

# Здравствуй!

№ 5 (374)

7 мая

2024 года

ГАЗЕТА ПЕРМСКОЙ КРАЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВОИ  
Издается с 12 апреля 1993 года

## НАШИ ДАТЫ

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ЗА ПРАВА ИНВАЛИДОВ

Ежегодно 5 мая отмечается Международный день борьбы за права инвалидов. Цель этого дня – обратить внимание общества и властей на проблемы людей с инвалидностью, которые должны получать равные права со всеми членами общества. В любом государстве обязаны создаваться все возможные условия не только для жизни, но и для развития, адаптации людей с инвалидностью. Инвалидам необходимо стать равноправными членами общества с одинаковыми возможностями.

Согласно годовому плану Пермской краевой организации ВОИ, всем местным организациям ВОИ в Пермском крае рекомендуем провести единую краевую акцию по проверке доступности транспортных услуг для маломобильных граждан (обязательно для городов Пермь, Березники, Соликамск, Чайковский) и доступности объектов социальной инфраструктуры, которые имеют большую значимость для вашего муниципального образования.

Для придания акции общественного резонанса просим пригласить к участию в ней представителей органов власти ваших муниципальных образований, СМИ, ГИБДД и, конечно, членов организации с ПОДА. По всем нарушениям, выявленным в ходе проведения акции, необходимо подготовить информацию и направить ее по месту назначения в срок до 20.05.2024 года.

Как правило, в эти дни, кроме акции по проверке доступности, проводятся встречи с представителями законодательной и исполнительной власти, на которых обсуждаются различные проблемы инвалидов, прямые телефонные линии. Также имеется опыт проведения дней открытых дверей в организациях, когда приглашаются представители СМИ, администрации, образовательных учреждений, работающих с детьми-инвалидами. Для гостей готовятся выставки, стенды, фильмы, буклеты, газеты, информирующие о деятельности организации.

Просим в срок до 20.05.2024 года направить в наш адрес информацию обо всех мероприятиях в рамках Международного дня защиты прав инвалидов, включая итоги проведенной акции. Кроме того, просим проинформировать нас, куда была направлена информация о выявленных в ходе акции нарушениях для их устранения.

**Надежда РОМАНОВА,**  
председатель Пермской  
краевой организации ВОИ

## ПАМЯТЬ



### Юрий Иванович АСЛАНЬЯН –

член Союза российских писателей,

член Союза журналистов России,

автор повестей, романов:  
«Территория Бога»,  
«Пчелиная королева»,  
«Дети победителей»,  
«Мистическая доминанта мира»,  
сборника стихов  
«Печорский тракт»  
и «Ересь».

Последние 7 лет  
был главным редактором  
краевой газеты  
«Здравствуй!».

Вёл литературную  
студию.

## ОН ИСКАЛ ГАРМОНИЮ МИРА

**Песнь спета эпическая.  
В ней есть душа,  
есть свобода и любовь.  
Есть поиск своего пути.  
И ещё – та языческая  
раскованность, которая  
не противоречит  
христианскому  
мировоззрению.  
Он – необыкновенный,  
с печатью иной жизни,  
недоступной нам.  
Он так жаждал  
гармонии мира,  
так искал её во всём,  
что рождались  
гениальные строки,  
рождалось новое искусство.  
Он делится с нами  
услышанным и увиденным  
щедро, но не настаивает,  
а позволяет услышать  
своё в себе...**

«Территория Бога – это, конечно, Вселенная, но у каждого человека есть центр этой Вселенной. Для меня, Юрия Асланьяна, этот центр находится на берегах Вишеры...»

Из интервью  
«...Эту заповедную территорию отвел мне Господь Бог, деревянный идол, вырубленный предками-уграми из велсовского кедра. Там бобры на Мойе строят свои плотины, на альпийских полянах кувыркаются бурые медведи, а стаи нагловатых куропаток склеивают переспешную морозку между небсами и мхом космодромной тундры на плоскогорье Кваркуш. Там идет неистовая, безумная, бурная жизнь. Я вдыхаю запах багульника, я стою на коленях и шепчу, проговариваю, высказываю тягучие, горькие, старинные слова моему деревянному идолу: «Господи, сохрани эту землю и этих людей...»

«Территория Бога»,  
роман-расследование,  
2006 год

\*\*\*  
Конечно, так:  
я выйду на проспект,  
Поправлю шарф,  
достану сигарету  
и закурю,  
поскольку смерти нет,  
Как говорят поэты  
по Завету...

\*\*\*  
Все сходится:  
и явный свет огня,  
и даже тот –  
потусторонний свет.  
И проникает  
яд поэзии в меня,  
как этот дым  
моршанских сигарет...

Сборник стихов  
«Печорский тракт», 2010 год

«...Каждому человеку на этой земле даровано достаточно – кому способностей, кому таланта, а кому вообще гениальности. Но с невероятным упорством мы отказываемся от всего, что перепало свыше, выбирая себе злобу, зависть и жадность. А позднее, когда жизнь хватает нас за загривок и проводит мордой по неровному деревянному столу, мы начинаем бормотать сквозь разбитые зубы и губы, сквозь кровь: «А что, что я такого сделал? Я же ничего не сделал...» Правильно, ты ничего не сделал – из того, что надо было совершить...»

«Дети победителей»,  
роман-расследование, 2015 год

**Есть в жизни человека победы, есть потери,  
и, когда оглядываешься назад, неожиданно  
понимаешь, что готов обменять все свои  
достижения, лишь бы вернуть тех, кто ушёл,  
удержать тех, кто собирается уходить...**

Надежда ИВАНОВА

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### Званный гость

Многие помнят книжные сборники «Оляпка», которые издавались в 1960–80-е годы и на которых выросло не одно поколение ребят. Сегодня у нас в гостях главный редактор издательства, под чьим руководством в «Оляпке» были собраны смешные и поучительные рассказы, стихи и рисунки для детей, человек, который помог создать не одну книгу для людей с инвалидностью.

Читайте материал Ирины Гилевой  
«Желаю жить!»



стр.

4

### Угол зрения

Иногда для получения гарантированной медицинской или социальной помощи не грех проявить настойчивость, пусть на грани макиальности. Ведь даже Иисус Христос хвалил дерзновение друзей, спустивших парализованного через разобранную крышу в людное собрание. Потому что другого способа пробиться к сыну Божьему за исцелением не было.

Невыдуманные случаи из жизни  
в материале Марии Паршаковой



стр.

10

## СОБЫТИЯ

ОПРЕДЕЛИЛИ  
ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

В Пермской краевой организации ВОИ прошло очередное заседание президиума

В заседании президиума приняли участие председатель Пермской краевой организации ВОИ Надежда Анатольевна Романова, ее заместители: Елена Владимировна Король, Элла Юрьевна Фуражкова, Нина Ивановна Морошкина, председатели советов местных организаций (СМО) Ольга Николаевна Калинина (СМО «Согласие»), Раушан Рафисович Тагиров (СМО «Юг»), Ольга Леонидовна Тимофеева (СМО «Пермь»), а также приглашенные: председатель КРК Вера Николаевна Ковченко и председатель СМО «Центр» Людмила Сергеевна Меньшикова.

Председатель организации Надежда Анатольевна Романова подробно отчиталась об основных направлениях деятельности Пермской краевой организации ВОИ и реализованных мероприятиях в первом квартале 2024 года.

Элла Юрьевна Фуражкова представила на утверждение членам президиума Положение о конкурсе социальных проектов местных организаций ВОИ в 2024 году. В отличие от прошлого года в текущем году организации могут подавать конкурсные заявки по пяти номинациям: «Вместе мы сможем больше!», «Счастливая семья», «Молодежный вектор», «Доступная среда – для всех», «Мы выбираем спорт!». Элла Юрьевна обратила внимание, что в предыдущих конкурсных заявках были недочеты, поэтому Пермская краевая организация ВОИ готова оказывать консультационную поддержку местным организациям ВОИ на этапе написания проекта.

Участники заседания рассмотрели вопрос о подготовке мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы за права инвалидов. Было решено провести ставшую уже традиционной краевую акцию по проверке доступности объектов социальной инфраструктуры и услуг транспорта. В 2024 году эта акция должна пройти в начале мая.

Среди рассматриваемых вопросов были также вопросы финансово-хозяйственной деятельности Пермской краевой организации ВОИ, финансирования местных организаций ВОИ в Пермском крае в 2024 году.

В конце заседания члены президиума обсудили вопрос о предоставлении годовых отчетов за 2023 год местными организациями ВОИ в Пермском крае. Имеются замечания к местным организациям как по сроку предоставления отчетов, так и по их содержанию. Президиум принял решение, что будет целесообразно довести информацию по итогам отчетной кампании 2024 года до председателей местных организаций ВОИ в Пермском крае на заседании правления, которое планируется провести в мае 2024 года.

Елена КОРОЛЬ,  
заместитель председателя  
ПКО ВОИ

Не забывайте заходить на сайт  
**hello-perm.ru**

Здесь вы можете почитать газету и скачать книги, издаваемые АНО «РИЦ «Здравствуй»

## ОФИЦИАЛЬНО

## ЗАБЫЛИ СПРОСИТЬ

У инвалидов Пермского края могут забрать учебное заведение. Родителей и учащихся поставили перед фактом

Структурное подразделение на улице Сысольской, 12 Пермского краевого колледжа «Оникс», где обучаются ребята с ОВЗ и дети с инвалидностью, – закрывается. Со следующего учебного года там начнет работу ГБУ «Пермский краевой УМЦ Военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард».

Объединять и реорганизовывать стало модно. Объединяют больницы, библиотеки, школы. Рушат крепкие школьные семьи и пытаются создать новые. Чаще всего это происходит с болью, потому что более сильные коллективы не считаются с новичками, заставляя их жить по своим правилам.

Педагогический коллектив и родительское сообщество структурного подразделения на ул. Сысольской живут в эмоциональном напряжении. Паники нет. Есть непонимание ситуации. Кому и зачем это понадобилось? И что будет с детьми с ОВЗ и инвалидами после реорганизации? В чьи руки они попадут? Есть ли в новых учебных заведениях доступная среда? Об этом шла речь на родительском собрании, которое состоялось в актовом зале «Оникса».

– У нас уже голова кругом идет, мы боремся вторую неделю за право находиться и отстаивать наше помещение и наших детей, – с болью в сердце говорит педагог. – Это уже третье или четвертое мероприятие с администрацией и вышестоящими чиновниками.

В этот раз на встречу с родителями и педагогами пришли руководители учебных заведений: директора Пермского химико-технологического техникума и Пермского автомобильного колледжа. На собрание приехали председатель Пермской краевой организации ВОИ Надежда Романова и руководитель Пермской краевой общественной организации защиты прав детей-инвалидов и их семей «Счастье жить» Анастасия Гилева.

Открыл родительское собрание начальник управления профессионального образования Министерства образования и науки Пермского края Илья Бочаров. Он объявил, что ребята продолжат обучение в двух других, более «сильных» учебных организациях – это автотранспортный колледж и Пермский химико-технологический техникум. В значительной степени это связано с неудовлетворительным состоянием материальной базы подразделения на Сысольской.

– Все направления сохраняются. Большинство преподавателей перейдут вместе с детьми. Уверен, что условия обучения студентов в этих учреждениях будут не только не хуже, но и лучше, а значит, будет повышаться их конкурентная способность, им легче будет найти хорошую работу, – декламировал Бочаров.

В зале повис гул возмущений. Большинство родителей не согласилось с представителем Минобра, ведь их поставили перед фактом, не оповестив заранее, не спросив желания о переводе в новые учебные учреждения. Дети и родители привыкли к преподавателям, к условиям, созданным в «Ониксе». Ребята успешны, им нравится учиться в корпусе на Сысольской.



«Какой многообещающий плакат! Для кого он!? О каком будущем идет речь?» – спрашивает автор фото Элла Юрьевна Фуражкова. Представитель Министерства образования и науки Илья Бочаров не смог ответить

– Наше здание небольшое, атмосфера, можно сказать – семейная, с давними традициями. Ребятам с инвалидностью здесь комфортно. Они привыкли к педагогам, к обстановке. Куда они теперь, кому нужны? – возмущаются родители.

– Почему нужно отобрать здание у самой незащищенной категории – у детей с инвалидностью? Складывается впечатление, что инвалиды не вписываются в стратегию Пермского края в системе образования, – говорит молодая женщина, сидящая рядом с корреспондентом.

– У меня сын с ОВЗ, очень застенчивый парень. После 9-го класса мы хотели поступать на переплетчика, специально выбрали корпус «Оникса» на Сысольской, а сейчас нам никто не может сказать, где будет учиться мой ребенок, одни отговорки, и что нам делать? – спрашивает мама будущего студента. Но желаемого ответа не получила.

– Почему поставили наших детей перед фактом, что они переводятся в другие учреждения, ведь за них отвечают родители, а вы решили все сами, тем самым нарушили права детей? – строго спрашивает мама-педагог.

