

РУССКИЙ ИНВАЛИД

ЯНВАРЬ-
ФЕВРАЛЬ
2012

Основана в 1813 г.



Возобновлена в 1992 г.

МОСКВА
1—2
(235—236)

Всероссийская газета

С НОВЫМ ГОДОМ!

**Здоровья
вам,
дорогие!
Счастья
и успехов
вам
и вашим
семьям!**



Заслуженная артистка Российской Федерации Диана Гурцкая — единственная в нашей стране незрячая певица. Сегодня мы представляем ее читателям.

● 12—13-я страницы

— Диана, что бы вы хотели пожелать читателям газеты «Русский инвалид»?

— *От того, что предназначено человеку судьбой, не уйдешь. Но это не значит, что надо сидеть, сложив руки и ждать у моря погоды. Какая бы тяжелая судьба человеку ни выпала, руки опускать не следует. Надо всегда надеяться на лучшее. Надо верить в себя! Не опускать руки.*

*Надо смело идти вперед!
Преодолевать все барьеры и преграды!*

Продолжается подписка на 2012 год

Дорогие друзья! Продолжается подписка на нашу газету — на 2012 год с любого месяца. Мы очень хотим, чтобы наши подписчики всегда оставались с нами. Многие из них — наши авторы.

Призываем общественные организации инвалидов не забыть подписаться на нашу газету, используя прямые договоры с редакцией, а нашим индивидуальным подписчикам напоминаем, что пришла пора посетить ближайшие почтовые отделения.

Мы надеемся, что вы будете продолжать дружить со старейшей газетой России. Со своей стороны, мы приложим все силы, чтобы газета была интересной и полезной, стала частью вашей нелегкой жизни.

Поддержите газету — газета поддержит вас!

Подписной индекс — 32008.

Где можно ознакомиться с условиями подписки?

Каталог Агентства «Роспечать» — «ГАЗЕТЫ, ЖУРНАЛЫ», 2012 год, I полугодие.

По вопросам заключения договоров обращайтесь в редакцию по адресу: 119072, Москва, Берсеневская наб., 20/2. Тел. (495) 959-05-39.

СП-1

Министерство связи Российской Федерации
«Роспечать»

АБОНЕМЕНТ
Газета

на газету
журнал

32008

(индекс издания)

«Русский инвалид»

Количество
комплектов

1

на 2012 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

Кому

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету
журнал

32008

(индекс издания)

Газета

«Русский инвалид»

Стои-
мость

подписи

руб. коп.

Количество
комплектов

1

переадресовки

руб. коп.

на 2012 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

Кому

Обращение

генерального секретаря ООН Пан Ги Муна
по случаю Международного дня инвалидов**ПОСТРОИМ ЛУЧШИЙ МИР**

ДЛЯ ВСЕХ ОБЩИМИ УСИЛИЯМИ, СДЕЛАВ ИНВАЛИДОВ УЧАСТНИКАМИ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ

Минуло уже 30 лет с тех пор, как Организация Объединенных Наций впервые проводила Международный год инвалидов под девизом «Полноценное участие и равенство». За этот период были достигнуты большие успехи в плане повышения осведомленности о правах инвалидов и укрепления международной нормативной базы для осуществления этих прав — от Всемирной программы действий (1982 год) до Конвенции о правах инвалидов (2006 год).

О своем намерении защищать и поощрять права инвалидов заявляет все большее число стран. Инвалиды чаще других сталкиваются с бедностью и лишениями и имеют вдвое больше шансов на то, чтобы остаться неохваченными медицинским обслуживанием. Уровень занятости среди инвалидов в некоторых странах составляет всего лишь треть от уровня занятости населения в целом. В развивающихся странах разрыв в показателях охвата начальной школой детей-инвалидов и остальных детей колеблется в пределах от 10 до 60 процентов.

Такое неравенство во множестве форм

и проявлений имеет большие издержки, причем не только для инвалидов, но и для общества в целом. Отмечая в этом году Международный день инвалидов, мы вспоминаем о том, что только равноправное, инклюзивное и доступное для всех развитие имеет право называться устойчивым. Таким образом, инвалидов необходимо сделать участниками всех стадий процессов развития — от запуска этих процессов до их контроля и оценки.

Борьба с негативным отношением к инвалидам, отсутствием услуг или их труднодоступностью, равно как и с другими социальными, экономическими и культурными барьерами, пагубно влияющими на их положение, пойдет на пользу всему обществу.

Отмечая сегодня Международный день инвалидов, я призываю правительства, гражданское общество и мировое сообщество вести работу в интересах инвалидов и совместно с ними ради обеспечения инклюзивного, устойчивого и справедливого развития на всей нашей планете.

3 декабря 2011 года

СВОБОДНЫЕ И РАВНЫЕ

В Информцентре ООН состоялся тематический вечер «Чествуем права человека», посвященный Международному дню инвалидов и Дню прав человека.

Приветствуя собравшихся, директор Информцентра ООН Александр Горелик подчеркнул, что миллионы людей в разных странах мира в этом году вышли на улицы и потребовали перемен. Как никогда прежде, они подняли проблемы прав человека — как в традиционных СМИ, так и социальных сетях.

Вступившая в силу в 2008 году Конвенция ООН о правах инвалидов помогает изменять общий подход к этой проблеме.

В своем выступлении старший советник по правам человека системы ООН в Российской Федерации Ришард Коменда подчеркнул необходимость совместных усилий представителей гражданского общества, государственной власти и международных организаций по устранению барьеров в реализации равных возможностей.

Режиссер Ольга Арлаускас показала специальный ролик, посвященный Международному дню инвалидов, на тему преодоления стереотипов и человеческой солидарности. Представляя Ольгу Арлаускас и ее партнеров — молодых кинодокументалистов, директор Информцентра

ООН упомянул, что их фильм «Клеймо» был включен в программу фестиваля документального кино, посвященного проблемам инвалидов, который прошел 2 декабря в штаб-квартире ООН в Нью-Йорке.

Гости увидели отрывки из спектакля театра «Синематограф», необычную труппу которого объединяют стихи, песни и литературные тексты на языке жестов (www.sinematograff.ru/). О спектаклях и актерах рассказала директор театра «Синематограф» и руководитель Региональной общественной организации инвалидов «Творческое партнерство» Ирина Кучеренко.

В ходе мероприятия было представлено несколько интересных проектов. Юрий Кладов, руководитель Центра стратегических инвестиций, поделился планами о проекте создания на базе факультета журналистики МГУ дистанционной студенческой медиа-школы, ориентированной на инвалидов. Единственный общероссийский журнал для слепоглохих «Ваш собеседник» представила его главный редактор Наталия Кремнева. Марина Князева, старший научный сотрудник факультета журналистики МГУ, представила свои новые поэтические сборники.

Юлия ВЛАСОВА

Торжественное собрание



Продолжается подписка на 2012 год

**Поддержите
газету —
газета
поддержит вас!**

Вырежьте подписной талон

в Москве было посвящено Международному дню инвалидов

ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ!



Как известно, резолюцией Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций № 47/3 от 14 октября 1992 года 3 декабря провозглашено Международным днем инвалидов. В честь этой даты 1 декабря 2011 года в Москве, в Государственном центральном концертном зале «Россия», состоялось торжественное общегородское собрание.

В нем приняли участие мэр Москвы С.С. Собянин, заместитель мэра Москвы в правительстве Москвы Л.И. Швецова, министр правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы В.А. Петросян.

На праздничное собрание в Лужниках гости собирались заранее — в фойе концертного зала. В исполнении инструментального ансамбля звучала джазовая музыка в современной обработке, некоторые пары танцевали. Рядом были организованы мастер-классы прикладного искусства, а на втором этаже в буфете разгорелось чаепитие с домашними пирогами.

Затем праздник переместился в концертный зал, где собралось около 2 тысяч людей с инвалидностью и 500 сопровождающих их лиц.

Открывая праздничное собрание, мэр Москвы поздравил присутствующих с этим торжественным событием и подчеркнул значение этого дня для людей с ограниченными возможностями здоровья. Затем мэр рассказал о задачах правительства Москвы по созданию в городе настоящего интеграционного пространства, адаптированного для всех граждан:

— В преддверии Международного дня инвалидов надо задать вопрос, все ли сделано для облегчения жизни людей с инвалидностью, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Самое главное, чтобы Москва была городом для всех. Надо дать шанс на достойную жизнь каждому из 1 миллиона 200 тысяч москвичей со стойкими ограничениями жизнедеятельности...

Затем Сергей Собянин подчеркнул, что облегчением жизни этой категории москвичей правительство Москвы должно заниматься каждый день и каждый год. И хотя самая главная задача — это адаптация окружающей среды, качество жизни человека складывается не только из его социальной реа-

билитации, но еще и реализации его планов и мечтаний.

В официальной части мероприятия прошло вручение благодарственных писем от мэра Москвы общественным организациям инвалидов за особые достижения в области социальной интеграции инвалидов, укрепления социального партнерства. В этой церемонии принял участие сам Сергей Семенович Собянин.

В программе проведения праздничного мероприятия состоялось также награждение лауреатов Общегородского смотра-конкурса «Город для всех», основная цель которого — привлечение общественного внимания к созданию безбарьерной среды жизнедеятельности для маломобильных граждан и поощрение предприятий, организаций и учреждений за адаптацию объектов и создание доступной безбарьерной среды для всех категорий инвалидов.

Завершая поздравления лауреатам, Сергей Семенович поблагодарил награжденных победителей в общегородском смотре-конкурсе «Город для всех» за их вклад в процветание Москвы.

В своем ответном слове, от имени награжденных, Иван Александрович Мещеряков назвал Москву центром интеграции и поблагодарил мэра Москвы за заботу о людях с инвалидностью.

После официальной части начался праздничный концерт, который был выстроен как рассказ о Москве — городе равных возможностей для всех жителей. В праздничной программе прозвучали всеми любимые мелодии в исполнении известных эстрадных артистов. Некоторые



(Окончание на 4-й стр.)

Очень личное



● Людмила Николаева

ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ!

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

номера были исполнены артистами с ограничениями жизнедеятельности. В зале царил необычайно теплая дружеская обстановка и душевный подъем — его испытывали зрители в ответ на искренние, неформальные обращения к ним звезд российской эстрады.

Николай Басков, Кристина Орбакайте, Евгений Петросян, Александр Буйнов, исполнительница русских народных песен Людмила Николаева, ансамбль народного танца «Гжель» словно вели задушевный диалог с залом.

Лейтмотивом праздничного вечера прозвучал известный романс Булата Окуджавы «Возьмемся за руки, друзья!».

А по окончании вечера всем гостям раздавали праздничные подарки, а затем довозили до метро. Доставка гостей к концертному залу и обратно специальными автобусами с подъемниками была организована Департаментом социальной защиты населения города Москвы.

Елена СМИДОВИЧ
Фото Оксаны СМИДОВИЧ

● Сурдопереводчики
Варвара Ромашкина
и Ирина Егорова помогают вести концерт● Выступает
ансамбль «Гжель»

Очень личное

СПАСЕНИЕ
СВОЕЙ ДУШИ

Благоволительность в Древней Руси хорошо известна. Она описана, например, у историка Костомарова и является проявлением христианского сознания, иногда доходившая до самоотверженного подвига. Об этой христианской традиции писал недавно и наш любимый писатель Виктор Лихоносов, приводя примеры благоволительности в дореволюционной Кубани, почерпнутые из периодической печати того времени. И невольно задает он вопрос о том, куда же исчезла эта замечательная традиция помогать сирым и убогим, страждущим и увечным. Ведь вроде бы есть и сейчас благоволительные организации и люди откликаются на призывы помочь жертвам наводнений и пожаров, но ни у народа, ни у власти нет, к сожалению, повсеместного и благоговейного отношения к благоволительной деятельности. Чего греха таить, часто проходят нынче мимо чужой беды, даже злятся на чужую бедность, выгоняют ее из кабинетов и вовсе не считают благоволительность богоугодным делом, спасением своей души.

Конечно, сострадание и любовь к ближнему не исчезли вовсе. Некогда они проявлялись в годы Великой Отечественной. Помогали друг другу, отдавали последнее, собирали пожертвования. Даже в последние годы, когда страна живет по принципу «хватай, что сможешь», когда власть видит в гражданине лишь лишний рот, а не еще одного труженика, божья искра любви к ближнему не исчезла совсем. Но кому помочь? Как подать милостыню? Действительно, мы совсем разучились это делать. Смотрим с недоверием на просящего и, скорее, подаем парнишке с гитарой, чем оборванному, увечному, «бывшим людям», как называл таких людей Максим Горький.

А можно ли доверять благоволительным фондам, о которых в газетах чаще пишут плохое, нежели хорошее? Уж если лично знаем кого-то, то лишь тогда доверим свою нелишнюю копейку на благоволительные цели. Повсюду мы видим рекламу стриптиз-клубов, но где вы узнаете о приюте «Забобта», в котором примут переночевать, помогут и накормят страждущего социальные работники? Почему плохое слово проще сказать, чем хорошее?

Когда-то Гоголь в заметке «О помощи бедным» в «Выбранных местах из переписки с друзьями» говорил прямо: «За пожертвованием у нас не станет дело: мы все готовы жертвовать. Но пожертвования собственно в пользу бедных у нас делаются теперь не весьма охотно, отчасти потому, что не всякий уверен, дойдет ли, как следует, до места назначения его пожертвование, попадет ли оно именно в те руки, в которые должно попасть. Большею частью случается так, что помощь, точно какая-то жидкость, несомая в руке, вся расхлещется по дороге прежде, нежели донесется — и нуждающемуся приходится посмотреть только на одну сухую руку, в которой нет ничего. Вот о каком предмете следует подумать прежде, нежели начнут собирать пожертвования».

Разве это не так и теперь?

Николай Васильевич Гоголь писал там же в книге, на которую нападали со времен Белинского, что цена поданной помощи редко достаточна, и для того, чтобы человек не впал в уныние от малости помощи, «всего лучше, если бы всякая помощь производилась через руки опытных и умных священников».

Еще киевский князь Владимир Святой своим Уставом вменил в обязанность духовенству заниматься общественным призрением, то есть этой традиции, как и христианству на Руси уже тысяча лет. Древняя Русь понимала только личную, непосредственную благоволительность, передаваемую из рук в руки, благоволитель спасал свою душу: «нищий богатый питается, а богатый молитвой нищего спасается» — так гласила христианская заповедь. Только в девятнадцатом веке появились частные благоволительные организации и организованная государственная помощь малоимущим.

Но все же в дореволюционное время была традиция благоволительности и, отправляясь в воскресный день в церковь, обыватель надевал праздничную одежду и клал мелкую монету в кошелек для милостыни. Если он что-то не знал или в чем-то сомневался, то мог спросить об этом священника.

А разве не нужен сейчас совет добросердечному гражданину, как отдать хорошую, хоть и ношеную одежду тому, кто в ней нуждается, чтобы не складывать ее стыдливо у мусорных баков?

Могут сказать, что среди просящих милостыню, много не желающих жить по-иному. Да, это так, это было и раньше, до революции, об этом много думал и писал в своей книге «Так что же нам делать?» Лев Толстой и пришел к мысли, что людей развращает городская жизнь и власть денег.

Но это уже о другом. Наш же долг в том, чтобы не оскудевала рука дающего, к чему призывает христианское милосердие, ибо богатства, которые может человек приобрести, ничто по сравнению с чистой совестью и памятью потомков. И чтобы примеры современного милосердия и благоволительности были на слуху, побуждали к тому же и других и чтобы вновь звучали в печати такие примеры вместе со списками личных пожертвований на благоволительные цели.

Сергей ЛЕВИЧЕВ,
главный редактор газеты «Рассвет»,
г. Краснодар



● Сергей Владимирович Ерофеев открывает фестиваль



● Делегация МГО ВОИ за работой

Фестиваль собрал своих участников и гостей в конференц-залах отеля «Красные холмы». Официальное открытие было очень динамичным и немногословным. Первое слово взял исполнительный директор Международной академии телевидения и радио Сергей Владимирович Ерофеев, который отметил, что организаторы «неожиданно для себя перешли от первого фестиваля к четвертому, что впервые фестиваль распахнул двери для зарубежных гостей. «Фестиваль задумывался не как конкурс, в нем нет и не может быть победителей, — пояснил С.В. Ерофеев, — но фестивальное жюри, состоящее из представителей масс-медиа и Всероссийского общества инвалидов, отбирает лучшие работы. Предыдущий опыт показал, что ими становятся работы, может быть, не самые профессиональные, но самые сильные по своему духу». В итоге все фестивали проходили как праздник. Таким праздником стал и фестиваль 2011 года.

Президент Международной академии телевидения и радио Анатолий Григорьевич Лысенко, выступая перед журналистами сказал: «Тема, которая стала темой фестиваля, не должна быть темой разового мероприятия, это тема повседневной жизни, повседневной работы и ответственности. В этой теме не должно быть ничего на «Ах!». В этой жизни инвалиду нужно уважение, забота и желание придержать двери. Самое главное в фестивале это не показательное шоу, а ответственность и результат — чтобы те, кто не знает, что

«ИНТЕГРАЦИЯ» В ДЕЙСТВИИ

13 декабря в Москве прошел первый Международный фестиваль программ электронных СМИ и Интернет-проектов об инвалидах и для инвалидов.

Фестиваль «Интеграция» проводится в четвертый раз, и до нынешнего года имел статус Всероссийского. Мероприятие организуется Международной академией телевидения и радио и Всероссийским обще-

ством инвалидов при поддержке правительства Москвы, Международной конфедерации журналистских союзов, Союза журналистов России. Традиционно он приурочен к Международному дню инвалидов. В этом году на фестиваль представлено более 250 работ из России, Армении, Азербайджана, Белоруссии, Ватикана, Латвии, Молдовы, Словакии, Финляндии, Швеции, Эстонии.

Фестиваль

такое жизнь с инвалидностью, поняли это и то, как надо относиться к людям».

От имени второго организатора — Всероссийского общества инвалидов — участников и гостей приветствовал заместитель председателя ВОИ, президент Российского спортивного союза инвалидов Флор Фаткулгаянович Нурлыгаянов. Он, в частности, отметил, что неважно, как называют инвалидов — люди с инвалидностью или люди с ограниченными возможностями, важно, чтобы этот мир стал для всех. ВОИ проводила очень много фестивалей и конкурсов данного плана — фотоконкурс, конкурс социального плаката и другие мероприятия в сфере СМИ. Обращаясь к участникам фестиваля, Флор Нурлыгаянов сказал: «Главное — чтобы была площадка, на которой вы могли бы общаться между собой и с теми, о ком и для кого вы делаете передачи. Это дорогого стоит. Фестиваль стал между-

народным, а это значит, что у него большое будущее».

Председатель фестивальной комиссии, генеральный секретарь Международной конфедерации журналистских союзов Ашот Егишеевич Джазоян подчеркнул, что на фестиваль 2011 года было представлено более 250 работ в разных направлениях журналистики, и это свидетельствует о том, что журналисты разных стран объединяются вокруг простой, но очень важной проблемы: как помочь человеку, у которого ограничены возможности. «Такие люди должны иметь такие же возможности, как и все остальные, — сказал он, — и мы, журналисты, должны в этом помочь. Фестиваль — свидетельство того, что мы движемся в правильном направлении».

Затем выступил депутат Государственной думы РФ, председатель РООИ «Стратегия», ведущий телевизионной передачи «Фактор жизни», ставшей победителем

первого фестиваля, Владимир Крупенников. Он сказал: «Тот факт, что участников фестиваля становится с каждым годом все больше, говорит о том, что нас начинают слышать, и журналисты других СМИ учатся у нас, как надо подавать информацию. Тема инвалидности — особая тема, где очень важно правильно подать информацию». Он привел в пример передачу «Фактор жизни», которая никогда не подает материал в пессимистичном ракурсе, а всегда старается показать выход из каждой конкретной ситуации. Также В. Крупенников отметил, что президент и премьер-министр России в последнее время обращают пристальное внимание на государственную информационную политику в отношении инвалидов. Когда принималась программа «Доступная среда», там эта тема не упоминалась вообще. Хорошо, что инвалиды были услышаны и власти поняли, что никакая среда не ста-

нет доступной без соответствующей информационной политики. По мнению лидера «Стратегии», Интернет-технологии дают возможность общаться на новом уровне, получать образование и трудоустраиваться, и за этими технологиями — будущее. Он выразил надежду, что лучшие фильмы фестиваля все-таки попадут на центральные каналы телевидения.

Игорь Дмитриевич Евдокимов, заместитель руководителя Департамента по делам информации и печати Министерства иностранных дел, приветствуя участников фестиваля, напомнил, что, как показывает статистика, в мире огромное количество людей, о которых нельзя забывать, и та работа, которую проводит Международная академия телевидения и радио является существенным вкладом в большое и благородное дело. Он также отметил, что МИД РФ уделяет огромное внимание защите прав людей с инвалидностью, и эта работа ведется постоянно на площадках ООН, ЮНЕСКО, Евросоюза, и в том, что 3 декабря отмечается как Международный день инвалидов, есть и большая заслуга МИД России.

Фестиваль также получил приветствие от председателя Общественного совета Центрального федерального округа Н.Ю. Чаплина, в котором отмечено, что фестиваль «Интеграция» становится все более заметным событием в общественной и культурной жизни России и мира.

(Окончание на 6-й стр.)



● Ф.Ф. Нурлыгаянов



● А.Г. Лысенко



● Маргарита Петрова, главный редактор портала «Инва-ТВ»

(Окончание. Начало на 5-й стр.)

В рамках фестиваля электронных СМИ «Интеграция» состоялся круглый стол «Киберпространство как основа формирования безбарьерной среды для инвалидов».

Открывая круглый стол, Анатолий Григорьевич Лысенко, президент Международной академии телевидения и радио говорил о том, что благодаря киберпространству человек оказывается включенным в огромное сообщество вне стен своей квартиры, вне той кошмарной лестницы, которая зачастую в наших домах запирает малоподвижного человека в четырех стенах. Киберпространство — это расширение возможностей, и надо не ждать, пока они придут к тебе, а самому использовать их. Надо общаться, надо думать, как реализовать их. Он сказал, что планирует организовать дистанционные курсы при Академии телевидения и радио по началу профессии, началу монтажа. Это не простой вопрос, поскольку предстоит понять, как это реализовать, для чего это нужно, какие ресурсы необходимы и где их взять. К сожалению, отметил А.Г. Лысенко, финансовое обеспечение подобных проектов зачастую остается нерешенной проблемой, так же как и проблема трудоустройства инвалидов. Он призвал участников круглого стола определить основу для дальнейшей работы.

В свою очередь Флор Нурлыгянов высказал пожелание расширить тематику круглого стола. Действительно, Интернет сегодня дает новые возможности для общения, и инвалиды много времени проводят в сетях, но главное — чтобы они имели живое общение. Ведь никакой Интернет не заменит тот опыт, который человек приобретает в обществе, где он формирует отношение окружающих к себе, как и собственный взгляд на мир. «Поэтому хотелось бы узнать, — сказал зампреда ВОИ, — каковы социальные запросы на передачи об инвалидах, какой резонанс они получают, как инвалиды участвуют в этой работе, какова редакционная политика. Отношение общества меняется, государство формирует новые программы, и хотелось бы понять, какой вектор выстраивать в работе ВОИ».

Его коллега, вице-президент ВОС и первый вице-президент Паралимпийского Комитета России Лидия Павловна Абрамова в своем выступлении сказала: «Общезвестно, что обладает информацией, тот правит миром, и инвалиды являются той категорией граждан, которая нуждается в помощи в получении информации — своевременной, оперативной и достоверной. Россия подписала Конвенцию ООН по правам инвалидов, готовится ее ратификация, и скоро в закон о социальной защите инвалидов будут внесены изменения, где жестовый язык будет признан не просто языком межличностного общения, а как русский жестовый язык. Что касается доступности информации для инвалидов по зрению, то это особое направление, потому что требуются значительные средства для создания специального рабочего места. После встречи с премьер-министром В. Путиным должно быть принято решение об обеспечении таких



● С.В. Ерофеев и обладатели Гран-при Анна Моторина и Юрий Ковалев

«ИНТЕГРАЦИЯ» В ДЕЙСТВИИ



● Создатель сайта для глухих Дмитрий Тимошенко



● Илья Миронов

ми рабочими местами всех организаций, обучающих инвалидов по зрению. И я считаю, что главное назначение киберпространства — трудоустройство и дистанционное обучение. К дистанционному образованию можно относиться по-разному, поскольку жить и работать человеку с инвалидностью все же предстоит в здоровом обществе, и он должен иметь возможность без барьеров выйти из квартиры и попасть в любую организацию или учреждение, чтобы решить свои проблемы. Но сегодня овладение компьютерными технологиями повышает возможности инвалида найти работу, и значит, получить материальную независимость. А это основное условие, которое Конвенция о правах инвалидов ставит перед обществом. К сожалению 122 закон многое убрал из закона о социальной защите инвалидов, и если раньше существовала твердая квота для всех субъектов Федерации на трудоустройство инвалидов, то теперь эти полномочия переданы в регионы, и нас нет единой жесткой нормы, а главное — нет тех штрафных санкций, которые в других странах заставляют все предприятия создавать рабочие места для инвалидов. Общение это хорошо, социальные сети это здорово, на главной проблемой остается трудоустройство».

На круглом столе были представлены три проекта РООИ «Стратегия», направленных на решение вопроса информационной доступности. О них рассказала главный редактор портала «Инва-ТВ» Маргарита Петрова. Первый проект касается дистанционного обучения инвалидов информационным технологиям и осуществляется через портал научно-учебного центра «Стратегия», действующего на базе МГУ. Разработана многоуровневая система подготовки, которая охватывает широкий контингент учащихся с разной уровнем образования, в том числе для тех, кто уже имеет высшее образование. В центре не только учатся инвалиды, но и готовятся специалисты, сопровождающие обучение инвалидов. Система обладает большим потенциалом, поскольку партнерами являются профессорско-преподавательский состав МГУ и других ВУЗов. Одна кафедра может обучить 100 человек, и если каждый ВУЗ станет работать по этой технологии, то охват людей с инвалидностью будет очень широким. В 2011 году центр начал обучать 120 человек, но сертификаты получили только 60. Дистанционное обучение не является обязательным и не каждый имеет волю, чтобы закончить обучение.

Проект «Инва-ТВ» имеет задачей

собрать в едином информационном пространстве всю ту информацию, которой готовы поделиться организации. Его задачей является активизировать участие инвалидов в процессах — социальных, спортивных, культурных. На портале выкладываются анонсы, афиши, сообщения, в том числе — все выпуски программы «Фактор жизни». Таким образом, создается интерактивное пространство, позволяющее учитывать потребности инвалидов.

Третий проект РООИ «Стратегия» позволяет каждому конкретному человеку понять, может ли он принять участие в каждом конкретном мероприятии. На Карте доступности города Москвы перечислены объекты разбит по разделам, указаны адреса и телефоны. Оборудованные безбарьерной средой объекты обозначены зеленым, недоступные — красным. При этом карта является интерактивной, и каждый посетитель сайта может изменить информацию о том или ином объекте, в соответствии со своим личным опытом.

Со стороны участников круглого стола все три проекта вызвали большой интерес. В частности, прозвучало замечание о том, что портал РООИ «Стратегия» не доступен для инвалидов определенных категорий, например — для слепых. Организаторы заверили, что

такое приспособление является следующим этапом, но оно требует соответствующего финансирования. До настоящего момента вся работа выполнялась за счет средств физических лиц, входящих в РООИ «Стратегия». Исключение составил только проект «Карта доступности» — здесь Департамент социальной защиты населения оказал разовую поддержку. Все техническое обеспечение портала осуществляют инвалиды, то есть РООИ «Стратегия» не только дала возможность людям получить образование, но и создала для них рабочие места.

Проблема финансирования, как обычно, оказалась наиболее острой, и горячо обсуждалась. Киберпространство позволяет создавать свои информационные ресурсы любому желающему, в том числе, человеку с инвалидностью. Но на сегодняшний день вопрос ставится так: хочешь делать — делай, не хочешь — не делай. Все сводится к личному энтузиазму. Государственной поддержки практически не существует. Кроме того, бюджетное финансирование, если таковое и появляется, как правило, покрывает лишь малую часть требующихся ресурсов, и накладывает жесткие рамки. Мнения участников круглого стола разделились: одни говорили, что бюджетное финансирование является необходимым условием для развития информационной среды для инвалидов. Об этом убедительно говорил руководитель портала «Жизнь после травмы» Илья Миронов. Другие участники отметили, что предпочитают оставаться свободными от всех драконовых ограничений бюджетного финансирования и искать средства другими путями. В частности, директор портала «Мир без границ» Янина Урусова рассказала, что работы по развитию своего ресурса они финансируют за счет другого проекта — бюро переводов.

Руководитель Интернет-радио «Диалог» Виктория Голобородова в течение четырех лет содержит свой проект на собственные средства, чему она очень рада, так как имеет возможность самостоятельно формировать редакционную политику. К сожалению, радио «Диалог» не удается наладить сотрудничество с другими электронными СМИ, и причина, по мнению главного редактора, кроется в недостаточной активности самих инвалидов. В течение четырех лет существует при радио школа для студийщиков, где обучают монтажу и всему, что требуется для радиовещания. Эта учебная база запатентована и готова принять любого желающего.

Среди прозвучавших на круглом столе предложений было предложение о создании единого реестра социально-ориентированных СМИ, куда бы вошли все федеральные, региональные и местные издания, которые освещают жизнь и проблем людей с инвалидностью. Таким образом можно заставить СМИ переориентироваться с рекламы на конкретного человека. Повернуть СМИ лицом к человеку — очень важная на сегодняшний день задача, и предлагаемая мера, считают участники круглого стола, поможет ее решить.

Анна ПОСКАЧЕЙ

Решение фестивальной комиссии

Отметить как наиболее яркие и наградить призами фестиваля, денежными премиями и дипломами следующие Интернет-проекты.

В номинации «Компьютерная программа» премий решено не присуждать.

В номинации «Сайт»:

1. Илья Миронов (г. Москва, Россия) за информационный сайт «Жизнь после травмы» — www.travma-life.ru;

2. Инна Нечаева (г. Красногорск, Россия) за сайт благотворительной общественной организации «Красногорский Союз многодетных и семей с детьми-инвалидами» — www.soyuzsemey.ru;

3. Департамент Смоленской области по информационным технологиям, связи и обеспечению предоставления услуг в электронном виде, куратор проекта — Александра Федотова (г. Смоленск, Россия) за Интернет-сайт для людей с ограниченными возможностями «Смоленщина без границ» — www.equalsmol.admin-smolensk.ru;

4. Дмитрий Тимошенко за информационный сайт глухих, слабослышащих и всех — www.deafnet.ru

В номинации «Интернет-публикация»:

5. Авторская группа «Русская служба Радио Ватикана» за публикацию «Пренатальная диагностика: ответственность или

отказ от ответственности?» на Интернет-ресурсе www.radiovaticana.org;

6. Мария Кобызева, Кристина Моисеева и Марис Морканс, информационное агентство «ТЕЛЕГРАФ» (г. Рига, Латвия) за публикацию «Жизнь других: репортаж из инвалидной коляски» на сайте www.telegraf.lv;

7. Сергей Глебов за цикл публикаций на сайте «Информационный Воскресенск» (г. Воскресенск, Россия) — www.vosinfo.ru;

8. Евгения Палеткина за цикл публикаций на сайте Воскресенского благочиния Московской епархии (г. Воскресенск, Россия) — www.vosvera.ru;

9. Игорь Краснов за публикацию «Две

судьбы и один казенный дом» на сайте «Краснов World» (г. Екатеринбург, Россия) — www.krassnov.ucoz.ru;

10. Наталья Златкина, Екатерина Куркина, Лариса Чернышева, МГИМО (У) МИД России (г. Москва, Россия), за серию видеосказок «Сказочный хоровод»;

11. Наталья Губарева, информационное агентство «РИА Новости» (г. Москва, Россия) за публикации «Михайлово чудо» и «Зинушкина любовь» на сайте www.ria.ru;

12. Гран-при за наиболее яркий интернет-проект, денежной премией и дипломом награждаются Юрий Ковалев и Анна Моторина (г. Москва, Россия) за сайт www.dislife.ru



● Владимир Маркин, Екатерина Стриженова и Андрис Лиэпа



ПОБЕДИЛИ ПОТОМУ, ЧТО БЫЛИ ВМЕСТЕ

4 декабря 2011 года в Зале полководцев Центрального музея Великой Отечественной войны на Поклонной горе в шестой раз состоялся «Бал победителей», посвященный 70-летию Московской битвы, празднованию Дня воинской славы России.

«Бал победителей» по традиции ежегодно проводится в начале декабря. Его участники — ветераны Великой Отечественной войны, Вооруженных Сил, среди которых Герои Советского Союза и России, Герои Социалистического Труда, кавалеры орденов Славы и Трудовой Славы.

На «Бал победителей» во второй раз приехали ветераны из бывших союзных республик — в празднике приняли участие более ста гостей из стран СНГ и Балтии.

70 лет назад Москву отважно защищали москвичи и рязанцы, туляки и сибиряки, белорусы, казахи, латыши, представители всех союзных республик. В борьбе против фашизма мы были вместе, и об этом надо помнить всегда. Эта мысль звучала во всех выступлениях ветеранов. Организаторы бала — Объединенная металлургическая

компания (ОМК), фонд имени Мариса Лиэпы и музей на Поклонной горе.

ОМК — один из крупнейших отечественных производителей труб, железнодорожных колес и другой металлопродукции для энергетических, транспортных и промышленных компаний. Президент ОМК Владимир Маркин принял участие в праздничном мероприятии.

Благотворительный фонд имени Мариса Лиэпы основан в 1996 году, когда торжественно отмечалось 60-летие со дня рождения легендарного русского танцовщика, хореографа и педагога Мариса Эдуардовича Лиэпы. Дети Мариса — Андрис и Илзе Лиэпа, ставшие выдающимися артистами балета, — преемники творческих замыслов Мастера и одни из организаторов Бала победителей.

На бал были приглашены представители ветеранских организаций. Открывая праздник, с приветствием к собравшимся обратился директор музея Владимир Иванович Забаровский, который подчеркнул огромное значение 70-летия битвы под Москвой и празднования этой даты.

Участники торжественного мероприятия приняли участие в возложении цветов в Зале Славы, традиционном фотографировании на парадной лестнице, в экскурсиях по тематическим экспозициям и выставкам музея. Особое внимание участников и гостей привлек осмотр выставок «Крах «Тайфуна», и «В белоснежных полях под Москвой».

Для участников бала был организован гала-концерт артистов балета, театра, кино, эстрады, который сопровождался торжественным обедом.

Ведущие праздничного гала-концерта — популярная актриса театра и кино, известная телеведущая Екатерина Стриженова и народный артист России Андрис Лиэпа.

В концерте приняли участие народный артист России Лев Лещенко, народная артистка России Ирина Муравьева, Александр Олешко, Государственный ансамбль танца «Казаки России», Академический ансамбль песни и пляски внутренних войск МВД России (художественный руководитель — генерал-майор внутренней службы Виктор Петрович Елисеев), группа «Акапелла экспресс», биг-бэнд «Meet Teen's Jazz» — оркестр детской школы искусств им. Стравинского и другие известные артисты и коллективы.

После концерта ветеранам вручили памятные подарки.

...Расходились ветераны уже поздно вечером. У всех было праздничное, приподнятое настроение и огромное чувство благодарности к администрации музея за прекрасный праздник и за историческую память, которую музей всей своей деятельностью охраняет и бережет.

Елена СМИДОВИЧ



ПОМНИМ ТЕБЯ, ВАЛЕНТИНА!

В Москве в зале церковных соборов Храма Христа Спасителя прошел вечер памяти Народной артистки страны Валентины Васильевны Толкуновой — «Венок Валентине». Организатор мероприятия — Международная общественная организация Центр народной помощи «Благовест».

