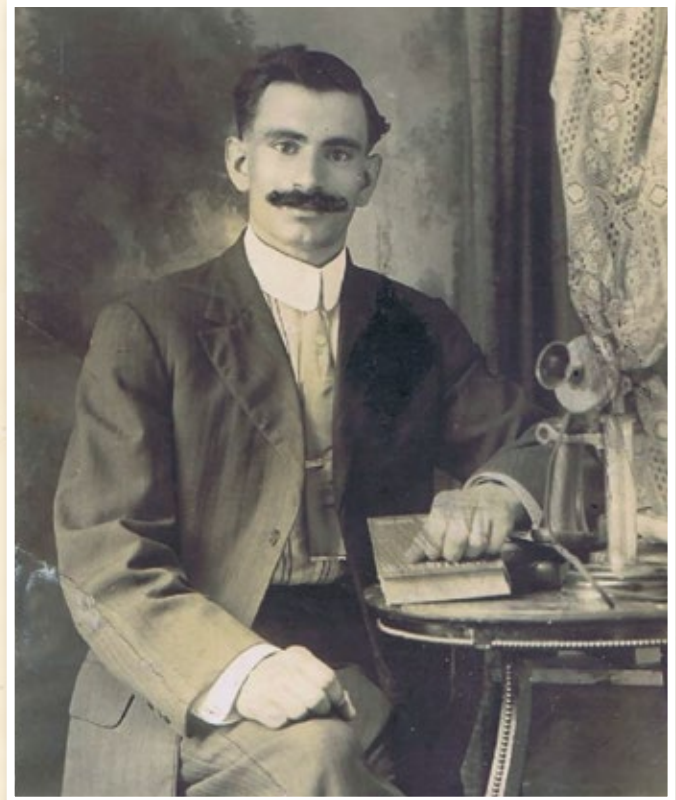
— С Хосейном-агой М.

— Извините ради бога, господин, здесь квартира Хосейна-аги Н. Будь проклят этот телефонный узел, который вечно все путает. Извините, умоляю вас.

— Пожалуйста, ханум. Ничего страшного! Будьте здоровы и поберегите нервы!

Я медленно опустил трубку... В телефонной книжке на букву «д» и «з» были записаны ничего не говорящие мне телефоны: детский сад, детская одежда, дом для малолетних преступников, диетическая столовая, зубной врач, зоопарк, заочный институт.

На буквы «с», «ш», «т», «г» было много имён, но одних, кому они принадлежали, я вовсе забыл, с другими отношения были испорчены и не хотелось



звонить, у третьих телефоны оказались занятыми. Огорчённый, я решил наконец отказаться от мысли дозвониться до кого-либо.

Взяв журнал, я лёг на диван и стал бесцельно перелистывать страницы и рассматривать картинки. Постепенно меня начала одолевать дремота, я почти погрузился в сон, как вдруг зазвонил телефон. Я схватил трубку.

— Алло!.. Слушаю. Говорите, пожалуйста! Кого вам надо? С кем имею честь?

— Мятущийся раб божий Шапур.

— У вас ко мне дело?

— Нет, просто так. Мне было скучно, и я решил набрать первый подвернувшийся номер. Авось, попадётся какая-нибудь приятная девушка или дама. И вдруг вместо этого я слышу ваш грубый голос.

— Извините, ага, а разве у вас нет телефонной книжки с номерами ваших друзей?

— Разумеется, есть!

— Так надо было созвониться с каким-нибудь приятелем и скоротать с ним время!

— О, ага! Видать, хорошо тебе живётся, если так рассуждаешь! Разве к кому-нибудь дозвонишься? Один занят, другой и думать о тебе забыл, третий отдал Богу душу.

— Ну, в таком случае, пожалуйста, дайте мне ваш телефон, а я вам свой — авось когда-нибудь пригодится.

— Давайте, с удовольствием.





## Когда тяжело на душе

Пожалуй, у каждого из нас в жизни бывали моменты полного отчаяния, когда сложно найти разумный выход из создавшегося положения.

Что делать, когда тяжело на душе?

Для начала стоит понять, что так больше продолжаться не может, что нужно что-то менять в своей жизни.