– Разбросав ребят с инвалидностью по разным учебным заведениям и группам, учителя возиться не будут, предложат им уйти на дистанционное обучение. Ребята будут сидеть дома, никакой социализации не будет, они просто потеряются, о них забудут, – говорит обеспокоенная бабушка.

Это еще не все реплики. Прозвучало много вопросов по доступной среде. Оказалось, что в Пермском автотранспортном колледже доступная среда не создана. Как ребята с нарушением опорно-двигательного аппарата будут там учиться? В ответ одни обещания о том, что сделают когда-нибудь. Директора учебных заведений не смогли ответить ни на один вопрос об обучении особых детей. Таких программ и педагогов у них нет.

Пермская краевая организация ВОИ и Пермская краевая общественная организация «Счастье жить» полно-

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

## Статья 33. 181-ФЗ

ПРАВО ИНВАЛИДОВ НА СОЗДАНИЕ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ

Федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности привлекают полномочных представителей общественных объединений инвалидов для подготовки и принятия решений, затрагивающих интересы инвалидов.

Решения, принятые с нарушением этой нормы, могут быть признаны недействительными в судебном порядке.

МНЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

...Ребятам здесь комфортно. Они привыкли к педагогам, к обстановке. Куда они теперь?..

...Почему нужно отбирать здание у самой незащищенной категории – у детей с инвалидностью?..

...Сейчас никто не может сказать, где будет учиться мой ребенок, одни отговорки...

...Ребята будут сидеть дома, никакой социализации не будет, они просто потеряются, о них забудут...

ная образовательная среда, имеется доступная архитектурная среда для всех категорий инвалидов, что очень важно, – говорит председатель Пермской краевой организации ВОИ Надежда Анатольевна Романова. – Кроме того, одно из учреждений, куда предлагаются перейти ребятам, абсолютно недоступно для инвалидов. Считаю, что сначала нужно создать условия для детей с инвалидностью и только тогда переводить туда ребят. Родительское сообщество и представители общественных организаций не видят перспективы для ребят с ОВЗ в предлагаемых учебных заведениях.

Надежда Анатольевна указала представителю министерства, что согласно ст. 33 Федерального закона № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», органы исполнительной власти должны были привлечь представителей общественных объединений инвалидов для подготовки и принятия решений, затрагивающих интересы инвалидов. Что не было сделано. Общественные организации намерены обратиться в Прокуратуру Пермского края для защиты прав инвалидов на обучение.

Самое страшное, на мой взгляд, что политика реорганизации породила лицемерие, когда под лозунгом достойного образования в современных мастерских рушат крепкую инклюзивную семью педагогов и ребят, методику обучения ребят с ОВЗ, нарабатываемую годами.

Надежда ИВАНОВА

стью поддержали родителей. – Считаю, что нельзя ликвидировать структурное подразделение «Оникс» по ул. Сысольской. Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ в этом учреждении создана комфорт-

■ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ ■



День Победы – святой для всех праздник! В этот день хочется пожелать спокойного и безоблачного неба над головой, ведь нет ничего дороже, чем человеческие жизни. Пусть победа в Великой Отечественной войне вдохновляет нас на хорошие поступки и любовь к Родине и пусть несчастье обходит нас стороной!

Пермская краевая организация ВОИ,  
редакция газеты «Здравствуй!»

## ДЕТИ ПРОШЕДШЕЙ ВОЙНЫ

Уходя на фронт, солдаты, а это были в основном молодые люди 20-30 лет, оставляли дома свои семьи с малолетними детьми. Всю жизнь дети войны несут груз воспоминаний, который и для взрослых слишком тяжёл

Пермячку Маргариту Павловну Кораблеву, которая родилась в 1938 году, война наступила в Каунасе: спустя год после ее рождения отца-военного, политрука в Красных казармах, направили туда. Всего лишь десять минут семья видела отца в первый день войны, больше о нем не было известно.

– Выехать из города мы уже не успели, – рассказывает Маргарита Павловна. – Нас с мамой вывезли в Германию. Жили в концлагерях, которые находились при предприятиях. Мама работала на заводе, за колючей проволокой, под охраной. Помню четырех-, пятиэтажные нары и очень голодное и холодное детство. Почему мы остались живы? Не знаю. Нас постоянно выводили, строили, пускали автоматные очереди над головами, но никого не расстреливали. Многие умирали от голода: детям паек не полагался, и мама свои 300 граммов хлеба делила на нас. Когда закончилась война, мы находились на границе с Францией, нас освобождали американцы. А домой в Пермь мы смогли вернуться только в октябре 1945 года. Мама в конце войны весила 34 кг, нас с братом боялась купить, так как мы были скелетами, обтянутыми кожей. Свою трудовую деятельность я начала сразу после школы на заводе «Велта» станочни-



Маргарита Кораблёва (слева) и Зоя Шатова

цей, а закончила ее через 41 год на этом же предприятии. Есть награды, почетные грамоты, благодарственные письма.

Зоя Николаевне Шатовой, к счастью, не довелось перенести столь страшных испытаний, хотя легкими их тоже назвать нельзя: – Я родилась в Башкирии в 1938 году в селе Боколы. Мама умерла рано, и в 1939 году семья переехала в город Молотов. Я пошла учиться в школу № 77. Но вскоре родился брат, а потом и сестра, пришлось нянчиться с ними, а школу бросить. В 14 лет стала искать работу, но так как была маленькой и худенькой, долго не могла устроиться. Наконец приняли в артель «Гастелло» ученицей по пошиву рукавиц. Потом шили все для фронта, работали наравне со взрослыми. В выходные дни ездила в деревню, обшивала соседей, которые расплачивались продуктами. Было трудно и голодно, не было обуви, я ходила в деревянных сабо: их звук помнится до сих пор. В 1961 году я пошла учиться на закройщика и проработала до 1993 года мастером высшего разряда. За отличный труд была награждена многочисленными грамотами и благодарностями.

Анна ЧЕРНИК,  
председатель первичной организации «Зелёное хозяйство» Свердловской районной организации ВОИ

■ БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА ■

## УЧИМ СТРОИТЬ ДОСТУПНЫЕ ОБЪЕКТЫ



Одним из основных принципов законодательства о градостроительной деятельности является обеспечение инвалидам условий для беспрепятственного доступа к объектам социального и иного назначения.

Эксперты АНО РИЦ «Доступная среда», директор Наталья Владимировна Широкова часто сталкиваются с ситуациями, когда адаптированный или даже вновь построенный объект остается недоступным для некоторых нозологий инвалидов. А проблема решается очень легко при взаимодействии с полномочными представителями общественных объединений инвалидов.

АНО РИЦ «Доступная среда» был инициатором соглашения с управлением капитального строительства Пермского края. В рамках данного соглашения о сотрудничестве прошло обучение специалистов капитального строительства, специалистов из отдела входящего контроля, руководителей проектов.

Спикеры Широкова Наталья Владимировна и Аксilenко Роза Федоровна подробно рассказали об основных принципах разработки и оценки раздела П «Мероприятия по обеспечению доступа инвалидов» (МОДИ) при проектировании общественных зданий и сооружений. Обсудили актуальную нормативно-правовую базу разработки раздела проектной документации по обеспечению доступа инвалидов. Разобрали типовые ошибки при разработке раздела МОДИ и эффективный алгоритм разработки раздела.

Также подробно остановились на экспертной оценке (согласовании) проектной документации общественными объединениями инвалидов.

Обучение вызвало живой интерес у слушателей и прошло в дружеской и позитивной обстановке, ведь взаимодействие как раз и является тем мостом, при котором создается доступная среда для инвалидов.

Наталья АЛИКИНА

### ОТЗЫВ О СЕМИНАРЕ

В АНО РИЦ «Доступная среда» был проведен учебный семинар по теме «Мероприятия по обеспечению доступа инвалидов» в формате презентации и обсуждения тем.

В ходе занятий были рассмотрены вопросы: актуальная нормативная база для разработки ОДИ, типовые ошибки при разработке ОДИ, эффективный алгоритм разработки раздела ОДИ, согласование общественными объединениями инвалидов (экспертами).

Данное мероприятие было направлено на своевременное внедрение в проектные решения и исключение ошибок при реализации объектов капитального строительства и их территорий для максимального комфорта маломобильных групп населения при эксплуатации согласно нормам.

Наглядная демонстрация путем предоставления информации в сравнительной форме по реализованным объектам с объяснением ошибок и их решений, а также положительных результатов по выполненным мероприятиям, обеспечивающим доступ инвалидов, дает возможность заранее исключить недочеты в проектной документации.

С большим уважением и большой благодарностью коллектив входного контроля управления капитального строительства Пермского края хочет отметить Наталью Владимировну Широкову и Розу Федоровну Аксilenко за доброжелательность, открытость и индивидуальный подход к подаче информации для наших сотрудников.

ГКУ ПК «УКС Пермского края»

■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ■

### МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Материнский капитал – основная мера поддержки семей с детьми. Заявление о распоряжении материнским капиталом можно подать любым удобным способом: онлайн на портале Госуслуг, в клиентской службе отделения СФР, в МФЦ.

Чтобы использовать материнский капитал на реабилитацию детей, родителям необходимо обратиться в организацию здравоохранения за направлением на медико-социальную экспертизу. Затем они должны представить это направление в учреждение медико-социальной экспертизы с заявлением о внесении изменений в программу реабилитации. В результате она будет дополнена соответствующими рекомендациями о необходимости ребенка с инвалидностью в тех или иных товарах и услугах.

Рекомендованные товары или услуги родители приобретают для ребенка самостоятельно. При этом важно сохранять все документы, подтверждающие покупку товаров или оказание услуг. Это – договоры купли-продажи либо оказания услуг, товарные или кассовые чеки и т.д. После приобретения товаров семье следует обратиться в управление социальной защиты для того, чтобы оно подтвердило факт его наличия.

Перечень товаров и услуг, на которые можно направить материнский капитал, представлен на сайте социального фонда России. [https://sfr.gov.ru/grazhdanam/msk/msk\\_adaptation/](https://sfr.gov.ru/grazhdanam/msk/msk_adaptation/)

### РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

В Пермском крае существует обширная система организаций и учреждений, которые уделяют особое внимание работе с людьми с инвалидностью. Сферы социального обслуживания, образования, здравоохранения, культуры, занятости, физкультуры и спорта, а также коммерческие и некоммерческие организации вовлечены в проведение разнообразных мероприятий для данной категории населения взрослых и семей с детьми-инвалидами.

В каждом районе Перми и в различных населенных пунктах Пермского края есть учреждения, где реализуются программы для людей с инвалидностью.

### КАК НАЙТИ ТАКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ?

В этом вам помогут социальные участковые.

Как найти своего социального участкового? Обратитесь к социальному участковому по месту жительства в государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр социальной защиты населения» или государственное бюджетное учреждение Пермского края «Комплексный центр социальной защиты населения». Телефон социальной помощи 129 или 8 800 100 83 0

Свяжитесь со специалистом, и вас запишут на консультацию.

Благодаря такой разносторонней и широко охватывающей системе поддержки люди с инвалидностью могут получить необходимую помощь, услуги и образование в непосредственной близости от своего места проживания на территории всего Пермского края. Это способствует созданию равных возможностей для развития и самореализации каждого, независимо от его особенностей и физических ограничений.

Центр комплексной реабилитации инвалидов

## ■ ХОРОШАЯ ■ НОВОСТЬ

### МЫВМЕСТЕ-2024

Новый сезон Премии  
#МЫВМЕСТЕ-2024 —  
уже здесь!

Торжественный запуск Международной премии #МЫВМЕСТЕ-2024 объявили на Всемирном фестивале молодежи. Новый сезон — новые возможности для развития ваших проектов, направленных на помощь людям и формирование международного сообщества социальных лидеров.

Ежегодно премия помогает сотням инициатив со всей страны найти новых партнеров, масштабировать свои практики на всю страну, повысить узнаваемость благодаря информационной поддержке, а также дает возможность авторам проектов пройти образовательные программы в ведущих научных центрах России и поучаствовать в крупнейших мероприятиях федерального уровня.

#МЫВМЕСТЕ — доброе общество инициативных людей, которое стремится менять мир к лучшему.

Присоединяйтесь и вы, подайте заявку на сайте [премия.мывместе.рф](http://премия.мывместе.рф)!

## СПРАВКА

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 23 июля 2020 года №Пр-1150 по итогам встречи с участниками акции «МыВместе» с 2021 года в России проходит вручение Международной премии #МЫВМЕСТЕ (далее — премия).

Основной целью премии являются признание и поддержка лидеров общественно значимых инициатив, направленных на помощь людям и улучшение качества жизни в России и мире. Премия показывает вклад общества в достижение национальных целей развития России до 2030 года.

В 2024 году четвертый сезон национального трека премии стартовал 2 марта 2024 года в рамках Всемирного фестиваля молодежи.

Участниками премии являются некоммерческие организации, государственные и муниципальные учреждения, волонтеры, коммерческие компании, а также муниципальные образования, реализующие программу развития волонтерства, благотворительных и гражданских инициатив.

Заявочная кампания продлится до 3 июня 2024 года.