Вечер памяти великой русской певицы начался с воспоминаний ее родных, друзей, коллег, почитателей таланта любимой певицы. Добрые, искренние слова о певице сказала Людмила Ивановна Швецова, теплыми воспоминаниями о ней поделилась с гостями представитель Совета Федерации РФ Светлана Орлова.

В первом ряду зрителей можно было увидеть семью певицы — ее маму Евгению Николаевну Толкунову, брата Сергея и сына Николая. Кроме москвичей в зале сидели гости из Америки, Казахстана, Украины, Словении, Арабских Эмиратов...

Вечере приняли участие Ангелина Вовк, Иосиф Кобзон, Лев Лещенко, хор Турецкого, Александра Пахмутова и Николай Добронравов, поэт Андрей Дементьев, композитор Крылатов, Зинаида Кириенко, Александр Градский, танцевальный ансамбль «Гжель», ансамбль «Сябры» и многие другие артисты.

О жизненном пути певицы рассказала инициатор и организатор вечера — президент ЦНП «Благовест»

З.Ф. Драгункина. На протяжении всей жизни певицы она была ее близким другом.

Вечер памяти длился почти четыре часа — перед гостями словно бы пробежала вся жизнь певицы. Известные и неизвестные фотографии, воспоминания друзей и выступления ее коллег никого не оставили равнодушными. Любимая певица как будто присутствовала в зале.

Гости вечера ушли с памятными подарками от Центра народной помощи «Благовест» — книгой про певицу «Душа России», выпущенной при поддержке ЦНП «Благовест», а также диском с ее вечно живыми песнями.

На вечере памяти состоялась также презентация парфюма «Валентина», выпущенного в честь певицы фабрикой Новая Заря.

Татьяна РОМАНОВА
Фото Оксаны СМИДОВИЧ

Более двухсот человек — российские и немецкие эксперты, работники социальной сферы столицы, активисты общественных организаций, инспекторы городской Общественной инспекции по делам инвалидов — обсуждали три проблемы: создание доступной среды на транспорте, доступность общественных зданий и развитие безбарьерного туризма.

Выступления российских и немецких экспертов показали, что приспособление транспортной среды — одна из сложных проблем современных мегаполисов, и решить ее полностью не удалось пока нигде. Тем не менее, не только в Германии, но и в России создаются все более комфортные условия для инвалидов. На российских железных дорогах, по словам вице-президента РЖД М.П. Акулова, с каждым годом



Московско-берлинский семинар

ВНИМАНИЕ — К ДЕТАЛЯМ

Состояние безбарьерной среды в Москве достигло того уровня, когда можно говорить не об общей концепции, а о конкретных деталях. Сегодня уже никому не надо объяснять, что такое пандус или тактильная плитка. Многие троллейбусы и автобусы оборудованы яркими световыми табло снаружи и внутри, на которых даже человек с нарушениями зрения может легко прочитать номер маршрута или

название следующей остановки. Новые станции метро блистают не только мрамором, но и огоньками предупреждающей разметки у края платформы.

Именно поэтому многие доклады пятого московско-берлинского семинара «Формирование комфортной городской среды жизнедеятельности для маломобильных граждан» были посвящены тем деталям, которые делают город удобным для всех.

● Антонина Бастрыкина, Валерий Школьников и Надежда Лобанова



появляется больше вагонов с купе для колясочников, а перроны и вокзалы постепенно реконструируются с учетом возможностей различных категорий инвалидов.

Однако в этом вопросе Россия пока еще заметно отстает от Европы. Так, в Австрии разрешена укладка тактильной плитки на памятниках архитектуры. В Вене на станциях метро проложены даже две линии защиты: желтая — на расстоянии 50 см от края платформы и тактильная — на расстоянии полутора метров от края.

Впрочем, из доклада уполномоченного по делам инвалидов в Венском метро Роланда Крпата собравшиеся узнали, что и там есть свои сложности. Дале-



ко не все станции метро полностью доступны для всех категорий инвалидов. Зато проблема передвижения колясочников там решена почти полностью. Правда, в этом плане венское и московское метро сильно отличаются друг от друга. Большинство станций в Вене расположены

либо неглубоко под землей, либо на ее поверхности, поэтому сооружение лифтов (основного средства доставки маломобильных граждан на станцию) там не вызвало серьезных затруднений.

По словам немецких экспертов, доля низкопольного городского транспорта и в Берлине, и в Вене не превышает 60% и растет постепенно, по мере замены старых вагонов. Но пассажирам не нужно гадать, когда подойдет нужный автобус или трамвай: на электронных табло, которыми оборудовано большинство остановок, рейс низкопольного транспортного средства обозначен особым знаком. Более того, уже сегодня в Вене человек может послать водителю СМС с сообщением о том, что на определенной остановке его ждет инвалид.

Однако российских участников семинара, похоже, больше волновало состояние такого специфического вида транспорта, как социальное такси. Сообщение на эту тему заместителя

директора филиала ГУП «Мосгортранс» 2-й автобусный парк И.А. Канавина, курирующего эту проблему, вызвало множество



вопросов представителей организаций инвалидов. Докладчик напомнил, что социальное такси в разных формах существовало в столице с 1993 года, а с марта 2009 года оно было передано в ведение Мосгортранса. Сегодняшний режим его работы — это

около 1,5 тысячи звонков в диспетчерский центр и более 1000 поездок ежедневно, хотя собственный парк составляет всего 67 легковых машин и 28 микроавтобусов с аппаратами для перевозки колясочников. Привлечение коммерческих структур сложно, так как средства, выделяемые московским правительством на оплату одного часа поездки, им кажутся недостаточными. Из-за ограниченности парка приходится ограничивать и цели поездки: преимущество имеют граждане, которым нужно ехать в медицинские и социальные учреждения, к месту учебы или работы.

При таком напряженном графике неизбежны срывы и накладки — о них и говорили в основном участники дискуссии. Руководство Мосгортранса стремится дело поправить. Сейчас по его заказу разрабатывается новый порядок пользования социальным такси. В нем, кроме всего прочего, будет предусмотрена возможность оплачивать проезд не только талонами, но и

с помощью социальной карты москвича (она, как известно, является банковской картой). И.А. Канавин сообщил, что запуск нового порядка планируется в марте-апреле 2012 года. А первый вице-президент Академии доступности и универсального дизайна А.Д. Бавельский напомнил собравшимся, что развитие социального такси отнюдь не ослабляет усилий по созданию безбарьерного общественного транспорта. «Эти два способа перевозки пассажиров должны не конкурировать, а дополнять друг друга», — подчеркнул он, указав в качестве примера на американский опыт.

Будущее же многие западные разработчики видят в использовании Интернет-технологий. Специалист отдела вопросов безбарьерного городского строительства сенатского управления городского хозяйства Берлина Ингеборге Штуде рассказала о последней разработке немецких программистов «М4 — интеллектуальные транспортные системы». Цель этого сложного продукта, объединяющего специальную базу данных, систему GPS-навигации и возможности мобильного Интернета — помочь слабовидящим и незрячим людям свободно передвигаться по городу без сопровождения. Зайдя в Интернет с компьютера или мобильного телефона, человек сможет детально проработать будущий маршрут, а затем, пользуясь GPS-навигатором, уверенно идти по нему, своевременно получая информацию обо всех объектах на пути. В случае успеха, по мнению И. Штуде, новая система позволит отказаться от тактильной плитки.

Не меньшее число выступлений на семинаре было посвящено доступности общественных зданий, в том числе музеев и зон отдыха. Российские и германские эксперты обменялись опытом в деле подготовки будущих архитекторов, призванных воплотить в жизнь идею «Дизайн для всех». Доклады на эту тему сделали старший преподаватель кафедры дизайна архитектурной среды М.А. Силкина, сотрудник кафедры проектирования зданий МГСУ А.С. Стариков и архитектор-дизайнер Бургхард Людтке.

Несколько докладов немецких экспертов было посвящено рассказу о безбарьерной среде в берлинских музеях. Здесь дотошные немцы предусмотрели многое: не только детальную разметку территории тактильной плиткой и технические приспособления для колясочников, но и специальную нескользкую плитку для дорожек у фонтанов, подсветку контуров зданий, тактильную книгу для проведения экскурсий по куполу Берлинского рейхстага и специальные аудиогиды для слепых и слабовидящих. Словом, стремятся привлечь в музеи самых разных посетителей.

В Москве же, по словам первого вице-президента Академии доступности и универсального дизайна А.Д. Бавельского, развитие безбарьерного туризма во многом зависит от доступности транспортной инфраструктуры и объектов культуры. Сегодня в столице доступно уже около 70% общественных зданий.

Впрочем, безбарьерный туризм — это не только инфраструктура, но и люди, которые умеют обслуживать любых клиентов. Поэтому

в Российской академии международного туризма и гостиничного бизнеса разработан специальный курс «Безбарьерный туризм в Москве», а в начале 2012 года планируется переиздание книги «Доступно о доступном», которая подготовлена авторским коллективом под руководством А.Д. Бавельского.

Московским ноу хау в борьбе за безбарьерную среду стал конкурс «Москва — город для всех!», который проводится Департаментом соцзащиты с 2009 года. Как рассказала начальник отдела адаптации Департамента Л.Ю. Уварова, в



этом году его финалистами в 13 номинациях стали 434 объекта, а 215 — победителями. Докладчик признался, что часто победителями становятся новостройки. Тем приятнее было узнать, что лучшими в своих номинациях стали академический театр имени М.Н. Ермоловой, обновленный детский кинотеатр «Полюс», здание которого было построено в 50-е годы и обычная московская школа № 1216.

Однако и сегодня порой строятся здания, не соответствующие стандартам доступности. Скользкие полы, вертящиеся входные двери в современных торговых центрах — явное нарушение норм универсального дизайна.

О новом средстве борьбы с нерадивыми застройщиками рассказала руководитель Общественной инспекции по делам инвалидов и благотворительного фонда социальной поддержки граждан «Соинтеграция» О.В. Михайлова.

Этот новый механизм контроля за тем, как проводятся в жизнь решения властей о превращении столицы в город, удобный для каждого ее жителя, призван наконец-то научить всех, кто участвует в строительстве и реконструкции городских объектов, четко следовать букве закона.

Закрывая семинар, его ведущий, заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения г. Москвы И.В. Гордеев подчеркнул: «Я особо хотел бы поблагодарить наших немецких коллег, которые приехали в этом году такой представительной делегацией и очень глубоко осветили вопросы, которые мы перед ними поставили. На следующий год программа московско-берлинских семинаров будет продолжена. А до следующего семинара обращаемся к вам с просьбой: широко делиться с коллегами теми знаниями, которые вы здесь получили, и использовать их в своей повседневной работе». А участники семинара, покидая зал, отмечали, что два дня работы действительно заставили их иначе посмотреть на многие вопросы.

Екатерина ЗОТОВА

Фото Оксаны СМДОВИЧ

ПОСЛЕСЛОВИЕ К СЕМИНАРУ

Сразу после завершения работы V московско-берлинского семинара о его итогах мы попросили рассказать заместителя руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Игоря Владимировича ГОРДЕЕВА.

— Какие могут быть реальные результаты применения наработок, о которых рассказывали на семинаре немецкие эксперты?

— То, что в 2008-2009 годах в столице произошел рывок в плане создания доступной среды — это результат нашего сотрудничества с берлинскими коллегами. Мы вывозили туда группы специалистов, чтобы они увидели на месте, как в каждом конкретном случае можно приспособить дорожно-транспортную инфраструктуру, жилой фонд, общественные здания и сооружения.

Приобретенный опыт применяется в Москве. Сейчас в рабочей группе «Евросити» мы стремимся прийти к единым стандартам тактильных поверхностей, чтобы человек с нарушением зрения одинаково уверенно чувствовал себя и в Москве, и в Европе.

Конечно, все эти семинары — не для приятных разговоров, они обязательно должны иметь практический результат. Например, немецкие коллеги в прошлом году предложили нам выбрать конкретный объект, на котором они помогли бы создать безбарьерную среду. Мы выбрали музей «Бородинская панорама». Но тут вышла неувязка с нашей стороны. Я и подумать не мог, что современное здание, построенное в середине XX века, может быть объектом культурного наследия! Из-за этого не все разработки немецких проектировщиков удалось воплотить в жизнь, хотя мы готовы были их профинансировать. В итоге объект будет приспособлен только частично.

— На семинаре прозвучал интересный доклад Ольги Викторовны Михайловой о работе общественной инспекции по делам инвалидов. Чья инициатива — создание этой структуры?

— Жизнь заставила. В соответствии со 181-м законом, заказчики зданий и сооружений должны привлекать для обследования новых объектов представителей общественных организаций инвалидов. Но нередко мы видели, что к такой работе привлекаются люди неподготовленные, не знающие ни правовых, ни строительных норм. В итоге мы поддержали идею фонда «Соинтеграция» по созданию инспекции. Прошел открытый многоэтапный конкурс, в ходе которого количество претендентов на одно место составило четыре человека.

— Это общественная нагрузка?

— Да, но инспекторам предоставляется для работы все необходимое. В следующем году, опять-таки на конкурсной основе, будет увеличено число инспекторов.

О своих впечатлениях о работе семинара рассказывает председатель МГО ВОИ Надежда Валентиновна ЛОБАНОВА.



— Надежда Валентиновна, как вы оцениваете итоги семинара?

— В первый день доклады были интереснее и насыщеннее. Из них можно было почерпнуть много полезного. Зато сегодня, как вы видели, были горячие споры по поводу социального такси. Это действительно самая актуальная, болезненная тема. Вот только некоторые участники семинара спутали личное и общественное, стали задавать вопросы, которые касаются отдельных случаев. Мы все знаем, что в работе социального такси есть недостатки, но надо предлагать способы их решения.

— Повлияет ли информация, полученная на семинаре, на работу московской городской организации ВОИ?

— Не знаю, как насчет деятельности нашего общества, а вот на городскую инфраструктуру она уже давно влияет — с тех пор, как был подписан договор о сотрудничестве между Москвой и Берлином. Благодаря этому, в столице стал быстро повышаться уровень доступности городской среды.

Обмен опытом с немецкими коллегами здесь сыграл очень важную роль. И дело не только в том, что у них много хороших наработок, которыми они готовы поделиться. Наши немецкие коллеги признают, что возможность инвалидов перемещаться по городу у них ограничена приспособленностью городского транспорта. Даже в Америке, как вы слышали, возможность пользоваться социальным транспортом жестко ограничена. А мы можем ездить на социальном такси без ограничений! При этом еще и требовать, как некоторые выступавшие, чтобы в Москве социальное такси для колясочников сделали бесплатным! Если мы хотим быть равными со всеми, как можно требовать для себя такие льготы? Хочешь быть наравне со всеми — плати. Тем более, что сейчас инвалид оплачивает меньше половины стоимости поездки, а большую часть оплачивает московское правительство.

— К тому же, машин и так не хватает...

— Конечно. Плата — это хоть какой-то ограничитель для людей... И потом: даже если предположить, что весь общественный транспорт будет доступен для инвалидов, все равно останутся люди, которые не смогут им пользоваться по состоянию здоровья. Им нужно именно социальное такси! Возможно, тогда оно и будет бесплатным, но — на жестких условиях.

— Например, в нашей школе учатся близнецы-колясочники. Родители могут привезти их только на такси...

— Именно поэтому понедельник и пятница для социального такси — особые дни, когда машины направляются прежде всего для доставки детей-инвалидов в школу и из школы. Приоритеты социального такси — перевозка людей в больницы, на реабилитацию, к месту учебы или работы. А те, кто хочет поехать по личным делам, могут и попозже такси заказать... Парк-то машин небольшой.

— В своем выступлении на семинаре Ольга Викторовна Михайлова рассказывала о новой структуре — общественной инспекции по делам инвалидов. Вы участвуете в ее работе?

— Конечно, в инспекции работают несколько членов МГО ВОИ и я в том числе. Нас два месяца обучали, а потом выдали удостоверения инспекторов. Теперь доступность городской среды в Москве зависит и от нас. Этот семинар поможет нам сделать ее еще более действенной.

Фото Оксаны СМДОВИЧ

ПРИХОДИТЕ, ВМЕСТЕ МЫ СМОЖЕМ БОЛЬШЕ!

1 декабря в центре «Россия» собрались студенты московских колледжей, их педагоги и сурдо-переводчики. Здесь состоялся фестиваль «Вместе мы сможем больше», организованный ГУ города Москвы «ЦД и ТМ «Россия» и ГОУ ДПО УМЦ по профессиональному образованию и приуроченный к Международному дню инвалида.

После торжественного открытия праздничного мероприятия директор центра «Россия» Т.В. Простомолотова и руководитель отдела Учебно-методического центра по профессиональному образованию Л.Л. Сидельникова пожелали ребятам успеха, новых спортивных достижений. Поздравил молодых спортсменов с праздником и пожелал победы и руководитель общественной организации «Алые паруса» С.Н. Михайлов.

Для ребят с ограничением здоровья по слуху была организована спортивно-развлекательная программа «Экспресс здоровья». Четыре команды вступили в спортивную борьбу за право быть первыми. На каждой из интеграционных площадок центра «Россия» их ждали различные испытания: на меткость, ловкость рук, на координацию движений, на слаженность работы в паре, внимательность и логику. С легкостью баскетболистов ребята забрасывали мячи в корзину, метали дротики. Но закатить шары в лузу и собрать из пазлов картину, оказалось не так-то просто, для этого пришлось сконцентрироваться и настроиться на нужный лад.

После прохождения каждого этапа спортсмены зарабатывали в копилку своей команды определенное количество баллов. А затем жюри определило победителей.

- 1 и 2 место завоевали команды Технологического колледжа № 21;
- 3 место — Политехнический колледж № 13;
- Гран-при присужден команде центра «Россия» Перово.

А затем состоялось награждение команд-участников турнира по мини-футболу «Спорт — мой друг». Ребятам были вручены кубки, медали и грамоты, а всем присутствующим на празднике — подарки.

Очень интересный концерт художественной самодеятельности подготовили для спортсменов участники студии «Театр музыкальных инструментов» центра «Россия». Здесь были жостовая миниатюра «Дерево», жостовая песня «Снегопад», танцевальный индийский номер, игра на этнических барабанах. Завершилось мероприятие жостовой песней «Круто ты попал на ТВ».

Коллектив центра «Россия» желает ребятам здоровья, спортивной выдержки и приглашает всех желающих заниматься на интеграционных площадках центра!

Ольга СМЕРНОВА

Законодательством предусмотрено ряд гарантий и льгот для инвалидов в области реализации их трудовых прав. Возможности трудоустройства инвалидов зависят от таких взаимосвязанных факторов, как государственная политика в области занятости инвалидов, направленная на включение их в процесс общей трудовой активности населения, организация согласованной работы всех звеньев и структур, осуществляющих мероприятия по профессиональной реабилитации и трудоустройству, готовность самих инвалидов активно участвовать в этом процессе.

Решение проблем, связанных с трудоустройством инвалидов, затруднено тем, что часто это люди, не имеющие профессии, длительно не работающие, потерявшие мотивацию к труду. В связи с низкой конкурентоспособностью на рынке они нуждаются в особом внимании со стороны специалистов службы занятости и социальной защиты.

Содействие в трудоустройстве инвалидов — одно из основных направлений деятельности департамента. Его подразделения действуют по единой технологии, открыты в удобное время для получателей услуг, в том числе и инвалидов.

В Москве трудоустроено 75 тысяч инвалидов, из них на квотируемых рабочих местах на предприятиях и в организациях города работает 32,6 тысячи. К концу 2011 года планировалось создание 8 тысяч рабочих мест для инвалидов, что в 4 раза превышает уровень 2010 года. Тенденция роста числа рабочих мест для инвалидов предопределена социальной политикой московского правительства — уже к 2016 году дополнительно будет создано более 12,5 тысячи рабочих мест и трудоустроено 84% инвалидов, желающих работать.

Опыт департамента показывает, сколь эффективно создание (оснащение) рабочих мест (в том числе специальных) для инвалидов — жителей мегаполиса. Постановлением правительства Москвы от 31 мая 2011 года № 236-ПП утвержден новый порядок предоставления работодателям субсидий городского бюджета на создание рабочих мест для инвалидов. Условия, при которых предприятие может на них рассчитывать, стали жестче. Новый порядок предусматривает обязанность работодателя вложить не менее 30% собственных средств на создание каждого специализированного рабочего места (раньше достаточно было вложить 10% необходимой суммы). Кроме того, департамент имеет право в течение 3 лет проверять, как работодатель выполняет взятые на себя обязательства (в том числе — с выходом на предприятие), и, если права инвалидов нарушают, принять решение о возврате полученной субсидии в городской бюджет. Раньше такой контроль можно было осуществлять лишь в течение полугода.

Сотрудники ЦЗН при работе с инвалидами должны учитывать психофизиологические особенности и жизненные устремления каждого из них. Создание специальных условий для инвалидов — один из актуальных вопросов обеспечения трудовой занятости этой категории населения.

Как «выравнивать» возможности инвалидов в сравнении с другими гражданами в сфере трудовой деятельности? Это может осуществляться двумя способами. Во-первых, компенсацией ограничений возможностей инвалидов через установление для них опре-

деленных гарантий трудовой занятости. Во-вторых, приближением уровня эффективности труда людей с инвалидностью к общепринятым стандартам для других работников. Первый способ подразумевает законодательные меры, которые реализуются через запрет дискриминации инвалидов при приеме на работу и дальнейшей трудовой деятельности, а также через установление норм квотирования рабочих мест. В реализации второго способа преобладают меры организационного и технологического характера, предусматривающие изменения инструкции, графика работы или должностных обязанностей под индивидуальные особенности инвалида. При этом с помощью современных технических средств инвалиду создают особые специальные условия труда. То есть идет взаимный процесс адаптации представленной вакансии и инвалида с целью создания условий труда, при которых он сможет наиболее эффективно выполнять работу. Характер и конкретное

организации, позволяющих сотрудникам-инвалидам чувствовать себя комфортно и эффективно справляться со служебными обязанностями;

- приспособление должностных обязанностей под индивидуальные возможности инвалида и установление системы его взаимосвязи с другими работниками.

Практика содействия трудоустройству инвалидов наглядно показывает, что основными причинами все-таки являются социальные и психологические барьеры: отношение к инвалидам работодателей и коллег, излишняя опека родственников и близких, а также трудности в получении образования и профессиональных навыков в среде своих сверстников.

При обращении в службу занятости инвалид предоставляет индивидуальную программу реабилитации (ИПР), отражающую комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий.

ТРУДОУСТРОЙСТВО ИНВАЛИДОВ: ОТ СЛОВ — К ДЕЛУ

Круглый стол «Возможности и проблемы трудоустройства инвалидов в современных условиях», организованный Департаментом труда и занятости населения города Москвы, прошел в институте «Реакомп» при Всероссийском обществе слепых. В обсуждении проблем приняли участие представители органов исполнительной власти, центров занятости населения, общественных организаций инвалидов, работодателей, применяющих труд инвалидов, предпринимателей-инвалидов.

наполнение вакансии может также подбираться под индивидуальные особенности и возможности инвалида, чтобы он мог лучше проявить свои способности.

Выступающие на круглом столе обсудили государственные и общественные программы содействия трудоустройству путем создания рабочих мест (в том числе специальных) для инвалидов. Они станут более эффективными, если будут ориентированы на возможности каждого конкретного инвалида. Подбираемый специалистами ГКУ ЦЗН города Москвы индивидуальный комплекс мероприятий, направленных на создание специальных условий труда для этого человека позволит сделать его трудоустройство оптимальным.

Понятия «специальные условия труда» и «барьеры на рабочем месте» предусматривают:

1. Конкретные мероприятия, требующие определенных материальных вложений:
 - создание доступной среды;
 - приобретение дополнительного оборудования (в том числе компьютеров, оргтехники и программного обеспечения, специально адаптированных для использования инвалидами) позволяющего эффективно работать;
 - привлечение на договорной основе сурдопереводчиков или включение их в штат организации.
2. Услуги, которые могут быть обеспечены без финансовых затрат:
 - изменения графика работы, в том числе с предоставлением инвалиду возможности выполнения части работы на дому;
 - изменения некоторых правил в

В первую очередь при содействии в трудоустройстве инвалида специалист должен изучить рекомендации, указанные в разделе ИПР «Профессиональная реабилитация инвалида». На основе наиболее развитых способностей и возможностей инвалида, сопоставляя их с определенными профессиями, осуществляется подбор наиболее подходящих и перспективных вакансий для него. Специалисты ГКУ ЦЗН предоставляют инвалидам достоверную и содержательную информацию об общей ситуации на рынке труда по востребованным профессиям и специальностям, возможностям и условиям трудоустройства. При необходимости специалист оказывает консультационную помощь в профессиональном самоопределении инвалида (профессиональное консультирование). Если инвалид имеет заниженную самооценку, необходимо провести психологическую коррекцию, направленную на ее повышение. В этих случаях можно воспользоваться помощью психологов из числа инвалидов или путем приведения примеров успешного трудоустройства инвалидов данной категории.

Если инвалид владеет специальностью, пользующейся спросом на рынке труда, то задача специалиста службы занятости сводится к подбору соответствующей вакансии. Но зачастую инвалиду необходимы дополнительные обучение либо переподготовка. Иногда после полученной травмы или из-за развития болезни прежняя специальность становится противопоказанной. В этих случаях также требуется переквалификация. Граждан, желающих получить дополнительную профессию,

повысить квалификацию, специалисты службы занятости информируют о востребованности тех, или иных профессий, условиях обучения, учебных заведениях и т.д. Важным моментом на данном этапе содействия трудоустройству является личная мотивация инвалида, которую специалист должен не только учитывать, но и всячески поддерживать. ИПР может содержать информацию о технических средствах реабилитации и различных приспособлениях, которые позволяют эффективнее реализовывать профессиональные возможности и навыки инвалида. Задача специалиста — максимально их учитывать при подборе специального рабочего места для него.

Практика оказания психолого-профориентационных услуг инвалидам показывает, что ими совершается значительное количество ошибок при поиске работы из-за незнания технологий трудоустройства. Поэтому специалист должен уделить внимание выбору оптимального для этого инвалида способа поиска работы, подготовки резюме, самопрезентации при телефонных переговорах и собеседовании, навыкам делового общения и т.д.

Дискуссия показала, что несмотря на сложность обсуждаемых проблем, Департамент труда и занятости населения города Москвы подошел к их решению.

По итогам работы круглого стола были приняты следующие рекомендации:

- улучшить взаимодействие всех государственных органов и служб, занимающихся вопросами реабилитации, трудоустройства и социальной защиты инвалидов;
 - эффективнее применять программу квотирования рабочих мест, реализуемую Департаментом труда и занятости населения города Москвы;
 - устранить диспропорции между спросом рабочей силы и предложением рабочих мест на рынке труда для инвалидов с тяжелыми ограничениями жизнедеятельности, которым трудно добраться до рабочего места и адаптироваться в обычной среде;
 - создавать специальные рабочие места для инвалидов-колясочников, лиц с полной и частичной потерей зрения на специализированных и других предприятиях, применяющих труд инвалидов;
 - обеспечить инвалидам беспрепятственный доступ к рабочим местам и инфраструктуре предприятий.
- Предполагается сосредоточиться на следующих основных направлениях:
- создавать на промышленных предприятиях специальные цеха (участки) для гарантированного трудоустройства инвалидов по востребованным на рынке труда специальностям с развитием инфраструктуры по месту работы, услуг по реабилитации, организации досуга и др.;
 - сохранять существующие рабочие места на предприятиях, находящихся в ведении общественных организаций инвалидов и других специализированных организациях, применяющих труд инвалидов;
 - стимулировать развитие самозанятости инвалидов и создание ими предприятий малого бизнеса.

Теперь от слов надо переходить к делу — предпосылки для этого есть.

Алексей БЫКОВ

Глазами коллег О ВОЗРОЖДЕННОЙ ГАЗЕТЕ

В феврале 1992 года в Москве вышел первый номер возрожденной российской газеты «Русский инвалид», об истории создания и существования которой с 1813 года по 1917 года мы уже писали (см. РИ № 20-2008. — Прим. ред.).

Идея воссоздать благотворительную газету зародилась в 1991 году в Москве у инициативной группы, пригласившей главным редактором журналиста Николая Николаевича Жукова.

У первых сотрудников редакции: Панова, Окулова, Мельниковой не было ни средств, ни техники, ни помещения — было лишь желание творить доброе дело да поддержка городского отделения ВОИ, ставшего издателем газеты. Ежемесячная 16-страничная газета, по замыслу издателей, должна была играть просветительскую, информационную и воспитательную роль, которую она с честью и делает вот уже 19 лет. В газете много информации о законодательской и законодательной деятельности, касающейся инвалидов, репортажи о благотворительных мероприятиях, посвященных людям с ограниченными физическими возможностями, спортивных марафонах, множество медицинских, юридических советов и даже астрологических советов, способных помочь, по замыслу редакции, сохранению здоровья. Газета постоянно помещает на своих страницах публикации из дореволюционной газеты «Русский инвалид», которые написаны старинным русским языком — они иногда вызывают улыбку, но чаще всего поучительны. Читая их, убеждаешься, что именно участие первых лиц государства делало благотворительную деятельность в дореволюционные времена почетной и распространенной.

С интересом читаются и «Заметки Старого брызги» — писателя и журналиста Индолева, касающиеся проблем инвалидов в России. Ведь нельзя не согласиться, что даже при наличии законов, средств и воплощения принятых решения по обеспечению жизнедеятельности инвалидов, частично к исполнению подходят настолько формально, что в голову приходит мысль: лучше бы уж совсем не делали этого.

Уже нет в живых первого главного редактора газеты «Русский инвалид» Николай Николаевич Жуков, его дело продолжают его соратники, и газета все так же интересна и востребована. Часто в газете публикуется и обзор краевых и областных изданий для людей с ограниченными возможностями.

Газета «Русский инвалид» существует и в электронном виде: адрес сайта www.rus-inv.ru, там можно найти все номера газеты за последние три года.

Сергей ЛЕВИЧЕВ,
г. Краснодар

Осенью 2011 года исполнилось 20 лет одному из старейших московских клубов инвалидов «Контакты-М». Не только в Москве, но и во многих районах Подмосквья знают о ежегодных конкурсах моды, которые он проводит. А еще — о турпоходах, мастер-классах рукодельниц, большой работе с детьми-инвалидами. В сентябре клуб стал обладателем премии имени гимнастки Елены Мухиной в номинации «Общественная организация». Словом, поводов для беседы с его неутомимым руководителем Антониной Викторовной БАСТРЫКИНОЙ оказалось предостаточно.

— Антонина Викторовна, начнем с воспоминаний. Как появились «Контакты-М»? Какие цели ставили вы, его создатели?

— Клуб возник, в общем-то, случайно, и я его создателем не была. В инвалидном движении я с 1987 года. Была в инициативной группе по созданию Московской городской организации инвалидов-опорников и до сих пор являюсь членом правления МГО ВОИ. Примерно в это же время был создан клуб «Контакты» и я стала его членом. Но вскоре клуб разделился по направлениям деятельности. Мне предложили возглавить «Контакты-М». Мы стали заниматься социально-культурной реабилитацией и туризмом. Первым нашим большим мероприятием стал конкурс на лучшую модель одежды и выставка прикладного творчества...

— Так вы на добрые 15 лет опередили нынешние фестивали особой моды!

— Выходит, так. Но у нас другой подход. Сама идея возникла под влиянием конкурсов, которые проводил журнал «Бурда Моден». Инвалидов туда не брали. Однажды мы пришли в редакцию и сказали: «Вы понимаете, что такое положение дел — дискриминация?». Оказалось — понимают, но менять правила не будут. Зато компания «Бурда Моден» стала нашим постоянным спонсором.

Поэтому мы не отбираем лучших — прийти на конкурс и показать свое изделие может каждый. Ведь шитье, рукоделие — это кладезь реабилитационных возможностей! Наши конкурсанты стремятся выглядеть модно, украсить свой быт, у них появляется смысл жизни и друзья по интересам... Кроме того, чтобы показать изделие на подиуме, надо преодолеть страх, застенчивость, нерешительность... Людям с инвалидностью это очень важно!

Первый конкурс мы задумывали как разовое мероприятие. Успех был грандиозный. А через какое-то время начались звонки: «А еще конкурс будет?». Так, по просьбе «снизу», конкурс стал ежегодным. У нас есть мастер-классы, которые принимали участие во всех конкурсах! Помню Александру Ивановну Голубеву, которая покупала стриженую шерсть, сама пряла ее и каждый год приезжала с новым оригинальным вязаным жакетом. Правда, в последние годы ее следы затерялись, телефон не отвечает...

В лучшие годы мы проводили по три конкурса: в сентябре — ситцево-шелковый (итоги лета), под Новый год — карнавальный и в апреле — общий. Сейчас и с организацией сложнее, и рукодельниц стало поменьше, но конкурсы продолжают. И по-прежнему приезжают на них люди со всего Подмосковья и часто из Петербурга. А между ними проводим консультации, мастер-классы, курсы обучения шитью, вязанию, моделированию одежды, технике изготовления поделок.

Словом, делаем все, чтобы люди побольше общались и совершенствовались в творчестве. Ведь одна из самых тяжелых проблем инвалидов — социальная дезадаптация, когда человек сидит дома, замыкается на своих болячках, впадает в депрессию и в итоге начинает просто бояться жизни! Твердо знаю: новое увлечение, интересное занятие — лучшее лекарство от хандры!

— А туризм?

— Туризм — тоже одно из эффективных средств реабилитации человека с различными видами и категориями инвалидности. Он дает возможность физического развития, оздоровления, расширения круга общения, способствует адаптации к различным условиям, расширяет кругозор, повышает уверенность в себе. Мы используем различные виды туризма: автопробеги, пешие и водные походы, экскурсионные поездки. Для подростков и молодежи с целью приобщения к активному и здоровому образу жизни организуются оздоровительно-познавательные походы с устройством 10-15 дневного палаточного лагеря. На основе опыта, накопленного в организа-

ции, написана книга «Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями». Она вышла в 1999 году...

Я благодарна моему мужу Виталию Валентиновичу Бастрыкину, светлая ему память, за идею автопробегов, разработку маршрутов, техническую поддержку и помощь в подготовке и проведении наших летних поездок и пробегов.

Так мы и жили около 10 лет: летом — турпоездки и круглогодично — занятия при-

Из первых рук

ВВЕРХ ПО СКОЛЬЗКОЙ ЛЕСТНИЦЕ

кладным творчеством. Но меня никогда не интересовала формальная работа, гонка за количеством проведенных мероприятий. Всегда хотелось чего-то нового по сути.

В 1996-1998 годах МГО ВОИ участвовала в канадско-российском проекте по подготовке специалистов по оккупационной терапии и менеджменту по работе с инвалидами. Мне довелось работать в этом проекте, и те знания и подходы, которые использует оккупационная терапия, продвинули меня в понимании проблем инвалидности.

— В чем они заключаются?

— В России любой специалист, а за ним и обыватель, видя инвалида, прежде всего думает о том, чего этот человек не может. А область реабилитации, называемая оккупационной терапией, исходит из того, что человек может. Отсюда — разные задачи: не исправлять какие-то «недостатки», а как можно полнее использовать возможности, которые в этом человеке заложены, используя доступность среды, государственные и общественные ресурсы.

На заключительной конференции этого проекта мое выступление услышала директор Химкинского реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями и пригласила к себе работать. У меня к тому времени уже созрела программа социальной адаптации подростков с инвалидностью, и я с радостью согласилась. Все складывалось как нельзя лучше. Наш проект поддержал ЮНИСЕФ — Детский Фонд ООН. Единственная ложка дегтя — отношение некоторых сотрудников центра. Они никак не могли понять, как это колясочник будет работать с детьми и ездить грязными колесами по их коврам.