Постарайтесь найти причины вашего теперешнего состояния. Проанализируйте, что могло к нему привести. Не бойтесь посмотреть правде в глаза.

Никто, кроме вас самих, не вытащит вас из этого депрессивного состояния.

Отпустите все свои обиды. Нет смысла возвращать их в себе. От этого труднее только вам, но не тем, кто вас обидел. Зачем беречь рану? Простите обидчика, только искренне.

Не вините ни в чем себя. Если вы что-то сделали неправильно, обидели кого-то, попросите прощения.

Постарайтесь несколько дней вообще не вспоминать о своих проблемах. Посмотрите на них со стороны. Вы поймете, что они не являются главными в вашей жизни.

Не принимайте поспешных решений, особенно когда ваши чувства и эмоции на пределе.

Без причины плохо не бывает. Найдите причину своего душевного дискомфорта. Некоторые причины вполне очевидны. Другие глубоко скрыты. Вспомните, бывали у вас раньше такие состояния? С чем они были связаны?

Причину душевного беспокойства необходимо устранить, как бы сложно это ни было. Если причиной является смерть близкого, нужно понять, что человека



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

воскресить и вернуть невозможно. Пообщайтесь мысленно с дорогим человеком и отпустите его. Уберите с виду все вещи, которые о нем напоминают. Через некоторое время вы будете вспоминать о нем с легкой грустью, сожалением, но не с отчаянием.

Идеальным решением проблемы может стать смена обстановки. Отъезд на время из города, смена работы, обстановки в доме, ремонт.

Поможет отдых на природе. Если нет возможности выехать за город, можно просто прогуляться в городском парке, саду. Послушать пение птиц, оно завораживает и помогает понять, что в мире есть и другие вещи, кроме собственной проблемы.

Отличными помощниками в преодолении душевных трудностей становятся домашние животные. Маленький котенок или щенок нуждается в вашей заботе. Они не дадут вам погрузиться в долгую депрессию, ведь вы за них в ответе. А их любовь сделает вашу жизнь приятнее.

Поможет решить душевные проблемы и общение с прекрасным. Посетите музей, театр, концерт. Зачастую произведения искусства переворачивают наше представление о мире и своем предназначении в нем.

Всем известно, что сладкие блюда, а особенно шоколад, повышают уровень содержания в организме человека гормонов счастья. Только не сильно увлекайтесь шоколадом, а то потом придется бороться с лишним весом.

Займитесь какой-либо творческой деятельностью. Пусть у вас нет никаких талантов, просто сделайте что-то для себя, например, нарисуйте картину.

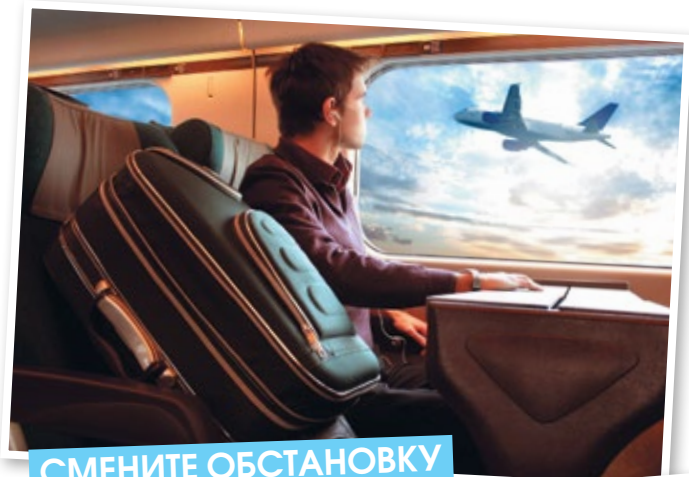
Займитесь косметическими процедурами, шопингом, благотворительностью, физическими упражнениями. И не мучайте себя мыслями: почему у меня очень плохо на душе?

Иногда помогает напряженная работа, которая не оставляет сил и времени на мысли о проблемах. Постоянная активность уберезет вас от воспоминаний и ночью: вы просто сразу будете засыпать, не думая о проблемах. Важно почувствовать себя нужным другим, понимать, что стараешься не зря.