Благодаря премии #МЫВМЕСТЕ признание и поддержку получают общественно значимые поступки, а также социальные проекты из всех регионов России в сфере волонтерства и благотворительности, программы корпоративной ответственности и устойчивого развития, информационные и медиа-проекты, практики социального партнерства.

Церемония вручения премии традиционно проходит с участием Президента России. Такой статус подтверждает высокую оценку активной общественной, благотворительной и волонтерской деятельности в России и заинтересованности государства в развитии института и инфраструктуры лидерства в некоммерческом секторе и бизнесе, реализующем на практике принципы корпоративной ответственности и устойчивого развития.

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

## ■ ЗВАНЫЙ ГОСТЬ ■

### Альмира ЗЕБЗЕЕВА:

# «ЖЕЛАЮ ЖИТЬ!»

Известный в Перми литературный редактор Альмира Зебзеева на протяжении многих лет редактировала книги РИЦ «Здравствуй!», созданного в начале 90-х Галиной Дубниковой. А вот для обстоятельного разговора мы пригласили её впервые

— Альмира Георгиевна, как состоялось ваше знакомство с Галиной Александровной?

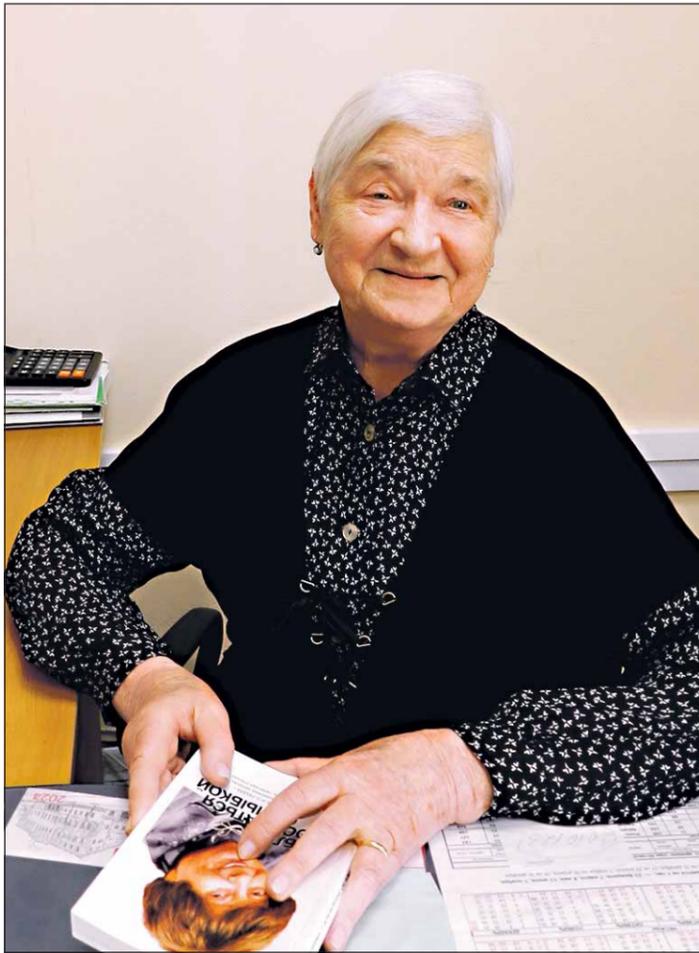
— Мы окончили один факультет — филологический Пермского университета. Время от времени встречались на концертах, здоровались, но и только. И вдруг в начале 90-х раздался звонок: на другом конце была Галина Дубникова. Сказала, что очень нужна моя помощь, потому что планирует издавать книги для инвалидов. При встрече я поведала ей всю издательско-редакторскую кухню. Несмотря на свое гуманитарное образование, она быстро постигла всю технологию нашего дела и освоила его экономику. Вместе с художником Светланой Можяевой подготовили к изданию первую книгу — «Сделай свой дом удобным, если возраст или здоровье подводят» Дона Кастана. Выпустили еще немало книг, которые мне очень дороги и сейчас. Среди них: «Права, оплаченные страданием», «Хроника наших побед и печалей», тома серий «Болезнь и я», очень полезные выпуски «В семье больной ребенок», поучительные исповеди людей, сумевших построить свою судьбу, несмотря на тяжелую инвалидность, и многие-многие еще.

— Скажите, а как вам работало с Галиной Александровной?

— Впервые близко узнала проблемы людей с так называемыми ограниченными возможностями, я научилась понимать, насколько сложно им никому не показывать свою боль. Эти люди преподали мне науку преодоления, умения сосуществовать с непростыми обстоятельствами, в которых мы оказываемся по воле судьбы. И примером в этом была Галина Александровна. Смеем сказать, что мы полюбили друг друга, хотя до конца ее жизни оставались на «вы». Работать с ней было и легко, и не просто одновременно. В своей новой должности она была внимательным, чрезвычайно дотошным и очень требовательным человеком. Но в кругу друзей, когда случались праздники, становилась обаятельной и легкой в общении: читала стихи, шутила, зарзавительно смеялась. Любила готовить, стол всегда ломился от разносолов. Попутно решали и какие-то рабочие вопросы.

— А редактором вы стали после окончания университета?

— Нет, начинала в журналистике, в университетской многоотиражке. Писала материалы для газеты «Молодая гвардия», после третьего курса работала там в каникулы, а после четвертого меня взяли в штат газеты заведующей отделом учащейся молодежи. И хотя училась на дневном, все успевала: и в командировки ездила, и даже диплом с отличием умудрилась получить. Сложнее пришлось, когда назначили ответственным секретарем: сидела допоздна и верстала макеты газеты. Нужно бы домой, к семье — в 1962-м я вышла замуж — а не уйдешь, не бросишь газету. И когда предложили стать редактором Пермского книжного издательства, с радостью согласилась. Работала там больше тридцати лет, не пожалев ни разу.



— Кстати, как состоялось ваше знакомство с мужем, Федором Дмитриевичем, будущим главным металлургом Пермского научно-исследовательского технологического института?

— Познакомились случайно, а прожили душа в душу 53 года. Он был на несколько лет старше меня, а потому заменил мне и погибшего на войне отца, и рано, в пятьдесят лет, ушедшую маму. Я была за ним, порядочным, ответственным, надежным человеком, как за каменной стеной. Воспитали сына и дочь, успели вместе поднять трех замечательных внуков. К сожалению, в 2015-м мужа не стало. А еще раньше, в 2013-м, ушел сын. Казалось, мир рухнул. Спасала работа: я по-прежнему сотрудничала с издательствами «Здравствуй!», «Книжный мир», «Пушка». А еще выкарабкиваться из одиночества и боли помогали мои молодые друзья, которые стали приглашать в разные поездки — как по Пермскому краю, так и за границу. То на лошадях ездили, то на горячие источники, то на сплав по реке. Постепенно стал возвращаться интерес к жизни. Они свозили меня в Черногорию и Грецию. А однажды позвали посетить известные литературные усадьбы: Мелихово, Тарусу, Ясную Поляну, Константиново, Солотчу. Это было такое счастье! Весной прошлого года побывала на Северном Кавказе, а осенью по первому снегу — в Тюмени и Тобольске. Все эти замечательные поездки организуем давняя знакомая Наташа Попова из туристического бюро «Басег-тур».

Нынче в июне запланировали съездить в Пушкиногорье, Изборск, Печорский монастырь, Псков, Великий Новгород. Я там уже была, но так хочется подышать этим воздухом еще раз, тем более что к уже ви-

денному прибавились Ржев, Бородино, Переделкино...

— Альмира Георгиевна, мы беседуем с вами накануне 9 Мая, Дня Победы. Этот день для вас особенный, ведь вы из того поколения, которое называют «дети войны». Вы родились в 1938 году, значит, в 1941-м вам было всего три года.

— И все-таки я очень хорошо помню, как мы провожали отца на фронт. Как шестилетний брат просил его привезти с войны трофеи. И еще помню, как мы с братишкой радовались, что отец уезжает! В командировки он уезжал постоянно, поскольку был железнодорожником, и тогда, к нашей радости, мы могли засыпать рядом с мамой. Потому и радовались. Вначале приходили письма и телеграммы, потом перестали, а спустя некоторое время пришла похоронка: в 42-м он погиб под Сталинградом.

— Но лишь в 2010 году вы узнали, где именно похоронен ваш отец, Георгий Дмитриевич Сычев. Раньше не пытались узнать?

— В том-то и дело, что почему-то не задавалась этим вопросом: в Сталинграде и Сталинграде. И вдруг на каком-то благотворительном вечере одна женщина задавала мне вопрос: «Вы из «Памяти сердца»? А я и знать не знала, что это такое. Она объяснила, что это организация, в которую входят дети отцов, погибших на войне, спросила, есть ли похоронка, посоветовала написать в Государственный архив Советской армии в Подольске. Я так и сделала. Прошло немало времени, прежде чем я получила письмо, в котором говорилось, что поллитрук Георгий Сычев погиб 25 сентября 1942 года, похоронен в братской могиле в Городищенском районе, недалеко от Волгограда. Написала туда,

и мне очень быстро ответили, что захоронение находится в селе Орловка и за мемориалом ухаживают школьники. Установили, что один из трех Сычевых, на которых у них были данные, — мой отец. В том же 2010 году, в День Победы, мы с мужем поехали почтить память моего отца.

— Что испытывали, увидев табличку с его именем на обелиске?

— Знаете, я буквально омыла ее своими слезами. Ведь когда отец погиб, мы, его дети, были слишком малы и еще ничего не понимали. Прошли годы, боль потери притупилась. И вдруг ты узнаешь, что вот именно здесь лежит твой, тобой не оплаканный отец... Одним словом, наревелась я там вволю. Несколько раз уже побывала в Орловке, в прошлом году — с дочерью Галиной. Многого приходится вынести человеку, когда судьба отводит ему долгие годы жизни: мне ведь нынче уже 86 исполнилось. И потери близких людей пришлось перенести, и свои несколько тяжелых операций.

— Несмотря ни на что, вы не теряете оптимизма, не только путешествуете, но и продолжаете редактировать книги. Что дает силы?

— Силы дает сама жизнь, желание что-то еще успеть сделать, поработать над очередной рукописью, помочь кому-то. Люблю возиться с землей на даче. Плавать. Ходить на концерты, в театр. Минувший апрель оказался на этот счет просто роскошным: была на концерте замечательного мужского квартета «Кватро», потом на спектакле «Эффект Пигмалиона» Бориса Эйфмана из Санкт-Петербургского государственного академического театра балета, а потом еще и на джазовом концерте в Органном зале!

— А что вы любите готовить? Есть ли у вас фирменные блюда?

— Люблю побаловать внуков блинчиками или воздушными оладушками — для меня это самое простое, а для них самое любимое. Еще бессонными ночами — такое уже часто случается — иногда готовлю борщок, как я его называю. Делюсь рецептом: в толстой кастрюле обжариваем лук и морковь, добавляем стебли сельдерея, одну картофелину. В это время в фольге в духовке запекается свекла. На другой сковородке уже потушилась квашеная капуста, которую всегда делаю собственноручно. Кладем их в кастрюлю, добавляем специи, зелень, томатную пасту или кетчуп, чеснок и оставляем настаиваться. Через несколько часов готово прекрасное постное блюдо, которое я готова есть утром, днем и вечером!

— Альмира Георгиевна, о чем мечтаете?

— Поздравляя с днем рождения своих друзей-ровесников, я давно уже пишу: просто желаю жить. Звучит двусмысленно, конечно: слово я желаю жить сама и желаю жить им. Но ведь на самом деле правомерно то и другое!

— И мы вам тоже желаем жить долго-долго!

— Спасибо!

Ирина ГИЛЁВА  
Фото автора

ПАРТНЁРЫ

# ФАНТАЗИИ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

9 апреля в Перми в детской библиотеке имени Льва Кузьмина в рамках фестиваля творчества инвалидов «Полёт без границ» состоялся очередной, 15-й по счёту, мастер-класс по живописи

В просторном зале уютной библиотеки, которую еще называют Кузьминка, собрались более 30 человек, готовых творить и создавать. На все про все отводилось два часа. Участников пока не отвлекаю: им надо сосредоточиться, выслушать руководителя мастер-класса Наталью Серебренникову, которая раздает участникам листы бумаги, краски, кисточки, цветные карандаши. Еще миг – и на свет появятся удивительные рисунки, созданные фантазией и воображением этих людей.

Пока участники мастер-класса творят, у меня есть возможность побеседовать с директором Центра по реализации проектов в сфере культуры Еленой Хаткевич.

Как оказалось, фестиваль «Полет без границ» для людей с ограниченными возможностями здоровья проводится уже в седьмой раз, и каждый раз для него выбирается новая тема. К примеру, были темы, посвященные космосу, коми-пермяцким сказкам, растениям, занесенным в Красную Книгу, которые произрастают на территории Пермского края, а также краснокнижным птицам.