А через четыре месяца, на выпускном экзамене первой группы, в которой были ребята от 13 до 18 лет, мы покорили всех. Сначала прошел круглый стол по правам человека, где подростки со знанием дела рассуждали об этой недетской проблеме, а потом — защита проектов группами по 3-5 человек. Некоторые ребята раскрыли такие таланты, о которых никто и не подозревал. Например, одна группа выбрала своим лидером девочку, у которой стоял диагноз «умственная отсталость». И она замечательно организовала работу, проявив себя мыслящим человеком!

С тех пор социализация детей, подростков и молодежи с инвалидностью стала еще одним важным направлением деятельности клуба. Мы разработали целую систему предметов, объединенную названием школы «Лидер». Это — информатика, менеджмент и самоменеджмент, философия и принципы независимого образа жизни,



ответственность за свои действия, не решаются завести семью.

— Ну, это их так родители настраивают...

— С одной стороны, может быть, и так. Патернализм присутствует. Родители имеют особое видение проблем своего ребенка, они стараются оградить его от трудностей, а как оказывается часто, ограждают от жизни. Сложная и очень трудная миссия родителей детей с особенностями в том, чтобы поддерживать их на пути освоения жизненного пространства и в стремлении достигать тех целей, что существуют в жизни.

А мы начинаем разбираться, в чем конкретные проблемы. Молодые люди часто имеют проблемы с получением образования и профессии, не имеют круга общения, часто не приучены убирать за собой, следить за своим внешним видом, разумно тратить деньги, наконец, стирать и готовить... А ведь все это — умения, необходимые в самостоятельной и семейной жизни! Всему этому мы стараемся их научить.

Вспоминаю свою учебу в 1-м медицинском институте: передвигалась я на костылях, хорошо, что у меня был «Запорожец». На первом курсе в первом семестре перед зачетами на скользкой кафельной поверхности при входе в один из корпусов ломаю ногу и оказываюсь в гипсе на четыре месяца.

Следуя обычной логике, на этом можно было бы и закончить мое пребывание в 1-м медицинском — какие-то колебания были. Но последующие события поставили все на свои места: при поддержке мамы и друзей, сопровождавших меня в институт с «гипсовой ногой», мне удалось справиться с первой сессией вовремя. А моя замечательная группа зимой провожала меня всегда до машины во избежание неприятностей. А потом работа в аптеке, семья. И были еще скользкие ступени и переломы... и появлялся собственный опыт.

— Сейчас не только родители одержимы гиперопекой. В некоторых спецшколах тоже детей слишком ограждают от обретения навыков, необходимых для самостоятельной жизни.

— Знаете, я с огромной благодарностью вспоминаю первого директора 31-го интерната Елизавету Федоровну Попову. Вот кто не боялся ответственности! Я попала туда сразу после создания этой школы. Ходила на костылях, таких там было немного, и в принципе, меня могли бы освободить, скажем, от дежурств по классу. Но — не тут-то было: пусть половину классной доски (сколько доставала), но я должна была вымыты! Таков был подход ко всем ученикам. И это было отличной школой...

— Вернемся в день сегодняшний. Антонина Викторовна, изменилось ли положение инвалидов за прошедшие 20 лет?

— Изменилось. Вспомните хотя бы то, что в конце 80-х мы год не могли зарегистрировать московскую организацию инвалидов! Удалось это сделать только в мае 1988... Более 15 лет существует транспортная служба для инвалидов. Налаживается сотрудничество и диалог с властью. Большое внимание правительство уделяет доступности окружающей среды и вкладывает в это дело немалые средства, используя общественные организации инвалидов в качестве экспертов. Хочется надеяться, что в ближайшее время будет ратифицирована Конвенция о правах инвалидов.

Меняется и сознание людей: на нас уже смотрят иначе, чем на рубеже 90-х. Но есть и другие люди. Многие не стесняются показать, что не понимают, в чем смысл жизни таких людей.

Меня это очень волнует! Позиция общества оказывает большое влияние на решение проблем инвалидности. Стереотипы отношения к инвалидам не исчезают так быстро, как хотелось бы. Необходимо совершенствование законодательной сферы, расширение рынка социальных услуг и большая просветительская работа.

В большом внимании и заботе нуждаются дети и молодежь с инвалидностью. Надо целенаправленно формировать у подростков и молодежи навыки самостоятельности и умение брать на себя ответственность за собственную жизнь. Сегодня это — главная наша задача.

Беседовала
Екатерина ЗОТОВА
Фото Оксаны СМИДОВИЧ

«НА ЭТОМ СВЕТЕ МЕСТО ЧУДУ ЕСТЬ...»

Так утверждает в одной из своих песен Диана Гурцкая. Правоту этих слов возглавляемый ею благотворительный фонд «По зову сердца» подтверждает практикой своей работы. Разве не чудо, что на престижной сцене Московского международного дома музыки выступает семилетний незрячий мальчик из Архангельской области и в дуэте со знаменитым Димой Биланом поет песню с символическим названием «Невозможное возможно»? А студент-инвалид из Владимира становится партнером по сцене Ларисе Долиной?

Минувшей осенью произошло событие, вызвавшее большой общественный резонанс — гала-концерт Второго международного благотворительного фестиваля «Белая трость. Без границ». Его организатор — благотворительный фонд помощи незрячим и слабовидящим детям «По зову сердца» Дианы Гурцкая.

Этот фестиваль стал одним из ее главных дел и забот в жизни певицы — ему она посвящает значительную часть времени и душевных сил.

Прошедший фестиваль был вторым. Как и первый, состоявшийся год назад, он приурочен к Международному дню белой трости, празднику незрячих людей, который был установлен в 1970 году по инициативе Европейского союза слепых.

Белая трость стала символом праздника потому, что именно она помогает незрячим людям ощущать себя в пространстве, среди других людей.

История белой трости — символа слепых — началась в 1921 году. В британском городе Бристолле жил профессиональный фотограф Джеймс Бриггс, который после несчастного случая потерял зрение. Надо было начинать новую жизнь, и он стал учиться самостоятельно ходить по городу, пользуясь обычной тростью. Но вскоре понял, что на его черного цвета трость не реагируют ни прохожие, ни водители автомобилей. Тогда он покрасил трость в белый цвет, и она стала заметной. Это новшество вскоре подхватили все незрячие не только в Англии, но и во всей Европе, а позже и в России.

По словам Дианы Гурцкая, ее фестиваль «Белая трость» нужно воспринимать как руку помощи и поддержки, протянутую незрячим и слабовидящим, но художественно одаренным детям, из регионов России и стран СНГ.

Первый фестиваль «Белая трость — толерантность, равноправие, интеграция» прошел в Междуна-

родный день Белой трости 15 октября 2010 года в центре оперного пения Галины Вишневской. Это было уникальное шоу, вызвавшее восторг у зрителей, среди которых была супруга Президента России С.В. Медведева. Выступали ребята из восьми стран. Фестиваль включил в комплексную программу «Социальная интеграция инвалидов города Москвы» и в план Культурной Олимпиады «Сочи-2014».

Второй международный фестиваль «Белая трость. Без границ» стартовал в Минске в январе 2011 года, затем он посетил Душанбе, Киев и Ашхабад. Фестиваль продемонстрировал многообразие талантов, которыми наделены дети с нарушениями зрения.

Работа организаторов фестиваля сводилась не только к тому, чтобы найти одаренных детей и провести в Москве концерт с их участием. С момента своего появления фести-

валь «Белая трость», то есть Диана Гурцкая и ее единомышленники, пытались решать различные житейские проблемы одаренных детей.

Вот лишь несколько примеров. Семилетний Милан Ульянов жил в Архангельской области. А школа-интернат, куда он хотел поступить, расположена в Санкт-Петербурге. Из-за отсутствия регистрации в этом регионе мальчика в школу принимать не хотели. Многочисленные обращения опекунов в органы образования результата не имели. Тогда судьбой Милана озаботилась Диана Гурцкая. Благодаря ее вмешательству мальчик стал учеником специальной школы-интерната для незрячих детей имени Грота, а правительство Москвы решило принимать детей в аналогичной ситуации на учебу в московский интернат.

А Галя Никитина живет в Чувашии. Из-за слепоты ей было отказано в поступлении в музыкальное учили-



ще. Диана через республиканскую прессу обратилась к властям, привлекла внимание общественности к проблемам талантливой девочки. Теперь Галя успешно учится. Похожая ситуация сложилась в жизни Патриции Кургановой из Беларуси. Ей было отказано в поступлении в Институт культуры. Диана вмешалась в эту ситуацию, обратилась к властям и добилась положительно-го для Патриции решения.

Этих ребят можно было увидеть и на гала-концерте фестиваля. В этом году в нем приняли участие представители десяти государств: из Москвы и других городов России, из Азербайджана, Армении, Грузии, Беларуси, Казахстана, Киргизии, Молдовы, Туркменистана, Украины.

Как и в прошлый раз, гостем была супруга Президента России С.В. Медведева.

В адрес фестиваля поступили приветствия от первых лиц нашего государства. «Ваш смотр служит благородной цели — поддержке одаренных детей из России и стран Содружества. В этом году юные таланты выступают на сцене Московского дома музыки вместе с известными эстрадными исполнителями. Уверен, что нынешний фестиваль откроет для ребят новые творческие возможности, поможет им обрести уверенность в своих силах и встретить друзей»,

— говорится в приветствии Президента РФ Д.А. Медведева.

«Искренне рад, что ваша благодарная и по-человечески значимая инициатива состоялась, привлекла широкое общественное внимание, помогла многим талантливым детям найти свой путь в творчестве, — говорится в обращении Председателя Правительства РФ В.В. Путина. — Убежден, что и на нынешнем фестивале в этом зале нет равнодушных, случайных людей. Здесь те, кто близко к сердцу воспринимает чужую боль, кто стремится сделать все возможное, чтобы ребята укрепили веру в свои силы, обрели радость жизни, общение и уверенность в завтрашнем дне, почувствовали надежную поддержку».

И вот начинается этот необыкновенный концерт. В зале среди приглашенных много детей-инвалидов. Происходящее на сцене для них — пример для подражания.

Тон задает сама Диана. Участвуя в гала-концерте, она наглядно показывает, чего может добиться сильный и целеустремленный человек. Вот она, ослепительно красивая, легко кружит в вальсе. А вот, такая уверенная в себе, поет с Игорем Николаевым знаменитый шлягер «Ты здесь».

Такое начало служит камертоном для всего последующего

действия на сцене. А действие разворачивается удивительное. Друг друга сменяют дуэты, в которых дети выступают со знаменитыми артистами — Ларисой Долиной, Надеждой Бабкиной, Нонной Гришаевой, Димой Биланом, Дмитрием Маликовым, Сосо Павлиашвили, Сергеем Лазаревым...

«Ведь так не должно быть на свете, чтоб были потеряны дети», — поет Нона Гришаева с ребятами из московской школы-интерната № 2.

А вот на сцене два рояля и два музыканта: незрячая девушка Арина Переладова исполняет композицию Дмитрия Маликова в дуэте с автором. Сестры Артемовы представили на фестивале песню собственного сочинения. Обе девочки любят футбол. Однажды они смотрели игру сборных России и Голландии и под впечатлением от нее написали песню «Футболист».

Азизбек Нурдилову из Таджикистана, трио «Сад» из Казахстана, Нелли Чобану и Инна Чернель из Молдовы... Каждый из этих исполнителей с блеском представил музыкальную культуру и традиции своего народа. И все прекрасно понимают, что каждое нынешнее выступление детей — это их звездный час, когда невозможное стало возможным благодаря фестивалю «Белая трость» и его организаторам.

— В этом зале, — говорит спешая с ансамблем «Домисолька» песню «Солнечный круг» Надежда Бабкина, — царит потрясающая атмосфера — счастья, любви, теплоты человеческих чувств. Как важно проводить сегодня такие мероприятия, которые нас сближают, наполняя нашу душу добротой!

Праздник состоялся при поддержке правительства Москвы, Департамента социальной защиты населения города Москвы, Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Телеверсия концерта была показана на ТВЦЗ накануне Международного дня инвалидов 3 декабря.

Второй фестиваль «Белая трость» завершился. Но традиция эта, безусловно, будет иметь продолжение. И как пожелание успехов в будущем прозвучали в финале слова гимна фестиваля:

**Берега души, радуги надежд
Пусть соединит
«Белой трости» свет.**

**Надежда АНТОНЕНКО
Фото Оксаны СМДОВИЧ**



Когда звучат песни Дианы Гурцкая, слушатель невольно проникается их добротой и искренностью. Они — словно исповедь, откровения, рассказ о собственном мироощущении певицы.

Заслуженная артистка Российской Федерации Диана Гурцкая — единственная в нашей стране незрячая певица.

Сегодня мы представляем ее читателям.

Творчество

Из досье редакции

Диана Гурцкая родилась в Сухуми. Ее отец — шахтер, мама — учительница.

Незрячая от рождения, Диана была младшим, четвертым ребенком в семье. Старший брат Роберт сегодня — ее продюсер.

Диана окончила школу-интернат для незрячих и слабовидящих детей в Тбилиси. Убедила преподавателей музыкальной школы, что сможет учиться игре на фортепиано.

В десятилетнем возрасте дебютировала на сцене Тбилисской филармонии — спела с грузинской певицей Иридой Сохадзе. В 1995 году стала одним из победителей музыкального конкурса «Ялта-Москва-Транзит».

В 1999 году окончила эстрадное отделение московского музыкального училища имени Гнесиных. Студентка Российской академии театрального искусства.

В марте 2000 года студия «АРС» выпускает дебютный альбом певицы «Ты здесь», в который вошли песни Игоря Николаева и Сергея Челобанова.

В 2006 году Диане Гурцкой было присвоено звание заслуженной артистки Российской Федерации.

В марте 2008 года Диана стала первой незрячей участницей из Восточной Европы, принявшей участие в международном конкурсе «Евровидение-2008».

— Диана, какие песни вы поете?

— Первой в моем репертуаре стала прекрасная песня певицы и композитора Игоря Николаева — ему я обязана тем, что он вывел меня на большую сцену.

Бывают и довольно забавные ситуации. Вот, например, история появления песни «Ты здесь». Я была в гостях у Игоря Николаева в студии, сидела спиной к входу в комнату, о чем-то задумалась. В комнату неслышно вошел Игорь. Я обернулась в его сторону, чем повергла его в шок.

— Как ты узнала, что я вошел? Неужели ты что-то видишь? — удивился Игорь.

— Нет, — ответила я. — Я почувствовала, что ты здесь.

Именно эти слова стали началом песни: «Ты здесь, чувствую я тебя...»

Свою песню я чувствую сразу. Есть песни, от которых отказываюсь не потому, что они плохи, а потому что чувствую — они не мои.

Общественные суждения

Из досье редакции

В 2009 году, в Международный паралимпийский день, впервые проводившийся в Москве, оргкомитет Олимпиады «Сочи-2014» присвоил Диане Гурцкой статус Посла «Сочи-2014», как человеку, популяризирующему идеи Олимпийского и Паралимпийского движения в России и мире.

Диана Гурцкая — один из создателей и председателей попечительского совета фонда помощи незрячим и слабовидящим детям «По зову сердца».

В 2010 году по ее инициативе в Москве фондом проведен Первый Международный фестиваль «Белая трость: толерантность, равноправие, интеграция».

В сентябре 2011 года указом Президента России Д.А. Медведева Диана Гурцкая включена в состав Общественной палаты РФ.

— Диана, почему вы не ограничиваетесь только сценической деятельностью, в которой достигли успеха, а еще активно занимаетесь общественной и благотворительной деятельностью?

— Когда я поняла, что мне удалось обрести уверенность в себе, мне захотелось помогать другим, вселять в людей веру в то, что все непременно получится, главное — желание. Я не хочу, чтобы на инвалидов смотрели как на пришельцев из космоса. Они такие же люди, и мне очень жаль, что это приходится многократно повторять. Увы, иначе до окружающих не достучаться.

Так появился благотворительный фонд «По зову сердца», идею которого придумал мой муж. Нашей команде удастся сделать многое, но хотелось бы большего.

«ВОЛШЕБНОЕ СТЕКЛО МОЕЙ ДУШИ...»

Наперекор судьбе

Меня радует, что на своем пути я встречаю много людей, готовых прийти на помощь. Их хочется благодарить снова и снова. В нашем фонде мы ставим задачу помощи незрячим и слабовидящим, прежде всего — детям. Кое-что уже удалось: несколькими ребятам были сделаны успешные операции.

Сейчас мы помогаем двум тяжело больным детям. Недавно добились, чтобы талантливую девочку из Чебоксар приняли в музыкальное училище. Я сама езжу по детским домам, интернатам, где воспитываются незрячие дети. Я всегда прихожу туда с позитивным настроением и говорю: «Ребята, мы с вами одинаковые. Я свой путь в жизни выбрала, и у меня все получилось. И у вас получится. Нельзя отчаиваться».

Я чувствую, как они начинают оживать, надеяться. Когда на наших собраниях мы обсуждаем свою работу, я всегда убеждаю коллег, что лучше хоть маленький шаг вперед сделать, чтобы помочь человеку, чем просто его пожалеть.

Планов на будущее у нас много. Очень хотим открыть центр, в котором взрослые — и не только незрячие, но и другие люди с ограниченными возможностями — смогли бы осуществить какую-то свою мечту. Я музыкант и поэтому хочу организовать в этом центре музыкальную студию, где те, у кого есть способности и желание, могли бы заниматься любимым делом. Мы мечтаем открыть и оздоровительные залы. Словом, планов немало.

Согласитесь, что физически ограниченные люди нуждаются не только в медицинской помощи и финансовой поддержке, хотя это тоже очень и очень важно. Им, как

и любому человеку, необходимо на деле показать, что мир одинаково открыт для зрячих и незрячих, для тех, кто самостоятельно передвигается, и тех, у кого нет такой возможности.

Семья

Из досье редакции

Диана Гурцкая замужем. Ее муж, Петр Кучеренко, доцент кафедры конституционного права Российского университета дружбы народов.

В 2007 году в семье родился сын Константин.

— Диана, как вы воспитываете своего сына?

— Сын знает, что у мамы проблемы со здоровьем. Но он никак не обделен моим вниманием и заботой. Мы даже мультики смотрим с ним вместе — «Простоквашино», «Леопольд», «Мамонтенок»...

И я выросла на этих мультиках. Я их знаю наизусть и рассказываю Косте их содержание.

Его детские книги я изучила и запомнила на какой странице какой рисунок, я объясняю ему, что где изображено. Потому что я абсолютно нормальная мама.

Я всегда любила детей. И когда выходила замуж, хотела, чтобы сразу появился ребенок. Как только рождается малыш, ты начинаешь совершенно по-иному чувствовать действительность и осознавать окружающий мир. Появляется человечек, который нуждается в тебе, в твоих силах, в твоей помощи. И потому жизнь наполняется большим смыслом. Сын — главный подарок, который преподнесла мне судьба. Спасибо за него Господу! Я живу и раду-

юсь. Что еще в жизни нужно? У меня есть любимый муж, ребенок, родственники, моя работа и слушатели.

Размышления о жизни

— Что нужно для того, чтобы люди с ограниченными возможностями чувствовали себя равными с другими?

— У этой проблемы два аспекта. Что-то должны предпринять сами инвалиды, а что-то обязано сделать для них общество.

Я вспомню один эпизод из своей жизни. Когда был мой первый большой конкурс «Ялта-Москва-Транзит», я в какой-то момент заартачилась и стала говорить, что не буду танцевать вместе со всеми. Там был такой пролог: все конкурсанты должны были вместе танцевать. Я сказала, что не буду танцевать, потому что я незрячий человек.

Я думала, вот сейчас мой брат пожалеет меня, погладит по голове. Но он мне ответил: «Ничего страшного. Упадешь, встанешь, замажешь зеленкой коленку. Станцует, спляшет!»

Все! После этого я в самом деле и станцевала, и спела. Слова брата до сих пор звучат у меня в ушах.

— А зрители запомнили ваше прекрасное выступление в проекте «Танцы со звездами», где вы не просто танцевали, а делали это виртуозно!

— Я вспомнила тот эпизод, чтобы подчеркнуть, что очень многое зависит от самого человека, от его настроения, силы воли, желания чего-то добиться.

И окружающие должны не жалеть, а помогать и поддерживать. Видя человека с тростью, переходящего дорогу, прохожие

часто ахают, охают, с жалостью глядят ему вслед. Но жалости здесь мало — нужна помощь. Бесполезно лишь рассуждать о правах инвалидов — нужно меняться самим. И если вы знаете, что соседка по подъезду передвигается в инвалидной коляске, то чего проще — собраться всем соседям вместе и сделать пандус, чтобы ей было безопасно выходить на улицу.

Но, увы! Так случается редко. Скорее уж найдутся недовольные, которые скажут категорическое «нет» пандусам и подъемникам.

Но если вы не готовы задуматься о проблемах тех, кто рядом, то подумайте хотя бы о себе, ведь завтра помощь может понадобиться и вам.

Помню, как в одном из европейских городов я с братом зашла в кафе позавтракать. Принесли кофе, а брат отошел. Я сижу одна, и тут ко мне подходит официант. Абсолютно спокойно берет мою руку и подводит ее к чашке с кофе. Без вопросов, без лишних эмоций, без слов сострадания, ни о чем не спрашивая. Когда сталкиваешься с подобным отношением, становится легко. Вот если бы все люди научились поддерживать тех, кому это необходимо, а не унижать их жалостью!

И еще. Я считаю, что самое главное — это общение. Главное, чтобы зрячие люди не пугались нас. Сегодня мы много говорим об интеграции. Я считаю, что правильно было бы развернуть смешанные школы, чтобы зрячие дети учились с незрячими вместе.

Я побывала в одной такой школе-интернате. Там все помогают друг другу. Большая ошибка — ограничивать детей, держать их взаперти, боясь, что вне дома они не найдут общего языка с другими.

— Вы хотели бы увидеть этот мир своими глазами?

— Наверное, да. Но дарует ли мне когда-нибудь эту благодать Господь? Вместе с тем, если случится прозрение, я боюсь разочароваться в этом мире. Хотя я понимаю, что мир вокруг нас, конечно, разный. В нем есть все — и красота, и уродство.

Я не ропщу на судьбу. Что мне выпало в этой жизни, все принимаю. Не надо ни о чем жалеть: я счастлива, что имею возможность петь для широкого круга людей, что у меня есть муж, сын, родные и близкие мне люди, друзья, которые не оставят в беде. У меня есть свои слушатели и поклонники, которые любят и верят в меня. Я благодарна им за все.

Из досье редакции

Год назад Указом Президента Российской Федерации за активную общественную и благотворительную деятельность Диана Гурцкая была награждена орденом Дружбы.

— Диана, что бы вы хотели пожелать читателям газеты «Русский инвалид»?

— От того, что предназначено человеку судьбой, не уйдешь. Но это не значит, что надо сидеть, сложа руки и ждать у моря погоды. Какая бы тяжелая судьба человеку ни выпала, руки опускать не следует. Надо всегда надеяться на лучшее. Надо верить в себя! Не опускать руки.

Надо смело идти вперед! Преодолевать все барьеры и преграды!

Подготовила
Надежда АНТОНЕНКО
Фото из семейного архива



8 декабря в Доме книги «Медведково» открылась выставка фоторабот инвалидов северо-восточной окружной организации МГО ВОИ.

Это одна из самых крупных организаций инвалидов в столице. Она объединяет 17 районных обществ инвалидов, а это шесть с половиной тысячи человек.

Председатель северо-восточной организации Лариса Владимировна Стогова рассказала, что общество постоянно взаимодействует с властными структурами по формированию социально ориентированной политики и социальной защите инвалидов, активно содействует формированию позитивного отношения общества к инвалидам.

Окружная организация СВАО помогает формировать безбарьерную среду в городе, чтобы обеспечить людям с инвалидностью более комфортную жизнь. Также организация занимается обучением молодых инвалидов на дому и на производстве; организует психологические консультации и помощь родственникам больных и увечных.

Члены организации принимают активное участие в окружных авторалли, спартакиадах, путешествуют по историческим и культурным местам. Успешно участвуют в художественных выставках города.

На одну из таких выставок Лариса Владимировна и пригласила представителей нашей редакции. Это выставка фоторабот инвалидов СВАО, которая открылась в Доме книги в Медведково и была приурочена к Международному дню инвалидов.

С окружным обществом инвалидов Дом книги связывают много-



• Лариса Стогова и участники фотовыставки

ЧТО МОГУТ «МЫЛЬНИЦЫ»

летние дружеские отношения, много совместных программ были организованы совместно. Практически ни одно крупное мероприятие, организованное окружной организацией инвалидов, не обходится без участия Дома книги. Магазин одним из первых в Москве приспособил свою торговую площадь для людей с ограниченными физическими возможностями.

— Сделано все, — говорит менеджер по связям с общественностью Ксения Нечепуренко, — от автостоянки до туалета. Стеллажи в торговом зале расположены так, что любую книгу человек в инвалидной коляске может достать даже не прибегая к посторонней помощи. Фотовыставки обычно монтируются на стенах очень уютного кафе...

На фотовыставке были представлены работы десяти авторов по различной тематике. Все рабо-

ты сделаны с большим мастерством, отличаются точностью взгляда, умением выстроить композицию. Они наполнены жизненной энергией, позитивным взглядом на жизнь, умением увидеть прекрасное вокруг себя.

Это замечательные фотозарисовки Наталии Алешиной о природе Карелии; трогательные портреты домашних любимцев Нади Комаровой из Лианозова; водопад Хорватии, снятые Светланой Спиридоновой из Марфино; портреты Татьяны Мурашовой; храмы города Дмитрова, снятые Татьяной Хоркиной из Ростokino.

Удивительно трепетное отношение к природе видим в фотокартинах Розы Кузнецовой. Особенно потрясает посетителя выставкой снимок белого павлина с распущенным хвостом — это просто кружевное полотно! Какое же надо терпение, чтобы запечатлеть

фотообъективом такое редкое мгновение!

Особняком стоит работа председателя Ярославского общества инвалидов Владимира Трясунова — целый храмовый комплекс, созданный из спичек. Его тут же нарекли «Святая обитель».

На открытии выставки в уютном литературном кафе дома книги собрались не просто авторы фотопроизведений — единомышленники, духовно близкие люди.

И душа этого сообщества — обаятельная, энергичная Лариса Владимировна Стогова, председатель окружной организации инвалидов. Ее фоторабота «Лариса в Зазеркалье» вносит задорную нотку в экспозицию и с первых шагов зрителя на выставку настраивает на позитивный лад.

Самые лучшие работы фотохудожников разместились в торговых залах магазина и украсили

стены кафе, но многие прекрасные работы авторы принесли с собой. Среди них потрясающие снимки заката солнца, сделанные В.Р. Курмаевым из Бутырской районной организации инвалидов.

С теплыми приветственными словами к собравшимся обратилась директор Дома книги Лариса Александровна Юдина. Она отметила высокое качество фотоснимков, которые были бесплатно отпечатаны в одном из отделов Дома книги. А ведь все они сделаны не профессиональной аппаратурой, а обыкновенными «мыльницами». Как говорит Лариса Стогова, «талант не имеет инвалидности, он зависит только от стремления поделиться своим видением мира».

Главный сюрприз был припасен под конец. Это была встреча с главным редактором журнала «Лиза» Ириной Бурениной — человеком непростой судьбы, сумевшей преодолеть тяжелую болезнь, не сдавшуюся и написавшую много добрых книг. Последнюю из них Ирина Буренина и представляла. Это «Бамбук в снегу» — книга о своей судьбе, о своем увлечении древней культурой Китая. Бамбук в снегу в китайской символике — образ стойкости, не замерзающий и не ломающийся вопреки невзгодам. Этот образ очень близок автору и может служить примером каждому человеку, попавшему в беду или в тяжелую жизненную ситуацию.

Мероприятие было подготовлено при активной помощи соратников и партнеров Дома книги — издательства АТС. К Новому году Дома книги подготовили много подарков и сюрпризов для детей и своих постоянных покупателей, среди которых активисты окружной организации инвалидов.

Татьяна СТАЛЬНОВА
Фото автора

Впечатление

Есть на окраине Москвы, на Ленинском проспекте, практически возле кольцевой автодороги, частная средняя лингвистическая школа «Промо-М». Обычное типовое панельное здание, затерявшееся среди многоэтажек спального района. Именно здесь в частной школе с уклоном в иностранные языки грамотные педагоги на наглядных примерах стараются привить детям чуткость и уважение к окружающим, умение понимать и сопереживать ближним, быть равнодушными к чужому горю.

Лучше всего постигается это на опыте и наглядных примерах. Вот почему в школе практикуется прямое общение с ветеранами и пенсионерами. Школьники совместно с учителями проводят для них тематические вечера и концерты. Есть у школы свои «подшефные» — специализированный Дом ребенка № 12 и Дом ветеранов труда № 31.

Не прошла мимо внимания школьного коллектива и недавно вышедшая книга кузбасской писательницы Тамары Черемновой «Трава, пробившая асфальт». Эта автобиографическая повесть о девочке со страшным диагнозом ДЦП, практически прикованной к постели, преданной собственными родителями, вынужденной пробиваться в этой жизни, находясь в казенных стенах советских социальных учреждений. Такое живое и трогательное произведение не может кого-то оставить равнодушным.

От генерального директора фирмы «Адели» и фонда с одноименным названием, занимающегося помощью детям и молодым людям с диагнозом ДЦП, Татьяны Анатольевны Нечай в школе узнали, что писательница нуждается в дорогостоящей коляске. У Тамары Александровны Черемновой действуют всего лишь два пальца и ладонь, поэтому ей нужно сложное многоопционное передвижное средство. А еще в школе выяснили, что вокруг фонда «Адели» собралось немало очень талантливых молодых людей, имеющих тяжелую форму инвалидности, и при этом не лишенных литературного таланта.

Растроганные судьбой Тамары Черемновой, родители учеников и педагоги собрали средства и приобрели в Германии ультрасовременную электроколяску фирмы «Майра». Решено было подарить коляску

Тамаре Черемновой на литературном слете, специально подготовленном в ее честь школьниками и учителями и назначенном на 7 декабря 2011 г. Увы, по неприятному стечению обстоятельств сама виновница торжества на это мероприятие приехать не смогла. Зато на него приехали моло-

УРОК ДОБРА И МИЛОСЕРДИЯ

дые люди из 20-го московского психоневрологического интерната, среди которых был начинающий публицист Алексей Карлов, талантливо описывавший в своих заметках поездки по Москве, посещение достопримечательностей и культурных мест, а также путешествие инвалидов-колясочников из Москвы в Петербург.

На вечере присутствовали генеральный директор «Адели» Татьяна Нечай; незрячая детская писательница Ева Златогорова, член Союза писателей России; член Союза писателей России, человек в свое время познакомивший свет с Тамарой Черемновой, оказавший помощь не одному писателю дарования, волонтер Ольга Зайкина; главный администратор сайта «Адели» Игорь Буров, осуществлявший на вечере прямую интернет-связь с Новокузнецком, где живет Тамара Черемнова; подающий большие надежды молодой писатель из Электростали Михаил Никишин и многие другие.

Атмосфера праздника чувствовалась уже на входе, где прибывающих встречали ученики старших классов. Они провожали пришедших в раздевалку, помогали им раздеться и направляли в актовый зал. Среди приглашенных было много инвали-

дов на колясках. Ввиду того, что капитальные пандусы пока в школе отсутствуют, ребята позаботились о надежных деревянных настилах. К приему гостей школа оказалась готова полностью.

В зале приема были накрыты столы. В уютной обстановке директор школы Марина Букарева неспешно и как-то домашнему вела программу.

Сначала сделали то, ради чего, собственно, и собрались: школа торжественно передала Татьяне Нечай инвалидное кресло для Тамары Черемновой. Потом были прекрасные вокальные и хореогра-

фические номера. Прозвучало трогательное поздравление от второклашек. В одном концерте со здоровыми детьми читали свои стихи ребята с физическими недостатками. Это было так гармонично, захватывающе и трогательно, что трудно даже передать словами. А песня в исполнении победителя «Минуты славы» Эрвина Нерсесяна (мальчика с большими ногами) «Помолимся за родителей» заставила проронить слезы всех женщин присутствующих в зале.

В промежутках между номерами к собравшимся обращались Игорь Буров, Ева Златогорова и Марина Ситкина, редактор красного научно-практического журнала «Жизнь с ДЦП». По окончании концерта хозяева одарили приглашенных подарками.

И те, кто приехал на вечер, и те, кто его провел, остались довольны друг другом. И мне этот праздничный вечер — литературный слет — понравился. И ребята из 20-го интерната очень понравились. Они аж светились от радости. И школьники светились от того, что доброе дело сделали.

На вечере постоянно звучала мысль, что подобные мероприятия воспитывают в детях толерантность. А мне кажется, что подобные вещи развенчают стереотип,

твердо засевший в головах многих инвалидов, которые считают, что здоровые люди всегда к ним равнодушны, жестоки и несправедливы. Как бы там ни было, порцию добра в тот вечер получили и здоровые, и больные. Все-таки права теле- и радиоведущая Ольга Шелест: «Инвалид и неинвалид — люди так не делятся».

Если честно, мне не нравится слово «толерантность». Толерантность — это терпимость. А мы не терпимости должны учить детей, а пониманию и соучастию. И здоровые, и инвалиды должны воспринимать друг друга, как равных. Между ними должно быть нормальное общение и дружба, если возникает взаимная симпатия. Я не понимаю не только здоровых, у которых возникают чувство брезгливости и морального превосходства перед больными, я не понимаю и инвалидов, которые стесняются своей болезнью, чувствуют себя ущербными перед здоровыми. Только общение на равных дает возможность инвалиду чувствовать себя личностью.

Понятно, что инвалиду постоянно нужна какая-то помощь со стороны здорового, но такие вещи должны восприниматься, как естественные потребности. Здоровые тоже иногда обращаются к больным за помощью — и это нормально.

Я иногда слушаю инвалидов и их не понимаю (может, я в чем-то неправ, может просто что-то не ощутил на своей шкуре) — они из своей инвалидности делают культ. Как-то меня поразил вопрос одного инвалида: смогли бы вы жить в мире здоровых?

Отвечаю так. Вообще-то, я в нем и живу. И другого мира не знаю. К собственной инвалидности отношусь, как к року. У каждого в жизни свои неприятности, и не факт, что инвалидность — худшая из них. А друзей я выбираю по принципу: интересен мне человек или нет, а наличие или отсутствие инвалидности у него мне не интересны.

Анатолий КОЧЕТОВ,
инвалид I группы (ДЦП),
г. Тучково, Московская область



СОЛНЦЕ СВЕТИТ ВСЕМ

В физкультурно-оздоровительном комплексе «Полярная звезда» прошел фестиваль творчества и спорта «Солнце светит всем», организованный для детей-инвалидов Северо-восточного административного округа Москвы.

Для ребенка с ограниченными физическими возможностями, нередко запертого в четырех стенах собственного дома, творчество и спорт — единственная возможность наиболее полной самореализации. Фестиваль «Солнце светит всем» привлек к спорту и творчеству более 50 детей с ограничениями в здоровье, раскрыл перед ними новые возможности к активной жизни, подарил радость общения и дружбы.

Мероприятие было приурочено к Международному дню инвалидов, который традиционно отмечается 3 декабря. Юных участников фестиваля приветствовала начальник Управления социального развития префектуры СВАО И.А. Шевченко. Дети смогли выбрать для себя посильный вид спорта — дартс или бочче.

Главным судьей соревнований выступил Р.И. Шкабар, президент спортивного клуба инвалидов «Ахиллес Трек». Продолжением спортивной программы стал мастер-класс по спортивным танцам на колясках чемпионов мира Ирины Гордеевой и Александра Ляпина. Концертная программа включала иллюзионное шоу лауреатов международных конкурсов Никиты и Надежды Спасских и шоу мыльных пузырей Варвары Орловой.

Самые активные смогли поучаствовать в интерактивном спектакле «Путешествие скорморохов в сказку», разыгранном арт-группой «Колесо». С концертным номером выступил и танцевальный ансамбль «Умиление» детского дома № 11, а веселые песенки клоуна Плюша подарили детям отменное настроение.