Вспоминайте приятные моменты своей жизни, свои достижения, все, что оставляет хорошее впечатление на душе. Иногда бывает приятно пересмотреть фотографии, приятные мелочи, с которыми связаны радостные моменты.

Для выхода из депрессии необходимо составить план, найти цель, к которой нужно стремиться. Возможно, это будет путь к исполнению мечты всей жизни. Разбейте этот путь на небольшие, реально выполнимые отрезки. И двигайтесь к цели постепенно.

Психологи советуют ставить цели по возрастианию, по градации: от самой маленькой до самой крупной.



**СМЕНИТЕ ОБСТАНОВКУ**



**ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ**



**ПОГРУЗИТЕСЬ В РАБОТУ**

Целью могут стать похудение, карьера, спорт, хобби, да все, что угодно!

Нужно «излить душу» любому собеседнику. Это может быть подруга, мама, просто незнакомый человек, готовый тебя выслушать. Можно даже рассказать о своей проблеме на форумах.

Сразу полегчает, если вы выясните, почему так плохо на душе.



# Если гости пришли нежданно



Представьте: родственники или друзья вам позволили и сказали, что будут... через час-полтора. На этот случай у хорошей хозяйки всегда должны быть парочка необходимых кулинарных рецептов.

Самое простое, не хлопотное и не требующее больших финансовых затрат, — блюдо, приготовленное в горшочках. Рецепт — произвольный. Складывайте в горшки слоями все, что найдете в морозилке (можно даже не размораживать). Это может быть немного замороженных овощей, шампиньоны. Есть немного картофеля фри? Сгодится и он. Теперь проведем ревизию на ваших кухонных полках. Прекрасно, если там найдется баночка консервированной фасоли, горошка или кукурузы. Обнаружилась баночка консервированных оливок? В каждый из горшочков положите по одной-две столовые ложки этих продуктов. Теперь заливайте бульоном. Можно из кубиков. Но даже если и их нет — не беда, заливайте водой. Посолите и поставьте горшочки в духовку

примерно на 30-40 минут. Жаркое за это время приготовится само.

Наверняка у вас найдется что-нибудь из следующего перечня: кетчуп или любой нетоматный соус, картофель, рыба или кальмары, мясо или курица. Сгодятся также обычная вареная колбаса и яйца. Неплохо, если из этого списка в доме будет лишь два-три наименования. А рецепты, приведенные ниже, вам подскажут, на что способна умелая хозяйка.

Постарайтесь добежать до ближайшего магазина, купить там овощи-фрукты и зелень. Что делать с овощами и фруктами — понятно. Режьте из них салат или подавайте целиком. Главное на вашем столе сейчас не они. Центральным украшением стола станет зелень. Выложите ее большими пучками на сервировочное блюдо (предварительно, разумеется, помойте и обрежьте толстые стебли). А в центр этого блюда помещайте все то, что успеете приготовить за оставшееся время.



## ЗАКУСКА ИЗ РЫБЫ И ПОМИДОРОВ

*Время приготовления – 25 минут.*

*Потребуется: 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 100 г масла, 100 г филе соленой рыбы, 2 ст. л. сметаны, зелень по вкусу.*

**Приготовление.** Помидоры опускаем на одну минуту в кипяток, затем перекладываем в холодную воду. При помощи ножа снимаем кожицу. Очень осторожно ложкой вынимаем сердцевину помидоров. Рыбу мелко нарезаем, сыр натираем и смешиваем с половиной порции сметаны и измельченной мякотью помидоров. Срезаем у яйца низ и одну треть верхушки. Желток вынимаем и мелко крошим, добавляем к смеси. Наполняем смесью помидор и яйцо. На яйцо надеваем шляпку из верхней части помидора, а на помидор — крышечку от яйца. Мелко нарубленную зелень насыпаем на дно сервировочного блюда, в которое ставим яйца и помидоры.