В этот раз, учитывая то, что нынешний год объявлен Годом семьи, было решено сделать темой фестиваля сказки Александра Пушкина:

– Думаю, что в России не найдется ни одной семьи, в которой не знали бы сказки этого великого поэта, не читали бы их детям, – объяснила Елена Ивановна. – Да и все взрослые помнят героев сказок Пушкина до сих пор: и Царевну-Лебедь, и кота, который ходит по цепи кругом, и князя Гвидона, и 33 богатырей. Поэтому и рисунки нынче будут соответствующие.

По словам Елены Хаткевич, некоторые из участников мастер-классов даже намереваются в дальнейшем поступить в специализированные учебные заведения, а кто-то уже и поступил. Не все, конечно, ступят на эту стезю, однако в любом случае тема обращения к художественному творчеству объединяет, дает возможность пообщаться, раскрепоститься, раскрыть свои творческие способности.

В этом году мастер-классы проходили с февраля на разных площадках: в колледже «Оникс», в Доме учителя, в краевом центре художественного образования «Росток», в Мотовилихинском обществе инвалидов. Кроме того, состоялся мастер-класс в городе Чайковском, в реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Одной из первых сдала свой рисунок Юлия Берегалова, и я смогла с ней побеседовать. Оказалось, что девушка по профессии фельдшер-лаборант, несколько лет, пока не заболела, работала на станции переливания крови. Сейчас она ходит в храм святителя Митрофана Воронежского, в котором желающих учат основам рисования. Ей нравится писать пейзажи. А еще захотелось заняться иконописанием. Занятие это непростое, но, судя по всему, ей очень хочется овладеть



Елена Хаткевич



Наталья Серебренникова (в центре) с участниками



Ольга Сальникова и Елена Евдокимова побывали в стране сказок

им. Пока же начала с малого:

– О мастер-классе я узнала в Свердловском обществе инвалидов, в котором состою, – рассказывает Юлия Евгеньевна. – Решила принять участие. Я разукрасила цветными карандашами Царевну-Лебедь из «Сказки о царе Салтане». Выбрала для нее зеленое платье, а корону сделала желтой. Справилась минут за 15. Если говорить о том, чем еще люблю заниматься: плету кружева, помогаю родителям в огороде, читаю книги. Извините, пора бежать по делам.

Пока другие участники мероприятия еще вовсю захвачены полетом фантазии на тему пушкинских сказок, у меня есть возможность пообщаться с Натальей Серебренниковой.

– Хочу сказать, что фестиваль – это не конкурс или соревнования, – объясняет Наталья Ивановна. – В нем могут поучаствовать все желающие, с любым уровнем художественных способностей: есть мастер-классы простого, легкого уровня, а также более сложного, продвинутого, чтобы все желающие могли принять участие. Работы принимаем и по интернету.

Некоторые принимают участие не по разу, им нравится приходить и узнавать что-то новое, переходить на новый уровень.

Ольга Семакина, которая пришла на мастер-класс с дочерью Екатериной, говорит, что им очень понравилось мероприятие: своей творческой атмосферой, а также возможностью пообщаться с прекрасным и пообщаться.

Екатерина Герасимова нарисовала кота ученого по акварельной бумаге карандашом – сама, не по раскраске:

– Постаралась изобразить сказочного героя красивым, мудрым, загадочным. Наталья Ивановна подсказала мне, как лучше изобразить золотую цепь на дубе. Еще я люблю рукоделие, лепку. Увлекаюсь также срисовыванием с других рисунков.

Ольга Сальникова из Мотовилихинского общества инвалидов рисует акварельными красками Царевну-Лебедь, тонкой кисточкой наносит последние штрихи. Рисованием занимается второй год. По словам Ольги Валентиновны, которая в свое время работала инженером-строителем, оформляла стенгазеты, это приносит ей радость, ду-

шевное равновесие, снимает стресс. Она также сама дает мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству. А ее соседка по столу Елена Евдокимова, из того же общества, нарисовала кораблик, плывущий по волнам.

Как отмечает Наталья Серебренникова, Мотовилихинское общество – одно из самых активных, все семь лет принимает участие в фестивале. Причем многие рисуют сами, а не по раскраскам, подводя очень творчески к каждому рисунку.

Всего в художественных мастер-классах приняли участие более двухсот сорока человек. Лучшие рисунки будут представлены на итоговой выставке 17 мая в Перми, во Дворце детского (юношеского) творчества. На основе этих рисунков планируется подготовить антистресс-раскраску и тематический календарь с указанием фамилий авторов и их возраста. В этот день участникам мастер-классов вручат подарки, порадуют концертной программой. А еще для них будет организована автобусная экскурсия по историческим местам города Перми.

Ирина ГИЛЕВА  
Фото автора

**ЛЫЖНЯ ДОБРА**  
В Перми вновь прошёл благотворительный забег в поддержку больных муковисцидозом «Лыжня добра». В этом году он стал инклюзивным

Провела забег организация – общество помощи инвалидам и больным редкими заболеваниями «МечтаЯжить».

Забег прошёл 3 марта на лыжной базе «Южный» и вновь привлек к участию активных жителей города. Среди участников этого года были пермяки самых разных возрастов, в том числе 22 семьи с детьми.

Однако важнейшим моментом «Лыжни» этого года, по словам председателя «МечтаЯжить» Елены Мусиной, стало то, что забег, наконец, стал инклюзивным: «Мы счастливы рассказать, что в «Лыжне добра – 2024» приняли участие представители краевых отделений Всероссийского общества инвалидов, Всероссийского общества слепых и Всероссийского общества глухих. Для нас как для организации, работающей с людьми с инвалидностью, это крайне важно и очень приятно».

Помимо лыжного забега, в рамках мероприятия были проведены детская игровая программа для самых маленьких, беспроигрышная лотерея и традиционный для «МечтаЯжить» флешмоб «Задержи Дыхание». В ходе флешмоба участники забега задерживали дыхание в знак солидарности с людьми, больными муковисцидозом, – теми, кому каждый вдох дается с трудом.

Все средства, собранные на «Лыжне добра», пошли на закупку дорогостоящего медицинского оборудования для подопечных «МечтаЯжить»: для трех остро нуждающихся пациентов были закуплены сменные распылители лекарств для компрессорных ингаляторов.

Проведение забега стало возможным благодаря поддержке Фонда президентских грантов, БФ «Острова» и нашего бессменного партнера – Спортивно-адаптивной школы паралимпийского резерва.

Елена МУСИНА

■ ВЕСТИ С МЕСТ ■  
ЛЫСЬВА

**ЧТО? ГДЕ? КОГДА?**

«Царица цветов? У кого уши на ногах?». На эти и ещё многие вопросы отвечали молодые люди с ограниченными возможностями здоровья

В апреле проводилась биологическая игра «Что? Где? Когда?». Организовала и провела ее Маргарита Аркадьевна Шуклина, учитель биологии, член Лысьвенской городской организации ВОИ.

Соревновались две команды: «Снежинка» (капитан Вячеслав Антипов) и «Весна» (капитан Юлия Малых). Всего в мероприятии участвовали более сорока человек, в основном молодые люди, члены организации. Участники игры отгадывали, что находится в «черном ящике», отыскивали биологические ошибки в различных произведениях, пытались рассказать, кто и как разговаривает, на примере птиц, составляли пазлы, разгадывали кроссворды, находили соответствие изображений и их описание.

Команды и зрители – молодцы! Все с радостью узнавали что-то новое о себе. Обсуждали и доказывали свои ответы, многие пополнили свои знания.

Жюри в составе Баяндиной Алевтины Ильиничны и Кузяковой Нины Васильевны подвели итоги.

Большое спасибо всем участникам!

Маргарита ШУКЛИНА,  
член ВОИ

## ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ



### ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПО СОЦКОНТРАКТУ

**В Пермском крае действует механизм выхода из малоимущности – социальный контракт**

Социальным контрактом могут воспользоваться жители, которые не имеют доходов и оказались в трудной жизненной ситуации. Его можно заключить по нескольким направлениям. Одно из них – открытие своего дела, которое пользуется популярностью у семей Прикамья.

Жительница Красновишерска Марина Свирипова (на снимке) заключила социальный контракт и открыла собственное ателье.

– Я люблю шить, долгое время это было просто моим увлечением, – делится Марина Ивановна. – Очень хотела превратить его в бизнес. Обратилась за консультацией к специалистам социальной защиты, они рассказали про возможность заключить социальный контракт. Сначала немного пугало написание бизнес-плана, даже были мысли обратиться за помощью к профессионалам, но потом я подумала – а кто лучше меня знает, что мне надо?

Марина Свирипова зарегистрировалась как самозанятая, защитила бизнес-план. На средства соцконтракта приобрела швейные машинки, парогенератор с утюгом и гладильную доску с подогревом. Также хватило и на частичное приобретение фурнитуры – это тоже оказалось большим подспорьем.

– Купить оборудование за свой счет очень сложно, поэтому господдержка оказалась очень кстати, – отмечает Марина Ивановна. – Я очень благодарна специалистам социальной защиты за предоставленную возможность заключения соцконтракта на развитие моего ателье. Также спасибо моей семье за поддержку и веру в меня. Сегодня ателье полностью обновлено, я наращиваю объем оказываемых услуг – ремонтирую старую одежду, а также шью новую на заказ. Современное оборудование позволяет шить и платья, и костюмы, и спортивную форму из самых «капризных» тканей.

Отметим: подать заявление на получение социального контракта можно через отделы соцзащиты, территориальные МФЦ и портал «Госуслуги».

www.minsoc.permkrai.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ГАЗЕТУ «ЗДРАВСТВУЙ!»

Подписку можно оформить с любого месяца

НАШ ИНДЕКС:

**ПР639**

## ВЕСТИ С МЕСТ



Команда «Девчата». Валентина Чувашёва справа

# ОТКУДА СИЛЫ?

Об этом и не только мы беседуем с председателем Чернушинского городского общества ВОИ Валентиной Чувашёвой

Одно мероприятие сменяет другое: праздники, встречи, игры, соревнования. Все в движении, в круговерти, нет свободной минуты, праздного времени, некогда остановиться... И так изо дня в день. Можно ли вынести этот сумасшедший ритм?

– Валя, 2024-й едва начался, а вы уже разогнались – только в этом году стали организаторами или участниками массовых и маленьких мероприятий. Редкая неделя, когда у вас ничего не происходит... С чего обычно все начинается?

– Скажу коротко – с плана. Он составляется на основе предыдущего, при этом что-то отменяется, появляется новое. Но бывают и внеплановые события. Например, неожиданно для себя в конце января мы приняли участие в финале краевой игры «Новус», это в рамках гранта губернатора «Сердце Пармы». Но давайте по порядку.

Тоже в конце января в нашем обществе состоялась интеллектуальная игра «Человек – эпоха». У нас давно сложилась традиция вспоминать известных людей истории, это могут быть и политические деятели, и великие поэты. Всегда интересно окунуться в прошлое.

В традиции у нас и участие в «Лыжне России», так начался февраль. Без призов, тоже традиционно, мы не остались, получили и медали, и дипломы.

Ко Дню защитника Отечества мы для своих мужчин организовали «Поле чудес», такие игры заставляют развиваться интеллектуально, создают праздничное настроение. Для себя, женской половины,

мы в канун 8 Марта тоже провели интеллектуальную игру «Весеннее настроение», название говорит само за себя. Настроение мы себе здорово подняли и отдохнули хорошо. Отдых нам был нужен – нас ждали серьезные мероприятия – это фестивали.

7 марта мы приняли участие в ХХХ фестивале спорта инвалидов Пермского края, он проходил в рамках краевого паралимпийского фестиваля с девизом «Добьешься победы, ты только стремишься!».

Мы стремились и добились – привезли дипломы, медали, призы: Валентина Чувашёва – золото (стрельба из лука), серебро (дартс), Наталья Пузырева – серебро (гонки на колясках), Владислав Паршаков – серебро (дартс), Александр Першин – бронза (дартс), Анатолий Малыгин – бронза (стрельба из лука). Владимир Ракин занял 4-е место (гиревой спорт), Андрей Ташкинов занял 5-е место (дартс, прыжки с места), Руслан Зиганшин – 5-е место (шахматы), Светлана Черепяхина – 4-е место (шашки), Николай Зубарев – 5-е место (шашки). Остальные члены команды активно принимали участие в соревнованиях.

А 12 марта на нашей чернушинской земле состоялся фестиваль творчества «Я радость нахожу в друзьях». Он проходил уже в 26-й (!) раз и на этот раз был самым массовым. К нам приехали наши друзья из шести районов: Барды, Куеды, Нытвы, Октябрьского, Осы, Суксуна. Было и больше номинаций, состязались в песне, стихах, сценках. Удивительные среди нас есть артисты! Без призов и по-

дарков никто не уехал. Мы услышали массу благодарностей. – Невероятно! Но мало принять участие в мероприятии, надо ведь еще и организовать его, на это и время, и силы требуются, помощники также нужны...