Все участники фестиваля творчества и спорта «Солнце светит всем» награждены дипломами префектуры СВАО, медалями и памятными подарками. Мероприятие проведено префектурой СВАО Москвы при поддержке фонда «Филантроп» и агентства праздников и событий Event fantasy.

Анна ПОСКАЧЕЙ
Фото Оксаны СМИДОВИЧ

Педагогический коллектив и обучающиеся коррекционной школы № 309 благодарны тем, кто организовал этот праздник, кто помогает сделать жизнь наших детей интереснее, кто старается, чтобы солнце на земле светило всем одинаково.

Валентина Синельникова,
учитель ГОУ СкоШ № 309



«Осторожно!» — скомандовала я себе, глядя на блестящую плитку крыльца, покритую снежной кашей. Ухватилась покрепче за поручень, поставила ногу и — с удивлением обнаружила, что плитка надежно «держит» подошву. Гладкая на первый взгляд, плитка на поверку оказалась шершавой, как крупная наждачная бумага.

Так началось мое знакомство с Московским научно-практическим центром реабилитации инвалидов вследствие детского церебрального паралича, открывшимся более полугода назад в московском районе «Текстильщики». Центр был создан Департаментом социальной защиты населения города Москвы минувшей осенью. Прием пациентов начался уже в апреле 2011 года. Его открытия ждали многие родители детей-инвалидов с ДЦП: заранее было известно, что здесь будет использоваться методика знаменитого венгерского института имени А. Пете. Об этом и наш разговор с директором центра Ольгой Викторовной МИХАЙЛОВОЙ.

— Сколько времени существует центр?

— Как организация он был зарегистрирован 8 декабря 2010 года. Работа по методике Пете — одно из направлений деятельности центра. У нас есть контракт с венгерской компанией «Глобус XXI век» на работу специалистов из знаменитого венгерского института. Они приезжают к нам и проводят курсы реабилитации. Но в центре ведется работа и по другим направлениям: социальный мониторинг, реабилитационная диагностика, дефектология и психологическая коррекция, подбор технических средств реабилитации, социально-бытовая адаптация, профессиональная ориентация и др.

— У вас есть стационар?

— Нет, к сожалению, у нас нет ни стационара, ни гостиницы. Мы работаем по будням — с 8 до 21 часа, в субботу — с 9 до 15. Как правило, занимаемся с нашими клиентами в две смены, либо утром до двух, либо во вторую половину дня. При этом учитываем индивидуальные возможности и пожелания клиентов.

Главная задача центра — обеспечить общедоступную, качественную и непрерывную реабилитацию инвалидов с ДЦП, отвечающую современным мировым требованиям, на основе новейших инновационных технологий, интеграции всех компонентов реабилитационного процесса, научной и общественной деятельности. Мы стараемся создать единое реабилитационное пространство для инвалидов и членов их семей, готовим специалистов, востребованных на российском и международном рынках.

Основные направления нашей работы таковы:

- создание системы постоянного непрерывного мониторинга потребностей инвалидов с ДЦП в реабилитации и адаптации среды жизнедеятельности, периодический контроль социально-экономического положения инвалида с ДЦП и членов его семьи;
- контроль непрерывности реабилитационного процесса;
- определение направлений сотрудничества с профильными учреждениями и организациями России, стран СНГ и дальнего зарубежья;
- оказание консультативно-методической помощи по вопросам реабилитации инвалидов общественным, государственным и иным организациям, а также отдельным гражданам.

— А что это такое — социальный мониторинг?

— Семья, у которой появляется малыш с ДЦП, испытывает огромный стресс. Наши специалисты управленцы сразу «вытягивают» ее из общей массы. Они знают, как решать вопросы реабилитации, как создать для этой семьи благоприятную среду, организуют поддерживающие мероприятия, подключают, если нужно, психологов и других специалистов...

Это — новое направление работы, и мы стремимся охватить им всех столичных инвалидов с ДЦП (сейчас их более 6 тысяч человек). С теми, кто попал в орбиту нашего

внимания, мы будем работать постоянно. Специалист-управленец в любой момент готов прийти на помощь этой семье или взрослому инвалиду с ДЦП и грамотно решить вопрос, возникший в связи с инвалидностью.

— Значит, вы работаете не только с детьми?

— Мы работаем со всеми, кому поставлен диагноз ДЦП! Принимаем детей с трех лет — с того момента, как устанавливается инвалидность, но мы стремимся к тому, чтобы начинать работу с семьей раньше — сразу после постановки диагноза. В наших ближайших планах — установление контакта с Департаментом здравоохранения



Из первых рук

«ИНТЕГРАЦИОННЫЙ КОНСУЛЬТАНТ»: СКАЗКА СТАНОВИТСЯ БЫЛЮ

Москвы: мы уже получаем от него информацию о таких детях.

— Как проходит процесс реабилитации?

— Стандартный курс реабилитации — не менее 21 дня. Сначала проводим комплексную диагностику, где решается, какая программа реабилитации человеку нужна. Затем включаются специалисты наших отделений. В отделении реабилитации используются эффективные отечественные медицинские разработки, основанные на передовых космических технологиях: лечебный костюм «РЕГЕНТ», биомеханический аппаратно-программный комплекс «Видеоанализ движений», иммерсионная ванна, система «Корвит» — подошвенный имитатор опорной нагрузки.

Если требуется, пациент направляется на курсы социально-бытовой адаптации и психокоррекции — здесь идут коррекционно-развивающие, в том числе и логопедические, занятия для инвалидов, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Взрослые пациенты могут пройти курс профреабилитации, где им помогут определиться с собственными возможностями и интересами, подобрать подходящую профессию и учебное заведение. Кроме того, в центре работает сектор технических средств реабилитации, сотрудники которого помогут подобрать удобное оборудование — от инструментов для застегивания одежды до сложной реабилитационной техники.

— А лекарственные препараты в лечении применяются?

— Нет, мы — учреждение Департамента социальной защиты населения города Москвы и решаем вопросы, которые связаны с ограничениями жизнедеятельности, вызванными ДЦП, то есть занимаемся социальной реабилитацией. Наша цель — научить человека сидеть, ходить, говорить, обслуживать себя, общаться, учиться, трудиться. Мы не вмешиваемся в деятельность здравоохранения, но работаем с ними в содружестве.

руется и в отделении социального мониторинга нашего центра. Наши консультанты, прикрепленные к семье инвалида с тяжелой формой ДЦП, фактически управляют процессом его реабилитации.

Но что будет после окончания эксперимента, мы не знаем. Может быть, эти функции примут на себя реабилитационные отделения центров социального обслуживания органов социальной защиты населения города Москвы. Может быть, они будут передаваться общественным организациям на определенных условиях.

В Европе считают, что это — наилучшее решение проблемы, так как нет административных барьеров между инвалидом и специалистом. Это станет ясно после того, как будет отработана технология. Итоги проекта планируется подвести в конце 2012 года. Но уже сейчас через два года нашей работы ясно: мы идем в правильном направлении. То, что это востребовано, — однозначно. То, что таких специалистов нигде не готовят — тоже однозначно. Работа тяжелая, многие уходят. Но я верю, что все наладится!

— А как интеграционный консультант узнает, что нужно конкретному человеку?

— У нас же есть отделение реабилитационной диагностики, специалисты которого каждому составляют программу реабилитации. Там задействованы врачи 16 специальностей — реабилитологи, дефектологи, педагоги, психологи... Комиссия выносит решение: какие мероприятия нужны инвалиду и его семье.

— Фактически, это — настоящая ИПР...

— В работе нашей межведомственной комиссии привлекаются и специалист МСЭК, эксперт-психолог и социальный работник, куратор по месту жительства. Нашему инвалиду куда не нужно идти. Если мы понимаем, что имеющаяся ИПР неполная, мы даем эксперту МСЭ наши рекомендации и они вносятся в ИПР. Мы действуем четко по законодательству. Наша сфера деятельности — только часть индивидуальной программы реабилитации, и мы не подменяем собой всего. Думаю, за такой технологией разработки ИПР — будущее. Если в прошлом году мы с большим трудом привлекали к работе представителя МСЭ (они считали это дополнительной нагрузкой), то в этом году, благодаря усилиям главного эксперта Москвы Галины Васильевны Лапшиной, они очень заинтересованы в этой работе, поскольку разрабатываются оптимальные реабилитационные мероприятия.

— Как человеку с ДЦП записаться к вам в центр?

— Мы принимаем всех инвалидов вследствие ДЦП без ограничения возраста, имеющих постоянную регистрацию в Москве. Надо позвонить по телефону информационной службы Центра 8 (499) 179-95-14 или в отделение социального мониторинга: 8 (499) 179-21-13 и обговорить все вопросы. Все наши услуги бесплатны. Но вообще-то большинство людей с ДЦП уже о нас знают: мы идем через общий регистр, и из более 6 тысяч человек мы уже обзвонили 5900. Осталось 150 человек, которых мы, по разным причинам, не можем найти.

— У вас хорошие взаимодействия с Департаментом социальной защиты населения города Москвы?

— Если бы не настойчивость руководства города, лично Л.И. Швецово, В.А. Петросяна, Департамента социальной защиты населения, нашего центра не было бы вообще! Нам просто открыли «зеленую улицу».

В августе 2010 года мы вошли в старое здание. Здесь одно время был приют, а последние три года дом никак не использовался. Крыша текла, штукатурка обваливалась... Департамент организовал ремонт, закупал оборудование, мы разрабатывали технологии, определялись со штатом специалистов. Все это шло одновременно!

Еще одно направление работы фонда — это общественная инспекция по делам инвалидов. Контроль за качеством услуг, которые предоставляются инвалидам, прежде всего в вопросах адаптации среды для передвижения маломобильных групп населения. Сегодня ситуация такова, что кто-то получает все, а кто-то — ничего. Наша задача — добиться, чтобы все получали качественные услуги. Для этого мы разработали механизм общественного контроля. Такой методологии нет нигде! Когда мы докладывали на Совете по делам инвалидов, Сергей Семенович Собянин был удивлен. Он сказал: «Я думал, что вы будете какую-то информацию собирать и нам передавать, а вы такие глубокие проработки делаете! Целую модель создали для того, чтобы к нам еще и претензий не было!».

Сейчас мы понимаем, что кому-то наступаем на большую мозоль. Они рапортуют, что все замечательно, а мы пишем то, что на самом деле. Но есть и еще одна сторона медали: наши взрослые инвалиды требуют немедленного решения всех проблем. А я им отвечаю: «Вы дома планируете бюджет? Думаете, что сможете купить в этом месяце, а что — в следующем? Так же и государство планирует свои расходы, и решить все проблемы сразу невозможно!».

Еще одна проблема — незнание нормативов. Приходит к нам уважаемый человек, борец за права инвалидов и говорит: «У вас поручень сделан неправильно, мне так неудобно!». Но ведь дело не в том, кому как удобно. Придет человек другого роста — и ему тоже что-то будет неудобно. Мы должны уйти от вкусовщины и перейти к общепринятым нормативам. Есть СНиП, и все сооружения должны им соответствовать.

Мне возражают: «Законодательство несовершенно!». Так вносите предложения об изменении, а пока подчиняйтесь тому, что есть.

Некоторые думали: «Получу «корочку» общественного инспектора и буду диктовать чиновникам свои условия». Но прежде чем ее получить, будущие инспекторы прошли курс обучения, изучили основы законодательства по безбарьерной среде...

Создание инспекции — трудная работа, но она продвигается.

— И неплохо продвигается!

— Главное наше достижение — в том, что мы не просто существуем и говорим о каких-то проблемах, а конструктивно работаем над их решением. Иногда приходится заставлять людей двигаться, хотя им гораздо комфортнее сидеть и плакаться, как все плохо. При этом сотрудничаем со многими общественными организациями, — и большими, и малыми. Наша сила — в совместной целенаправленной работе. Только так мы добьемся реального изменения ситуации!

Беседовала
Екатерина ЗОТОВА
Фото Оксаны СМДОВИЧ

● Г.А. Аничкин и Ф.Ф. Нурлыгаянов



● Перед началом соревнований

Открыл фестиваль президент фонда «Филантроп» Геннадий Викторович Аничкин. Он рассказал об истории чемпионатов по спортивным танцам на колясках среди детей-инвалидов.

Чемпионат, отметил он, организован в соответствии с Городской комплексной программой социальной интеграции инвалидов города Москвы и уже имеет свою историю.

Четыре чемпионата из пяти прошли во Дворце творчества детей и молодежи «На Миуссах». Третий чемпионат состоялся в Московском центре боевых искусств на Варшавском шоссе. За пять лет число участников возросло с 18 до 38 человек.

В первых четырех чемпионатах вместе с москвичами участвовали юные танцоры из Белоруссии, в том числе воспитанники Ивенецкого дома-интерната для детей-инвалидов, а в двух последних — ученики интегрированной танцевальной студии «Параллели» города Липецка.

С приветственным словом к участникам и зрителям чемпионата обратился председатель Российского спортивного союза инвалидов, заместитель председателя ВОИ Флор Фаткугаянович Нурлыгаянов. Он, ссылаясь на собственный пример, рассказал о том, какое большое значение для человека с ограничением движений имеют занятия физкультурой и спортом, и подчеркнул большое значение спортивных танцев на колясках для реабилитации людей с инвалидностью и их интеграции в жизнь общества.

По сложившейся традиции чемпионат проводился по стандартной системе — танцы «комби» и «дуо», в том числе одиночные выступления, классическая и латиноамериканская программы. Однако на пятом фестивале впервые была введена номинация «Растущим надеждам» — для самых юных участников соревнований.

В чемпионате приняли участие более 30 детей, в том числе воспитанники клуба танцев на колясках «Рил Данс» городского центра социальной реабилитации инвалидов «Филантроп», других танцевальных

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

Во Дворце творчества детей и молодежи «На Миуссах» состоялся V Открытый московский чемпионат по спортивным танцам на колясках среди детей с ограничениями здоровья, приуроченный к Международному дню инвалидов.

Чемпионат организовал фонд «Филантроп» при поддержке правительства Москвы, Департамента социальной защиты населения города Москвы, агентства праздников и событий Event fantasy, союза аниматоров «Ниттяки», ООО «Союз».



● Ирина Гордеева и Дмитрий Торгунаков

клубов Москвы, учащиеся специальной школы-интерната № 20, ученики интегрированной танцевальной студии «Параллели» (город Липецк).

Призерами стали: Наташа Алипова, Настя Василенко, Михаил Вережкин, Саша Волкова, Женя Гусев, Володя Киселев, Александр Молоканов, Никита Молчанов, Женя Пашков, Анна Плешкова, Настя Сафонова, Женя Соколова.

С показательными танцами выступили чемпионы мира и России по спортивным танцам на колясках москвичи Ирина Гордеева и Дмитрий Торгунаков.

Беседуем с Г.В. Аничкиным, главным инициатором чемпионата.

— Благодаря поддержке городских общественных и властных структур, — сказал Геннадий Викторович, — чемпионат превратился в замечательный праздник, на котором весело и взрослым, и детям. Чемпионаты доказали свою жизнеспособность. Дети, которые начинали в них участвовать, выросли и перешли в категорию взрослых, завоевывают звания чемпионов в различных соревнованиях в Европе и мире.

Для участников — особенно для самых маленьких, ведь в соревнованиях впервые участвовали ребята пяти и семи лет — очень большое значение имеет поддержка зрителей.

Говоря о будущем чемпионата, Геннадий Викторович рассказал о планах расширения их географии. Хотя Москва еще раз доказала, что она является гостеприимным городом равных возможностей, надо чтобы этот вид спорта развивался и в других городах России, чтобы в его рамках проходили семинары с участием социальных работников, мастер-классы для новичков и главное, чтобы этот вид спорта был включен в программу Паралимпийских игр.

— Вот такие планы, такие перспективы, — заключил Г.В. Аничкин.

Елена СМИДОВИЧ
Фото Оксаны СМИДОВИЧ



● Награды ждут победителей



● Организаторы фестиваля



● Самые юные участники

Более ста детей-инвалидов от трех до пяти лет и их родители приняли участие в театрализованном представлении «Новый год у Карлсона на крыше».

Представление прошло в Культурном центре Вооруженных Сил и ознаменовало собой окончание четвертого года реализации программы «Социальный патронаж» — ее осуществляет благотворительный фонд «Качество жизни». Программа направлена на оказание дополнительных услуг семьям, имеющим детей с ограничениями здоровья, и поддерживается Департаментом социальной защиты населения города Москвы.

Все семьи, пришедшие на праздник, — участники программы «Социальный патронаж». За четыре года ее реализации в Москве помощь получили более 100 семей — медицинские и юридические консультации, обеспечение трансфера, обучение навыкам ухода...

«Мы многодетная семья: у нас трое детей и все девочки! У двоих — диагноз ДЦП, частичная потеря слуха и зрения, — рассказывает одна из гостей праздника, Надежда. — Фонд нас очень выручает. Каждую неделю нам предоставляют машину, потому что нам необходимо возить детей в больницу на лечение. Кроме того, в рамках программы нам оформили очень хорошую медицинскую страховку. Теперь мы прикреплены к различным учреждениям и получаем консультации и лечение у тех специа-



УЧАТ ЖИТЬ И ДРУЖИТЬ

листов, которых нет в нашей в поликлинике».

Чтобы отпраздновать окончание очередного этапа программы и встретить наступающий год, фонд «Качество жизни» подготовил для своих маленьких подопечных новогодний сюрприз — музыкаль-

ный спектакль в постановке продюсерского центра «Триумф. «Карлсон учит детей играть, кататься на горке», — рассказывает про любимого героя четырехлетней Глаша. «И дружить», — добавляет она.

Рассказывает Екатерина Касья-

нова, куратор программы «Социальный патронаж»:

«Это мероприятие мы готовили с особым чувством. Ведь в нем впервые приняли участие дети, которые в прямом смысле выросли на наших глазах. За те четыре года, в течение которых фонд ока-

зывает комплексную помощь семьям с детьми с ограниченными возможностями здоровья, сделано многое. Мы надеемся, что наше участие хоть частично освободило родителей от бремени забот, с которыми ежедневно сталкиваются такие семьи».

Фонд организовал службу социального патронажа, в которой семьи с детьми-инвалидами могут получить комплексную помощь, включающую дополнительные консультативно-диагностические обследования на базе лучших детских клиник города и рекомендации по специализированному уходу за детьми, транспортные (трансфер до медицинских учреждений), социальные (няня-сиделка), юридические и другие услуги.

Программу «Социальный патронаж» региональный благотворительный общественный фонд «Качество жизни» реализует в Москве с 2007 года для оказания дополнительных медико-социальных услуг семьям, имеющим детей до 5 лет с ограничениями здоровья. Фонд организует для них развивающие занятия, способствующие социальной интеграции таких детей в общество сверстников с первых дней жизни.

С 2010 г. в рамках программы открыто новое направление — проведение развивающих занятий и творческих мастерских для детей-инвалидов на базе коррекционных детских садов.

Юлия КОЛЕДА
Фото автора

СНАЧАЛА ВЫПЕКЛИ «ДОБРОЕ ДЕЛО», а ПОТОМ... его съели

В благотворительном центре поддержки лечебной педагогики и социальной терапии «Рафаил» прошел праздник «Иди дорогою добра!».

Снова собрались вместе дети и молодые инвалиды — 72 человека, подопечные одного из старейших благотворительных центров в Москве. Он был создан в 1991 году по инициативе группы педагогов и родителей как общественная благотворительная организация для помощи детям с тяжелыми нарушениями развития, которых не принимали ни в одно коррекционное образовательное учреждение. Центр «Рафаил» помогает развиваться и социально адаптироваться людям с выраженными психическими и физическими нарушениями от 5 до 35 лет.

Подготовка к празднику началась заблаговременно. На занятиях по изобразительному искусству дети делали рисунки на тему «Добрые дела». В мастерских были изготовлены красивые фонарики из папьемаше. Во время праздника все детские работы были представлены на выставке.

На празднике наши воспитанники сначала рассказали об известных людях, творцах добрых дел. В подготовке и проведении этого блока праздника принимали активное участие родители.

В художественном блоке тоже были активны и дети, и взрослые. Радостно, с энтузиазмом детьми была показана инсценировка греческой легенды «Святой Мартин». Ребята танцевали,

читали стихи, затем был организован просмотр спектакля кукольного театра «Серебряное копытце» по сказке П. Бажова. По итогам выставки и выступлений детей состоялось награждение.

После этого ребята приняли участие в выпечке печенья «Доброе дело» а затем с удовольствием его съели.

Праздник кончился, а работе центра «Рафаил» нет конца. В январе 2012 года планируется организация семейного зимнего отдыха при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Продолжают работать мастерские — свечная, ткацкая, валяния шерсти, ведения домашнего хозяйства, обработки дерева, росписи по дереву и ткани.

Сотрудники центра «Рафаил» вместе с его директором Валентиной Николаевной Загрядской мечтают о создании социальных мастерских, где были бы созданы специальные условия и определен статус рабочего места для инвалида со сложным дефектом; о развитии сети центров дневного пребывания для людей с тяжелыми нарушениями развития в каждом округе столицы и центров стационарного типа для организации сопровождаемого проживания своих подопечных. А еще они очень хотят, чтобы общество приняло их воспитанников!

Екатерина ЗОТОВА
Фото из архива центра «Рафаил»



На острие проблем

Поговорим о транспорте?

В Калуге состоялся круглый стол на тему «Транспорт и транспортная инфраструктура как одна из важнейших составляющих интеграции инвалидов в общество». Обсуждение проблем прошло при поддержке министерства по делам семьи, демографической и социальной политики Калужской области.

За круглым столом собрались представители федеральных и региональных органов власти, общественных организаций инвалидов, промышленности и бизнеса, а также научного и экспертного сообщества. В ходе встречи обсуждались актуальные вопросы доступности транспортной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Пока что ассортимент специального транспортного оборудования для инвалидов и маломобильных групп населения находится в стадии развития. По результатам опроса, четверть всех людей с инвалидностью видят транспортные барьеры в качестве основной причины невозможности их интеграции в общество.

Свою точку зрения по обсуждавшимся вопросам высказали заместитель губернатора Калужской области Николай Любимов, уполномоченный по правам человека в Калужской области Юрий Зельников, генеральный директор «Мессе Дюссельдорф Москва» и выставки «Интеграция. Жизнь. Общество» Томас Штенцель.

В перспективе практические действия будут направлены на обеспечение доступности транспорта и транспортной инфраструктуры для инвалидов, а также на модернизацию существующих систем управления. Участники круглого стола решили обратиться к председателю Совета при Президенте Российской Федерации по делам инвалидов С.Е. Нарышкину с предложением рассмотреть на Совете вопрос об обеспечении инвалидов автотранспортными средствами в соответствии с их медицинскими показаниями.

По итогам мероприятия была составлена рекомендация, применимая органами законодательной и исполнительной власти, органами местного самоуправления при создании безбарьерной окружающей среды. Все выступившие на круглом столе выразили уверенность в том, что необходимо обязательно рассматривать предложения общественных организаций инвалидов при разработке законопроектов по обеспечению доступности транспортной инфраструктуры, а также производить своевременную закупку автотранспортных средств для организации службы социального такси.

Евгения КОВАЛЕНКО,
г. Калуга

Три страницы октябрьского номера челябинской областной газеты «Милосердие и здоровье» посвящены слету молодых активистов организаций ВОИ. «Программа слета состояла из семинаров и тренингов, которые были насыщены теорией и практикой создания безбарьерной среды. Два алгоритма действий по установке пандуса были рассмотрены участниками слета на конкретном примере и включали несколько шагов — от создания группы заинтересованных лиц и составления паспорта доступности объекта до обращения в прокуратуру и суд в случае бездействия собственников здания». Слет перевернул сознание молодых людей. «Для себя я вынесла со слета очень важную мысль, — призналась журналисту Екатерина Волосникова, — нет смысла ждать, когда за тебя кто-то что-то сделает — надо действовать. Но для этого нужны знания. И я их получила: знания о новых законах и программах, принятых на правительственном уровне, о нормативах и документах, на которые надо опираться в наших усилиях. Теперь могу создать инициативную группу и пойти проверять здания на доступность».

А активисты ВОИ из города Белово Кемеровской области такую работу уже проделали. «Картина оказалась удручающей, — сообщает участник рейда, главный редактор газеты «Наш дом — Кузбасс» В. Кипреев («Наш дом — Кузбасс», № 10, 2011). — Инвалиды без посторонней помощи не могут попасть ни в аптеки, ни в больницы, ни в другие административные учреждения города. По каждому объекту были составлены акты. На основе собранных материалов состоялось заседание совета по

делам инвалидов города Белово под председательством первого заместителя главы города Д.А. Красина». Хочется верить, что этим дело не ограничится.

Доступнее должно стать и трудоустройство. Наконец-то государственные структуры обратили внимание на людей с инвалидностью как своих потенциальных сотрудников. Пермская газета «Здравствуй!» сообщает своим читателям, что в рамках программы «Доступная среда» «стартует

Обзор инвапрессы

ДОСТУПНОСТЬ — В ДЕЙСТВИИ

В последнее время тема доступности окружающей среды стала одной из модных тем в СМИ. Но, пожалуй, только издания инвалидной прессы раскрывают всю ее многогранность.

экспериментальный проект по трудоустройству инвалидов в структуры МЧС. В системе МЧС России, — информирует журналист Мария Паршакова, — число штатных единиц, на которые планируется прием инвалидов, составляет 24 687. В первую очередь в проекте задействованы города, имеющие учебные центры МЧС: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Воронеж, Иваново. Численность первой группы — 20 человек».

А в Нижнем Новгороде у колясочников уже есть возможность трудоустроиться даже в налоговую службу. Об одной из таких сотрудниц, Ольге Догадовой, рас-

сказала журналистка молодежного приложения к газете «Здравствуйте, люди!» «Мы — молодые» (№ 7, 2011) Н. Мартынова. «Несчастие с Олей случилось в стройотряде, когда после окончания второго курса факультета ВМК она работала на стройке. Надеюсь, что ее состояние улучшится, она усиленно занималась на тренажерах и пару раз даже съездила к знаменитому Дикюлю в Москву, а потом поняла — надо учиться жить, принимая ситуацию как данность».

Типичная судьба колясочника... Хочется, чтобы и удача с трудоустройством тоже была типичной.

Один из любимых способов реабилитации для подавляющего большинства людей с инвалидностью — туризм. Ведь это — не только сплавы по горным рекам и походы по труднодоступным лесам, но и экскурсии, паломнические поездки, даже выезды на природу, которые доступны практически каждому. Но вот что заметила менеджер благотворительного фонда им. В.Л. Засова Г. Сахибзадаева («Перспектива», № 10, 2011), посетившая в Уфе выставку «Туризм. Спорт. Отдых. Здравницы»: «На турвыставке

внимание многих привлек стенд госкомитета РБ по предпринимательству и туризму, который представил программу социального туризма Республики Башкортостан. В рамках программы на 2011 год запланированы путешествия пожилых людей и инвалидов по республике, России, зарубежью. На реализацию проекта было выделено 38,9 млн. рублей, охват — 3000 человек. К сожалению, инвалиды из программы были вытеснены более сохранной группой населения — пожилыми людьми, с которыми легче и привычнее работать турфирмам. Мои хорошие знакомые, мама и ее уже взрослая дочь, передвигающаяся на инвалидной коляске, не получили путевки в районном отделении социальной защиты, хотя пришли туда одними из первых».

«Из Чайковского — в Сан-Марино» — под таким броским заголовком в газете «Здравствуй!» (№ 11, 2011) опубликован рассказ Д. Галиной о победителе международного музыкального фестиваля-конкурса в итальянском Сан-Марино Дмитрии Игонице, влюбленном в музыку исполнителе шансона и эстрадной песни. Как и многие герои этого обзора, Дмитрий после травмы передвигается на коляске. Руководит культурно-массовой работой в Чайковском доме инвалидов. Узнав о конкурсе в Сан-Марино, подал заявку и... стал лучшим из сотни россиян, стремившихся в Италию. Средства на поездку собирал, как говорится, с миру по нитке. Но — рискнул и выиграл! «Вот вам и живая дипломатия таланта на равных и даже чуточку выше», — завершает рассказ журналистка.

Газеты читала
Екатерина ЗОТОВА

Книги коллег

ОПТИМИЗМ НЕ УМИРАЕТ

«Прочитаете на одном дыхании! Книга замечательная!» — уверяла меня руководитель РИЦ «Здравствуй» Галина Дубникова. Открыв компактный, качественно изданный (пустячок, а приятно!) томик, я поняла, что опытная журналистка не ошиблась и на этот раз. У Владимира Жукова точный, красивый язык, и вдобавок — редкая способность относиться с юмором не только к окружающим, но и к самому себе. Вот только содержание:

«Я в душевой второй хирургии. Настырный солнечный луч отыскал-таки прореху в окошке, наспех замазанном водоземлемой, и теперь прямой наводкой бьет мне прямо в зрачок. Ослепленный, я ощущаю, как он проникает на самое глазное дно и начинает выедать его так, что от роговицы, кажется, вот-вот вылетит сизый дымок». Это — второй абзац книги. Герой готовится к операции по пересадке почки. Свои отказали из-за редкого заболевания: гранулематоз Вегенера. Герой — москвич, место действия — НИИ трансплантологии. Естественно, ему сочувствуешь, хочется, чтобы он поскорей оправился и, как заведено в оптимистичных сюжетах, «вернулся к обычной жизни». Ведь как только это произойдет, автор переключится на ту самую «жизнь», и мне, читателю, не нужно будет

Владимир Жуков. В городе моем: Записки умирающего оптимиста. — Пермь: «Здравствуй», 2011.

вникать в жуткие подробности гемодиализа, в положение детей, не доживающих до «своей» донорской почки, в сюжеты о верности и предательстве близких, об изнурительной диете и страхах бывалых «диализников»...

Но — не тут-то было. Ни разу за 300 страниц текста автор не позволит мне покинуть этот мир — мир больных, которым кажется чудом каждый прожитый день, наполненный болью, слабостью, изматывающими процедурами и привязчивыми страхами. Прервать такую жизнь очень просто: стоит несколько дней не выполнять указания врача, отказаться от гемодиализа — и ... «Знаю не понаслышке: умирать человеку в терминальной стадии ХПН (хронической почечной недостаточности, — Е.З.) совсем не страшно. Ему уже все равно. Он просто медленно угасает». Однако эти «безнадежные», с точки зрения не только здоровых людей, но и «нормальных» инвалидов больные умирать не спешат.

Заболевания, приводящие к отказу почек, настигают их на разных этапах жизни, и потому желания у каждого свои. Один мечтает поиграть с внуками, другая — отвести дочку в первый класс, третий — вырасти и стать врачом, чтобы самому спасать людей. А если кто-то и нарушает режим, как украинец Леша Сальников, то не ради скорого ухода, а ради благополучия других. «Он выступает с лекциями о гемодиализе по всей стране. Рассказывает, как жить и продолжать чувствовать себя счастливым... В своей газете он защищает интересы товарищей по несчастью». Владимир Жуков пишет о юнше в настоящем времени, хотя знает: «донорская почка прослужила Алексею всего пять с половиной лет. Алексею предлагали еще одну пересадку, но он отказался, решил остаться на диализе. Задолго

до того сказал матери, где и как его похоронить». Алексей Сальников умер 7 марта 2004 года.

Владимир Жуков знает, что срок его жизни тоже жестко ограничен: большая часть людей, больных гранулематозом Вегенера, живет менее 10 лет, а осенью 2008 он преодолел этот рубеж. Он спешит диктовать книгу, в которой стремится «осмыслить то, что произошло и происходит со мной, и что я чувствую. Ибо то, что я мог бы понять и почувствовать в семьдесят, а скорее, так и не почувствовать вовсе, я каким-то волшебным образом начинаю постигать в пятьдесят. <...> И все сразу обретает свой смысл. Я понимаю, для чего было нужно то, что произошло со мной. И как это может быть важно для других людей».

Рукопись в конце 2008 года была передана автором в пермский РИЦ «Здравствуй» — единственное в России издательство, которое специализируется на выпуске книг о проблемах инвалидности. Поиск средств на издание занял почти три года. Когда же, благодаря помощи Министерства социального развития Пермского края, книга вышла в свет, разыскать автора сотрудникам издательства не удалось. Его «следы» в Интернете обрываются в том же 2008-м...

Книга Владимира Жукова — отличное напоминание о том, что смысл жизни — не в удовольствиях, которые могут в любой момент прекратиться, а в том, что выводит нас за пределы собственного «я». В том, что мы отдаем другим.

Екатерина ЗОТОВА

КОНСТРУКТОРСКОЕ БЮРО «РУССКОГО ИНВАЛИДА»

Ждем ваших писем

Как всегда ждем ваших писем с предложениями, советами, описанием изобретений, конструкций, приспособлений и устройств, которые могут облегчить жизнь, учебу и домашний труд инвалидов, проживающих как в городе, так и в сельской местности. Интересны также устройства для реабилитационных и спортивно-оздоровительных занятий, которые можно изготовить самостоятельно. Ждем также ваши пожелания: описания, каких конструкций и приспособлений для инвалидов вы бы хотели видеть в нашем КБ в 2012 году.

Самые интересные и полезные предложения читателей будут опубликованы и отмечены дипломами, а также войдут в консультационный альбом КБ «РИ».

Готовь сани летом, а телегу зимой.

КАК СОЗДАТЬ «ТРОПУ ЗДОРОВЬЯ»

Оздоровительное и восстановительное воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека и его трудоспособность хорошо известны. Многие занимаются физзарядкой и тренировками с использованием различных тренажеров в домашних условиях. Однако, наибольший оздоровительный эффект проявляется при совмещении занятий оздоровительной ходьбой или бегом с выполнением упражнений на открытом воздухе, на природе. Возможность заниматься физкультурой в оздоровительной группе духовно близких тебе людей — одно из многих преимуществ физкультуры на открытом воздухе. Для проведения таких занятий в зеленых уголках парковых зон городов и других больших поселений рационально создавать специальные физкультурно-оздоровительные участки — «тропы здоровья». Целесообразно также организовывать специализированные «тропы здоровья» на территориях с неблагоприятной экологической обстановкой.

Такие «тропы здоровья» уже имеются в ряде городов России (одна из первых появилась еще в 80-х годах в г. Пензе). А вот в Китае дорожки делают даже на городских бульварах, зеленых улицах, можно заниматься даже по дороге на почту, или на работу.

«Тропа здоровья» представляет собой специализированную трассу, предназначенную для оздоровительного бега или ходьбы, на которой размещены «станции» — небольшие площадки и поляны, оборудованные простейшими нетрадиционными снарядами и тренажерами. Выполнение упражнений на таких снарядах и тренажерах не требует большой физи-

ческой силы и специальной подготовки. Упражнения на них просты и доставляют удовольствие, а в ряде случаев способствуют самоутверждению. В то же время, изготовление физкультурных снарядов не трудоемко и не требует дорогостоящих материалов (рис. А).

1. Подготовка трассы «тропы здоровья»

Приступая к выработке маршрута здоровья необходимо изучить конкретную зону проектирования трассы с учетом рельефа местности. Трасса должна проходить по открытым участкам (луг, поляны, опушки, просеки) и участкам, окруженным деревьями и другими насаждениями, дающими тень. Протяженность «тропы здоровья» планируется от 1 до 3 км. Трасса может быть кольцевой — замкнутой (рис. 1.1), в виде «восьмерки» (рис. 1.2) или «лепестков» (рис. 1.3).

Возможен вариант, при котором начало (старт) и конец (финиш) тропы находятся в разных местах (рис. 1.4). Форма тропы зависит от рельефа местности и назначения «тропы здоровья». Учитывается также и контингент занимающихся. Например, форма трассы в виде «восьмерки» предусматривает три дистанции различной протяженности — полную и две короткие для пожилых людей и детей младшего и среднего возраста.