## КАЛЬМАРЫ ПОД СОУСОМ

*Время приготовления – 10-15 минут.*

*Потребуется: 750 г кальмаров (или рыбного филе), 4 ст. л. муки, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. белого перца, растительное масло, соус (подойдет любой: майонез, соевый, та-тарский или сметанный).*

**Приготовление.** Кальмары нарезаем кольцами. Муку, соль и перец смешиваем в отдельной посуде. Кальмары обмакиваем в получившейся панировочной смеси и обжариваем на растительном масле. Подаем с соусом.



## МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРОМ

*Время приготовления – 35 минут.*

*Потребуется: 200 г мясного филе, 3 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. майонеза, ломтик твердого сыра (около 50 г), соль по вкусу.*

**Приготовление.** Мясо нарезаем на порционные куски и с двух сторон отбиваем до мягкости. Противень смазываем растительным маслом и выкладываем на него кусочки отбитого филе. Лук и морковь нарезаем кружочками, картофель — ломтиками, сыр натираем на крупной терке. Сверху на мясо укладываем слоями лук, картофель, морковь и сыр. Заливаем майонезом. Запекаем около 30 минут. Подаем горячим, с рубленой зеленью.

**Приятного аппетита!**





Конная статуя Чингисхана в Цонжин-Болдоге (крупнейшая конная статуя в мире)

# Тайна сокровищ ЧИНГИСХАНА

С именем Чингисхана связана одна из самых больших тайн — тайна его могилы с несметными сокровищами, которую безуспешно ищут на протяжении многих веков.

О детстве и юности великого хана точных данных нет.

А предание гласит следующее. В 1149 году умер Хабул-хан. После этого монголы, чтобы противостоять натиску маньчжуров, сплотились вокруг одного из родственников покойного хана Есугей-багатура.

Еще в юности, будучи совсем молодым человеком, охотился он в степи с соколом. Обогнув сопку, увидел повозку, в которой какой-то меркит вез девушку удивительной красоты. Юноша крикнул своих братьев, и они бросились в погоню.

Увидев, что преследователи уже близко, девушка горько заплакала и сказала меркиту, своему жениху: «Ты видишь этих людей — они убьют тебя. Брось меня, уезжай, я вечно буду помнить тебя». Меркит послушался разумного совета. Он выпряг коня, ожег его плетью и ускакал в степь.

Монголы окружили повозку, впрягли в нее свою лошадь и привезли плачущую девушку домой. Здесь они сказали пленнице: «Забудь о своем женихе, наш Есугей живет без женщины, станешь ему женой».

Звали девушку Оэлун. В 1162 году родила она первенца — Тэмуджина. Когда ему исполнилось девять

лет, то, по монгольскому обычаю, он должен был быть помолвлен. Отец договорился о помолвке с родителями красивой девушки Бортэ из племени Хонкират.

Он отвез сына в становище будущего тестя и оставил там, чтобы тот привык к новым людям, которые должны были в скором будущем стать его близкими родственниками. Сам же поехал домой.

Время приближалось к обеду, когда Есугей увидел нескольких человек, сидящих у костра, и подъехал к ним. Те, как и положено в степи, предложили ему разделить трапезу. Спрыгнув с коня, мужчина понял, что встретился с татарами. Бежать было бесполезно, так как конь устал и кочевники могли легко догнать его.

По степным традициям, гостя у походного костра никто тронуть не мог. Есугей сел и поел. Закончив трапезу, он попрощался и благополучно уехал. Через пару часов всадник почувствовал себя плохо и решил, что его отравили. Из последних сил он добрался до дома и слег в постель.

На четвертый день Есугей-багатур умер. Старший сын Тэмуджин в возрасте девяти лет стал во главе семейства.

Шло время, мальчик превратился в юношу, затем в молодого мужчину и сплотил вокруг себя монголов. В 1182 году он был избран ханом с титулом Чингис.

Уже в 1198 году Тэмуджин стоял во главе мощной орды.



О нем заговорили как о великом завоевателе Чингисхане в 1202-1203 годах. Он включает в состав своей орды все новые и новые племена. В 1206 году на великом курултае Чингисхана избирают ханом всей Монголии.

Он продолжает завоевательные походы. Многие племена и народы добровольно признают его власть, другие же сдаются после ожесточенного сопротивления. В любом случае никто не может противостоять мобильным конным войскам, которые все дальше и дальше раздвигают границы своих владений.