– Да, конечно, нужны. Я очень благодарна, в первую очередь, членам правления: Андрею Ташкинову, Марии Машкиной, Сергею Неганову, Валентине Зартдиновой. Очень помогают Зульфира Шипуно-

– Теперь главный вопрос, ради которого наш разговор. Валя, откуда берутся силы, чтобы не бросить все эти непростые дела, что движет вами, когда и жить-то не всегда легко, а вы упрямо идете вперед и вперед, до краев наполняете день разными событиями?

– Следует длительная пауза, заметна внутренняя борьба, поиск подходящих слов...

– Трудно ответить на этот вопрос. Наверное, все дело в ответственности, которую на меня

Наверное, всё дело в ответственности, которую на меня возложили 18 лет назад. В характере, который был сформирован еще до аварии, я же была спортсменкой... Одним словом, делаю то, что должна делать.

ва, Светлана Черепяхина, Любовь Выборнова, Владимир Ракин, Николай Вшивков и другие, всех трудно перечислить в краткой статье.

Но одним нам своими силами было бы не справиться. У нас есть постоянные помощники, благодаря которым мы имеем возможность побывать на выездных соревнованиях, встретить гостей, поблагодарить их за многолетнюю дружбу. Безотказно помогают нам администрация Чернушинского округа, предприятия: ЧУРС, СПК, УТТ, работники Центральной библиотеки, Центра культуры «Нефтяник», учащиеся политехнического колледжа, да и просто неравнодушные люди.

возложили 18 лет назад. В характере, который был сформирован еще до аварии, я же была спортсменкой. ...Одним словом, делаю то, что должна делать. И мои коллеги, члены правления, это понимают, признают во мне ведущего, хотя и им бывает нелегко. Так мы живем.

– Валентина, вам всем здоровья и оптимизма неиссякаемого! Под занавес не могу не задать еще один вопрос: к чему сегодня готовитесь?

– К фестивалю в Суксуна, будем участвовать в песенном конкурсе «Мелодия чистой души», посвященном Году семьи.

– Удачи!  
Разговор вела  
Елена СЕКЛЕЦОВА

## ДНИ ПОЭЗИИ В ЧУСОВОМ

Стихи – соль жизни,  
кропотливый труд  
И в книгах жизнь вторую обретут,  
Подарят радость, наслаждения миг,  
Очистят души, как живой родник.  
Ирина Ошкукова

В библиотеке им. В. П. Астафьева под руководством Эльмиры Михайловны Кардапольцевой собрались поэты разных возрастов и почитатели поэзии.

От Чусовской местной организации Всероссийского общества слепых были члены литературного клуба «Этажи»: Сер-

гей Коломойцев, Лидия Блинова, Алексей Моткин и, конечно же, сам председатель ВОС – Валерий Борисович Соболев.

Позитивных эмоций в общении было много. Мы все собрались, как одна семья. Море радостных восторгов, читали свои стихи на разные темы: о малой Родине, о своем счастливом детстве, о природе, о прекрасном своем городе Чусовом, о защитниках СВО. Просмотрели фильм-альбом, созданный Александром Логиновым о чусовских поэтах. Подарили друг другу свои сборники стихов. Мероприятие закончилось чаепитием в поэтическом «семейном» кругу с вкусными пирогами и ароматным чаем.

25 марта 2024 года поэты вновь встретились на литературной страничке уже в Центре общественных организаций. Тема встречи была о родном городе и его красотах. Встреча прошла с большим размахом, было много сюрпризов от гостей и поэтов. Говорили и о Ермаке, и о прелестях природы, о молодежи и туризме, о заводе и будущем города. Поэты, а их, оказывается, очень много в Чусовом, читали стихи, песни, поэмы и даже частушки. О родном городе не могли наговориться! И все-таки, пожелав друг другу удачи и успеха, мы разошлись по домам.

Лидия БЛИНОВА,  
член литературного клуба «Этажи»

# МИНУС НА МИНУС ДАЁТ ПЛЮС

В конкурсе «Прикамская дива – 2024» одна из участниц впервые представляла Оханскую городскую организацию и получила титул «Мисс Позитив». Наш корреспондент записал с ней интервью

Помните школьное правило из алгебры, в котором при сложении отрицательных чисел получается положительное? Мне кажется, что оно как нельзя лучше характеризует героиню моего сегодняшнего материала – жительницу города Оханска Ларису Самойлову.

Недаром эта удивительная, невероятно открытая женщина, отличающаяся внутренним огнем жизнелюбия, удостоилась титула «Мисс Позитив» на конкурсе красоты «Прикамская дива» среди женщин с разными нозологиями инвалидности, финал которого состоялся на сцене Пермского ДК ВОС. Именно умение находить во всем плюсы, радоваться каждому дню и ценить любой момент жизни помогло Ларисе завоевать его.

– Лариса, расскажите о себе, пожалуйста. Составьте словесный портрет личности для читателей «Здравствуй!».

– Я родилась и выросла в Лысьве, а сейчас проживаю в Оханске. Состою в гражданском браке, есть дети, внуки. Несмотря на то, что я инвалид с детства, живу полноценной, активной жизнью. Так, например, в августе 2023 года я увидела в интернете объявление в местном обществе инвалидов о наборе участников в игру новус, а потом стала его членом. Надо сказать, что новус – латышский национальный вид спорта, относящийся к группе киевских игр. Проще говоря, это тот же самый бильярд, но играть в него можно сидя, а вместо шариков используются фишки, что отлично подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья. Сначала я просто пришла посмотреть на игру, но в итоге заинтересовалась ею и со временем неожиданно стала обладательницей бронзовой медали в районных соревнованиях.

В общем, личность я многогранная. Постоянно пробую себя в чем-то новом и стараюсь реализовать там, где есть возможность. Общительна, добродушна, но последнее не всегда получается. Вот такой портрет вышел. Надеюсь, удался.

– А как вы решили принять участие в конкурсе красоты среди женщин с разными нозологиями инвалидности «Прикамская дива»?

– Все произошло спонтанно. Конкурс прошел второго марта – незадолго до моего пятидесятилетия, вот я и решила, так сказать, запрыгнуть в последний вагон поезда, подумав, что ничем не хуже других. Заявки принимались до 14 февраля. Стихотворение-визитную карточ-



ку удалось сочинить за полчаса, а подать заявку на конкурс – в ночь с 13-го на 14-е число.

– Скажите, а какой из четырех его этапов был для вас самым сложным, легким и почему?

– Самым сложным было, наверное, вообще выйти на сцену, преодолеть волнение, небольшой страх. А вообще второй этап – творческий конкурс. Хотелось раскрыться, показать всю силу своего голоса, но, на мой взгляд, сделать этого не удалось. А самым легким был третий этап – проверка эрудиции. Как уже было сказано ранее, я разносторонне развита, поэтому заранее знала, что отвечу на все вопросы. Любовь к интеллектуальным играм отлично этому способствовала, правда.

– По поводу творческого конкурса могу сказать, что, на мой взгляд, главное – не мощь вокальных данных, а ис-

кренность исполнения песни. Какую главную роль сыграло участие в «Прикамской диве» лично для вас?

– Благодарю вас за поддержку, Анна. Возможно, вы и правы. Что касается главной роли, то участие в конкурсе, – прежде всего, доказательство того, что мне подвластно и это. Он придал больше уверенности в себе, помог еще сильнее осознать собственную уникальность и красоту. Я считаю, что подобные мероприятия требуют популяризации, поскольку направлены как раз на это – на раскрепощение женщин с ограниченными возможностями здоровья и принятие самих себя.

– А что можете посоветовать тем, кто по каким-то причинам все-таки не решается заявить о себе таким образом? Как им преодолеть возможные комплексы, вызванные определенным заболеванием?

– Совет могу дать один: надо брать и делать! За вас вашу жизнь никто не проживет.

– Лариса, вы – человек с внутренним огнем жизнелюбия. Именно он, по моему мнению, помог вам завоевать титул «Мисс Позитив», но тем не менее у каждого из нас бывают моменты, когда опускаются руки. Скажите, пожалуйста, как лично вам удается с этим справляться?

– Давным-давно, в 1988 году, на экраны вышел советский фильм «Гардемарины, вперед!» Так вот, его саундтрек является моим заветом: главное – не вешать нос!

– Поддерживаю вас! А творческие планы есть?

– Громко сказано: «Творческие планы». Я немного сочиняю стихи и сейчас хочу написать песню о матерях, чьи сыновья погибли на СВО. Верю, что все получится.

– Обязательно! Удачи вам, Лариса! Вы упомянули о том, что недавно отпраздновали день рождения. В связи с этим хочу задать такой вопрос: если бы у вас была возможность обратиться к маленькой Ларисе Самойловой, что бы вы сказали ей прямо сейчас?

– Спасибо большое! Знаете, многое хотелось бы сказать этой девочке, но главные слова прозвучали бы так: милая, не торопись взрослеть!

– Понимаю вас! Ну и последнее. Лариса, пожалуйста, скажите, что-нибудь прекрасное представительницам нашей аудитории. Напутственное слово от «Мисс Позитив», какое оно?

– Что бы ни случилось, превращайте минусы в плюсы!

Анна ЧУДИНОВА

## КИШЕРТСКИЕ СУПЕРБАБУШКИ

В Год семьи и 100-летия Кишертского округа в марте этого года состоялся муниципальный конкурс «Супербабушка»

Основной идеей конкурса стало укрепление семейных традиций и ценностей, повышение авторитета пожилого человека в современной семье, выявление и поддержка творческого потенциала людей пенсионного возраста.

На призыв принять участие в конкурсе откликнулись Анна Николаевна Чугайнова с внучкой Машей из Усть-Кишерти, Людмила Николаевна Фелелова с внучкой Ариной из Спасо-Барды, Ирина Владимировна Чиклаева с внуком Гришей из Кордона и Вера Павловна Лозко с внучкой Юлей из Посады.

Первым конкурсом шла «Визитная карточка: «Я – супербабушка». Участникам в любой творческой форме предстояло рассказать о себе, своей семье и своих увлечениях.

На конкурс декоративно-прикладного творчества участники представляли 2-3 работы, выполненные совместно с внуками. А на конкурс кулинарного мастерства «Я лакомка» необходимо было вместе с внуками приготовить свое коронное блюдо.

Кроме того, необходимо было подготовить творческий номер. Все участницы достойно справились с заданиями, проявив выдумку и креативность.

Во время конкурса «Визитная карточка» внуки эмоционально и зажигательно рассказывали о своих бабушках, вместе танцевали, пели, читали стихи, показывали сценки. Каждый выход на сцену был демонстрацией любви, понимания, радости общения друг с другом. Об этом говорили их глаза и улыбки!

Члены жюри рассудили мудро: не присуждать места, а каждую из участниц наградить в определенной номинации: сколько участниц – столько и номинаций!

Самой «позитивной» названа Ирина Владимировна Чиклаева с внуком Гришей из пос. Кордон. Диплом в «творческой» номинации вручен Людмиле Николаевне Фелеловой с внучкой Ариной из Спасо-Барды.

В номинации «Креативность» покорила всех Вера Павловна Лозко с внучкой Юлей из Посады. А диплом в номинации «Национальный колорит» получила Анна Николаевна Чугайнова с внучкой Машей из Усть-Кишерти. Анна Николаевна – член Усть-Кишертской первичной ячейки Кишертской районной организации ВОИ. На протяжении 13 лет является активным участником коллектива «Бабье лето», многократным



Анна Николаевна Чугайнова с внучкой Машей

участником межрайонных фестивалей творчества.

Анна всегда выступает в своем национальном костюме, потому что любит свой народ коми, знает свою родословную. На кулинарный конкурс они вместе с внучкой напекли пирожков из первых пшеничных. В самом деле они невероятно вкусны! Свое певческое мастерство Анна переда-

ет внучке Маше, и у той уже неплохо получается. Значит, вековые традиции коми-пермяков будут жить!

Хочется пожелать одного: пусть во всех семьях царит любовь, пусть будет больше радости и счастья в каждодневных житейских делах!

Николай ХУДАКОВ,  
председатель Кишертской районной организации ВОИ

■ БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

НАВИГАТОР  
ПОМОЩИ

Информационный ресурс «Навигатор помощи» (<https://navigator-help.ru/>) создан АНО инновационных технологий в медицине «Навигатор медицины».

На нем вы сможете найти данные о специализированных бюджетных медицинских и социальных учреждениях во всех регионах России по типу предлагаемых ими услуг. Для этого организована удобная система поиска с интуитивно понятными фильтрами. В карточках каждой организации можно посмотреть, какими ресурсами она располагает, и даже отправить запрос на лечение или реабилитацию в рамках ОМС сразу в несколько из них.

На «Навигаторе помощи» собрано более 2000 учреждений, работающих по ОМС, со всех регионов России по 12 специализациям: реабилитация, травматология-ортопедия, алергология, дерматология, пульмонология, гастроэнтерология, онкология, онкогематология, гематология, паллиативная помощь, протезно-ортопедические предприятия.

В будущем планируется расширение базы «Навигатора помощи» по кардиологии, сердечно-сосудистой хирургии, психологической помощи и запуск чат-бота для помощи пользователям при поиске.

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

ВДОХ ГЛУБОКИЙ,  
РУКИ ШИРЕ...