Для проектирования «тропы здоровья» лучше всего подходит лесная дорожка шириной 1,5–2 метра, проходящая в хвойной части парка или лесной зоны с полянами, с небольшими подъемами и спусками. Хорошо, если дорожка на отдельных участках проходит вдоль водоема, пруда, ручья с переходами через овраги и т.п. В любом случае, форма трассы не должна быть прямой,

чем извилистей, тем лучше для занятий и психологического воздействия на занимающихся.

Число станций (площадок с тренажерами) планируется от 7–9 до 12–20, в зависимости от протяженности трассы и назначения «тропы здоровья». Станции размещаются на площадках, расположенных в зоне тропы по всей дистанции или в виде отдельных гимнастических блоков. При планировке станций важно учитывать рельеф местности и контингент занимающихся.

Примечание: при подготовке идеальной, так называемой финской дорожки, проводится специальная подготовка трассы. Для этого на глубину до 0,8 м и на ширину 1,5–2 м выбирается грунт, и образовавшаяся канава на 0,5–0,6 м заполняется щебнем или шлаком. Для засыпки верхней части изготавливается смесь из песка, опилок и хвойных игл, что обеспечивает достаточную упругость и в то же время мягкость при передвижении. Верхнюю часть дорожки необходимо периодически разрыхлять, т.к. со временем она от постоянных занятий она утрамбовывается. По мере необходимости следует менять и опилки.

Однако, изготовление такой дорожки требует применения специальных технических средств и финансовых затрат. Поэтому можно сделать трассу подобную лесной дорожке: выбрать путь с нетвердой и несколько почвой, расчистить ее от веток, выступающих бугорков, корней и рытвин. Менее удобны асфальтовые дорожки, так как они жесткие, тем не менее их можно использовать для катания на велосипеде, роликовых коньках, лыжероликах — при этом важно не мешать друг другу (рис. Б).

На рисунке 1.5 показана карта-схема «тропы здоровья» и примерная последовательность установки станций со снарядами и тренажерами по схеме «восьмерки» — где предусмотрены «длинная» и сокращенная дистанции с учетом подъемов, спусков, водных преград и станций, а также переходов через овраги и водные препятствия.

СНАРЯДЫ И ТРЕНАЖЕРНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ СТАНЦИЙ «ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ»

1. Общие рекомендации

Устройство гимнастических

снарядов и простых тренажеров, рекомендуемых нами для физкультурно — оздоровительных упражнений на «тропе здоровья», не сложно. Большинство снарядов изготавливается из бревен и деревянных брусков, но некоторые элементы сварные — из металлических труб. Главное, все опорные части конструкции должны быть хорошо укреплены: подземная часть деревянных элементов должна быть обработана битумом и прочно закреплена камнями, гравием, песком и залита цементом или бетоном.

Верхняя часть должна быть гладко обработана и покрыта 2–3 слоями краски.

Объем статьи не позволяет подробно рассказать обо всех требованиях к изготовлению и установке физкультурных снарядов, однако во всех случаях, при установке технических средств на «тропе здоровья» следует руководствоваться нормами и требованиями техники безопасности, предъявляемыми СНИП (строительные нормы и правила) к сооружениям, включенным в число объектов открытых спортивных площадок. Помните, что безопасность спортивных снарядов должна быть максимальной.

II. Устройство и технические характеристики снарядов и тренажеров для «тропы здоровья»

Краткое описание и эскизы общих видов снарядов и приспособлений приведены в соответствии с условными номерами и в последовательности их установки на трассе и обозначениями на карте-схеме, показанной на рис. 1.5. Некоторые номера снарядов на карте — схеме повторяются. Это значит, что они на трассе применяются несколько раз. Например, для подъема по «тропе» (рядом с номером показана стрелка, направленная вверх) или для спуска по «тропе» (показана стрелка, направленная вниз). Все эскизы представлены в условном масштабе, уточняющие размеры приводятся в тексте.

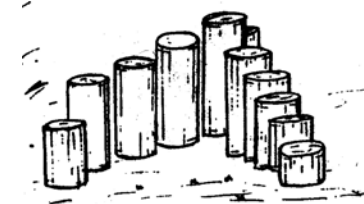
Примечание: в тексте описания устройства и эскизы соответствующих спортивных снарядов, обозначены в тексте одинаковыми цифрами в кружочке.

1. Бум-змейка применяется для развития координации движений,

ловкости. Этот снаряд изготавливается из деревянных брусков шириной 10 см, высотой 20–15 см, длиной 3–4 м. Устанавливаются бруски на стойках или горизонтальных опорах. Количество брусков выбирается в зависимости от длины отведенного на «станцию» участка и его рельефа — от 3 и более. Между брусками может быть оставлено расстояние для перешагивания и перепрыгивания.

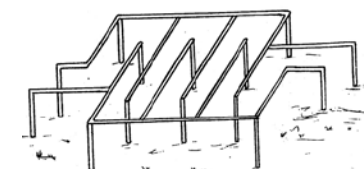
2. Шаговые столбики для развития ловкости и чувства равновесия.

Изготавливаются из обрезков бревен диаметром 25–35 см, их высота над землей от 30 до 1,3 м. Устанавливаются 15–20 столбиков в одну линию или змейкой на расстоянии 20–30 см друг от друга.



Шаговые столбики также могут быть использованы и как переход через ручей или заболоченный участок поляны или луга. Можно в этом случае установить столбики не в один, а в два параллельных ряда.

3. Лабиринт для развития скорости и ловкости изготавливается из отрезков металлических труб диаметром 50 мм. Длина 8 м, ширина 3 м, высота стоек 1,2–1,4 м ширина коридора 70–80 см (глубина установки опор в земле 70–80 см) Возможны и другие конфигурации лабиринтов.



4. Прыжковые барьеры как правило изготавливаются из автопокрышек; ширина барьера — 2–3 м. Барьеры от 5 до 10 рядов могут располагаться друг за другом на расстоянии 0,8–1,2 м по прямой линии или же по дуге. Кроме того, эти препятствия могут устанавливаться на прямом или наклонном участке трассы.

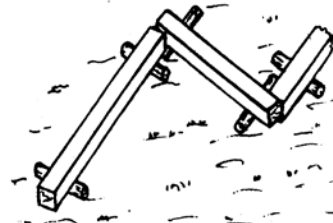
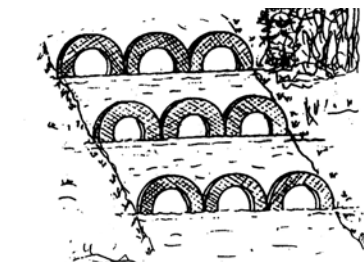


Рис. 1.1



Рис. 1.2

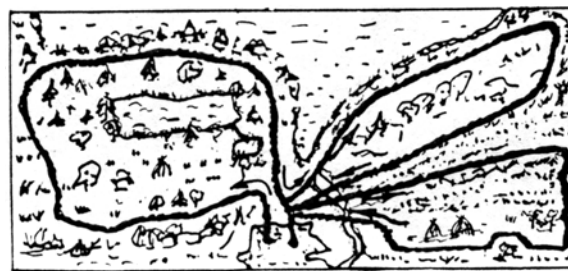
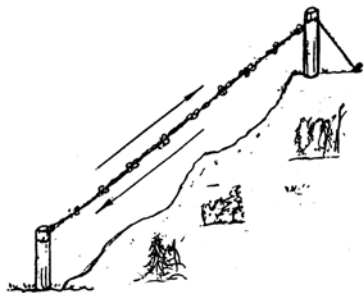


Рис. 1.3

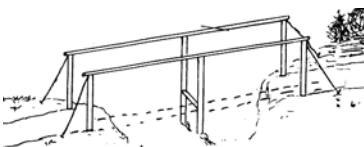


Рис. 1.4

5. Подъем и спуск вдоль каната. Неметаллический канат или трос с узлами для захвата рукаминатягиваются между стойками, количество которых 2 и более, может быть использован не только для подъема по крутому склону на местности, но и для спуска.

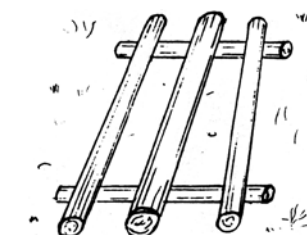


6. Брусья — переход через ручей. Изготавливается из стальных труб диаметром не менее 50 мм. Устанавливаются при помощи газовой или электросварки (без возможности вращения) на нескольких стойках. Стойки, находящиеся в воде (их может быть несколько), имеют страховочную опорную поперечину. Размеры подбираются по рельефу местности. Трубы должны быть очищены от неровностей и окрашены в несколько слоев.

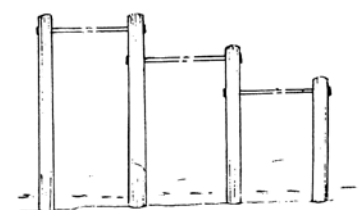


7. Силовой тренажер для развития мышц спины и живота

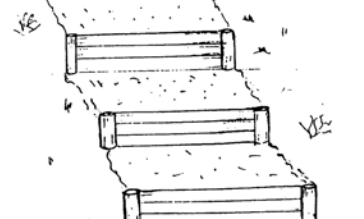
Состоит из трех бревен или брусьев толщиной 15, 20 и 25 см, длиной 2,5–3,5 м, укрепленных на расстоянии 60 см друг от друга на двух деревянных поперечных бревнах или брусьях.



8. Набор сочлененных перекладин — их высота над землей 1,5, 2 и 2,5 м расстояние между стойками 1,5–2 м, диаметр не менее 25 мм (гриф, стальная труба). Концы грифов должны быть зашпилькованы и закреплены без вращения. Набор может быть целиком изготовлен из труб. Используется для подтягивания и других упражнений на перекладине, а также для обегания змейкой и нагнувшись. Под этим снарядом целесообразно уложить в земле на 20–30 см слой просеянного песка для предотвращения травм при случайных падениях с перекладины.

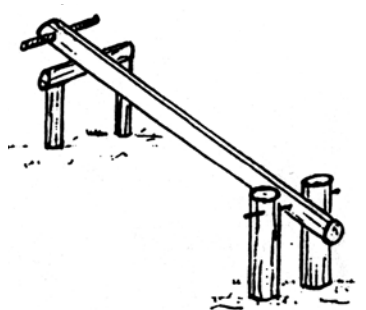


9. Прыжковые горки — подъем и спуск из 5–8 барьеров — ступенек, расположенных на склоне с несколькими грунтом (крутизна

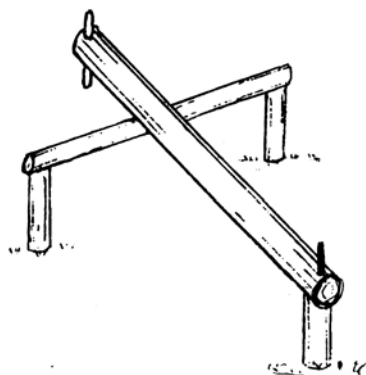


не более 30 градусов) на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Ширина 1,5–2 м, высота при подъеме 0,3–0,4 м, при спуске 0,4–0,5 м (выбирается в зависимости от крутизны трассы).

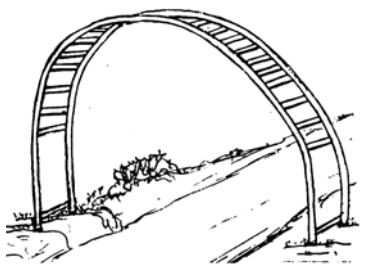
10. Силовой подъемный снаряд для развития мышц рук, плечевого пояса, спины и ног состоит из подъемного бревна, снабженного рукояткой и установленного на оси в крепящих стойках и предохранительной (от падения на ноги) опоры под бревно. Толщина бревна 10–15 см, длина 3,5–4,5 м, высота над землей 0,6–0,8 м, расстояние между крепящими стойками 12–20 см.



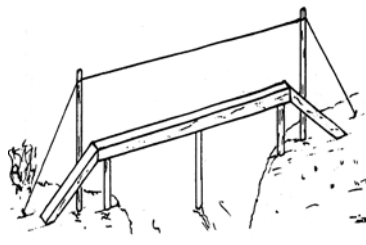
11. Силовой снаряд для горизонтального перемещения состоит из бревна, снабженного рукояткой и установленного на вертикальной оси, на стойке-опоре и направляющего бруса. Толщина бревна 10–15 см, длина 3–5 м, толщина бруса 15 см, длина направляющего бруса — 4 м, высота над землей 0,8–1 м.



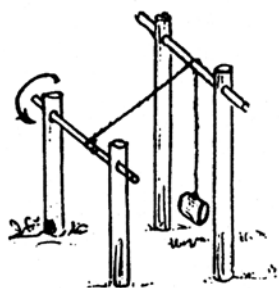
12. Дугообразный рукоход может быть также использован как переход через ручей. Изготавливается как сварная конструкция из стальных труб толщиной 60–80 см. Диаметр поперечин 30–40 мм, расстояние между поперечинами 15–20 см, высота до 2,5–3,5 м, длина выбирается по рельефу местности. Конструкция для прочности может быть усилена дополнительной П-образной стойкой, устанавливаемой в центре дуги.



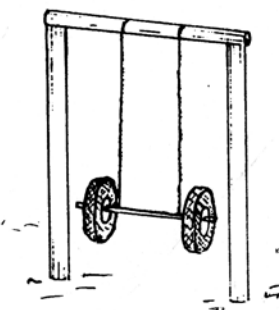
13. Бум-переход через ручей. Устанавливается на нескольких стойках, сбоку имеется страховочный трос-поручень. Ширина бруса-бума 15–20 см, длина — по ширине ручья. Имеются два наклонных бруса того же сечения.



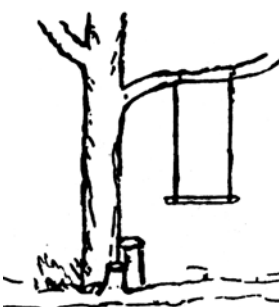
14. Тренажер для развития кистей и мышц рук состоит из двух пар стоек, соединенных грифами и подъемного груза. Подъемный груз закрепляется на вращаемом грифе. Высота стоек — 1,5 и 1 м. Груз подбирается массой 10–15 кг.



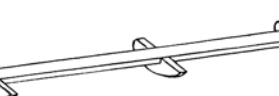
15. Силовой снаряд для раскачивания состоит из П-образной стойки высотой 3–3,5 м и подвешиваемого на ней силового элемента, выполненного из двух автомобильных покрышек для шин, единенных трубой-грифом длиной 1,3–1,5 м. Боковины шин заделываются деревянными дисками, а вовнутрь насыпается песок и цементируется. В облегченном варианте может использоваться как подвесная штанга.



16. Трапеция — подвешивается на прочном суче сухого дерева на высоте 2,2–2,5 м. Рядом устанавливаются пеньки — столбики из обрезка бревна, диаметром 20–30 см.



17. Бревно — балансир состоит из доски, укрепленной на нескольких фигурных деревянных сегментообразных опорах. Ширина доски 15–20 см, толщина 5 см, длина 4–5 м; опоры: ширина 80 см, высота 30 см, толщина 40–5 мм.



18. Площадки для разминки представляют собой небольшие, ровные полянки, свободные от кустов и деревьев. На них может быть несколько пеньков, стоек с перекладинами для разминочных упражнений, вкопанных автомобильных шин, обработанная часть поваленного дерева и др.

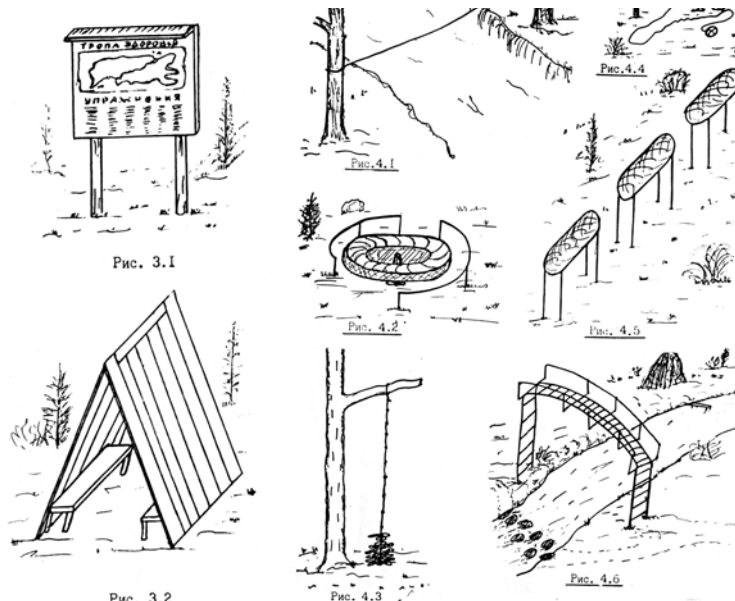


Рис. В

Рис. Г

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА НА «ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

Для удобства занимающихся рекомендуется в начале «тропы здоровья» установить стенд-схему. Он представляет собой планшет, на котором изображена схема тропы с указанием размещения и названия «станций»-физкультурных снарядов и тренажеров, а также с перечнем основных упражнений (рис. 3.1). По трассе, около станций также рекомендуем установить щитки-таблички с подробным описанием упражнений, выполняемых на конкретных снарядах и тренажерах этих «станций» и рекомендациями по их дозировке и использованию в зависимости от возраста и пола.

Также, рекомендуем в начале тропы и в нескольких местах по трассе установить простые шалаши для отдыха и укрытия во время дождя. Они изготавливаются из досок, сучьев и веток (рис. 3.2). На трассе «тропы здоровья» устанавливаются снаряды — переходы через водные препятствия, канавы. Вблизи таких «станций» следует предусмотреть установку мостиков или нескольких бревен, перекинутых через воду.

Это необходимо для тех занимающихся, которые по разным причинам не могут выполнять упражнения на «переходном» снаряде. При наличии водоема, удобного для плавания, у берега следует предусмотреть установку мостков с деревянной площадкой. Для купания оборудовать мягкие песчаные спуски в воду. Рядом со спуском можно установить шалаш или кабину для переодевания или хранения одежды.

Если на трассе или рядом с ней имеются родники, можно оборудовать фонтанчики, предварительно выяснив, пригодна ли эта вода для питья без предварительной обработки.

При массовых занятиях на «тропе здоровья» следует предусмотреть установку палатки или тента для дежурного медицинского персонала и инструктора-методиста (рис. В).

Безусловно, рекомендуемый нами комплекс «станций», в котором имеются как известные ранее снаряды и тренажерные устройства, так и вновь разработанные, не являются обязательными. Он может быть сокращен, дополнен или заменен другими физкультурными снарядами. Описания и эскизы некоторых дополнительных снарядов приводятся ниже (рис. 4.1–4.6).

Переправа по канату — прочный канат натягивается и хорошо закрепляется на двух деревьях (или лучше на двух укрепленных столбах), расположенных на двух противоположных сторонах ручья или канавы (рис. 4.1).

Снаряд для вращения состоит из автомобильного колеса с покрышкой-шиной. Верхняя боковина шины заделывается досками или толстой фанерой. Колесо опирается на стержень — вертикальную ось, хорошо закрепленный в грунте. Боковые поручни выполняются из труб и служат для отталкивания при вращении (рис. 4.2).

Канат для лазанья вверх — на сухом прочном дереве, на одном из сучьев закрепляется канат с узлами. В нижней части каната закреплены пластины поролона, они, во-первых, смягчают удар о землю при срыве, во-вторых служат для массажа ног (рис. 4.3).

Мяч и мишень выполняется в виде щита с зонами, мяч закреплен на столбике на длинной прочной веревке, чтобы не упал в кусты и не потерялся (рис. 4.4).

Прыжковые опоры для чехарды состоят из опорных площадок или обрезков бревен. Укрепленных на стойках (трубы или деревянные столбики). Устанавливаются в одну линию или полукругом на расстоянии, достаточном для разбега между ними (рис. 4.5).

Мостик — лесенка изготавливается из металлических труб с надежной заделкой оснований. Устанавливается как переход через естественное препятствие; рядом переправа по камням в воде (рис. 4.6).

Примечание: для дополнительных «станций»-снарядов размеры не указываются, они подбираются в зависимости от рельефа местности и контингента занимающихся (рис. Г).

При разработке новых физкультурных снарядов для «станций» следует дать полную волю фантазии и практическим возможностям. Напомним еще раз: главное — они должны быть безопасны в работе.

Желаем успехов и ждем ваших пожеланий и предложений, которые можно прислать по адресу: 119072, г. Москва, Берсеневская наб., д. 20/2, редакция газеты «Русский инвалид».

В статье,
подготовленной Ю.Н. Верхалю,
использованы материалы,
разработанные в НИИФКа
(проф. В.С. Дмитриев)
и ВИСТИ (Ю.Л. Старинин,
В.В. Крапивник, И.М. Усвитский)

ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, НЕ МОРОЗЬ МЕНЯ!

Как она проявляется? Стоит пройти по улице, как начинается слезотечение, насморк или конъюнктивит, крапивница на открытых участках тела, чаще всего на руках и лице. Все эти симптомы возникают через некоторое время после выхода на улицу или по возвращении в теплое помещение. Правда, насморк и слезотечение могут быть вызваны и другими причинами, например, вегетососудистой дистонией, гипертонической болезнью, хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей (тонзиллитом, фарингитом). Крапивница может быть вызвана лекарственной аллергией и другими причинами. И все же если эти симптомы проявляются часто, можно предположить холодовую аллергию и проконсультироваться у аллерголога. С помощью кожных тестов или других методов врач сможет поставить правильный диагноз.

Чаще всего холодовая аллергия бывает у людей незакаленных и имеющих очаг хронической инфекции (больные зубы, гайморит, тонзиллит, бронхит, холецистит, нефрит). Могут способствовать возникновению аллергии на холод и нарушения функций печени, кишечника, дисбактериоз. Предрасположенность к холодовой аллергии может передаваться по наследству.

Кстати, для того, чтобы проявилась холодовая аллергия, вовсе не обязательно, чтобы столбик термометра опускался до минус двадцати. Она может проявляться и при нуле градусов, особенно если при этом дует сильный ветер и отмечается высокая влажность. Те, у кого сильная реакция на холод, не могут даже позволить себе ополоснуть лицо холодной водой — у них тут же начинается зуд и появляется сыпь.

При склонности к холодовой

аллергии особенно внимательными к себе должны быть люди, недавно переболевшие гриппом и страдающие каким-либо хроническим заболеванием, так как оно может спровоцировать более выраженное течение аллергии.

Но даже самая, казалось бы, безобидная форма холодовой аллергии на самом деле не так безопасна. Неприятные ощущения дискомфорта выбивают человека из колеи на несколько часов. Ухуд-

Одни из нас зиму любят, другие — не очень, а третьи вообще переносят с трудом. Речь идет о тех, у кого бывает холодовая аллергия.

шается самочувствие: появляются головные боли, понижается артериальное давление. При общем переохлаждении организма может возникнуть ангионевротический отек Квинке — состояние, требующее срочной медицинской помощи.

Холодовая аллергия наблюдается в основном в молодом возрасте, чаще ею страдают представительницы прекрасного пола. Нередко она начинается после перенесенных инфекционных заболеваний. Бороться с ней довольно сложно, ведь сам аллерген — холод — полностью устранить невозможно.

Кстати, «зимняя» аллергия может напомнить о себе и в жаркий летний день. Достаточно искупаться в холодной речке или озере, как на коже выступают волдыри. Если вы — из числа таких «неженков», не влезайте в воду, пока не убедитесь, что ее температура выше 20 градусов.

В последние годы появились и «новые» виды аллергии, которые возникают зимой. В качестве аллергена выступает соль (нитраты кальция, магния и мочевины), которой посыпают дороги. Не лучшим образом влияют на городской воздух сажа, выхлопные газы автомобилей и вредные вещества, выбрасываемые предприятиями. Летом бороться с ними помогают воздушные природные фильтры — деревья, а зимой и весной воздух очищает только ветер.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

- Попытаться определить предрасположенность к холодовой аллергии можно и в домашних условиях. Положите на кожу (например, на запястье) кусочек льда и поддержите минут двадцать. Если появятся характерные высыпания, зуд, такой же реакции можно ожидать и на холод, когда выйдете на улицу.
- Если вы подвержены холодовой аллергии, обязательно обратитесь к врачу-аллергологу.
- В холодную погоду одевайтесь теплее, лучше в одежду из натуральных тканей, носите длинные, закрывающие запястья, перчатки. Кстати, они сейчас в моде. На улице прикрывайте лицо от ветра платком или шарфом, не снимайте перчаток.
- Перед выходом на улицу примите антигистаминный препарат (например, тавегил, кестин, кларитин или зиртек), который предупредит развитие аллергической реакции. Прежде чем принять препарат, внимательно прочитайте аннотацию к нему, ведь в данной группе лекарств есть такие, которые обладают снотворным эффектом. Они не подойдут, если вам предстоит вести автомобиль или заниматься работой, требующей концентрации внимания и скорости реакции.
- Продрогли на улице? Как только пришли домой, хорошенько согрейтесь, примите теплый душ.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

В мире насчитывается около 800 млн вегетарианцев. Это более 10% населения мира. Больше всего вегетарианцев в Индии — 80% населения, в США — около 5%, в Великобритании — 7%, при этом примерно 15% англичан едят мясо не чаще одного раза в месяц. Во многих странах есть специальные магазины для вегетарианцев. В уважающих себя отелях и ресторанах непременно подаются вегетарианские блюда.

У вегетарианцев есть преимущества

Среди вегетарианцев практически нет страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом. Не встречается у вегетарианцев и мочекаменный диатез и аппендицит, реже возникают камни в почках и в желчном пузыре. Большинство долгожителей — вегетарианцы.

В чем же преимущества вегетарианства? Овощи и фрукты, которые вегетарианцы едят обычно в изобилии, богаты витаминами и минеральными веществами, что способствует повышению иммунитета. Кроме того, растительная пища содержит фитонциды, подавляющие процессы гниения в кишечнике, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Она не только не содержит холестерина, но и способствует его выведению. Витамины-антиоксиданты — А, С, Е, содержащиеся в овощах, фруктах и зелени, служат профилактике онкологических заболеваний.

Крупы, особенно гречневая и овсяная, богаты растительными белками, пищевыми волокнами, витаминами группы В, витамином Е, минеральными веществами. Овес и ячмень способствуют снижению холестерина в крови, что важно для профилактики атеросклероза.

Орехи богаты витаминами и минеральными веществами, содержат много ценных ненасыщенных жирных кислот, понижающих уровень холестерина. Кто ест орехи, заботится о своем сердце. У людей, съедающих в неделю около 150 г орехов, инфаркт встречается на одну треть реже.

Мясная пища: факторы риска

Что же плохого в мясе, от которого отказываются вегетарианцы? Жирные сорта мяса содержат много холестерина, избыток которого в рационе служит, как известно, одним из факторов риска развития атеросклероза и инфаркта миокарда. При употреблении в пищу мяса наш организм часто не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина. Согласно исследованиям, приступ инфаркта миокарда приводит к летальному исходу в 50% случаев у тех, кто ест мясо. Употребление в пищу мяса стоит на третьем месте по причинам смертности после алкоголизма и курения. У мужчин, ежедневно включающих в свой рацион мясо, в 3,6 раза чаще диагностируется рак предстательной железы, чем у тех, кто отдает предпочтение растительным продуктам.

Другая сторона медали

Французские ученые из парижского Центра диетологических исследований придерживаются иной точки зрения. Они высказывают сомнения в пользе абсолютного отказа от мяса, считая, что любой дисбаланс в питании ни к чему хорошему не приводит.

Отказываясь от мяса, вегетарианцы рискуют стать жертвами железодефицитной анемии, недополучая железо, которое, как известно, лучше всего усваивается именно из продуктов животного происхождения.

Восполнить дефицит железа и кальция в какой-то степени помогают орехи, бобовые, грибы, гречка, соки, соевые продукты.

Исключая из рациона рыбу, вегетарианцы лишают себя источника хорошего усваиваемого белка, витаминов, калия, кальция, магния, фосфора, цинка, марганца, а также полиненасыщенных жирных кислот, которые играют важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, ревматоидного артрита, гипертонии и других заболеваний.

Большинство вегетарианцев не страдают от избыточного веса, и все же не надо забывать о возможности с легкостью набрать лишние килограммы за счет высококалорийных растительных продуктов (орехов, меда, бобовых).

Следует помнить и о том, что оволактовегетарианский рацион тоже может содержать избыток холестерина. Чтобы этого избежать, покупая молочные продукты, надо обращать внимание на процент жирности, а также не увлекаться богатыми холестерином яйцами.

Разнообразный, продуманный рацион для вегетарианца гораздо важнее, чем при обычном питании, — это необходимо, чтобы не вызвать дисбаланса в потреблении белков, жиров и углеводов и получить максимум необходимых для организма веществ.

Вегетарианцам необходимо принимать поливитамины с высоким содержанием витаминов В12 и D.

Многие становятся вегетарианцами или, по крайней мере, начинают есть меньше мяса с возрастом. Например, Лев Толстой и Илья Репин стали вегетарианцами в зрелые годы. И это вполне разумно, ведь с годами потребность в незаменимых аминокислотах, которых больше всего в белках животного происхождения, снижа-

ется. В зрелом и пожилом возрасте вегетарианство дает ряд преимуществ, ведь исключение мяса, особенно жирного, значительно снижает риск развития атеросклероза, а значит, инфаркта и инсульта.

И все же вегетарианство — не единственный путь к долголетию. Это доказывает пример Поля Брега, который дожил до 95 лет и погиб во время шторма, занимаясь виндсерфингом. Поль Брег 3-4 раза в неделю позволял себе блюда из постного мяса.

С чего начать?

Если вы решили стать вегетарианцем, действовать следует постепенно. Первым делом необходимо тщательно продумать меню. Число приемов пищи придется увеличить — вегетарианская пища усваивается быстрее и чувство голода возникает чаще.

Диетологи рекомендуют плавно, постепенно переходить на разнообразную молочно-растительную диету в течение 3-4 месяцев. Количество мясных и рыбных блюд можно сократить до двух раз в неделю, а затем постепенно уменьшать объем мясной пищи, съедая за один прием. В то же время надо есть больше творога, сыра, овощей и фруктов. Мясную пищу надо постепенно заменить вегетарианской, не уменьшая общего объема рациона. Через полтора-два месяца число мясных или рыбных блюд можно уменьшить до одного раза в неделю.

Правильно составленный вегетарианский рацион должен включать разнообразные крупы, кисломолочные продукты, бобовые, различные овощи, фрукты, орехи, грибы.

«ЛОХМАТЫЙ ТЕРАПЕВТ»

Когда на фоне благополучия и здоровья мы начинаем чувствовать себя опустошенными и полностью разбитыми, когда не хочется ни о чем думать, лень работать, преследуют бесконечные простуды, вполне возможно, что это самое популярное заболевание XXI века — синдром хронической усталости. В некоторых странах медики ставят этот диагноз так часто, что можно говорить об эпидемии.

По наблюдениям врачей, лучше всего хроническую усталость снимает общение с домашними животными, а наиболее успешно справляются с этой задачей своенравные и независимые кошки.

Общение с кошкой — это «натуральный» метод оздоровления. В Великобритании белые лечебные кошки даже продаются в аптеках.

Для лечения с помощью «лохматого терапевта» нет противопоказаний. Кошкотерапия воздействует на организм человека многогранно. Когда вы гладите кошку, она оказывает положительное психологическое воздействие на вашу нервную систему. Благодаря известной кошачьей привычке с урчаньем запрыгивать на грудь хозяину и тереть его когтями у человека раздражаются рефлексогенные зоны — кожные коты работают так же, как иглы рефлексотерапевта во время сеанса иглорефлексотерапии.

Специальные научные исследования доказали способность кошек стабилизировать артериальное давление.

Другая научная работа показала, что кошки помогают людям, с инфарктом миокарда. Эти грациозные животные поднимают настроение, улучшают двигательную активность и даже помогают сбросить вес.

Для тех, кто страдает от бессонницы и неумения расслабляться, кошка является лучшим примером для подражания. Лечиться от бессонницы с помощью кошки можно таким способом: положите кошку на подстилку на столе, сядьте за стол. Закрыв глаза, прижмите животное ко лбу. Затем попросите кого-либо из близких прижать кошку к вашей шее. Такие воздействия продолжительностью 5 минут проводите через день. Полный курс кошкотерапии составляет от 7 до 20 процедур в зависимости от вашего возраста (чем старше человек, тем больше процедур).

Если у вас депрессия, полезно поиграть с кошкой 15 минут. Если же вас доминат головная боль и повышенное давление, просто кладите кошку на шею 3 раза в день на 3-4 минуты. Кстати, очень часто кошка самостоятельно выбирает такую «диспозицию», и согнать ее, если она того не хочет, практически невозможно.

Однако не думайте, что кошка безвозмездно отдает вам свою энергию. Нет, часть вашей энергии она берет себе.

ЧАЙ

Первое письменное упоминание о целебных свойствах этого напитка найдено еще в древнекитайских медицинских трактатах, относящихся к III тысячелетию до н. э. И до сих пор чай с успехом используется при лечении многих недугов.

Так, при воспалении глаз могут помочь компрессы с процеженным чайным настоем. Ватные тампоны смочить в теплом чае и наложить на закрытые веки. Держать в течение 1-2 мин. Процедуру повторить 3-4 раза.

При термических ожогах на поврежденное место надо полить остуженный (температура не более 13-15 градусов) настой черного или зеленого чая. Затем рану перебинтовать и постоянно смачивать повязку заваркой, не давая ей высохнуть. Курс лечения обычно составляет 10-12 дней. Кстати, средством лечения ожогов может служить и сухой, растертый в порошок чай.

Перед выходом на солнце рекомендуется умыться настоем чая, а в случае возникновения ожога чайные компрессы помогут уменьшить боль и жар.

Примочки с вязущим отваром зеленого чая (5 г сухого чая на 100 г воды, кипятить в течение 30 минут, затем отфильтровать и остудить) используются при воспалении век и слизистых оболочек глаз, для лечения ожогов, ссадин и воспалившихся язв. Слегка подогретый отвар применяется для полоскания полости рта при язвах и воспалительных процессах на языке или деснах, для промывания полости носа при хроническом насморке, для полоскания горла при ангинах, ларингитах, фарингитах.

В случае желудочно-кишечного расстройства можно просто пожевать сухой черный или зеленый чай (1/2 чайной ложки), запив его небольшим количеством воды. В этом же случае может помочь и такое средство: настоять в течение 10 минут 1 литр черного чая (5 г на 100 г воды), добавить 8 столовых ложек сахара, 1 столовую ложку соли, немного лимона, гвоздики или корицы. Пить настой глотками в течение дня. Это средство особенно полезно при большой потере углеводов и солей, возникающей при подобных состояниях.

После сильного переохлаждения, при обморожении, утомлении и упадке сил быстро согревает, возбуждает, активизирует дыхание и сердечную деятельность специальный напиток из очень крепкого

чая (50 г на 1 литр воды), 0,5-1 л качественной водки и 200-250 г сахара. Чтобы его приготовить, надо вскипятить отдельно 1-2 стакана воды, влить туда такое же количество водки и засыпать сахар. Затем эту смесь нужно проварить в течение 5 минут. После этого заварить чай, дать ему настояться и влить в горячий сироп. Добавить остальную слегка подогретую водку и быстро все размешать. Пить маленькими глотками, а самая большая одноразовая доза этого напитка не должна превышать одного стакана (200-250 мл).

ЛЕКАРСТВА С КУХНИ

Для улучшения состояния при тошноте у беременных, а также при укачивании в транспорте иногда достаточно просто пожевать немного сухого зеленого чая.

При зубной боли и кровоточивости десен можно использовать следующее средство: мелко нарезанный и давленный чеснок в чайном настое (1 чайная ложка сухого чая и один зубчик чеснока на стакан кипятка). Полоскать рот в течение 15 минут.

ПИТЬЕВАЯ СОДА

Белый порошок с солоноватым вкусом, хорошо растворимый в воде, — широко используется в быту. Однако питьевой содой можно не только мыть посуду, но и применять ее как эффективное средство первой помощи.