В 1226 году войска великого завоевателя вторглись на территорию Тангутского государства. Это была богатая страна с большими городами, золотыми рудниками, регулярной армией и оригинальной культурой. Столицей Тангута был город Чжунсин. Его и взяла в осаду монгольская орда.

Во время осады города Чингисхан умер. Произошло это в августе 1227 года. Причина смерти великого кагана неизвестна. Мрачные монгольские всадники, убивая по пути всех встречных, повезли покойного в его родные степи.

До сих пор неизвестно, где находится могила Чингисхана. Эту одну из величайших тайн человеческой цивилизации никто так и не смог разгадать. Место погребения привлекает не только своей исторической ценностью, но и несметными богатствами, закопанными в землю вместе с покойным.

По самым скромным подсчетам, стоимость драгоценных камней, золотых монет, дорогой посуды, искусно сделанного оружия оценивается в два миллиарда долларов.

О могиле Чингисхана повествует летописец Рашид-ад-дин, написавший «Сборник летописей», посвященный монголам. Он указывает место захоронения грозного завоевателя в пределах хребта Бурхан-Халдун, из которого вытекают реки Онон, Керулен, Тола и Тунгелик.

Хребет, или гора Бурхан-Халдун, как ее называют многие источники, в те времена, когда жил Чингисхан,



представляла собой место, лишенное какой-либо растительности. Здесь росли только редкие деревья.

Однажды во время охоты в этих местах Чингисхан изъявил желание быть похороненным под одним из деревьев.

После его смерти все было выполнено в точности. Путь до места захоронения составил 1600 километров. На протяжении двух лет огромный район был оцеплен туменом (воинское подразделение, примерно десять тысяч всадников), состоящим из воинов племени Урянхай.

В их задачу входило охранять могилу Чингисхана до тех пор, пока вся земля в окрестностях не зарастет непроходимым густым лесом. Посаженные людьми деревья выросли, окрепли и образовали густую лесную чащу. После этого оцепление было снято, а место захоронения стало невозможно найти никому.

Интересную версию о могиле Чингисхана выдвигают российские исследователи. По их мнению, детство и юность Чингисхана прошли в Ононском, Оловянском районах и Агинском Бурятском автономном округе Читинской области. В этих местах протекает река Онон, которая указана во всех летописях, описывающих жизненный путь великого завоевателя.

Проводились многочисленные исследования, причем в разных местах, где с наибольшей вероятностью могла находиться могила Чингисхана.

Увы, поиски не дали результатов: могилу Чингисхана так и не обнаружили.

А существуют ли сокровища? С чьей подачи возник такой слух? Основан он на том, что несметные богатства, награбленные монгольскими воинами, в последующие века никак и нигде себя не проявили. Они как в землю канули, что вполне понятно, если учесть тот факт, что их зарыли вместе с великим завоевателем.

Учитывая нравы того времени, на могилу было наложено заклятие. Если вспомнить потомка Чингисхана Тимура Тамерлана, то этот великий завоеватель оградил свое захоронение от надругательства такими словами: «Всякий, кто осмелится нарушить мой покой в этой жизни или будущей, навлечет на себя неминуемую и страшную кару».

Его слова были проигнорированы, но в тот день, когда вскрыли склеп с телом Тимура, началась Великая Отечественная война. Совпадение? Как знать.

Что, если на могиле Чингисхана лежит еще более страшное заклятие?

Так есть ли смысл заниматься поисками этой могилы. Гораздо разумнее не тревожить прах великого кагана. Пусть он покоится с миром. Что же касается золота, бриллиантов, то человечество спокойно обходилось без них целых восемьсот лет, думается, что и еще столько же потерпит, — ничего страшного не случится.





# СТРАНА <sup>и</sup> МЫ *вместе*

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

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

Наш сайт: [www.stranami.ru](http://www.stranami.ru)

*Не остывшая от зною,  
Ночь июльская блистала...  
И над тусклою землею  
Небо, полное грозюю,  
Все в зарницах трепетало...*

*Федор Пютчев*





МИР, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ



**МИР РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**