Рекомендации по физической активности для людей старшего возраста от врача ЛФК, ведущего специалиста Центра комплексной реабилитации инвалидов Людмилы Кротовой

Регулярная активность полезна в любом возрасте. Это средство лечения и профилактики различных заболеваний. Когда нет возможности выходить на регулярные прогулки, желательнее заниматься дома.

1. Сколько заниматься?

ВОЗ рекомендует пожилым уделять физической активности не менее 150 минут в неделю, из них 75 минут – интенсивной нагрузке, и 75 – нагрузке средней интенсивности. Вы можете изменить это время в зависимости от указаний вашего врача. Однако помните, что чтобы иметь эффективность, ежедневное занятие аэробными нагрузками должно длиться не менее 10 минут.

2. Как заниматься?

В первой половине дня, не натощак, но и не сразу после еды. Помещение должно быть светлым и хорошо проветриваемым, без лишней мебели. Не забудьте надеть удобную одежду и устойчивую спортивную обувь.

3. Что делать?

Разделите упражнение на несколько фаз. Сначала разминка – базовые упражнения на все основные суставы, разогрев мышц по типу гимнастики, растягиваний или ходьбы на месте в умеренном темпе. Затем основная фаза – это может быть аэробная нагрузка на тренажере, силовые упражнения с небольшим весом, упражнения на баланс, профилактику падений. В конце занятия повторите упражнения фазы разминки для того, чтобы избежать резкого прекращения физической нагрузки.

4. Что еще нужно знать?

Физической нагрузкой может быть уборка, игра с внуками или танцы, главное – не забывать о правильной позе и избегать длительного нахождения в одном положении. Но не перетрудитесь!

Не забывайте пить достаточное количество жидкости до и после занятий и правильно питайтесь – это усилит положительный эффект физической активности.

## ВЕСТИ С МЕСТ ОКтябрьский

### ЗАРЯЖАЕМСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

В марте исполнилось десять лет со дня возобновления кружка «Хозяюшка», десяти лет творчества и интересных встреч

Первым руководителем кружка была Елена Александровна Лашова, она обучала членов общества инвалидов нескольким способам вязания. Спустя некоторое время она позвала к нам в организацию Галину Федоровну Хамитову, и вскоре они обе уже занимались с нами в Доме детского творчества. Они учили создавать поделки из разного материала, декупаж, шатулки-ключницы. Елена Александровна начинала заниматься с членами организации танцевальными сценками. Творчество объединяло, дарило здоровье и радость.

Шли годы, менялись руководители «Хозяюшки», но занятия прикладным творчеством остались ведущим видом деятельности организации.

Нина Павловна Андриянова научила нас плести вазы или корзины из тонких бумажных трубочек. Любовь Викторовна Лысенко, которая в тот момент была еще председателем первичной ячейки «Октябрьский», учила нас делать праздничные подарки – это интересные самолеты из бутылок в технике папье-маше и коробок из-под сока, цветы из гофрированной бумаги и даже объемные игрушки разного размера, соединенные между собой нитками.

Имя Нины Павловны ассоциируется не только с «Хозяюшкой», но и с клубом «Преодоление». Впервые наш клуб начал свою работу в 2017 году. Изначально планировалось, что заниматься в нем будут все желающие, но занималась в нем только молодежь, и единственным занятием была театральная деятельность. Под руководством Марины Викторовны Коробициной прекрасно танцевали на колясках Костя Шавшуков и Альфис Гильмуллин.

Любовь Петровна Конькова стала следующим руководителем клуба «Преодоление». В ноябре 2023 года она побывала на форуме «Вместе мы сможем больше». Во время концертной программы одним из номеров было выступление коллектива «Пространство любви». Увидев красоту их выступления, Любовь Петровна сказала, что и наши скромные и особенные ребята смогут выступать на сцене. Сказано – сделано.

С момента возобновления работы клуба «Преодоление» до праздничного мероприятия в честь Дня инвалидов, который был 13 декабря, оставалось совсем немного времени, но наша Любовь Петровна смогла приготовить к празднику 5 номеров танцев и сценок.

Не менее интересно у нас началось и 2024 год. Мы дружным составом ходим в музей и библиотеку. Наши Нина Павловна, руководитель кружка «Хозяюшка» и Любовь Петровна, руководитель клуба «Преодоление» – самые талантливые женщины, на занятия к каждой из которых мы всегда приходим с огромным удовольствием, а всех предыдущих руководителей вспоминаем с теплотой.

А еще мы желаем каждому руководителю самого наилучшего и очень сильно хотим, чтобы кружок и клуб обязательно процветали, а количество людей, посещающих их, становилось больше! Только все вместе мы сможем сделать много полезного.

Ирина ПОСТНЫХ

## ТВОРЧЕСТВО



# МУЗЫКА, ДОСТУПНАЯ КАЖДОМУ

Жить и радоваться жизни – не привилегия, а право каждого из нас. В том числе для людей с ограниченными возможностями здоровья. Болезнь не в силах помешать ни личностному развитию, ни самореализации

19 марта в Осе во Дворце культуры «Нефтяник» творческий коллектив «Зеленая карета» всем составом выступил со своим концертом. Всего приехали 15 человек, пятеро из них на колясках. Инвалидов сопровождали несколько волонтеров, помощь которых просто необходима, когда речь идет о маломобильных участниках.

– Сегодня все прошло замечательно. Осинцы встретили нас приветливо. Наши ребята играли на гитарах и пели. Валентина Ивановна, художественный руководитель коллектива, уже 27 лет работает с такими людьми. Состав группы постоянно обновляется. Не все могут и выдерживают такой темп, это все-таки серьезный труд и большая ответственность, – рассказывает Надежда Романова, председатель Пермской краевой организации ВОИ.

Виктор Колобов в коляске уже 11 лет. После автомобильной аварии жизнь молодого активного мужчины навсегда изменилась, но не закончилась. Поначалу, как и многие, кто оказался в подобной ситуации, молодой человек замкнулся в себе и закрылся дома. Спасло общение, а также поддержка родных и друзей.

– Пою в «Зеленой карете» около года, мне очень нравится, я получаю от этого большое удовольствие. Изначально пришел вслед за другом, хотел научиться играть на гитаре, но пока еще не получается, зато в вокале преуспел.

Теперь езжу с гастролями по всему краю. Так я чувствую себя полезным для других людей. Раньше музыкой всерьез не увлекался. Творчески развиваться начал только сейчас. На репетиции езжу на автомобиле почти в другой конец города, но меня это не останавливает. Времени свободного много. Жены и детей у меня пока нет, но думаю, что все еще впереди. Я стараюсь радоваться жизни, занимаюсь спортом, езжу на тренировки по следж-хоккею в ледовый дворец им. Сухарева, жму штангу.

Планирую устроиться на работу. Недавно мне позвонили из банка, предложили место в колл-центре. Я уже прошел собеседование, хочу попробовать. Тем, кто попал в такую ситуацию, могу сказать только одно: не унывайте, выходите к людям, общайтесь, и все будет хорошо, – делится своей историей Виктор.

Вячеслав Королев пришел в музыкальный коллектив в 2022 году, на репетиции добирался из Закамска. Далеко, но оно того стоит, уверяет молодой человек. Шесть лет назад мужчина сломал позвоночник, с тех пор он передвигается на инвалидной коляске.

– Наша организация для меня – как вторая семья. Здесь все поддержат, поднимут настроение, поймут и выслушают. В музыкальную студию меня пригласили, и вот уже третий год я пою. Успехи идут в гору. Уже выступал в Добрянке, Верещагино, Кудымкаре, Со-

ликамске, Краснокамске, Чусовом, Лысьве и в Суксуне. Пение – это то, что меня вдохновляет, – рассказывает Вячеслав.

Есть среди участников творческого коллектива и те, кто поет практически всю жизнь. Например, Ирина Самойлова занимается вокалом уже более 20 лет. У нее тяжелое генетическое заболевание. Еще в детстве врачи поставили неутешительный диагноз. Она должна была умереть в 3 года, однако сейчас ей 38 лет, и она живет активной жизнью. В поездке в Осу девушку сопровождает мама, самый близкий, родной человек и ее лучшая подруга по жизни.

– Я занимаюсь вокалом с 9 лет. Если талант есть, то почему бы и нет. Так я борюсь со своей болезнью. Когда есть свободная минутка, обязательно включаю радио и пою все песни подряд. Когда я выхожу на сцену, то несколько не боюсь. Чего тут страшного. Нас слушают такие же люди. Кто надумал развиваться творчески – в добрый путь, вперед и только на позитиве. Не надо стесняться, проявляйте себя и будьте счастливы, – говорит Ирина.

Музыкальная студия при Пермской краевой организации Всероссийского общества инвалидов была создана еще 15 лет назад. За эти годы состав участников не раз менялся и обновлялся, но миссия осталась прежней – нести добро и вдохновлять на творческое развитие. Коллектив выступает на разных площадках по все-

му краю, выезжает в психоневрологические интернаты. Артисты студии навещают тяжелобольных, которые не могут выйти из дома, чтобы исполнить им свои песни и поднять настроение.

– Мы ездим по нашим районным организациям и выступаем с концертами, пропагандируем творчество ребят-инвалидов. Наша задача – привлечь членов районных организаций, чтобы они тоже могли создавать свои коллективы. Второй момент – это подарить радость людям. И, наконец, для самих участников коллектива занятие вокалом – это своего рода реабилитация. Для них творческая самореализация имеет огромное значение. Большая благодарность председателю Осинской городской организации ВОИ Мусиной Татьяне Павловне за теплую встречу и экскурсии в музей, – говорит Элла Фуражкова, заместитель председателя Пермской краевой организации ВОИ.

Осинцы тепло встретили гостей из Перми. В зале сложилась доброжелательная атмосфера. Хорошая музыка и душевные песни затронули зрителей за живое. Они отблагодарили участников творческого коллектива бурными аплодисментами и криками «Браво!». После концерта все собрались за столом, за чаепитием. Здесь ребята уже смогли вдоволь пообщаться и обменяться впечатлениями в свободной неформальной обстановке.

Кристина ТАТАРНИКОВА

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЕРОЯТНЫХ ОПАСНОСТЕЙ НА МАССОВОМ МЕРОПРИЯТИИ

- ✓ Узнайте возможные пути эвакуации.
- ✓ Определите наиболее опасные места: узкие проходы, ограждения. Держитесь от них подальше.
- ✓ Продумайте план действий на случай возникновения чрезвычайной ситуации.
- ✓ В одежде отдавайте предпочтение удобству: она должна давать возможность быстро и свободно двигаться.
- ✓ Обращайте внимание на признаки угрозы: образование толпы, появление хулиганов, начало пожара.

- ✓ Заблаговременно определите свое местонахождение и расположение запасных выходов. В случае опасности на это может не быть времени.
- ✓ Не приближайтесь к толпе, старайтесь обойти.
- ✓ Что делать, если не удалось избежать попадания в толпу или давку?
- ✓ Сразу избегайте от вещей, которые потенциально могут быть опасны для вас или окружающих: зонты, шарфы, обувь на каблуках.
- ✓ Старайтесь удержаться на ногах. Если

вас сбили – поднимайтесь как можно скорее. Если подняться не удалось – сгруппируйтесь в «комочек» спиной вверх, закрывая голову и затылок руками.

✓ Главная задача – выйти из толпы. Двигайтесь по направлению движения толпы, постепенно перемещаясь к ее краю. Не обращайте внимание на мелкие травмы и потерянные вещи.

- ✓ Защитите грудную клетку.
- ✓ Уклоняйтесь от препятствий и стен, не прижимайтесь к заборами и машинам.

mk.permkrai.ru

■ ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ ■

# ДИАЛОГИ О ЖИЗНИ

## Светлана ЖИГИЛЬ

Поэт, переводчик.

Автор поэтических сборников «Листья Судьбы» (2015 год), «Бездонных зеркал отраженья» (2020 год).

Участвовала в конкурсе «Стихия Пегаса», проходившем в августе прошлого года в Оренбурге, заняла там третье место в номинации «Поэзия».

В этом году в Старовойтовских чтениях, состоявшихся в Сиве, заняла второе место в номинации «Проза».

Была также участницей конкурса «Кама-мама» в Краснокамске и межрегиональных конкурсов в селе Ильинском. В последнем была номинанткой два раза.



Со Светланой Жигиль – героиней этого материала, я знакома давно. Мы жили неподалеку и даже учились в одной школе, правда, с разницей в 10 лет. Из-за диагноза ДЦП Светлана училась на дому, окончила школу на «отлично», но без золотой медали, плохая координация не позволила освоить предмет «черчение». После школы по настоянию родителей поступила в университет на романо-германский факультет, где приобрела специальность переводчика английского языка. Работала в психологическом бюро. После его расформирования, к сожалению, не смогла найти применение своим знаниям. И вот новая встреча, спустя много лет. Мы говорили о жизни и творчестве, о выборе пути и свободе проявления.

– Помнишь ли ты, как начала писать? Сохранились ли те первые тексты?