Так, питьевую соду можно иногда использовать при изжоге для нейтрализации повышенной кислотности желудочного сока. Однако действие соды в этом случае непродолжительно: длительность нейтрализующего эффекта от 5 минут до 1 часа при приеме натощак и до 3 часов после приема пищи.

Питьевая сода является также хорошим средством для смягчения кашля: 1 чайную ложку соды развести в стакане кипящего молока, принимать на ночь.

Помогут при кашле, дыхательной недостаточности, отравлениях парами йода, хлора, при ларингите и других воспалительных заболеваниях верхних дыхатель-

ных путей ингаляции с содовым раствором: налить в чайник 1 литр воды, добавить 1 столовую ложку соды. Когда вода закипит, на носик чайника надеть бумажную трубочку (только не из газеты или журнала!) и подышать паром в течение 10-15 минут.

Полоскание горла и полости рта раствором питьевой соды улучшит состояние при ангинах, фарингитах, ларингитах, стоматитах: 1-2 чайные ложки соды на стакан теплой воды, полоскать 5-6 раз в течение дня.

При насморке содовый раствор можно использовать в виде капель: немного соды

разбавить в двух чайных ложках теплой воды и закапывать в нос 2-3 раза в день.

Многочисленные промывания глаз 0,5-2% раствором питьевой соды помогают при конъюнктивитах.

Соду можно применять и как антиаритмическое средство: внезапный приступ сердцебиения иногда прекращается после приема внутрь 1/2 чайной ложки питьевой соды.

Сода — эффективное средство против укачивания в транспорте. В этих случаях ее можно принимать в виде водного раствора или специальных препаратов, содержащих натрий гидрокарбонат.

Поможет сода и при возникновении панариция (гнояного воспаления пальца). При появлении пульсирующей боли следует приготовить содовый раствор: 2 столовые ложки соды на 0,5 литра горячей воды. Затем опустить в него больной палец и подержать в течение 15-20 минут. Процедуру рекомендуется проводить 3 раза в день.

При остром тромбозе геморроидальных узлов можно использовать холодные примочки с 2% раствором питьевой соды, сменяемые каждые 30 минут.

Полоскание полости рта теплым или горячим содовым раствором иногда помогает при зубной боли, особенно при флюсе (воспалении надкостницы).

Сода не препятствует выделению пота, но активно нейтрализует его кислую среду, в которой бурно размножаются бактерии,

придающие поту неприятный специфический запах. Поэтому полезно протирать подмышечные впадины раствором питьевой соды — это надолго избавит вас от запаха пота.

При термических ожогах и ожогах крепкими кислотами хорошо помогает обмывание места повреждения содовым раствором (1 чайная ложка соды на стакан воды) и прикладывание к месту ожога повязки, смоченной в таком растворе.

При попадании на кожу и слизистые оболочки ядовитых веществ, например, хлорофоса, карбофоса и других фосфорорганических соединений, сока ядовитых растений (волчьего лыка, борщевика и др.), обязательным условием оказания первой помощи является обработка кожных покровов 5% раствором соды.

При попадании токсических веществ внутрь необходимо срочное промывание желудка теплым раствором питьевой соды (2 чайные ложки на литр воды). Исключение составляют лишь отравления щелочами и кислотами: в этих случаях для промывания желудка использовать соду нельзя!

В случае значительной кровопотери, обширных тяжелых ожогов, острых отравлений с многократной рвотой и поносом, длительной лихорадки с обильным потоотделением и целого ряда других тяжелых состояний, для восполнения больших потерь жидкости рекомендуется использовать солевую-щелочную раствор: 1/2 чайной ложки питьевой соды и 1 чайная ложка поваренной соли на 1 литр теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке каждые 5 минут.

Абстинентное состояние (похмелье) значительно утяжеляется накоплением в организме большого количества различных органических кислот, то есть развитием ацидоза. И в этом случае для восстановления нарушенного кислотно-щелочного равновесия, можно использовать обычную питьевую соду. Так, при относительно легкой степени абстинентного состояния рекомендуется прием до 3-4 г соды, при средней степени — до 6-8 г, при тяжелой степени — до 10 г соды, варенной в большом количестве воды. Для экстренного выведения из похмельного состояния рекомендуется в течение первого часа выпить 1 л жидкости, в котором растворено 5-6 г соды, а в течение второго часа — не менее 0,5 л жидкости с 2-3 г соды.

КАК ХОЖУ — ТАК И БОЛЕЮ

Есть такое понятие — картина болезни. Многие внутренние недомогания буквально прописываются на нашей внешности и по тому, как человек выглядит, двигается, какая у него походка, осанка, манера сидеть и стоять, специалист может поставить верный диагноз, подкрепив его потом различными исследованиями.

Если при ходьбе плечи согнуты вперед, как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута (как у нахохлившегося воробышка), манера сцеплять руки в замок на животе — то это признак заболеваний желудочно-кишечного тракта: хронического гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки.

Когда человек стоит или сидит, часто меняя позу и ерзая — знак проблемы со спиной: остеохондроза или межпозвонковой грыжи.

Идет, как на протезах, стараясь как можно меньше сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки, прикладывает усилия, чтобы сесть и встать, — проблемы с суставами: артроз, артрит.

Человек идет, держа голову, как хрустальную вазу, поворачивает не шею, а весь корпус — шейный остеохондроз. В сочетании с общей бледностью — сильные головные боли, мигрень. Если же при этом голова склонена слегка набок, речь может идти о миозите — воспалении шейных мышц.

Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры, свойственна тем, кто страдает головными болями при проблемах с давлением, вегето-сосудистой дистонией.

Шаркающая походка вкупе с опущенными плечами и головой — симптом глубокой депрессии.

Нервная, как на шарнирах, походка, чрезмерная жестикуляция даже при спокойном разговоре — признак неврозов, психопатии.

Заторможенность движений, малая подвижность, скованность рук — признак серьезного психического расстройства, вплоть до шизофрении.

Даже едва заметное дрожание головы говорит об атеросклерозе сосудов головного мозга либо неврологических проблемах (у молодых это часто посттравматический паркинсонизм). Подрагивание рук говорит скорее о сосудистой патологии.

Несложно «вычислить» человека, перенесшего микроинсульт, по припадающей на одну сторону походке и характерным движениям: рука прижата к телу, нога отведена в сторону.

Подрагивающая походка, как будто человек ступает по горячим углям, — признак подагры или полиартрита, ходит, расставляя ноги, как на ходулях, сидит преимущественно боком — признак геморроя.

Четыре правила

ПЕНСИОНЕРСКИЙ «СТУЛ»

Правило первое. Вода. Без воды жизни нет. В природе — круговорот воды, в организме — ее обмен. Молодые люди пьют много, а вот пожилые необходимую норму воды чувствуют плохо. Как говорится, дитя не плачет — мать не разумеет: зачем пить, когда не хочется. Только вот вода продолжает активно выделяться по четырем направлениям: дыхание, пот, моча, кал. Создается водный дефицит. А поскольку извне нужно количество воды не поступает, организм ищет ее внутри себя. Где ее брать? Не из мозга же, хотя в нем воды много. Конечно, в первую очередь, из ЖКТ, как и всегда, но сверх нормы. В результате масса в толстой кишке сильно обезвоживается, такую твердую массу продвигать затруднительно. Как результат — запор. Кроме того, организм высасывает воду из кожи. Как результат — морщины.

Значит, надо пить. Еще А.С. Пушкин писал: «Ночью сон, поутру чай». И побольше. С медом и лимоном. Можно по-английски: вместо лимона — молоко. Полезно для сосудов. А вот свидетельство о русском «чае» — мятая: «У автора в молодости было очень плохое сердце, я два года пила мяту, и теперь в 80 лет могу без усталости взбегать на лестницу в 14 ступеней» (Ольга Морозова

«Как помочь больному человеку»).

И еще: далеко не все знают, что какао — чемпион среди других продуктов по калию, железу, цинку и меди. Это к тому, что пить просто воду, когда не хочется, неинтересно и невкусно.

Правило второе. Клетчатка. Она и сама по себе полезна, и обладает большим и рыхлым объемом. Щи да каша — пища наша. А еще овощи. Особенно полезны овощи квашенные, как и молоко в виде кисломолочных продуктов. Тарелка квашеной капусты с хорошим процентом моркови должна всегда стоять на столе. Она и сама по себе вкусна, и почти ко всем блюдам подходит. Как говорится, хороша закуска капуста: и угостить не стыдно, и съедят — не жалко!

Шутки-шутками, но для нормализации работы ЖКТ трудно придумать что-нибудь лучшее, тем более на пару с кефиром. Оба эти продукта, будучи «полупереваренными» полезной микрофлорой, легче усваиваются. А если после каждой трапезы принимать чайную ложку с верхом морской капусты, то ваш организм и в особенности щитовидная железа будут обеспечены йодом. Да к тому же морская капуста оказывает послабляющее действие.

Правило третье. Движение. В непроточном озере вода вскоре застаивается, и озеро превращается в болото. Поскольку в организме все взаимосвязано, то двигательная активность, особенно такие циклические движения как ходьба, хорошо помогают перистальтике кишечника, продвигающей пищевую массу.

Правило четвертое. Во что бы то ни стало, добиваться ежедневного стула. Чтобы выработать рефлекс, надо определить одно самое удобное время и не ожидать «звонка», потому что его можно и неделю не дожидаться: так же, как у пожилых сильно снижается жажда, так же сильно ослабевают и позывы.

Как первый, так и последний этапы деятельности ЖКТ не терпят суеты. Если после первого же результата поскорее убежать к более интересным делам, то можно считать, что дело сделано только наполовину. А другая половина остается еще на целые сутки, отравляя организм и отдавая столь нужную себе на продвижение воду. Надо не спеша, до двухсот раз поработать сфинктером (без натуживания, что опасно, может быть инсульт), что активизирует перистальтику. Это и само по себе полезно — укрепляет мышцы и вены.

Группа риска

Начнем с хорошего. Далеко не каждому человеку, живущему с диагнозом «сахарный диабет», грозит такое осложнение. По статистике, с ним сталкивается меньше половины диабетиков. В группу риска, в первую очередь, входят люди с плохой компенсацией основного заболевания — то есть те, у кого длительно держится высокий уровень сахара в крови. А так же курящие, употребляющие алкоголь, люди с избыточным весом и те, кто предпочитает носить узкую, тесную обувь. Тем не менее, практически у любого, кто осознает, что диабет — это не только болезнь, но и образ жизни, есть шанс избежать появления синдрома диабетической стопы.

Невероятно, но факт — около 20% пациентов узнают о том, что больны диабетом, лишь попав в операционную с гангреной конечностей! А значит первым и самым эффективным способом предотвратить осложнение является своевременная диагностика — нужно регулярно посещать эндокринолога и измерять уровень сахара в крови. Если у вас нет диабета, синдром диабетической стопы вам не грозит. Но если судьба распорядилась так, что вы теперь должны жить с этим диагнозом — внимание на ноги!

Что же такое синдром диабетической стопы? Так называют наличие язвенного дефекта на стопе на фоне нейропатии или нарушения кровотока. Главной причиной его возникновения, конечно, является сам диабет. Причем, язвы появляются далеко не сразу — сначала снижаются чувствительность или кровоток, а порой то и другое вместе. Поэтому больной сахарным диабетом должен контролировать состояние своих нервных окончаний и сосудов и регулярно обследоваться в специализированном кабинете диабетической стопы. В данном случае самодиагностика и самолечение губительны.

Сигнал тревоги

Из-за чего же возникает коварный синдром? Процессы, происходящие в организме под воздействием диабета, рано или поздно приводят к поражению нервных волокон стопы и нарушению кровоснабжения нижних конечностей. В первом случае возникает так называемая нейропатическая форма синдрома диабетической стопы, во втором — ишемическая. Знать это нужно, прежде всего, потому, что эти формы различаются признаками:

1. Нейропатическая форма — кожа стоп теплая, сухая, появляются трещины, мозоли, язвы и потертости. Во многих случаях такие мелкие ранки возникают из-за неправильного подбора обуви — при этом не спасает ни большой размер, ни разношенность. Нередко боль не чувствуется, нога не реагирует даже на ожог — и это должно стать сигналом тревоги!

2. Ишемическая форма. Раны чаще появляются в области пальцев стоп. Одним из характерных симптомов является боль в ногах при ходьбе.

Тамара Петровна очень любила ходить босиком. Несмотря на свои 62 и многолетний диабет не боялась сквозняков и смело разгуливала по дому без тапок даже тогда, когда вся столица мерзла в ожидании начала отопительного сезона. Тревогу забил внук, случайно заметив, что у бабушки распухла ступня. В поликлинике врач извлек из воспалившейся раны на подошве большую канцелярскую кнопку! «Но я ничего не почувствовала», — удивлялась пациентка. Вскоре она узнала диагноз — синдром диабетической стопы, одним из симптомов которого и является потеря чувствительности

Подобных историй у любого эндокринолога в запасе сотни. Едва ли не первой причиной ампутаций нижних конечностей при сахарном диабете являются беспечность и неосведомленность пациентов — к врачу зачастую обращаются уже тогда, когда изменения стали необратимыми, началась гангрена и речь идет о спасении жизни. Что же нужно знать диабетикам, чтобы не оказаться на операционном столе?

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА: КАК ПОБЕДИТЬ КОВАРНЫЙ СИНДРОМ

Можно ли предотвратить возникновение и развитие одного из самых серьезных осложнений сахарного диабета?

У пожилых людей встречается смешанная форма, когда присутствуют и нервные, и сосудистые изменения стопы. В любом случае, обнаружение любого из этих признаков означает лишь одно — необходимо обследоваться.

Защищайтесь!

Существует несколько простых правил, соблюдение которых поможет избежать возникновения осложнения:

— **Гигиена.** Ежедневно мойте ноги теплой (не горячей!) водой, вытирайте их очень осторожно — промокая, а не растирая. Тщательно просушивайте кожу между пальцами, при необходимости обрабатывайте ее тальком. Ежедневно меняйте носки — и ни в коем случае не носите заштопанные или с тугими резинками.

— **Осмотр.** Каждый вечер осматривайте стопы, чтобы вовремя обнаружить волдыри, царапины, потертости. Если возникают трудности, используйте зеркало и обращайтесь за помощью к родным. Не забывайте про участки кожи между пальцами. Обувь тоже нуждается в регулярной проверке. Ногой вы можете не почувствовать маленький камешек, попавший в ботинок, — и он станет причиной больших проблем. Это же касается загнувшихся стелек и других деформаций обуви, способных травмировать ногу.

— **Педикюр.** Ногти на ногах ни в коем случае не обрезайте — только подпиливайте не слишком коротко, не закругляя уголки. Таким образом, вы избежите врастания ногтя, что тоже может стать причиной нагноения. Мозоли и натоптыши не

срезайте и ни в коем случае не распаривайте. Обрабатывайте их пемзой или специальной теркой для ног. Регулярно смазывайте стопы кремом для ног, лучше — содержащим мочевину.

— **Обувь.** Проконсультировавшись с врачом, закажите в ортопедическом салоне специальную обувь для диабетиков. Если специалист заключит, что она вам жизненно необходима, такая обувь станет важнейшим средством профилактики и лечения синдрома диабетической стопы.

Что носим?

Об обуви разговор особый. Она может стать как одной из причин возникновения синдрома диабетической стопы, так и мощным фактором защиты и компенсации последствий заболевания. Все зависит от выбора. Необходимость ношения специальной обуви может установить только врач — она показана далеко не всем пациентам с диагнозом «сахарный диабет». Но если такая рекомендация дана, первым делом проведите ревизию своей обуви. Она должна соответствовать нескольким условиям:

— большой объем, особенно в пальцевом отделе. Если полнота обуви недостаточна, мозоли и потертости неизбежны. Кроме того, большая глубина обуви позволяет вкладывать достаточно широкую ортопедическую стельку.

— эластичный материал. И это не обязательно натуральная кожа. Сейчас появилось много искусственных материалов, главным достоинством которых является способность растягиваться и принимать форму стопы.

— отсутствие внутренних швов. Это позволит защитить стопу от мелких травм.

— наличие застёжек, позволяющих регулировать ширину обуви в зависимости от объема ноги — «велкро» (липучек) или шнурков.

— специальная негнущаяся конструкция подошвы. Она дает возможность уменьшить нагрузку на переднюю часть стопы при ходьбе.

Вряд ли, обувь, купленная в обычном магазине, обладает всеми этими качествами. Поэтому заказывать ее лучше у специалистов. Поход к ортопеду должен стать для вас таким же регулярным и обязательным, как визит к эндокринологу. Тем более что сейчас появилась возможность заказать не только функциональную, но и красивую ортопедическую обувь. К примеру, в Москве на изготовлении стильной обуви для больных сахарным диабетом специализируется ЦПОСН «Ортомода». Надев ортопедическую обувь, сшитую для вас по индивидуальному заказу, вы, что называется, почувствуете разницу! Нужно только помнить, что носить ее необходимо постоянно — лишь тогда, в комплексе с лечением, вы будете застрахованы от рецидивов такого неприятного, но далеко не безнадежного осложнения, как синдром диабетической стопы.

Ирина БОНДАРЕВА

Впечатление

ЗДРАВНИЦА В НАУКОГРАДЕ

В подмосковном наукограде Дубне в 2009 году на базе Больше-Волжской линейной больницы открылась новая здравница нейрореабилитации Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию — ФГУ «Лечебно-реабилитационный центр Росздрава, отделение нейрореабилитации». Возглавляет центр член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор К.В. Лядов.

История больницы уходит в глубь прошлого века. Она была создана по приказу Наркомата водного транспорта СССР и начала работать в 1936 году, — обслуживала работников речного флота, жителей прилегающих территорий.

Старшая медсестра Ирина Николаевна Графова, проработавшая в этой должности 26 лет, вспоминает:

— Больница размещалась в одноэтажном деревянном корпусе. В ней было три отделения: терапевтическое, хирургическое, инфекционное, а также две поликлиники, одна для взрослых, другая — детская. Мы обслуживали более 6 тысяч пациентов.

Во время Великой Отечественной войны здесь был развернут госпиталь. В то время главным врачом был опытный хирург Сергей Дмитриевич Кингсеп.

На территории больницы и поныне бережно сохраняется еще один деревянный домик, в котором с мая 1937 года по октябрь 1962 года находился первый в Дубне родильный дом.

Многие ветераны больницы успешно трудятся и сейчас во вновь созданном отделении нейрореабилитации. Это медсестры Т.И. Еремина, М.А. Клокова, Л.В. Кузовкова, И.Н. Графова, медрегистратор Г.Н. Жукова и другие.

Большая заслуга в деятельности коллектива Больше-Волжской линейной больницы принадлежит отличнику здравоохранения Ольге Сергеевне Тарасовой, которой уже нет с нами. По ее инициативе на базе больницы открыт первый в Дубне Центр реабилитации детей с ограниченными физическими возможностями, дом-интернат для инвалидов и престарелых, Центр по лечению больных, страдающих сахарным диабетом.

Большая работа по перепрофилированию Больше-Волжской линейной больницы в отделение нейрореабилитации, по реконструкции и капитальному ремонту осуществлялись также при активном участии О.С. Тарасовой и руководителя ФГУ ЛРЦ Росздрава К.В. Лядова.

Торжественное открытие здравницы состоялось 19 марта 2009 года.

Сейчас в отделении проводится лечение дорогостоящими современными видами медицинской помощи больных с заболеваниями и травмами спинного мозга, черепно-мозговыми травмами, инсультами и другими патологиями.

Отделение рассчитано на 40 койко-мест, здесь 20 двухместных палат со всеми удобствами. Четырехразовое питание подается работниками пищеблока прямо в палаты. Помимо медикаментозного лечения к услугам пациентов роботизированная ходьба на аппарате «Локомат», электростимуляция, новый вид массажа электростатическим полем — «Хивомат», лазеротерапия, гидромассажные вихревые ванны — ручные и ножные, иглорефлексотерапия, трудотерапия, занятия на тренажере «Теравитал» и на других современных циклических тренажерах, механотерапия, лечебная гимнастика и другие процедуры. На открытом воздухе проводится лечение дозированной ходьбой.

Гостеприимство, доброта хозяев здравницы, забота о пациентах чувствуются во всем — в обслуживании, в зеркальной чистоте помещений, в домашнем уюте, в высоком профессионализме. Их девиз: «Ваше здоровье — наша работа»!

Двери новой здравницы в Дубне всегда открыты для инвалидов. Только за семь месяцев с марта по сентябрь 2009 года в отделение прошли эффективный курс реабилитации 114 пациентов с Кавказа и Камчатки, с Урала и Дальнего Востока, из других регионов России. Покидая Дубну, каждый пациент мечтает попасть сюда еще раз. В здравницу с Иваньковского шоссе, дом 3, вас доставят на машине и увезут обратно после лечения окрепшими и с хорошим настроением.

Уже есть утвержденные проекты строительства новой водогрейно-зачебницы с бассейном и спортивно-оздоровительного корпуса. Оба корпуса будут соединены надземным воздушным переходом, продолжится благоустройство территории. Здесь появится искусственное озеро с островком для отдыха пациентов. Котлован уже вырыт. Планируется организовать для гостей автобусные экскурсии по достопримечательным местам Дубны. При необходимости будут сооружены пандусы к зданиям экскурсионных объектов для проезда инвалидов в креслах-колясках.

Аркадий ЛОСКУТОВ,
инвалид I-й группы

Р.С. Как можно попасть на реабилитацию в Дубну? Специальная комиссия ФГУ ЛРЦ Росздрава на основании заявок производит отбор больных на лечение и обследование по дорожным (высокотехнологичным) видам медицинской помощи с выдачей письменного заключения.

Больному может быть показана госпитализация в ФГУ ЛРЦ Росздрава при наличии направления в счет квоты региона согласно приказу Минздрава России от 29 декабря 2008 года № 786-н п. 7.2 «О порядке формирования и утверждения государственного задания на оказание в 2009 году высокотехнологической медицинской помощи гражданам Российской Федерации за счет ассигнований федерального бюджета».

Круглосуточный уход за пациентом осуществляется сопровождающим лицом, которое не обеспечивается питанием и койко-местом.

КЛУБ «ПРИКЛЮЧЕНИЕ»: 20 лет — вместе



● Дмитрий Шпаро и Наталья Горохова — член паралимпийской сборной России по фехтованию

В двадцатый раз в городском Дворце детского и юношеского творчества на Воробьевых горах прошел вечер отдыха для инвалидов и маломобильных жителей столицы, приуроченный к Международному дню инвалидов. Праздник организовали клуб «Приключение» Дмитрия Шпаро и центр дополнительного образования детей «Лаборатория путешествий» Матвея Шпаро при поддержке Департамента социальной защиты населения города Москвы.



Традиция ежегодных встреч зародилась в 1992 году после завершения грандиозного супермарафона на инвалидных колясках. Двое россиян — Юрий Шаповалов и Евгений Колычков и украинец Александр Сухан буквально «на руках» преодолели 11 тысяч километров от Владивостока до Петербурга. Герои были награждены орденами «За личное мужество».

Успех первого праздника позволил сделать его ежегодным. На юбилейный вечер пришли почти восемьсот москвичей. Бесплатные билеты распространялись в городских организациях и клубах инвалидов, приглашения получили школьники коррекционных образовательных учреждений.

Праздник открыли Юрий Шаповалов и

Владимир Крупенников — участник восхождения международной команды инвалидов на вершину Казбека в 1995 году, а ныне член Общественной палаты РФ и депутат Государственной думы. Прозвучали теплые поздравления заместителя главы столичного департамента соцзащиты Галины Потапиной, представителей ВОС и ВОГ, руководителей российского Паралимпийского комитета.

Отвечая на вопрос о планах будущих экспедиций, Дмитрий Шпаро представил необычный спортивный снаряд, собранный фирмой «Катаржина», которая конструирует инвалидные коляски. На агрегате, имеющем четыре лыжи, осенью следующего года к Южному полюсу вместе с Матвеем Шпаро и Борисом

Смолиным отправится спортсмен с травмой позвоночника.

Вечер завершился трогательным концертом с участием слабослышащего певца Дениса Бунькова — семиклассника 52-й коррекционной школы, и танцевальной пары — чемпиона мира по танцам на колясках Александра Молоканова и его партнерши Евгении Соколовой. Учащиеся из трех коррекционных школ показали самодеятельный номер «Мое Большое Приключение», по мотивам своих путешествий в Карелии, Крыму и подмосковной Рузе.

Все собравшиеся получили сладкие подарки от компании «Нестле».

Вячеслав ВЕНИДИКТОВ
Фото Валентина ПРИКАЩИКОВА

Хотите дружить? Шлите письма!

♥ Инвалид II группы, 27 лет, православного вероисповедания. Хочу дружить и помогать юношам и девушкам (от 23 до 33 лет), кроме плохослышащих. Люблю спорт, природу, рисование. Желательно проживание в г. Москва, недалеко от Мичуринского проспекта, чтобы чаще встречаться для общения. Адрес: 119192, г. Москва, Мичуринский проспект, 17, кв. 154.

Звоните Родионову Ивану по тел.: 8 (495) 734-34-29.

♥ Инвалид I группы (глухонемой), 46 лет, рост 184 см (бывший участник боевых действий в Республике Чечня), без вредных привычек, передвигаюсь самостоятельно, по хозяйству все делаю сам. Живу вдвоем с тяжело больной мачехой. Очень люблю книги, много читаю, развожу комнатные растения, люблю животных. Хочу познакомиться со скромной женщиной, близкой к моему возрасту, проживающей в провинции.

Адрес: 119146, г. Москва, Комсомольский проспект, 30, кв. 71. Архипову Евгению Александровичу.

♥ Инвалид II группы, 34 года, живу в г. Москве с родителями. Хочу познакомиться с плохо видящим мужчиной от 36 до 42 лет.

Звоните Левиной Лизе по тел.: 8 (967) 158-24-33.

♥ Мужчина-инвалид, рост 176 см, веду активный образ жизни, проживаю в Московской области. Хочу познакомиться (в перспективе для брака) с женщиной в возрасте от 25 до 52 лет. Тел.: 8 (963) 643-02-12.

♥ Москвич, инвалид с детства, 38 лет, сам себя обслуживает, проживает в отдельной квартире с мамой. Интересуется шахматами, музыкой. Хотел бы найти друзей, проживающих в г. Москве или Московской области.

Тел.: 8 (499) 121-66-37. Иван.



● Евгения Соколова и Александр Молоканов



Дела давно минувших дней

О ЧЕМ ПИСАЛ «РУССКИЙ ИНВАЛИД»

1821 год

4 ноября

Иностранные известия

Гамбург 26 октября. Здешние сахарные фабрики, коих число, как известно, довольно велико, находятся в весьма невыгодном положении и многие из них уже принуждены остановить свои работы. Сему не только содействовало непрерывное повышение цены сахару, но и в особенности, то обстоятельство, что главный вывоз их изделий в Россию и в Австрию совершенно почти прекратился. В обоих сих государствах даны сахарным фабрикам столь значительные преимущества и поощрения, что ввоз иностранного сахару не представляет ни малейших выгод. Посему-то с некоторого времени вывоз сего товара из Гамбурга ограничивался одной только Пруссией; но и там изобилие оно-го простирается до такой степени, что цены весьма понизились, а дальнейшая продажа сделалась почти невозможной.

7 ноября

Внутренние известия

Воронеж 2 ноября. Здешней губернии в слободе Криуше, иначе называемой Костюковке, в яру, вымытом снежной водою, найдено множество слоновых костей, из коих одна имеет в себе весу 15, другая 12, а третья 11 фунтов. Кроме сего найдены также два целых слоновых остова, при коих находящиеся клыки имеют в длину по два аршина с четвертью, но весьма много повреждены от долговременного лежания в земле, так что в целости вынуть их невозможно.

Если справедлива догадка, что слоны заведены были в Украину во время Мамаева на Россию нашествия, то они лежат под землею уже более четырех сот лет. Может быть, самое название Костюковка от тех же костей происходит, равно, как бывший в Воронежской губернии город Костенск получил свое наименование от слоновых костей, там находимых. Сии кости находятся и в других местах Воронежской губернии, и не в малом количестве.

1831 год

6 ноября

Внутренние известия

Москва, 29 октября. В стенах Москвы соединены в сие время все, чем памятно для нас прошедшее, чем свято настоящее, чем озарено будущее: в Москве пребывает теперь Царь России и Наследник Русского Престола, осчастлививших Москву прибытием своим. В две недели для нас три радости: прибытие Государя, Государыни и Цесаревича Наследника.

Предки наши, выражая любовь и счастье свое, говорили, что Царь для них Солнце светлое, Царица — месяц благодатный, а дети царские — звезды лучезарные. Продолжитеесь, наша радость, наше счастье, подольше погостите в Москве, дорогие гости! Ни одна страна в мире не может быть достойнее Москвы светлых очей взора Твоего, Государь, солнце нашего благополучия, кроткого взгляда Твоего, Государыня Императрица, месяц

— утешитель наш в скорбях и Твоего радующего воззрения, звезда — надежда наша Цесаревич, сын Николая, потомок Петра! Крепка грудь Москвы, горячо сердце, а любовь к Царям Русским не горит в огне, не умирает от болезни тяжкой.

Архангельск, 15 октября.

Российский корабль «Персиверенция», принадлежащий купцам Брантам, на обратном пути из-за границы, прибыв на бар и дошед до Лапоминки, остановился там по случаю замороза реки, но, потеряв якорь, обратился от Лапоминки к морю и у Мудьюжского острова сел на мель, на которой и теперь находится.

13 ноября

Состояние фабрик и заводов в Тверской губернии в 1828 году

Соседство сей губернии с Московскою, населенность и малоземелье в некоторых ея уездах, а в других обилие лесов при бесплодном песчаном грунте, всего же более величайшие удобства сухопутных и водяных путей, весьма много благоприятствуют развитию и расширению мануфактурной и торговой промышленности. Сии местные причины достаточно объясняют беспрестанное возникновение новых многообразных фабрик и расширение производства старых. Ныне уже находится во всей губернии более 60 разных фабрик и заводов, занимающих работами до 1400 рук.

При первом обзоре оных приметна большая разнородность фабрик и заводов, из коих некоторые в редких губерниях встречаются. Например: минеральные и красочные, фаянсовые, сахарные и крахмальные. Достойно замечания, что во всей губернии нет ни одной шелковой и бумажной фабрики; все же вообще, кроме одного сахарного завода, занимаются обработкой отечественных материалов: шерсти, льна, пеньки, кож, красивных веществ, фаянсовой глины, сала, воска и других.

1841 год

8 ноября

Внутренние известия

Соль для народного продовольствия России добывается большей частью из самопосадных озер, а также вываривается на заводах казенных и частных владельцев. Главные соляные озера находятся в Крыму, Бессарабии и в Саратовской губернии, а главные солеваренные заводы заключаются в Пермской губернии.

В прошедшем 1840 году, как известно по официальным сведениям, добыто соли из казенных источников и выварено на казенных заводах более 26 миллионов пудов, да на частных заводах с лишком 5 миллионов пудов; а присоединив к этому прежние запасы соли, выходит, что было в наличности к 1841 году с лишком 44 миллиона пудов. Средним числом вообще добывается у нас соли ежегодно до 30 миллионов пудов, и всегда находится налицо такое количество, которое совершенно обеспечивает народную потребность.

25 ноября

Внутренние известия

Санкт-Петербург.

В четверг, 20 ноября, по совершении молебствия, открыт проезд по вновь отстроенному великолепному Аничковому мосту. На постройку этого моста ассигновано 195,294 руб. 87 коп. серебром. Вместе с назначением этой суммы представлялась необходимость в изыскании средств к исправлению набережной Фонтанки и к окончательным распоряжениям по обеспечению содержания плавающих мостов. Гранитные берега Фонтанки более или менее обветшавшие на всем протяжении, время от времени требуют больших издержек. По проектам, бывшим в виду Министерства, исчислялось до 80,000 руб. серебром на переделку набережной по одной стороне от Аничкова до Чернышева моста.

29 ноября

Смоленск. Государь Император, украсив знаменитое Бородинское сооружением памятника, повелел воздвигнуть памятник и в стенах Смоленска, дабы и позднейшие сыны России с благоговением чтить бессмертные места, отстаивавшие некогда честь и славу Отечества.

Памятник, воздвигнутый в Смоленске, вылит из чугуна в готическом вкусе и поставлен по назначению места Государем Императором на парадной площади, против Королевского бастиона, бывшего главным местом сражения 5 августа 1812 года. Памятник подобен Бородинскому с той разницею, что его украшают парящие золотые орлы.

Высота памятника с курганом, на который он поставлен, 36 аршин. Окружность пьедестала 19 с половиною аршин. В середине обелиска сего икона Смоленской Божией Матери, на пьедестале план сражения и подписи: I — 5 августа защищало Смоленск 62 батальона, 8 эскадронов, 144 орудия; II — защищавшие Смоленск Раевский, Дохтуров, III — Главнокомандующие: Барклай де Толли, Багратион; IV — сражение под Смоленском 4 и 5 августа 1812 года; V — неприятеля: генералов убит — 1, ранено 3, воинов выбыло из строя до 20,000; VI — русских генералов: убито 2, ранен 1, воинов выбыло из строя 9,600; VII — 5 августа напало неприятеля 111 батальонов, 28 эскадронов, до 300 орудий.

Здесь надобно заметить, что из окон храма сего Наполеон сам наводил пушки.

Для открытия памятника по Высочайшему повелению назначен день 5 ноября, тот самый, в который французы бежали через Смоленск разбитые, уничтоженные и со всеми ужасами бедствий; и в который ежегодно в Смоленске совершается Богослужение перед иконой Святой Богородицы.

1861 год

4 ноября

Разные известия

Новый Калиостро

В доме французского посланника при бельгийском дворе г-н. Кастон в течение вечера владел вниманием собравшихся своими

невероятными действиями: например, закончил вечер чтением книги с завязанными глазами, которую держал за его головой один из присутствующих.

О новом романе В. Гюго «Les Misérables» («Отверженные»)

Этот роман составляет красноречивое и терпеливое произведение двадцатилетнего труда. Бури революции, изгнание, оскорбление и погрязшие права и надежды не в состоянии были отвлечь поэта от своего труда, в котором он излил свою душу и свои печали.

Подкинутые младенцы

25 октября в квартиру крестьянина Д. Бородина неизвестно кем подкинут младенец мужского пола, которого Бородин оставил у себя.

26-го того же месяца в квартире Саксонской подданной произошло такое же событие. Ребенок госпожой Клот также оставлен у себя.

14 ноября

Внутренний обзор

Стремление к быстрому обогащению на счет легковерия и невежества массы обратилось в хроническую болезнь, от которой можно излечиться только при помощи распространения образования. Между тем, шарлатаны и аферисты продолжают наполнять газеты своими объявлениями об изобретении различных порошков, мазей, эликсиров и проч., то ли излечивающих быстро и радикально чуть ли не от смерти, то превращающих дряхлых стариков в юношей...

О закрытии Казанского университета

Казанским полицмейстером отдано распоряжение, в котором объявляется, что вследствие повторяющихся беспорядков в университете на некоторое время лекции прекращены и вход закрыт впредь до следующих распоряжений. Всякие сходбища студентов запрещены, и нарушители будут подвергнуты строгой ответственности по законам.

23 ноября

Раскольничьи секты на Украине

Из официальных сведений о числе раскольников в Харьковской губернии в 1860 году их числилось 1424 души обоего пола. Однако эти цифры ничего не означают в действительности. Их, по крайней мере, в 10 раз больше, но все они великороссы, случаи впадения в раскол малороссов очень редки, но бывают. В основном они встречаются у духоворцев, которые отвергают все обряды и таинства, ходят в церковь, исповедуются, причащаются только для того, чтобы не быть заметными; и не молятся за Государя, говоря, что каждый должен молиться только за себя; не поминуют усопших, потому что, по их мнению, после смерти нет покаяния, и молоко, которые по средам и пятницам едят молоко и постятся в субботу.

24 ноября

Разные известия

Один из профессоров Берлинского университета сделал весьма любопытные изыскания о населенности нашей планеты. Оказывается, в Европе 272

миллиона жителей, в Азии 720 миллионов, в Америке — 200 миллионов, в Африке — 89 миллионов, в Австралии — 2 миллиона, на всем земном шаре — 1,283,000,000 жителей. Так как число рождений значительно превышает число умерших, то можно положить, что каждую минуту на Земле прибывает 70-80 человек.

1881 год

12 ноября

Внутренние известия

На втором заседании Мариинского попечительства для призрения слепых решено: помощь слепым должна проявляться, главным образом, в учреждении заведений, как в столицах, так и в провинции, для воспитания и школьного и ремесленного обучения малолетних слепых, и приучения взрослых к разным работам, доступным слепому, с тем, чтобы дать им возможность снискивать себе пропитание собственным трудом и поставить их наряду с прочими, насколько это достижимо. Устройство богаделен для престарелых и неспособных к труду не отвергается, а вот выдача личных денежных пособий допускается только в исключительных случаях.

В происшедшем 4-го ноября заседании Комитета общества для содействия русской промышленности и торговли было сделано сообщение «О работе и обучении малолетних рабочих».

Докладчик сообщил, что изучив подобное законодательство в других промышленных странах, в частности Англии, им сделан вывод, что за допустимый предельный возраст для допущения детей к работам следует принять десятилетний, число часов ограничить 6-ю; до 14-ти летнего возраста не допускать детей к ночным работам, обязать малолетних детей ежедневно посещать школы.

Опубликован Высочайше утвержденный церемониал торжественного выхода в Императорском Гатчинском дворце 26 ноября 1881 года, по случаю праздника Великомученика и Победоносца Георгия и присяги Государей Великих Князей: Павла Александровича, Дмитрия Константиновича и Михаила Михайловича, приносимых при торжественном объявлении их совершеннолетия.

24 ноября праздновался столетний юбилей Санкт-Петербургских богаделен, основанных в 1781 году, в день тезоименитства Императрицы Екатерины II. Это единственное в России, по грандиозности размеров, благотворительное учреждение, в котором призревается до трех тысяч лиц обоего пола.

1901 год

8 ноября

Художественные вести

21-30 октября в зале Императорского общества поощрения художников состоялась благотворительная выставка картин общества «Мюссаровских понедельников», то есть кружка художников, собирающихся по понедельникам рисовать в Соляном городке.

1821 год

1 декабря
Внутренние известия
Калуга, 8 ноября. Сегодня происходило здесь освящение Храма, воздвигнутого в тюремном замке, во имя Чудотворца Николая, на добровольные приношения обитателей Калужской губернии. Изящностью здания и благолепием церковной утвари обязаны мы усердному и неусыпному попечению Калужского Гражданского губернатора, Действительного Статского Советника и Кавалера Н.К. Омельченка. Освящение совершал Епископ Калужский и Боровский Филарет, в присутствии Командующего Гренадерским корпусом, Генерал-лейтенанта, Князя Шаховского; Гражданского Губернатора; Губернского Предводителя Действительного Статского Советника Князя Вяземского и других военных и гражданских чиновников, купечества и прочих сословий обоего пола.

Богослужение в сем Храме, сооруженном в стенах, стерегущих общественную безопасность, привлекло великое множество народа. Все отдавали справедливость порядку и чистоте всех частей тюремного замка, особенно мужской и женской больницы и устроенной при оных аптеки, и приносили искреннюю благодарность почтенному Начальнику губернии нашей, бывшему здесь орудием благотворного Правительства.

4 декабря
Литин (в Подольской губернии), 5 ноября. Сегодня в 3 часа и 15 минут пополудни, чувствуемо было в городе Литине землетрясение, две минуты продолжавшееся, причем слышен был подземный удар, имевший направление от западной стороны к востоку. Некоторые из здешних жителей замечали, что от сего колебания земли тряслись в домах окна и мебели.

8 декабря
Историко-статистическая смесь

Мадрид, 14 ноября. Король оставит в непродолжительном времени Эскуриальский Дворец и проведет еще месяц в Прадо, другом увеселительном замке, расположенном на час езды от Мадрида.

Финансы наши находятся в жалостнейшем положении. Прошло полгода, как никто из чиновников, ни даже Министры не получают своего жалованья.

Некоторые дамы в Париже начинают уже по обычаю знатных Гречанок, красить себе брови и ногти. Впрочем, составы, употребляемые для сего в Греции, еще не получены и заменяются, сколько можно, произведениями Парижских химиков.

В Англии нашли способ предохранять железные и стальные товары от ржавчины. Способ сей состоит в том, что по совершенной отделке, обмакиваются оные в известковую воду.

По смерти Наполеона приход иностранных кораблей к острову Св. Елены снова дозволен, и притом на тех же условиях, каковые существовали до заключения туда сего важного пленника.

1831 год

1 декабря
Внутренние известия
Астрахань, 27 октября. Наш отставной столичный город Татарских Ханов начинает ожи-

вать после Персидской войны, имевшей неблагоприятное влияние на здешнюю торговлю, и оправляется после холеры.

Мы этим обязаны нашему Военному Губернатору Генерал-майору В.Г. Пяткину; при нем учредился у нас театр, заведено Благородное Собрание, которого прежде не существовало. Весной предполагается рассадить публичный сад в середине города и бульвары, и вымостить грязные улицы наши, по коим почти нет проезда.

16 декабря
Состояние фабрик и заводов в Минской губернии в 1828 год

Минская губерния весьма скудна мануфактурами: кроме нескольких суконных, одной шелковой поясной, малого числа поташных, стеклянных и медных заводов, других фабрик не имеется, да и в тех, кои ныне в действии состоит производство самое малое и изделия вырабатываются простые, грубые. Из всех фабрик замечательнейшая есть шелковая поясная Графини Витгенштейн в Слуцке, на коей в прежнее время вырабатывались дорогие персидские пояса, тканые золотом и серебром, употреблявшиеся в польском наряде. Но фабрика сия, по перемене польского костюма, не находя достаточного сбыта своих изделий, пришла в упадок.

Суконных фабрик, хотя и немало, производство их весьма ограничено; сукна вырабатываются обыкновенные и малая часть средней доброты; также байки. Шерстяные материи для монашеской одежды и талыши для евреев.

Стеклянные заводы в малом числе, ограничиваются выделкою простой посуды и листового стекла, а медные — винокуренной и кухонной посуды. Что принадлежит до поташных заводов, то производство оных ничтожное.

1841 год

5 декабря
Внутренние известия

Почтовый департамент, изыскивая средства к ускорению почтовых сношений городов Шуи и Юрьева-Польского с Москвою и другими местами, нашел возможным для сего хода почт от Суздаля до Переславля Залесского и обратно через Юрьев вместо существующего однократного назначить по два раза в неделю; сверх того открыл возможность участить ход почт между Москвою и Костромой.

Вследствие сего и по приказанию Главноуправляющего почты из Москвы в Кострому (независимо от отправляемых по понедельникам и четвергам, через Ярославль) будут отправляться еще через Владимир, Суздаль, Шуи и Нерехту, по средам и субботам. Таким образом, и из Костромы в Москву через те же города и Владимир (кроме отходящих через Ярославль по субботам и вторникам) еще будут отправляться еженедельно по две почты по понедельникам и пятницам.

19 декабря
Разные известия

Лондонское Королевское Общество наук присудило известному астроному Сэру Джону Гершелю за его «Каталог созвездий» большую золотую медаль, назначенную в награду за лучшее астрономическое сочинение, представленное Обществу в течение трех последних лет. Сэр Гершель получил такую же медаль за другое астрономическое сочинение еще прежде.

23 декабря
Внутренние известия
Открытие Тульского Детского Приюта

Торжественный день 6 декабря ознаменован в Туле открытием Приюта для бедных детей. Этим мы обязаны неусыпным старанием и попечению супруги Г. Военного Губернатора Княгини Софье Петровне Голицыной, Высочайше Ея Императорским Величеством попечительницей сего Приюта утвержденной.

Назначенный для сего принадлежащий Тульскому купечеству дом в короткое время также был отделан под особым надзором Ея Сиятельства.

В зале сообразно назначению устроенной, собрано было 100 человек беднейших детей, мальчиков и девочек, одетых по Уставу в одинаковое платье; они помещались кругом на возвышении, а матери и родственники занимали обе стороны смежной, назначенной для занятий комнаты.

Открытие началось чтением выписки из Высочайше утвержденного журнала Комитета Главного Попечительства Детских Приютов.

Иждивением купца Бухонова дети угощены были сытным столом, а посетители завтраком, предложенным Старшиною Приюта, Тульской I-й гильдии купцом А.И. Сапуновым. Во время завтрака посетителями пожертвовано в пользу Приюта 811 руб. ассигнациями.

1851 год

2 декабря
Смесь

Знаменитый скульптор Раух возымел мысль соорудить один общий памятник Гете и Шиллеру и уже сочинил программу этого монумента. Два поэта будут соединены в одну группу, в древней одежде. Куглер в своем Художественном Листке одобряет мысль великого художника. Группа эта будет поставлена в Веймаре.

В городке Боозе в Семиградии, обращает на себя внимание валахская девушка, которая вовсе не знает грамоте, не умеет ни читать, ни писать и, однако ж, решает длинные арифметические задачи в скорейшем времени и с удивительной легкостью. Недавно предложили ей следующую задачу: «если гусарская сабля весит 1 фунт, 20 лотов, а тесак пехотинца 1 фунт 7 лотов, то, сколько можно сделать таких клинков из 2355 центнеров?» Задача эта привела бы в затруднение даже Петра Минуса, известного быстротою арифметических вычислений, но девушка, ни мало не смутилась и решила задачу без ошибки в одну минуту.

Недавно открыта в Севилье прекрасная мозаика, вероятно служившая полом древнего храма. Площадь ее занимает четырнадцать испанских вер. Рисунок представляет бег кентавров, и украшен цветами и плодами. Надеемся, что в дальнейших розысках, может быть, отроют и самый храм.

Сегодня, в воскресенье 2 декабря, имеет быть совершенно освящение нового храма во имя Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня, что в Ямской.

1871 год

8 декабря
Внутренние известия
Самара. Их Высочества Государь наследник Цесаревич и

Государыня Великая Княгиня Цесаревна, искренне соболезнуя о несчастных погорельцах города Бузулука, и желая по возможности, облегчить их бедственное положение, соизволили предначинать на предмет этот 1,000 рублей.

10 декабря
Объявления

Изделия из СОСНОВОЙ ШЕРСТИ оказались отличным средством от ревматизма, ломоты и простуды, и по содержанию в себе смолистых веществ весьма греют, не разгорячая, дают приятную теплоту всему телу.

21 декабря
Внутренние известия

Москва. В телеграмме, полученной директором Центрального статистического Комитета, указывается, что число жителей в Москве, по произведенной переписи — 611970 человек.

1881 год

4 декабря
Внутренние известия

В день рождения Государыни Императрицы в Архангельске были открыты две бесплатные столовые архангельского женского благотворительного общества для беднейших жителей города, питавшихся доселе милостынею.

Правительственное сообщение

При исследовании совершившегося 13 бывшего ноября покушения на жизнь товарища Министра внутренних дел, свиты Его Императорского Величества Генерал-майора Черевина, подтвердилось, что виновные, действуя под влиянием превратных лжеучений, руководствовались побуждениями исключительно политического свойства. На основании 17-й статьи положения о государственной охране, дело передано военному суду.

15 декабря
Внешние известия
Общий обзор

Пожар, уничтоживший венский театр, в котором погибло до тысячи человек, служит предметом всеобщего соболезнования не только в Австрии, но и во всей Европе. По собранным до сих пор сведениям, громадные размеры несчастья должны быть поставлены на счет беспорядка и неисправностей, господствующих в управлении театром. Император Франц-Иосиф, изъявил желание, чтобы виновники были примерно наказаны.

Бреславль, 12 декабря. Здешний зоологический сад закрыт по распоряжению полиции вследствие чумы, появившейся среди жирафов.

25 декабря
Внутренние известия

20-го декабря, как сообщает «Правительственный Вестник» происходило освящение Петропавловского собора, возобновленного на средства соборного старосты, Действительного Статского Советника П.И. Губонина. Возобновление усыпальницы русских Монархов и Особ Императорской фамилии было произведено под наблюдением архитектора Вахрамова и обошлось с лишком в 80000 рублей, пожертвованных г-ном Губониным.

1891 год

1 декабря
Внутренние известия
Государь Император, на все-

подданнейшем докладе Министра путей сообщения о том, что Чрезвычайное общее собрание акционеров Курско-Киевской железной дороги, в ознаменование высокоторжественного дня двадцатипятилетия бракосочетания Их Императорских Величеств, выдать десять тысяч рублей из чистой прибыли общества на нужды голодающего населения Курской и Воронежской губерний, Всемиловнейшее соизволил собственноручно начертать: «Благодарить».

9 декабря
Телеграмма «Русскому инвалиду»

Москва, 7 декабря. Комитет, под председательством Великой Княгини Елизаветы Федоровны, устраивает склад для сбора всяких пожертвований и для объединения всех женских трудов и на помощь пострадавшим от неурожая.

14 декабря
Внешние известия

В Северо-американских Соединенных Штатах продолжает усиливаться движение в пользу пресечения эмиграции не только китайцев, которым предполагается безусловно возбранить доступ на территорию Союза, но и иностранцев вообще.

Законы о недопущении неимущих переселенцев в Соединенные Штаты становятся все более строгими. Врагами переселенцев являются как американские ирландцы, злобствующие на пришельцев за то, что они понижают заработную плату, так и коренные американцы, которые в наплыве оборванных и грязных инородцев усматривают опасность для цивилизации Штатов.

19 декабря
Внутренние известия

Астраханские садовладельцы долготелней практикой вырабатывали своеобразный способ сохранения винограда в свежем виде в течение всей зимы. Прежде всего, при сборе винограда, предназначенного для стола (не для вина) стараются не касаться руками ягод, не допускаются попорченные ягоды и кисти. Укладывают виноградные кисти в высокие глиняные, муравленные снаружи кувшины, предварительно положивши на дно подстилку из проса; кисти также пересыпают просом так, чтобы кисти не касались друг друга, укладку ведут слоями, последний густо засыпают просом, закупоривают крышкой, замазывают глиной и заклеивают 12-ю слоями писчей бумаги. Виноград сохраняется в течение 2-х лет.

1901 год

16 декабря
Телеграммы «Русскому инвалиду»

Москва, 11 декабря. Сегодня передан был Обществу русской словесности Гиляровским диплом, выданный Гоголю на звание Почетного члена Московского Университета.

Москва, 23 декабря. Сегодня происходило чествование историка Ключевского, по поводу 30-летия его деятельности. Поднесены адреса от Александровского военного училища, педагогического общества, высших женских курсов.

Материал подготовила
Татьяна СТАЛЬНОВА

Дела давно минувших дней

О ЧЕМ ПИСАЛ «РУССКИЙ ИНВАЛИД»

1822 год**15 января****Восточная словесность (отрывок)**

Изучение восточных языков, которыми с давних пор занимаются в Германии, Голландии, Италии, Франции, Англии и других государствах, в нашем Отечестве было медлительно и почти совершенно пренебреженно. Россия, имеющая в составе своей древней и средней истории Турок, Татар, Монголов, и сохранившая по сие время следы древнего языка и обычаев Востока; Россия, обладающая великим числом азиатцев и вмещающая на земле своей различные Азиатские памятники древних времен; Россия, имеющая неизмеримым своим пространством соприкосновения владениям Турецкой державы, Персии, Киргизцев, Монголов и Китайцев, и по географическому положению своему связанная с этими народами политикою и торговлею. Россия, по всем сим отношениям, должна была бы особенно пекись о распространении в своих пределах восточных языков, она имеет к тому все нужные средства. Хотя и положено было утвердить кафедры восточных языков при каждом Университете, но по большей части они были соединяемы с кафедрами Богословскими, как в Дерпте и Абопе, или совсем оставались праздными, как в Харькове.

Ныне в здешнем (Санкт-Петербургском) университете, что был главный Педагогический Институт, открыты две Восточные кафедры: одна для Арабского, другая для Персидского языка. По сему поводу вызваны из чужих краев два профессора, кои в присутствии многих любителей наук, принимающих участие в столь полезном заведении, открыли свои лекции в конце марта 1818 года.

Чтобы молодые люди, посвятившие себя сему новому роду занятий, упражнялись также в правильном произношении, каллиграфии и разговорах, определен был для сего опытный природный Перс Мирза Джафар Топчибаев. Но не довольно было снабдить сие заведение хорошими профессорами, попечение и проницательность начальства стремились гораздо далее. Оно озабочилось также о предоставлении ему и вспомогательных средств, без которых ни самый прилежный ученик, ни самый опытный учитель, не могут сделать основательных и быстрых успехов. Для сего библиотека Университетская приумножена была Грамматиками, Лексиконами, Хрестоматиями и другими сочинениями, из коих некоторые были куплены за весьма дорогую цену.

1832 год**4 января****Объявление**

От Комитета, Высочайше утвержденного в 18-й день августа 1814 года, сим объявляем, что в оный поступили с соизволения Его Императорского Величества пожертвования в пользу воинов, раненых при покорении польских мятежников Московским купеческим обществом пятьдесят

тысяч и тамошними фабрикантами сорок тысяч рублей ассигнациями.

15 января**О состоянии фабрик и заводов Подольской губернии в 1828 году**

Подольская губерния, коей главное богатство составляет хлебопашество, начинает, однако же, постепенно обогащаться и мануфактурною промышленностью, которая особенно стала развиваться в последние 15 или 20 лет, вероятно от затруднительного и менее выгодного сбыта земных продуктов.

Промышленность сия сделалась уже весьма многообразна; фабрик заведено много родов, но все они находятся в возникающем состоянии.

Причины, останавливающие дальнейшее совершенствование оных, должно искать: 1) в недостатке искусных мастеров; 2) в неимении машин, которые заменяются числом людей, от чего изделия обходятся дороже и потребление оных уменьшается; 3) в недостатке материалов, приобретение коих вне пределов России обходится дорого; 4) в недостатке денежных материалов по величайшей дешевизне хлеба, главного произведения здешней плодородной земли.

Главнейшие фабрики Подольской губернии суть суконные, коих имеется довольно число; на некоторых выделяется уже тонкое и средственное сукно, только вообще в небольшом количестве и с недостатком в прочности красок. Прочие фабрики и заводы весьма малочисленны и производство имеют мало важное. Не можем только умолчать о шелковичном заведении Трубнова, в Могилеве на Днепре, заслуживающем уважение не столько по количеству производимого там шелка и ценности сего дорогого материала, сколько по тому, что оно единственное в том краю заведение частного человека. Который своею деятельностью в сей важной отрасли промышленности показал похвальный пример к подражанию.

Всего же всех фабрик и заводов в сей губернии — 39.

1842 год**10 января****Внутренние известия**

Прошел уже целый год с тех пор, как объявлено было от Комитета Общества поощрения художников, о предполагаемом розыгрыше 4-й лотереи художественных произведений. Подобно первым трем лотереям Общества он должен был последовать через несколько месяцев после объявления.

Первые три лотереи прошли в Санкт-Петербурге почти без всякого в них участия иногородцев. Комитет Общества поощрения художников имел в виду возможное распространение в Отечестве вкуса и любви к изящным искусствам и желая учрежденные преимущественно для этой цели лотереи сделать доступными для жителей Москвы и провинций, предложил Комиссионеру Императорского Московского Университета, Коллегии Советнику Ширяеву принять

на себя раздачу в Москве и губерниях билетов на 4-ю Художественную лотерею.

Не распространяясь о цели художественных лотерей, о которой мы неоднократно говорили, нельзя не заметить, что подобные средства к поощрению художников сильно способствуют к распространению вкуса и любви к изящному, дают любителям искусств возможность приобретать за малое пожертвование произведения иногда весьма замечательные и побуждают художников к новым трудам.

13 января**Разные известия**

В последние годы дух товарищества распространился в Англии также на издание книг и обещает принести в этом отношении хорошие плоды. Один за другим здесь образовались многие общества, состоящие из лиц, которые занимались различными отраслями литературы, наук и искусства, ежегодно делают по подписке складчины (обыкновенно по гинее с каждого члена) и собирают таким образом суммы, позволяющие им печатать время от времени разные творения, из коих без этого большая часть не вышла бы в свет вероятно никогда.

14 января**Внутренние известия**

28 декабря прошедшего года последовало открытие Детского Приюта Шита на Большой Охте, в Алексеевской улице, в доме поселения Андриана Павлова под №12, куда жителям Охтинской части предлагается приводить детей для призрения, на основании Правил.

В заседании Московского Общества Испытателей Природы декабря 18-го дня прошедшего 1841 года Действительный Член Г. Герман читал записку о физических свойствах и химическом разложении им сделанном открытой в Москве на Солянской площади близ Варварских ворот минеральной воды. Этот источник, доселе неогороженный, содержит в себе значительное количество действительных химических частей и может быть сравнен с некоторыми иностранными железистыми водами, приобретшими общую известность. А потому можно с достоверностью доложить, что он, при расчетливом медицинском потреблении, окажет несомненную пользу в известных случаях, и вероятно, по действию всего ближе к Пирмонтской воде. А потому желательно, чтобы на него обращено было должное внимание. В сей же воде Г. Герман обнаружил новую кислоту.

Действительный Член Г. Быховец сообщил Обществу из Тарусы, что в течение 1841 года появились во многих местах Калужской губернии особой породы стрекозы, принятые жителями за саранчу; причем Г. Быховец замечает, что это насекомое для хлеба совершенно безвредно.

22 января**Древнейший зверинец в Москве**

Замечательное название Неглинских ворот, ныне Воскресен-

ских, Львиными на плане Москвы, сочиненном при Царе Михаиле Федоровиче, вероятно, дано в подражание Царегородским Львиным воротам. Но поводом к тому еще был львиный двор, находившийся близ этих ворот во рву: это древнейший известный нам в Москве Царский зверинец.

В описи Китая города 1629 года замечено: возле стены в городе, во рву, двор львиный, пригорожен к стене. Самуил Москвич в 1611 году свидетельствует нам, что в Московском Китае, во рву, обнесенном оградой, содержалась львица, которая потом умерла от голода во время осады.

Львы доставлялись Российским Государям из Англии и Персии. По сказанию Степенной Книги, Английский Король Филипп и Королева его Мария прислали Ивану Васильевичу в дар льва со львицею и львенком. Во время сватовства Грозного Ивана за Английскую Королеву Елизавету, прибавляет предание, что она прислала ему в подарок львицу. В 1691 году Персидский посол Кизирбаш от Шаха Персидского привез к Российскому Двору зверей — льва с львицею. При Царях Алексее Федоровиче и Федоре Алексеевиче, заведен был зверинец при Дворе в подмосковном селе Измайлово, но неизвестно, находились ли там львы, коих изображения украшают Красные ворота, как символ владычества, могущества и бдительности в Египте боготворенной.

Снегирев (Московские Ведомости)

1852 год**10 января****Внутренние известия**

Вследствие желания, изъявленного многими посетителями Выставки-Лотереи ТОМБОЛЫ Общества посещения бедных, выставка будет открыта в четверг сего 10 января от 7 до 10 часов с тою же платою за вход (т.е. по 25 коп. серебром). Выставка будет освещена двумя гальваническими солнцами. Утренний вход на выставку открыт по-прежнему от 1 до 5 часов, не исключая четверга.

Выставка остается открытой для публики лишь на весьма непродолжительное время. Остальные билеты на сию благотворительную выставку можно получить по 1 руб. серебром в зале выставки (что на Английской набережной, во дворе Сената, в доме Графини Борх, бывшем Графини Лаваль), так равно в известнейших Петербургских магазинах, поименованных в прежних объявлениях Общества. Там же можно приобрести и указатели двух тысяч выигрышей на русские деньги по 10 коп. серебром, на французские по 15 коп. серебром. Для желающих дать выше сей платы, в пользу бедных, в зале выставки находится особая кружка за печатью Общества.

16 января

Ставрополь. Минувшая осень удивила старожилов Ставрополя своей продолжительностью и постоянством. Еще во второй половине ноября были чудные

дни. Однако ж теперь у нас дышит зима, пушистый снег. Хотя бы не буграми, но достаточно устал всю окрестность, и щегольские санки безпрерывно мелькают по улицам Ставрополя. Ночью полная луна светит великолепно, отражая свой блеск в миллионах снежинках, сияющих бриллиантами. Из этого старики выводят заключение, что будет зима постоянная, потому что стала на полном месяце.

Москва. Известный многочисленными пожертвованиями на пользу наук Почетный Член Императорского Московского Общества Испытателей природы Платон Васильевич Голубков явил новое доказательство своего усердия к распространению отечественного просвещения, пожертвовав в это Общество тысячу рублей и полное собрание изданных им относительно торговли с Азией сочинений. Обществу тем более приятно изъяснить Платону Васильевичу Голубкову признательность за это приношение, что при предстоящем издании «Вестника Естественных Наук» увеличение средств Общества будет значительно содействовать к успешному выполнению этого предприятия.

1872 год**9 января****Внутренние известия**

По слухам, сообщают «Санкт-Петербургские Ведомости», в Петербурге в непродолжительное время, состоится попытка заменить машиной кропотливый труд наборщика.

Честь этого изобретения принадлежит двум русским, довольно долго работавшим по этому делу, имена которых не открываются, пока Россия, а за ней и весь остальной мир узнают об их изобретении и о результатах испытания их чудо-машины, которая, как предполагают специалисты, будет в состоянии набирать рукопись всевозможными шрифтами с почти невероятной скоростью.

Серпухов. «Русские Ведомости» пишут, что одним из крупных землевладельцев этого уезда был устроен праздник младшим ученикам своей сельской школы. Сначала у них была елка с разными сюрпризами и лотереей; потом последовало обильное угощение, а в заключение дана пьеса, разыгранная детьми хозяина, от которой маленькие дети были в совершенном восторге.

1882 год**15 января****Внутренние известия**

10-го января в Императорском Русском Техническом Обществе состоялось открытие Электрической выставки. 11 января ее посетило более 300 человек.

Русское Общество сохранения народного здоровья решилось организовать весною сего года несколько детских летних лечебных колоний. Для доставления первоначальных средств такому общепользному делу оно задумало открыть целую серию публичных лекций, которые будут читать профессорами петербургского университета.

20 января

Во время пребывания нашей Эскадры у берегов Японии, г.г. офицеры Эскадры приобрели образцы произведений искусства и ремесел японцев. И, по возвращении из плавания, желая ознакомить русскую публику с далекой Японией, устроили выставку упомянутых предметов в зале Общества поощрения художников, с обращением дохода от выставки в пользу Общества спасения на водах.

1892 год

14 января

Внутренние известия

«Варшавский Дневник» сообщает, что в Александрове-Пограничном, 4 января наблюдали интересное явление: спустя полчаса после восхода солнца при температуре -8 градусов дугою от востока к западу появилась великолепная радуга. Это необычное явление в зимнее время продолжалось более получаса.

24 января

Эмир бухарский уведомил туркестанского Генерал-губернатора телеграммой от 21 сего января, что, осведомившись о бедствии, постигшем некоторые местности Империи, он предоставляет, в доказательство безпредельной преданности Российскому Престолу и Государству, сто тысяч рублей в кассу Особого Комитета помощи пострадавшим от неурожая 1891 года под председательством Его Императорского Величества Государя Наследника Цесаревича. На 7 января всего поступило 986 тысяч рублей, 66 копеек пожертвований.

1902 год

5 января

Внутренние известия

Конкурс на стипендию им. Барона Виллие

Главное военно-медицинское управление занято в настоящее время выбором кандидата для назначения премии, учрежденной в 1866 году на пожертвованный Бароном Виллие капитал в 100,000 рублей ассигнациями.

Эта стипендия назначается только русским подданным не старше 24 лет от роду. Желая получить ее должен, согласно положению, иметь основательные сведения в Законе Божием, логике, русской словесности, истории, географии, математике, нравственной философии, латинском и греческом языках и знать кроме того немецкий, английский и французский языки. По окончании с успехом полного курса так называемых «свободных наук» в одном из Российских вузов, пансионер посвящает себя изучению врачебных наук. По достижении звания Доктора медицины, он три года должен пробыть за границей с целью усовершенствования своих знаний. За полученную стипендию он должен прослужить в одном из больших госпиталей не менее 10 лет в качестве клинического профессора — наставника молодых врачей.

28 января

Театральные вести

В конце февраля в Петербург прибудут артисты Московской оперной труппы г.г. Собинов и Шаляпин для участия в спектак-

лях в Императорском Эрмитаже, а также в Мариинском театре. Г. Шаляпин исполнит свою коронную партию Мефистофеля в «Фаусте». Этот удивительный самородок художник-певец, в бытность свою на гастролях в Миланском «La Scala», покорила сердце композитора Бойто, который до такой степени был взволнован, увидев на репетиции Мефистофеля в исполнении г. Шаляпина, что от сильного волнения слег в постель.

Между тем достойно внимания, что русский артист никакой школы не прошел и является последним словом русского самобытного таланта.

1912 год

3 января

Общественная жизнь

«Наполеоны»

В виду наступающего в 1912 году столетия со времени нашествия французов, в Москве появилось колоссальное количество «Наполеонов» во всех видах. Все эстампные магазины и книжные лавки изобилуют картинками, гравюрами открытками с изображением Наполеона, пожара Москвы и т.д., как заграничной, так и русской работы. Костюмерные мастерские снабжены костюмами и гримами «под Наполеона» и одеяниями французской армии времен двенадцатого года. На сценах народных гуляний готовятся пьесы из жизни Наполеона.

3 января

Телеграмма

Тула, 2 января. Состоялось торжественное совещание и открытие дома просветительских учреждений им. Императора Александра II в память 50-летия освобождения крестьян от крепостной зависимости. Здание построено на средства города и частные пожертвования. В нем помещаются городская публичная библиотека, детская библиотека, музей и зал для народных чтений.

Из заграничной жизни

К 1 января 1911 года общая длина железнодорожной сети на Земле равнялась, как сообщает «ЕСНО», 1.006749 км, тогда как в 1859 году было только 100.00 км. железных дорог.

9 января

Общественная жизнь

Ретивый дирижер Коутс на репетиции «Кармен», идущей в юбилейный бенефис М.И. Фигнер в Мариинском театре, после целого ряда замечаний этой заслуженной артистке до того разгорячился, что позволил себе несколько нелестных эпитетов в ее адрес, чем довел Фигнер до обморока. Труппа театра была возмущена. Оказывается это не первое столкновение г. Коутса с артистами. На репетиции «Бориса Годунова» он позволил себе сделать резкое замечание Ф.И. Шаляпину. Но, конечно, получил надлежащий отпор.

31 января

Телеграмма

Кисловодск, 30 января. В течение целого месяца стоит весенняя погода. В тени 13, а на солнце 26 градусов тепла. Появились подснежники.

Материал подготовила
Татьяна СТАЛЬНОВА



● В центре Ирина Безрукова

МЕЧТЫ ВОЛШЕБНЫЙ КАРНАВАЛ

Адреса добрых дел

В ревматологическом отделении Научного центра здоровья детей РАМН межрегиональная благотворительная общественная организация

«Возрождение» провела акцию для детей-инвалидов, которая была приурочена к Международному дню инвалидов.

«Возрождение» — это созданное в конце 2007 года объединение родителей, чьи дети страдают ревматическими болезнями. Организация взяла на себя роль объединяющей силы, способной на федеральном уровне добиваться комплексного решения проблем, связанных с лечением детских ревматических заболеваний.

В 2008 году главой попечительского совета «Возрождения» стал А.А. Баранов — академик РАМН, председатель Союза педиатров России, директор ГУ ЦНЦЗД РАМН. Фонд «Возрождение» оказывает большую помощь коллективу центра здоровья детей в труднейшем деле лечения и выживания тяжело больных детей.

В ревматологическом отделении Дома здоровья детей находятся на лечении дети со всех концов России. Они проводят в больничной палате многие недели и месяцы наедине с болью, утомительными медицинскими процедурами. Поэтому так важен для них, этот традиционный праздник, который устраивают «Возрождение» и сотрудники ревматологического отделения Дома здоровья детей во главе с заведующей отделением Екатериной Иосифовной Алексеевой.

В этом году на праздник «Волшебный карнавал мечты» для маленьких пациентов приглашенные гости устроили увлекательную экскурсию по заснеженному городу добра и красоты. Прекрасные феи-волшебницы: актриса театра и кино, член попечительского Совета «Возрождения»

Ирина Безрукова и популярная телеведущая Тута Ларсен при содействии Великого Чародея Стаса Дужникова провели для ребят удивительный мастер-класс по волшебству. По мановению волшебных палочек, неожиданно оказавшихся в руках у ребят, произошли настоящие чудеса: могущественный магистр перевоплощений иллюзионист



Анатолий Неметов поразил чудными фокусами и трюками, а добрые клоуны Шурик и Юрик порадовали веселыми репризами. Вместе с певицей и автором песен Анастасией Максимовой ребята пели любимые песни. Кульминацией праздника стали выборы Короля и Королевы сказочного города.

Дети, которые еще недавно с трудом выполняли простые движения, поверили, что на Земле есть место чудесам и радости, и что есть люди, готовые прийти на помощь, согреть исстрадавшиеся маленькие души — столько

тепла, доброты и участия было разлито в атмосфере скромного больничного помещения, украшенного новогодней елкой и гирляндами, снежинками и открытками, нарисованными к празднику самими детьми.

Замечательным подарком в финале праздника стал показ новых серий мультимедийного фильма «Хуторок», созданного кинокомпанией «Мироздание» при участии Сергея и Ирины Безруковых.

Несмотря на сильную боль, дети с ревматическими болезнями способны вести полноценную, активную жизнь, но при постоянном высокотехнологичном лечении. На протяжении ряда лет дети получают дорогостоящие лекарства благодаря поддержке правительства Москвы и усилиям фонда «Возрождение», а с недавнего времени, как рассказала профессор Екатерина Иосифовна Алексеева, в отделении стало возможным протезирование больных детей.

В подготовке и проведении акции приняли участие компания «Комус», магазин детских игрушек «Игровед», магазин детских товаров «Жили-были», компании «Ф. Хоффманн Ля Рош», «Эббот Лабораториз», «Пфайзер», «Бристол — Майерс Сквиб», Medac GmbH.

Доброго, здоровья, терпения, успехов в благородном труде желает коллективу Дома здоровья детей и наша газета.

Татьяна СТАЛЬНОВА
Фото автора



АСТРОПОГОДА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ЯНВАРЕ

До 20 января Солнце будет находиться в знаке Козерога, а 20-го в 20 часов 11 минут оно переходит в знак Водолея. Поэтому в первой и во второй декадах на организм людей будет воздействовать сухая и холодная энергия Козерога, что может негативно влиять на суставы, мышцы, делая их менее эластичными и более спазмированными, а также замедляя ток крови и препятствуя усвоению питательных веществ. В организме будет не хватать тепла и энергии. В это время необходимо поддерживать организм разогревающими продуктами питания с добавлением специй, а также принимать адаптационные вещества типа «золотого корня» или элеутерококка. Травяными отварами и биодобавками желателен активизировать работу желудочно-кишечного тракта и энергетический центр — солнечное сплетение. В это время ослаблена циркуляция энергии в меридиане «тройного обогревателя», поэтому стимуляция активных точек на этом меридиане поможет снять энергетические блоки с защитной эфирной энергии вокруг тела. После 7 января и вплоть до 20 состояние биосферы Земли будет более гармоничным и организму будет легче поддерживать достаточно высокий уровень энергетики. Кроме того, 8 января в 10:35 Меркурий войдет в знак Козерог, и это даст возможность организму легче адаптироваться к холодным и сухим вибрациям этого знака. Поэтому состояние нервной системы будет более устойчивым и позволит людям гармоничнее выстраивать свои взаимоотношения. Влияние Венеры, которая 14 января перейдет в знак Рыбы, будет способствовать этому и сделает отношения людей теплее и радужнее. Поэтому вторая половина января более благоприятна для общения, для создания и укрепления любовных и романтических отношений. В третьей декаде Солнце войдет в знак Водолея, и динамичные энергии этого знака будут активизировать психоэнергетику людей, подталкивая их к более интенсивному обмену информацией. Однако часто это может сопровождаться излишним активным выражением эмоций, и в этот период нервная система может подвергаться повышенным энергетическим нагрузкам. Состояние биосферы Земли с 21 до 27 января будет находиться в зоне отрицательных значений и именно в этот период наиболее сильно будет проявляться эта психоэмоциональная нестабильность, а отношения между людьми могут стать излишне эмоциональными и неустойчивыми. Кроме того, Меркурий, который 27 января войдет в знак Водолея, также будет влиять на сознание людей, подталкивая их к необдуманным и импульсивным действиям. После 25 января Марс начнет свое попятное движение, что может также сказаться на поведении и деятельности людей, делая их менее осмотрительными и внимательными, тем самым увеличивая вероятность травм и аварий.