– Я начала писать в пять лет. Первые строки были о колокольне недалеко храма:

«И не очень далеко,  
и не очень близко,  
И не очень высоко,  
и не очень низко».

Позже, в школе, написала первый рассказ со слов моей учительницы о ее детстве в Перми во время войны. Последующие два рассказа я уничтожила – компьютера тогда не было, а рукописи «мешали». Сейчас жалею до слез. Хочется предупредить творческую молодежь: сохраняйте любую строку, пусть вам самим не нравится и пусть ваши незыблемые сейчас авторитеты подвергают их жестокой критике. Поверьте, только время – объективный и справедливый судья.

Думала ли Светлана тогда, что в этих детских первых строках Вселенная ясно дала знак: ее творческий путь будет связан с темой жизни и Бога, осмысления великих вопросов бытия.

– Кто был для тебя учителем, наставником, помощником на твоём литературном пути?

– В школе – педагог русского языка и литературы Маргарита Васильевна Наумова. Она очень верила в меня и учила дарить людям свет. А в университете – Любовь Михайловна Марокова. Филология, эта наука о слове и красоте, была ее страстью и преданностью. Рано встать утром в воскресенье – это был нонсенс, но аудитория, где проходили занятия подготовительных курсов, была всегда переполнена с десяти утра.

Любовь Михайловна открывала перед нами миры таких великих поэтов, как Цветаева и Пастернак, чьи произведения были почти запрещены в нашей стране в восьмидесяти годах. Ее вдохновенные речи буквально растворяли и преображали нас.

А еще мы собирались у кого-то на дому, изучая Библию по полотнам великих живописцев, отраженным на стене диапроектором. Становлением себя как поэта я целиком обязана ей. До сих пор удивляюсь, как она угадала талант в моих наивных школьных стихах, взлелеяла его, подняла на новую высоту.

Сама Любовь Михайловна была похожа на Анну Ахматову – отрешенная

и немного холодноватая. Но в ее глазах всегда горел огонь страсти к слову, и ее умение передать это вдохновение было просто непревзойденным.

– Если бы ты обозначила свою жизнь тремя словами, то какими и почему?

– Преодоление. Надо преодолевать свою инертность и неуверенность очень часто, почти каждый день. Моя ошибка (или опыт?) в том, что на глубинном уровне я не могу отделить себя от мнения других.

Мечта. Уже много лет мне кажется, что мир – только слюда на переводной картинке, которая скрывает неведомые движения и краски. А я нахожусь в ожидании, когда это проявится. Может быть, за пределом жизни? Но назвать это состояние благодарностью жизни я не могу.

Вина. Кратко и очень туманно, даже для себя. Любимый упрек, как триггер, будит во мне цепь воспоминаний того, в чем меня упрекали. Это – вина перед родителями за их нереализованные судьбы, но тут еще что-то, непонятное мне.

– Что самое ценное для тебя в жизни?

– Яркие, неординарные люди и общение. Я учусь четкой организации своей жизни, неиссякаемому интересу к миру, силе и упорству у моей подруги Екатерины Нечаевой. А старший друг – Нина, которая целиком принимает меня и у которой я постоянно учусь организовывать свой быт, что оказалось немаловажным для меня.

Творчество как порыв за горизонт и мой непокой – он доставляет мне много пакостей и в то же время он – пружина моей жизни.

– А что самое трудное?

– Когда окружение не понимает и не принимает мое стремление к полноте проявления и самостоятельности. И снова двойное преодоление – себя и окружения.

– Какие виды творчества, кроме литературного, для тебя сейчас интересны?

– Я увлеклась созданием картин с помощью искусственного интеллекта. Пусть система ищет картинку по моему словесному описанию – все равно я воспринимаю это как прорыв в иное измерение.

Не оставляет меня желание выступать – жесты и движения, оказываются, значат для меня неизмеримо много. Пока не знаю, чем полностью «покрыть» это желание. Возможно, присоединюсь к двигательным практикам в онлайн.

И, конечно, творческие поездки с замечательными людьми нашего литературного сообщества «Тысяча дорог» по родному Уралу. Кунгур, Сива, Ильинский. Встречи с людьми и новыми местами так много значат для меня.

И пусть это станет для Светланы еще одним добрым символом. Тысяча дорог откроют для нее новые возможности и новые строки.

Елена ЧУДИНОВА

## Светлана ЖИГИЛЬ

### БУЙСТВО

А сад – восстал! Счастливым, разъяренным,  
Под обмороком гроз трепещет налегке.  
Черемуховый куст,  
как будто бы внесенный  
Трепещущий букет, колдует вдалеке.

Есть терпкая пора весеннего рассвета,  
Как капля горечи, с которой не прервать  
Сонату радости. В предощущенье лета  
Бессонницы не устаешь считать.

Одной тебе подаренное счастье...  
Чего боишься? Припади, измерь  
Его границы. Дивное участие  
Печали вечной будущим проверь!

### БОРЬБА И ЗАВИСИМОСТЬ

Всемерно мы живем в плену иллюзий:  
Здоровье, творчество, людское мнение –  
Вот наши кровожадные кумиры.  
И только первозданное движенье,  
Которому подвержены невольны,  
Нас подтолкнет к свободе.

\*\*\*

Пронзительное детство пробудилось.  
Как вечно хочется лелеять слабость,  
Чтоб чья-то полугрустная учтивость  
Овеяла былым – какая малость!

И от себя уйти – какое чудо!  
В снах бесконечных обрести беспечность  
Той хрупкости, что словно ниоткуда  
К судьбе восходит, постигая вечность.

Смешенье возрастов грядет внезапно,  
Но маску поменяет та актриса,  
Которой пресность зрелости понятна,  
Как наспах приоткрытая кулиса.

### ЭПИТАФИЯ

В узоре бабочки останусь,  
И след в потерянной земле  
Разметит ветреную малость –  
Там шорох времени живеи.

Так капелька дождя повиснет  
Случайно на ветру – и вдруг,  
Как легкий утренний испуг,  
Откликнется в десятках жизней.

И неизвестно, что желанней  
Под ликом ласковым Творца:  
Черты великого лица  
Или напрасное дыханье.

### МГНОВЕНИЯ

Остановите поток дней...  
Зарожение новой жизни  
От глотка крепкого чая,  
От аромата свежего кофе,  
От следов,  
Что запечатлело в своей коже дерево,  
От сережки березы,  
От капельки росы,  
От материнской ласки кошки,  
От восторга перед загнутыми ресницами  
Другой женщины,  
От движения собственной руки,  
Как выхода из плена,  
От полоски света на половицах.  
Ты спрашиваешь о смысле жизни?  
Он – прост, он – в этом!  
Смей только остановить.

### ДНИ МОИ

Дни мои... Исчезают границы  
Между прошлой и будущей мглой.  
Только знаю, что все повторится:  
Будет истиной – станет золой.

Пусть я зритель, но я же – актриса.  
Мне уйти с этой сцены нельзя.  
И нельзя вновь откинуть кулисы,  
Чтоб вели перемены назад.

### ЗОВ БУДУЩЕГО

Я дни переберу на ощущение  
И залобуюсь вдруг прошедшим годом.  
Отброшу суету, убую отчаянье,  
Благословлю счастливые мгновенья,  
Слова друзей, глаза, улыбки, руки,  
Нередкие и дружные поездки,  
Что Родину по-новому открыли.

Урал, ты мне поднялся на подмогу  
Названьем рек, и мудростью, и силой.  
Пророчества отцов – вода живая,  
Услышь снова стук созревших яблок.  
Год будущий влечет к себе, как грани  
Невиданного камня без названия.

■ ВЕСТИ С МЕСТ ■

## УСТЬ-КИШЕРТЬ КИНЁВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Двенадцатые межмуниципальные Киневские чтения были посвящены Году семьи в России, 100-летию со дня рождения писателя Виктора Петровича Астафьева и 100-летию образования Кишертского района.

Гостями стали пермские писатели Федор Востриков, Олег Черняк, Алексей Нагорских, Наталья Гумерова и корреспондент Общественного телевидения России Юлия Долгова. Участники чтений посетили мастер-классы, познакомились с творческими работами. Отмечу, что общении получилось теплым.

В конкурсной программе чтений, кроме произведений Николая Георгиевича Кинева, звучали и прекрасные строки Виктора Астафьева. Впервые в рамках чтений был проведен муниципальный конкурс для детей «Волшебные строки стихов».

Также впервые была проведена фотовыставка «Это – Родина моя». Цель этой выставки – выявить тех, кто занимается любительской фотографией и через объектив фотоаппарата показывает удивительную красоту любимой Родины.



В конкурсе фотографий «Это – Родина моя» от Кишертской районной организации ВОИ принял участие Олег Петрович Фефелов (на снимке). Он занял третье место с фотографией «Снегири». Ему были вручены диплом 3-й степени и памятный сувенир.

На выставке фотографий были представлены новые фотоработы председателя Кишертской районной организации ВОИ Николая Анатольевича Худякова, его авторская выставка «Простые истории».

Односельчане и гости округа смогли посетить различные площадки с мастер-классами от пермских писателей, журналиста Юлии Долговой и наших односельчанок Галины Мякшиной и Екатерины Аксеновой.

Одной из ведущих мастер-класса «Поэтами все-таки рождаются...» стала поэт, член Союза писателей России Наталия Гумерова. Своими впечатлениями она поделилась на своей страничке в соцсетях: «Мне посчастливилось провести мастер-класс в местной Центральной библиотеке им. Н. Г. Кинева. Ребята охотно участвовали в диалоге, задавали вопросы. Встреча прошла в теплой, дружественной атмосфере и оставила после себя много положительных эмоций. А после встречи в здании администрации на закрытии чтений, церемонии награждения и чудесном театрализованном концерте».

И действительно, торжественное закрытие чтений – отдельная красивая история. Тот, кто хоть раз побывал на этом мероприятии в качестве зрителя, знает, что более чем часовое действо пролетает как один миг. Полностью погружаясь в него, забываешь о своих проблемах, проникаешься происходящим. Будем жить, а значит, будут жить Киневские чтения!

Николай ХУДЯКОВ  
Фото автора

## ■ ПРАВООЗАЩИТНАЯ ШКОЛА ПКО ВОИ

### КАК ВЕРНУТЬ ДЕЕСПОСОБНОСТЬ?

Дееспособность – это способность человека своими действиями приобретать и осуществлять гражданские права и обязанности и исполнять их

В полном объеме дееспособность наступает с момента совершеннолетия.

До совершеннолетия родители представляют своего ребенка в гражданских правоотношениях и совершают необходимые действия от его имени.

В возрасте с 14 до 18 лет ребенок имеет право самостоятельно распоряжаться своими доходами (заработок, стипендия и иные доходы), вносить вклады в банк и распоряжаться ими, совершать мелкие бытовые сделки.

Никто не может быть ограничен в дееспособности иначе, как в случаях и в порядке, установленных законом.

Любое ограничение дееспособности возможно только по решению суда.

Закон предусматривает несколько случаев ограничения дееспособности человека.

- Человек может быть признан полностью недееспособным в случае, если он вследствие психического расстройства не может понимать значения своих действий или руководить ими. Над ним устанавливается опека.

- Человек, который вследствие пристрастия к азартным играм, злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами ставит свою семью в тяжелое материальное положение либо имеет психическое расстройство, ввиду которого человек может понимать значение своих действий и оценивать их только с помощью других лиц, может быть ограничен в дееспособности. Над ним устанавливается попечительство.

- При наличии достаточных оснований суд по ходатайству родителей, усыновителей или попечителя либо органа опеки и попечительства может ограничить или лишить ребенка в возрасте от 14 до 18 лет права самостоятельно распоряжаться своими заработком, стипендией или иными доходами.

Признание гражданина ограниченно дееспособным осуществляется судом общей юрисдикции по правилам особого производства.

**В настоящее время гражданское законодательство предусматривает возможность ограничения гражданина в дееспособности в двух случаях:**

- если он вследствие пристрастия к азартным играм, злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами ставит свою семью в тяжелое материальное положение (п. 1 ст. 30 ГК РФ);

- если вследствие психического расстройства он может понимать значение своих действий или руководить ими лишь при помощи других лиц (п. 2 ст. 30 ГК РФ).

Если человек признан судом недееспособным или ограничен в дееспособности, это не означает, что это навсегда.