+ 5, 11, 15, 19, 23, 28
– 3, 8, 13, 17, 21, 26, 31

Телец

Для самочувствия Тельцов январь — гармоничный период, хотя в течение первой недели, а также с 18 по 27 число им надо быть сдержанным в своих желаниях, поскольку внутренняя неудовлетворенность, невозможность получить все и сразу может приводить к нервной возбудимости, плохому сну, к нарушениям пищеварения. В это время Тельцам важно сосредоточиться на самых главных делах, поскольку их энергетика будет разбалансирована, из-за чего они будут ее расходовать на суету и ненужное общение. После 21 января их биопотенциал начнет снижаться, могут появиться проблемы с терморегуляцией, Тельцы могут ощущать внутренний холод, ломоту в костях, поэтому необходимо сохранять тепло, не переохлаждаться, принимать пищу и напитки только в горячем виде с добавлением специй, а также не забывать о двигательной активности для активизации внутренних энергетических потоков.

4, 9, 13, 18, 22, 27, 31
– 2, 6, 11, 16, 20, 24, 29

Близнецы

В январе Близнецам надо быть внимательнее к своему здоровью, особенно в период до 6 января и с 17 по 21 число, когда снижение уровня жизненной активности может спровоцировать простудные и инфекционные заболевания. В это время важно избегать переохлаждений, волнений, а также поддерживать в себе чувство оптимизма и уверенности, поскольку в большей степени их самочувствие будет зависеть от состояния духа и настроения. Кроме того, в эти периоды возрастает риск травматизма. Начало первой и третья декады у многих Близнецов будет сопровождаться снижением уровня жизненной энергии, поэтому они будут в большей степени подвержены сезонным инфекциям, больше уставать и хандрить. Только после 26 числа они ощутят прилив сил, хотя эмоциональная невооруженность, излишняя подвижность и суетливость могут создавать опасности на дорогах, в быту.

+ 1, 7, 11, 15, 19, 23, 29
– 3, 9, 13, 17, 21, 25, 31

Рак

Для большинства Раков первая и вторая декады января будут вполне гармоничными для здоровья. Происходит трансформация их внутренней энергетики, поэтому это благоприятное время для изменения привычек, образа жизни. Раки станут более активными, деятельными, и многие из них могут направить эти силы на оздоровление организма, на изменение своей внешности, стиля в одежде, для приведения в порядок фигуры. При этом окружающие будут всячески поддерживать эти начинания, и даже могут составить им компанию для занятий фитнесом, посещения спортивных занятий. После 19 января у них ожидается снижение уровня жизненной активности, при этом партнеры и окружающие со своими проблемами могут также вносить свой диссонанс в их энергетическую структуру, из-за чего может меняться душевный настрой и самочувствие Раков.

+ 4, 8, 13, 17, 21, 26, 30
– 2, 6, 11, 15, 19, 24, 28



Лев

В начале первой декады, до 7 числа, энергетический уровень Львов будет ослаблен, и после новогодних праздников они будут постепенно восстанавливать свои силы. Хотя окружающие будут создавать вокруг них ненужную суету и оживление, тем самым провоцируя во Львах повышенную нервную возбудимость. Такое же состояние многим из них будет свойственно в период с 19 по 23 января, когда желателен придерживаться более спокойного ритма жизни, следить за своим питанием. Лишь только после 23 января их биоэнергетика стабилизируется, они будут более рационально расходовать свои силы, сопоставлять свои желания с возможностями. В это время могут происходить нарушения в циркуляции энергии, поэтому необходимы физическими упражнениями, а также банными процедурами и массажем активизировать движение энергии в организме.

+ 2, 6, 10, 16, 20, 24, 29
– 4, 8, 14, 18, 22, 27

Дева

С 5 по 19 января Девы будут находиться на пике активности, у них будет много сил и энергии для претворения своих замыслов. При этом им необходимо направлять

ИМЕНИНЫ В ЯНВАРЕ

- 1 – Арис, Григорий, Илья
- 2 – Антон, Даниил, Иван
- 3 – Альфред, Петр, Ульяна
- 4 – Анастасия
- 5 – Давид, Наум, Павел
- 6 – Агата, Ахмет, Евгения
- 8 – Ефим, Константин
- 9 – Алиса, Лука, Степан
- 10 – Домна, Ефим, Семен
- 11 – Вениамин, Фаддей
- 12 – Ирина, Лев, Макар
- 14 – Василий, Григорий
- 15 – Арнольд, Козьма
- 16 – Гордий, Ирина
- 17 – Архипп, Афанасий
- 18 – Аполлинария, Полина
- 19 – Генрих
- 20 – Афанасий, Иван
- 21 – Евгений, Инесса
- 22 – Никандр, Филипп
- 23 – Макар, Павел
- 24 – Михаил, Стефан
- 25 – Макар, Петр, Савва
- 26 – Никифор, Петр, Яков
- 27 – Илья, Иосиф, Макар
- 28 – Варлаам, Гавриил
- 29 – Максим, Петр
- 30 – Георгий, Иван, Иоанн
- 31 – Афанасий, Дмитрий

свою энергию в нужное русло, поскольку нереализованная энергия может накапливаться в организме и приводить к эмоциональной нестабильности, к вспышкам раздражения, неудовлетворенности собой и окружением. В этот период им также надо следить за своей фигурой, поскольку повышение аппетита может привести к прибавке веса. Кроме того, желателен держать в тепле область почек, поскольку переохлаждение или застой энергии могут приводить к поясничным болям, а также нарушениям кровоснабжения в нижних конечностях. Период с 20 по 26 января может сопровождаться снижением биопотенциала, а также быть и травмоопасным, поэтому Девам надо быть внимательнее на дорогах и при обращении с техникой.

+ 3, 9, 14, 17, 21, 25, 30
– 1, 7, 12, 15, 19, 23, 28

Весы

Для здоровья Весов первая и вторая декады января — довольно сложный период, когда снижение жизненного потенциала может приводить к ослаблению иммунитета и к обострению хронических заболеваний. И в первую очередь Весы могут ощутить недостаток энергии в области поясницы, почек, которые будут нуждаться в дополнительной стимуляции с помощью массажа, согревающих и банных процедур, физических упражнений. Кроме того, Весам надо быть осторожнее с неизвестными лекарствами и продуктами, поскольку возможны интоксикации. Третья декада, после 25 января, будет для Весов более благоприятной и творческим периодом, возрастет их жизненный потенциал, усилятся иммуннозащитные силы организма, хотя в ее начале сохранится опасность травм, а также появится склонность к пессимизму, к более мрачному восприятию действительности.

+ 2, 5, 12, 16, 20, 24, 28
– 3, 8, 14, 18, 22, 26, 30

Скорпион

В первой и во второй декадах жизненный потенциал Скорпионов будет находиться на высоком уровне, и для них это интересный творческий период. Многие из них будут действовать слаженно и более целенаправленно, поэтому смогут легко пережить неблагоприятные космобиологические воздействия в начале месяца, до 7 числа и в период с 18 по 25 января. Правда, в это время у Скорпионов могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях с окружающими. После 20 января их жизненная энергия начнет ослабевать, поэтому важно придерживаться более размеренного ритма жизни, воздержаться от значительных физических нагрузок. Упражнения должны быть направлены на улучшение циркуляции энергии в области малого таза, нижних конечностей. При этом важно, чтобы еда и питье пополняли организм витаминами и способствовали поддержанию внутреннего огня.

+ 4, 9, 13, 17, 22, 27
– 7, 10, 15, 20, 23, 29

Стрелец

Многие Стрельцы в начале первой и в конце второй декады могут испытывать недостаток энергии в области желудочно-кишечного тракта и толстого кишечника. Именно поэтому важно следить за своим питанием, разнообразить свое меню овощами и фруктами, при этом исключив крахмалистые и сладкие продукты, ухудшающие состав крови и приводящие к кожным проблемам. При этом желателен стабилизировать свою энергетику, выбрав определенный режим труда и отдыха, и направив свои силы на более важные цели, не

рассредотачиваясь на ненужные встречи и обязательства. После 25 января многие Стрельцы почувствуют прилив энергии, улучшится их душевное состояние, восприятие происходящего. Правда, несдержанность в чувствах, эмоциях может приводить к потерям энергии, и после любой эмоциональной встряски им необходимо чаще расслабляться и отвлекаться.

+ 2, 7, 12, 16, 20, 23, 28
– 4, 9, 14, 18, 22, 25, 30

Козерог

Для здоровья Козерогов январь, особенно с 6 по 19 число, — самый благоприятный период, когда рассеются старые проблемы, быстрее будет происходить процесс восстановления после перенесенных заболеваний или перегрузок на работе. Однако в начале месяца, до 5 числа, неблагоприятные астральные влияния могут создавать у Козерогов некоторый энергетический хаос, рассредоточенность, когда им будет сложно найти правильное направление своей деятельности, из-за чего может появиться нервозность, нарушения терморегуляции. После 20 января Козерогов ожидает снижение уровня жизненного потенциала, и в это время более подвижной и восприимчивой окажется их нервная система, когда негативная информация, поведение или высказывания окружающих могут оставлять свой след в энергетике людей этого знака.

+ 3, 8, 13, 17, 21, 26
– 1, 5, 10, 15, 19, 24, 28

Водолей

Первая декада января для здоровья Водолея — сложный период, поскольку уровень их жизненной биоэнергии будет находиться на минимуме. Многие из них особенно до 8 января могут быть более восприимчивы к инфекционным и воспалительным заболеваниям. При этом неблагоприятные биоклиматические факторы также будут вносить свои разрушительные влияния на состояние их здоровья и психики. Именно поэтому Водолеям желателен заранее подготовиться к этому сложному периоду, провести очистительные процедуры, а также обогатить свой рацион биодобавками и продуктами, богатыми витаминами, а также стимулировать работу печени лекарственными травами, диетой, массажем и физическими упражнениями. После 11 числа они будут чувствовать себя гораздо лучше, повысится сопротивляемость организма и постепенно после 25 января вновь выйдут на обычный режим.

+ 6, 10, 16, 20, 24, 29
– 4, 8, 13, 18, 22, 27

Рыбы

Высокий уровень биоэнергетики в конце первой и до конца второй декады поможет Рыбам чувствовать себя весьма комфортно. В третьей декаде, начиная с 19 января, многие из них могут быть подвержены перепадам настроения, ощущать эмоциональную подавленность, снижение биопотенциала и ослабление иммуннозащитных сил организма. Вплоть до 26 числа Рыб ожидает значительное снижение уровня жизненной энергии, причем для них это будет самый сложный период в году. Повысится предрасположенность к заболеваниям, нарушениям в работе внутренних органов, при этом упадок сил, психоэмоциональный дисбаланс. В это время важно заняться укреплением организма витаминами, биодобавками и физическими упражнениями. После 28 января астральная погода станет более благоприятной, что поможет Рыбам пережить этот трудный период без значительных потерь для здоровья.

+ 3, 9, 14, 18, 21, 25, 31
– 1, 5, 11, 16, 19, 23, 28

АСТРОПОГОДА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ФЕВРАЛЕ

19 февраля в 10:19 Солнце перейдет в знак Рыбы, а до этого будет находиться в знаке Водолей Энергии этого знака помогают человеку активно трансформировать свою энергетику, делая ее более тонкой и восприимчивой. Знак Водолей оказывает влияние на циркуляцию энергии в меридиане желчного пузыря, поэтому январская активная энергия этого меридиана будет подталкивать людей к динамичным действиям, к общению и обмену информацией. Состояние биосферы Земли в течение этого времени будет находиться на высоком уровне, поэтому общение будет вполне гармоничным, интенсивным. Люди будут открыты для восприятия новых знаний, идей, для проявления чувств и эмоций, а также будут настроены на творческий и духовный рост. Именно поэтому период до 25 числа весьма благоприятен для поездок, коммуникаций, расширения бизнеса и планов. После 14 февраля Меркурий войдет в знак Рыбы и ситуация изменится, поведение людей станет более спокойным и даже заторможенным. Это также отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, который будет испытывать недостаток энергии и пищеварительного огня, что негативно скажется на усвоении питательных веществ. 8 февраля Венера войдет в знак Овен, что повлияет на отношения между полами, они станут более открытыми, прямыми и доверительными. Поэтому первая и вторая декады февраля — это время новых романтических увлечений, ярких чувств и эмоций. Возрастет желание нравиться, следить за внешностью, поэтому в середине февраля можно говорить о более позитивных и гармоничных взаимоотношениях, особенно у людей, которые до этого были более сдержанными, робкими или скованными. Сатурн после 7 февраля начнет свое попятное движение, что может затормозить желание делать карьеру, заниматься бизнесом. Люди в такие периоды больше внимания уделяют искусству и собственному росту, чем карьере и укреплению профессионального или общественного положения. Нептун 3 февраля войдет в знак Рыбы, и в течение полугода будет находиться в этом знаке. Рыбы являются домом Нептуна, поэтому своими вибрациями он будет подталкивать людей к духовному прогрессу, к пониманию смысла жизни. Чувство прекрасно и тяга к музыке, к театру, а также к более тонкому пониманию себя и других людей, также будут стимулированы вибрациями этой планеты. После 19 февраля начнется новый период космического влияния, и наиболее сильно в это время будет активизирован меридиан печени. Иньские и более спокойные энергии меридиана печени сделают ее более ленивой и вялой, что скажется на усвоении белков и жиров. Кроме того, любые злоупотребления алкоголем, энергетическими и газированными напитками будут негативно влиять на ее тонус и энергетику. С 19 февраля также начинается астрологический пост, который продлится в течение 30 дней до вхождения Солнца в знак Овен. В это время нужно обратить внимание на работу печени, стимулировать ее травяными настоями, диетическим питанием, особенно после 25 февраля, когда влияние космических энергий на биосферу Земли станет дисгармоничным.

2, 8, 12, 16, 20, 25
– 6, 10, 14, 18, 23, 28

действиям, а порой даже к авариям и травмам. В начале февраля также не исключены скачки давления, перепады настроения, беспокойный сон и тревожное эмоциональное состояние. Впрочем, после 8 числа энергетика Овнов стабилизируется, поэтому они будут чувствовать себя более спокойными и уравновешенными. А вот после 21 февраля их энергетический потенциал начнет снижаться, что также отразится на их иммунитете. В это время могут возникать воспалительные процессы, резкие обострения хронических заболеваний, а также вирусные инфекции с высокой температурой.

2, 8, 12, 16, 20, 25
– 6, 10, 14, 18, 23, 28

Телец

Первая декада февраля для здоровья Тельцов — не очень благоприятный период, поскольку их жизненный потенциал будет ослаблен, а организм более уязвим. Именно поэтому им надо опасаться переохлаждений, вирусных инфекций, поскольку заболевания могут проходить с осложнениями, а процесс выздоровления протекать медленнее, чем обычно. Кроме того, Тельцам надо следить за состоянием своего горла, поскольку возможные воспалительные процессы могут быть следствием инфекционных поражений органов малого таза. Во второй декаде сопротивляемость их организма повысится, поэтому они сумеют справиться со своими недугами и внутренней неудовлетворенностью. После 26 числа состояние биосферы Земли станет гармоничнее, возрастет жизненный потенциал Тельцов, и эти факторы помогут им чувствовать себя более уверенно и позитивно.

4, 9, 13, 17, 22, 27
– 2, 7, 11, 15, 20, 24, 29

Близнецы

В первой и во второй декадах февраля жизненная активность Близнецов значительно возрастет, хотя они не всегда правильно будут использовать свои силы и время. Задуманные дела и планы могут проходить не по их сценарию, что заставит Близнецов нервничать, принимать необдуманные и скоропалительные решения. Это не может не сказаться на состоянии их нервной системы, поскольку значительно увеличится их активная часть суток, на сон они будут оставлять гораздо меньше времени, тем самым истощая свои жизненные ресурсы. Это напомним себе в третьей декаде, когда начнет снижаться их энергетический потенциал, они почувствуют усталость, апатию, но при этом увеличится беспокойство, эмоциональная нестабильность Близнецов, что может отразиться на системе пищеварения, состоянии кожных покровов, волос.

3, 8, 12, 16, 21, 26
– 6, 10, 14, 19, 23, 28

Рак

Для здоровья Раков февраль — неблагоприятный период, поскольку недостаток энергии, особенно в первой декаде, может повысить предрасположенность к простудным и инфекционным заболеваниям. В это время Ракам следует уделить внимание органам малого таза и мочеполовой системе, которые в этот период будут более ослабленными. Зато в третьей декаде начнет возрастать их энергетический потенциал, и для них начнется период творческой активности. Однако в это время возможны нарушения в системе пищеварения, поэтому им надо следить за своим питанием, а также помнить о том, что нельзя принимать пищу в плохом настроении, так как слизистая желудка может реагировать на нервные расстройства, а также на слишком острую, горя-



чую и тяжелую пищу. Это может создавать предрасположенность к различным воспалительным процессам, снижать их жизненную активность.

5, 9, 13, 18, 22, 27
– 3, 7, 11, 15, 20, 25

Лев

Для здоровья Львов первая и вторая декады февраля — благоприятное время. Однако в начале месяца на самочувствие людей этого знака могут влиять дисгармоничные космобиологические факторы, но высокий уровень жизненной энергии поможет им с меньшими потерями пережить этот несколько сумбурный период. Вторая декада также будет для Львов весьма активным творческим периодом, однако они могут ослабить самоконтроль, что может проявиться в стремлении потакать своим слабостям, заниматься чревоугодием, и это может дестабилизировать состояние их организма. В третьей декаде жизненный потенциал Львов начнет медленно ослабевать, и после 26 февраля многие из них могут быть подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта, а также станут менее устойчивыми в эмоциональном плане.

3, 7, 11, 15, 20, 24, 29
– 1, 5, 9, 13, 17, 22, 27

ИМЕНИНЫ В ФЕВРАЛЕ

- 1 – Арсений, Макар
- 2 – Лаврентий
- 3 – Валерьян, Максим, Агния
- 4 – Гавриил, Георгий, Иван, Леонтий, Петр
- 6 – Иван, Тимофей
- 7 – Александр, Виталий, Моисей, Феликс
- 8 – Аркадий, Давид, Иван, Федор, Мария
- 10 – Ефрем, Роман
- 11 – Яков, Игнатий
- 13 – Виктор, Никита
- 14 – Петр, Трифон
- 16 – Николай, Роман, Семен, Анна
- 17 – Кирилл, Николай
- 18 – Юлиан, Ефросинья
- 19 – Марфа, Христина
- 22 – Геннадий, Иннокентий
- 23 – Прохор, Светлана
- 24 – Всеволод, Дмитрий
- 25 – Алексей, Антоний
- 26 – Семен
- 27 – Кирилл, Михаил
- 28 – Арсений, Афанасий, Ефросиния

Дева

В первой декаде февраля многие Девы будут чувствовать себя не очень уверенно. На их состоянии может сказаться дисбаланс их жизненной энергии, когда периоды активности будут сменяться творческим застоем, стрессовыми ситуациями, приступами раздражительности. В это время Девам надо направить свою энергию в какое-нибудь русло, найти интересное занятие, а также наладить правильное течение энергии с помощью физических и дыхательных упражнений. Кроме того, этот период чреват травмами, воспалительными процессами, а также недостатком витаминов, особенно группы В и Е. Во второй декаде Девам будет легче справиться со своими настроениями и состояниями, они смогут более правильно распределять свою энергию, справляться с эмоциональными состояниями. А в третьей декаде они будут чувствовать себя вполне комфортно.

6, 10, 13, 19, 23, 28
– 2, 8, 12, 15, 21, 26

Весы

В первой и во второй декадах февраля многие Весы будут находиться на творческом и эмоциональном подъеме. Хотя в начале месяца они могут находиться в состоянии эмоциональной нестабильности, поскольку энергия может блокироваться в меридиане мочевого пузыря и проявляться как внутренняя неудовлетворенность, неуверенность в себе. В это время надо держать область поясницы в тепле, а также с помощью массажа или упражнений активизировать поток энергии в этой области. Вторая декада будет более благоприятной, Весы могут увлечься новыми творческими проектами, идеями, которые будут вдохновляюще воздействовать на их эмоциональное состояние. После 26 февраля их ожидает очередной спад энергии, и в этот период им надо бережно относиться к своему здоровью, поддерживать иммунитет витаминами, пешими прогулками, контрастными ножными ваннами.

2, 7, 12, 16, 20, 25, 29
– 5, 10, 14, 18, 22, 27

Скорпион

Для Скорпионов первая и вторая декады февраля — период снижения жизненной активности и эмоциональной нестабильности. Особенно неблагоприятным окажется начало месяца, когда повышенная нервная возбудимость может негативно повлиять на состояние всего организма, и в первую очередь, на работу желудка, печени, поджелудочной железы. Этот период также чреват ослаблением внимания, рассредоточенностью сознания, что может быть помехой в делах и опасностью в быту и на дорогах. Вторая декада будет более спокойной, и после 23 февраля их ожидает повышение жизненной активности. Хотя этот период нельзя назвать спокойным и гармоничным. И в это время Скорпионов ждут волнения, вспышки эмоций, которые могут отразиться на состоянии желудочно-кишечного тракта, на концентрации внимания и запоминании информации.

1, 6, 9, 13, 17, 23, 28
– 3, 8, 11, 15, 20, 26

Стрелец

Февраль для здоровья Стрельцов — вполне благоприятный период, поэтому они смогут относительно спокойно пережить неблагоприятный космобиологический период в начале месяца. И прежде всего он может проявиться нестабильностью в эмоциональном плане, поэтому Стрельцам надо контролировать свои эмоции, чтобы не попадать в неприятные ситуации. Во второй декаде психоэмоциональная напряженность ослабевает, и это более

конструктивный и плодотворный период. После 23 февраля энергетический потенциал Стрельцов начнет снижаться, что может значительно ослабить их иммунитет, они будут более уязвимы перед вирусными инфекциями, гепатогенными воздействиями. Кроме того, в это время многие из них будут склонны совершать ошибки, много спорить, а также питаться наспех, что также может внести свои деструктивные тенденции в их состояние.

2, 7, 12, 16, 21, 26
– 4, 9, 14, 19, 23, 28

Козерог

Многие Козероги в первой декаде февраля будут чувствовать себя не достаточно комфортно из-за снижения уровня жизненной энергии и неблагоприятных космобиологических факторов. В это время высока вероятность возникновения инфекционных и воспалительных процессов, вызванных нарушением всасываемости в тонком кишечнике. Поэтому их организм может нуждаться в дополнительных источниках витаминов, микроэлементов и минералов. Кроме того, в это время надо беречь ноги от переохлаждения, поскольку возможны простудные и инфекционные поражения почек, мочевого пузыря. Вторая декада — более благоприятна для здоровья, хотя только после 23 числа начнет повышаться уровень энергетического потенциала Козерогов. Они почувствуют себя гораздо увереннее, поэтому смогут легче справиться с любыми неблагоприятными внешними воздействиями.

1, 5, 10, 14, 18, 22, 28
– 3, 8, 12, 16, 20, 25

Водолей

Для Водолеев февраль — один из самых интересных и благоприятных периодов в течение года, когда можно скинуть старые кармические программы, избавиться от недомоганий, укрепить организм. Хотя в начале месяца нестабильная астральная погода может воздействовать на их психоэмоциональный настрой. Вторая декада февраля будет для Водолеев более гармоничной, они будут ощущать прилив сил, творческое вдохновение, стремление совершенствоваться не только себя, но и гармонизировать пространство вокруг. После 23 числа у Водолеев начнется очередное снижение уровня жизненной энергии, поэтому ослабевает энтузиазм, может появиться вялость, сонливость, желание потакать своим слабостям, позволить себе лениться. В это время им необходимо употреблять больше фруктов, соков из них, но при этом исключить охлажденные напитки и продукты.

3, 7, 11, 15, 20, 24
– 1, 4, 9, 13, 17, 22, 28

Рыбы

Для Рыб февраль — самый неблагоприятный для здоровья период, когда их организм наиболее ослаблен, обостряются хронические заболевания, повышается предрасположенность к различным инфекциям. При этом эмоциональная нестабильность может провоцировать депрессию, неврозы. И в этом смысле наиболее сложной будет первая декада, когда Рыбам необходимо беречь свои силы и здоровье, правильно питаться. Во второй декаде ситуация станет более благоприятной, и они смогут привести в порядок себя и свои дела. А после 19 февраля их энергетический потенциал начнет возрастать, они почувствуют прилив сил, появление более оптимистичного взгляда на мир, что поможет им быстрее восстановиться от последствий болезней. Это интересный творческий период для Рыб, поэтому важно дисциплинировать себя, чтобы не увлечься нереальными проектами и мечтами.

4, 10, 14, 18, 22, 28
– 2, 8, 12, 16, 20, 24, 29

Овен

В первой и во второй декадах февраля у Овнов будет довольно высокий уровень жизненной энергии, поэтому они будут весьма энергичными, азартными. Хотя порой им будет трудно управлять своей энергией, что может приводить к суетливому и хаотичному

Знакомство

Уже полгода прошло с момента запуска интернет-портала «Шаг из круга» (www.shagizkruga.ru), стартовавшего 30 июня 2011 года. За это время с ним ознакомились более 1000 человек, появились постоянные зарегистрированные пользователи.

В 2010 году группа инвалидов приняла решение создать организацию, которая занялась бы популяризацией в обществе положительного образа человека с физическими ограничениями. Название пришло само собой: много лет назад была на телевидении замечательная передача «Шаг из круга» с прекрасным телеведущим и автором нескольких книг Л.Н. Индолевым. К сожалению, передачи не стало, но книги Льва Николаевича Индолева настолько популярны, что найти практически невозможно. Вот и решили инвалиды создать в интернете ресурс, зайдя на который человек, попавший в беду, найдет для себя решение своих проблем, а человек здоровый и неравнодушный сможет ему в этом помочь.

У интернет-портала «Шаг из круга» (www.shagizkruga.ru) несколько основных задач:

1. Донести до общества сведения о выдающихся людях из среды маломобильных групп населения. Это некий прообраз «доски почта» федерального и регионального уровня, получивший в проекте название «Сила духа».

К сожалению, даже мы, люди с инвалидностью, слишком мало знаем друг о друге, а общество не знает о нас почти что ничего. Жаль, но в 2010 году упущен шанс исправить ситуацию, который дали нам, инвалидам, наши паралимпийцы. Именно тогда вся Россия заговорила об инвалидах как о людях, которыми стоит гордиться. Именно в тот момент нужно было максимально интегрировать при помощи СМИ людей с инвалидностью в общественное сознание.

Среди инвалидов в России есть прекрасные художники, люди, имеющие потрясающие вокальные данные, покорители горных вершин, преподаватели и руководите-

СДЕЛАЙТЕ ШАГ ИЗ КРУГА

ли вузов, депутаты Государственной думы и региональных законодательных собраний.

2. Информирование людей с ограниченными возможностями здоровья о лидерах инвалидной среды в регионах России.

Часто люди с ограниченными возможностями здоровья — художники, спортсмены, фотографы, имеющие общие интересы, но живущие в разных регионах России, друг о друге не знают ничего. Конечно, есть газеты и журналы, премии, выставки и фестивали, которые эту задачу решают. Но создание в интернете дополнительной площадки, которая поможет инвалидам рассказать о себе, будет не лишним. Особенно важно то, что люди могут рекомендовать кого-то в региональный список «Сила духа», а счетчик сайта расскажет о количестве просмотров. Этим мы стимулируем социальную активность людей и узнаем об интересе к героям наших рубрик.

3. Предоставление информации о законодательных инициативах в области улучшения качества жизни людей с физическими ограничениями и сведений о доступных для инвалидов объектах инфраструктуры (аэропорты, вокзалы, музеи, театры и кинозалы) на территории России.

Раздел «Информация» — самый объемный на портале. Он включает в себя множество подразделов. Основными из них являются: технические средства реабилитации, законодательство, образование, обустройство жилой среды, туризм и отдых, инвалидность и спорт, реабилитационные центры и санатории, музеи и кинотеатры, общественные организации и фонды, трудоустройство и т.д. Всего в разделе «Важная информация» около 30 подразделов, каждый из которых будет иметь наполнение от трех до пятидесяти организаций.

Одним из максимально наполненных является подраздел «Технические средства реабилитации» (ТСР). Он представляет инвалид-

ные коляски, трости и ходунки, специальную одежду, абсорбирующее белье, слуховые аппараты, телевизоры с телетекстом и многое другое и по предварительным подсчетам может разместить у себя рекламу не менее 50 организаций. Этот раздел поможет человеку с инвалидностью узнать о всех существующих в России ТСР. Это снимет часть нагрузки с медиков и сотрудников соцобеспечения, которые зачастую имеют слабое представление о том, что имеется на рынке. Для тех же, кто захочет быть об этом осведомлен, портал — кладезь информации, которую можно использовать при выписке инвалиду индивидуальной программы реабилитации (ИПР).

Немаловажным подспорьем для решения жизненных проблем станет изучение законодательной базы сайта и огромного количества книг, написанных инвалидами и об инвалидах.

4. Создание объединенной независимой интернет-площадки для общественных организаций инвалидов разных категорий, позволяющей им рассказать о своей деятельности.

Портал позволяет создавать

клубы, группы по интересам, выкладывать фото и видеoinформацию. Это поможет заявить о себе небольшому общественным организациям, не имеющим собственных сайтов.

5. Адресная помощь людям с ограниченными возможностями здоровья.

Помогать людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, — это стремление, заложенное в нас, поистине, на генетическом уровне. Но к сожалению, желание помогать в последние годы сильно ослабло. Все чаще встречаются порожденные нынешней бездуховностью люди с черствым сердцем.

Девиз нашей организации «Помогая другим — помогаешь себе!» каждый понимает по-своему. Мы закладываем в эти слова духовный смысл, объясняя, который думающим и верующим людям незачем. Наш принцип: дать человеку удочку, а рыбку он должен поймать сам. Например, помочь переоборудовать авто на ручное управление или выход из дома пандусом с целью дальнейшего трудоустройства.

Люди, помогающие инвалидам, размещаются в разделе сайта

«Добрые сердца». Общество должно знать своих меценатов!

6. Оказание финансовой поддержки в реализации социально ориентированных проектов.

У общественных организаций имеется огромное количество интересных проектов, на реализацию которых необходимы финансовые средства. Зачастую эти проекты могут приносить неплохой доход. Но из-за отсутствия начального капитала их невозможно запустить. Бывает так, что организация, которая проект придумывает, не видит в нем доходности. А люди из бизнеса умудряются ее найти. Получается неплохое партнерство. Именно для поиска инвесторов и партнеров задумана биржа социальных проектов портала www.shagizkruga.ru

7. Изучение общественного мнения о работе российских законодателей по вопросам улучшения жизни маломобильных групп населения.

В последние годы через Государственную думу и Федеральное собрание Совета Федерации РФ прошла часть законодательных инициатив, касающихся жизни инвалидов. Общество имеет право дать оценку деятельности политических партий, которые участвовали в принятии этих решений. Наш сайт это право дает в разделе «Ваше мнение».

Комментирует Игорь ГУНДЕРОВ — директор АНО помощи людям с инвалидностью «Шаг из круга».

— Все, кого я ознакомил с порталом, отметили, что это очень важный, нужный и своевременный проект. У него огромный потенциал. Прежде всего, привлекают внимание разделы «Сила духа» и «Добрые сердца», которые стали неким аналогом доски почта. В по их наполнению я очень надеюсь на поддержку людей в регионах.

Я верю, что нашими общими усилиями удастся создать и развить портал www.shagizkruga.ru нашими общими усилиями. Каждый из зарегистрированных пользователей нашего сайта сможет стать его администратором и соавтором.

Сейчас мир инвалидов сильно разроbben! Люди со слабым зрением, слабым слухом или нарушением



опорно-двигательной системы часто не знают о проблемах друг друга. Если мы вместе сможем развить этот портал для всех категорий инвалидов, то и для остального общества мы сможем донести наши идеи.

Впереди Паралимпиада в Сочи, ратификация Конвенции ООН о правах инвалидов и многое другое. Очень хочется, чтобы люди с различными видами инвалидности, активно участвовали в процессе, а не позволяли все делать за себя другим. Ведь пожинать плоды своего безразличия будем мы сами.

Я с нетерпением жду вас на нашем общем портале: изучайте, регистрируйтесь и давайте вместе двигаться вперед! Уверен, что общество будет удивлено, сколько активных людей среди инвалидов России.

КРОССВОРД

Составил Павел ВИНОГРАДОВ

По горизонтали: 5. Судно, на котором было каждой твари по паре. 6. Прибыльная жизнь кинофильма. 10. Одноразовая посуда для космонавта. 11. Птица с олимпийской эмблемы Франции. 12. Хозяин ишака, умевшего считать звезды. 15. Ширина души и крыльев. 18. Бытовое подземелье. 19. Крепость начальника, охраняемая секретаршей. 20. Военное звание героя многих анекдотов Ржевского. 21. Переносная емкость для компьютерных файлов. 24. Единственное государство на Земле с нулевой рождаемостью. 26. Минерал, которым отделано московское метро. 27. Одежда, выдающая лакея. 31. Продукт, простудивший старика Хоттабыча. 33. Дверное нитье. 34. Организация, не специализирующаяся на вязке венков. 35. Провинциальный городок, который Остап Бендер планировал превратить в Нью-Москву. 36. Символом этой крупнейшей фирмы по производству спортивной одежды является трилистник.

По вертикали: 1. Голочный автомобиль, участвующий в соревнованиях «Формулы-1». 2. Место проживания Золушки в доме мачехи. 3. Предоставление денег в долг под проценты. 4. Пещерный светильник. 7. Запленный вещевой мешок. 8. Что поднимают вам окружающие, а роняете вы сами? 9. Пролетарий с молотом у

наковальни. 13. Пернатый символ раннего утра. 14. Профессия, самозвано присвоенная себе мэром Изумрудного города. 16. «Сладкая смерть» в кусях. 17. Гулливер с точки зрения лилипутов. 22. Регулировщик с палочкой, которого слушаются музыканты. 23. Затор на шоссе. 25. Пилот, управляющий помелом. 28. Содержимое рек, текущих вдоль кисельных берегов. 29. Животное, хуже других переносщее никотин. 30. Моряк, плавающий под флагом «Веселый Роджер». 32. Любимая мебель Облома.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, опубликованный в № 12 за 2011 год

По горизонтали: 5. Лауреат. 6. Крапива. 9. Пасатижи. 12. Тайна. 13. Палец. 14. Банка. 17. Сувенир. 18. Цедра. 20. Маркс. 21. Агроном. 25. Жаров. 26. Добро. 27. Берег. 30. Спелеолог. 31. Мотылек. 32. Швартов.

По вертикали: 1. Карabas. 2. Гараж. 3. Дрожь. 4. Овсянка. 7. Испания. 8. Атлет. 10. Инкубатор. 11. Кабриолет. 15. Леска. 16. Серое. 19. Огурцов. 22. Кабачок. 23. Вопль. 24. Семенов. 28. Упрек. 29. Ботва.