Окончание на стр. 11

## ■ УГОЛ ЗРЕНИЯ ■

# МАХНУТЬ НА ВСЁ РУКОЙ И ЗАБЫТЬ?

Жизнь идёт своим чередом, но как часто мы сами машем на себя и других рукой, повторяя «да ладно», а затем жалуемся на жизнь. Нужно стоять за себя, бороться со своими невидимыми врагами: жалостью, бездействием, успокоением себя, от этого зависит не только наша жизнь, но и наших близких



### СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ

Моя 87-летняя мама не склонна жаловаться, но ее унылый вид за завтраком и отсутствие аппетита вынудили меня к расспросам. Оказалось – болит десна. Как обычно, первый диагност – интернет. Похоже – абсцесс. Дело нешуточное. В стоматологической поликлинике нашего района предусмотрен выезд хирурга на дом к маломобильным гражданам. И за это огромное спасибо ее руководству. Но вызов вынужден принимать с оговоркой – врач сможет приехать, если машина не будет задействована главным врачом для выезда по служебным делам. Потому что она одна на поликлинику. В пятницу утром я сделала вызов. Но спустя время раздался звонок из регистратуры: «Врача не ждите, машина занята, повторите вызов в понедельник». Как протянуть целых три дня, если мама не может есть? В ход пошла настойки, отвары и прочие домашние способы лечения – без веры в результат, скорее для самооправдания. В субботу утром, в надежде попасть к дежурному врачу, снова набираю регистратуру. Спрашиваю: большая ли очередь? «Очередь на два часа ожидания, можете не успеть на рентген – у них сокращенный рабочий день. Приходите в понедельник». Меня терзают сомнения – вдруг и вправду не успеем. Мама только измучается, давление подскочит.

Воскресенье. Мама совсем приуныла. С утра пораньше звоню в регистратуру с тем же вопросом про очереди. Ответ тот же, но мое решение – ехать! Прорвемся без очереди! Через полчаса мы были на месте. «Вы все-таки приехали!» – регистратор смотрит укоризненно. На подступах к кабинету дежурного врача внутренне готовлюсь к штурму. Но где же очередь? В коридоре – один человек! А дежурят ТРИ врача! Нас сразу приняли и после осмотра направили на рентген. У рентген-кабинета – никого. Беспрепятственно заходим, делаем снимок и возвращаемся к дежурному. Врач изучает снимок на мониторе и выносит приговор зубу – удалять. Но прежде нужно демонтировать железный мост – несъемный протез, а это может сделать только ортопед с помощью специальной машины. Видимо, придется ехать в понедельник. Подхожу в регистратуру. Объясняю ситуацию и спрашиваю: как попасть к ортопеду? Регистратор задумывается, а потом выдает, как будто рубит с плеча: «Ладно уж! Позвоню в отделение». «Елена Степановна, может, примете? Пожилая женщина, инвалид, еле ходит». «Поднимайтесь на 4-й этаж, – обращается уже к нам, – вам повезло». Оказывается, есть даже дежурный ортопед! Но, видимо, не для всех. В отделении безлюдно. Ортопед проделывает все необходимое и дает направление к хирургу. В хирургическом отделении только врач и медсестра. Где же очереди, которыми нас пугали? Пока ждали наступления анестезии после инъекции, подошла мамаша с 2-летним ребенком. Только урло кричащего ребенка – уже без зуба, как появились двое подпитых парней с разбитыми физиономиями. Но с ними быстро разобрались, и отделение вновь опустело. Маме удалили два зуба, и мы поехали домой.

Пока ждали такси, регистратор, как мантру, твердила вновь прибывшим про очереди и давала доброе напутствие – приходите в понедельник. Какая-то непослушная женщина прошла мимо регистратуры, прямо к дежурному, а потом громко обвиняла регистратора в нечестности. Обвиняемая помалкивала. Регистратор – человек подневольный. Может, ее просили не нагружать дежурных врачей? А может, сотрудники опасались, что у людей войдет в привычку лечить зубы в выходные дни, когда нет обычного столпотворения. На это «приключение» у нас ушло

около двух часов. В понедельник мы бы потратили на то же самое полдня.

### СЛУЧАЙ ВТОРОЙ

Маме – инвалиду 2-й группы давно требовались памперсы. Раньше за ними в аптеку ходил папа. Но настал момент, когда он уже не мог это делать. Выход был один – оформить получение памперсов через ФСС. Для этого их нужно было вписать в ИПР, которую составляет МСЭК на основании заключений трех специалистов: участкового врача, уролога и невролога. Их можно вызвать на дом, но участковая посоветовала к урологу съездить самим, чтобы ускорить процесс. Мы послушались совета. Записались на прием. Приехали с мамой в поликлинику. Час просидели в очереди. Но оказалось – все зря. «Памперсы положены только лежачим!» – твердила врач, и никакие доводы не могли пробить железобетон странной логики. Но примеры других инвалидов доказывали, что средствами гигиены обеспечивают не только лежачих, но и тех, кто в них нуждается.

Спустя несколько месяцев я решила повторить попытку. На этот раз уролога я вызвала домой. По иронии судьбы приехала та же врач! Хотя вряд ли она нас запомнила в бесконечной череде больных. Уходя, уролог предупредила, что ее заключение будет у участкового врача. Но то ли она его так и не написала, то ли забыла отправить, только участковый врач заключение так и не нашла. Я снова вызвала уролога на дом. На этот раз приехали два врача: заведующий хирургическим отделением и врач-стажер из бывшей союзной республики. Без всяких проблем они дали заключение о необходимости памперсов. За что я благодарна им по сей день.

Через неделю мы дождались невролога, получив необходимую запись и от него. Теперь заключения врачей поликлиника должна была отправить на МСЭК для составления

ИПР. Через неделю звоню в поликлинику – заведующей отделением, интересуюсь, отправлен ли документ? «Документ отправлен, ждите – вам пришлют ИПР». Прошла еще неделя. Звоню на МСЭК. «Данные на такого пациента к нам не поступали». Когда прошел ступор, снова звоню в поликлинику. «Документ отправлен», – заверяет меня заведующая. Спустя несколько дней звоню на МСЭК: «Документа на такого пациента не получали».

Ситуация тупиковая – электронное письмо заблудилось в дебрях внутримедицинского интернета. Все бросить? Но памперсы нам жизненно необходимы! С периодичностью раз в неделю, преодолевая тошнотворное чувство, я продолжала звонить – то в поликлинику, то на МСЭК, почти не надеясь на успех. Заведующая реагировала на мои звонки с явным раздражением.

Прошел почти месяц. Набираю набивший оскомину номер. Изменившимся тоном заведующая отвечает, что документ нашелся. Он, оказывается, не был отправлен! Меня уверяют, что на этот раз он точно дойдет до адресата! Через несколько дней на МСЭК подтвердили, что документ есть. Позже мне по почте прислали готовую ИПР. Затем я нашла в интернете образец заявления для ФСС, заполнила его и отправила по эл. почте. Теперь оставалось только ждать. Так завершилась эпопея с получением памперсов длиной почти в полгода.

Иногда для получения гарантированной медицинской или социальной помощи не грех проявить настойчивость, пусть на грани маниакальности. Ведь даже Иисус Христос хвалил настойчивость и дерзновение друзей, спустивших парализованного через разобранную крышу в людное собрание. Потому что другого способа пробиться к сыну Божьему за исцелением не было.

Мария ПАРШАКОВА

# СИЛА ВОЛИ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Умение принимать волевые решения – важное качество человека



**Воля** – это сознательное регулирование человеком собственного поведения и деятельности, которые связаны с преодолением внутренних и внешних препятствий. Формируется и развивается оно в зависимости от условий жизни и воспитания.

У людей с ОВЗ, у детей и подростков волевая сфера является противоречивой, ведь механизмы саморегуляции недостаточно сформированы. Зачастую формирующаяся личность не желает производить какие-то необходимые действия, так как оказывается сложным пересилить себя. Препятствиями могут служить различные фобии и страхи, плохое настроение, пассивность и лень.

**Нередко чрезмерные эмоции блокируют принятие разумного решения.** По этой причине люди с недостаточно развитой волей откладывают приготовление уроков или уборку на более позднее время. Но в результате человека затягивают компьютерные игры или чтение увлекательной книги, а желание трудиться еще больше снижается. Как итог – намеченная цель бывает и вовсе не выполнена.

Слабая воля нередко наблюдается у нервного и недостаточно развитого физически человека. Люди с расстройством нервной системой быстро теряют самообладание, поэтому они неспособны противостоять трудностям, преодолевать препятствия.

Сегодня мы узнаем, как развить свою волю, но сперва определим, насколько вы волевой человек, насколько велика у вас сила воли, настолько плодотворны ваши работа и учеба.

## ТЕСТ «ВОЛЕВОЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

Постарайтесь ответить на 10 вопросов с максимальной открытостью. Если ответите «да» – поставьте себе 2 очка. Если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случается» – 1 очко. Если «нет» – 0 очков. Сумма полученных очков данных даст представление о вашей воле.

- В состоянии ли вы завершить работу, которая вам не интересна?
- Преодолеете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное?
- Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в школе – в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
- Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
- Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?
- Если у вас вызывает страх посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли

вы в последний момент не изменить своего намерения?

- Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?
- Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
- Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание?
- Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни оказались обращенные к вам слова?

Подсчитайте сумму полученных данных.

**0 – 6 очков.** С силой воли у вас не все благополучно. Вы просто делаете то, что легко и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава, и в этом причина разных неприятностей.

**7 – 14 очков.** Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствиями, то начнете действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возмете.

**15 – 20 очков.** С силой воли у вас все в порядке. Возможно, иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам может досаждать окружающим.

## ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ?

**Определите свои цели.**

Прежде чем начать развивать свою волю, необходимо определить, чего вы хотите достичь. Это может быть улучшение физической формы, повышение уровня знаний в определенной области, развитие карьеры или улучшение отношений с окружающими людьми.

**Разбейте свои цели на мелкие задачи.**

Когда вы определили свои цели, разбейте их на более мелкие задачи. Например, если вы хотите улучшить свою физическую форму, то можно разбить эту цель на несколько этапов, таких как увеличение количества отжиманий, приседаний и подтягиваний.

**Установите сроки для выполнения каждой задачи.**

Это поможет вам держать себя в тонусе и не откладывать дела на потом.

**Соблюдайте режим дня.**

Он играет огромную роль в воспитании воли, стабилизируя нервную систему человека. Крепкая нервная система способствует развитию умения проявлять упорство.

**Придерживайтесь плана.**

Чтобы развить волю, нужно придерживаться плана. Это означает, что вы должны выполнять все задачи, которые вы установили для себя. Для начала каждое законченное дело можно отмечать в блокноте, чтобы наглядно определить свою продуктивность.

**Закаляйтесь и занимайтесь спортом.**

Прямо завтра начните день с зарядки! Даже если никогда ее не делали, даже если не хочется, даже если скучно. Именно этот шаг будет первым на пути к воспитанию вашего твердого характера. А если сделаете своим ежедневным ритуалом еще и контрастный душ, то не только приблизитесь к твердой воле, но и подтянете свое здоровье.

**Придумывайте себе задания.**

Например, воздержитесь на протяжении 2 месяцев от какой-то вредной привычки – это может быть употребление жаргонизмов или чрезмерное поедание сладостей. Выполняйте упражнение «Отсрочу удовольствие», которое подразумевает перенос желаемого занятия на некоторое время: «Я поиграю в эту компьютерную игру ровно через час» или «Я съем мороженое через 10 минут». Следующее упражнение предполагает установку на запрет просмотра социальных сетей за час-два перед сном в течение 3 недель. Другое задание подразумевает отведение определенного количества времени на чтение книги. Сначала ежедневно этому мероприятию можно уделять 20 минут, постепенно доводя время до часа.

**Учитесь контролировать свои эмоции.**

Воля также включает в себя умение контролировать свои эмоции. Научитесь управлять своими эмоциями, чтобы не поддаваться стрессу и депрессии.

Кроме предложенных способов волю можно развивать и с помощью игровых технологий.

## РАЗВИВАЕМ ВОЛЮ, ИГРАЯ

**Игра «Внимательный сыщик»**

Ход игры: игрокам предлагается переписать небольшой текст, заменяя в тексте букву, например, «О» на нижнее подчеркивание «\_», а букву «И» – на знак вопроса «?».

**ШАРИК**

Мне купили шарик синий.  
Был он легкий и воздушный.  
Ах, какой он был красивый,  
Но ужасно непослушный.

**Игра «Наоборот»**

Ход игры: игрок получает карточку с кодированием его движения шагами (2▲, 3▶, 1▼... и т.д.). Сначала цель игрока – научиться точно следовать инструкции. Следующий этап – пройти путь наоборот.

**Настольная игра «Стулчики»**

Ход игры: выстроить башню из маленьких пластиковых стульчиков, у кого выше. Так как башня очень неустойчива, она часто падает, но сдаваться нельзя.

**Игра «17!»**

Ход игры: на полу выстраивается дорожка из островков, которыми могут служить, например, ортопедические коврики. Между основными блоками иногда ставятся белые листочки. Задача ребенка – пройти по коврикам, посчитав от 1 до 20. НО! Наступая на белый лист, всегда надо называть число 17, далее продолжать счет от того, где остановился на цветном коврике. Например, «1, 2, 3, 17, 4, 5, 17, 6, 7, 8, 9, 17...».

**Игра «Отбей-подбрось»**

Ход игры: игрок в одну руку берет мешочек, в другую – теннисный мяч. После каждого шага мяч надо отбить от пола и поймать, а мешочек подкинуть и поймать. Когда действие автоматизируется, усложняем: после каждого шага и выполнения действия мешочек и мяч надо поменять из одной руки в другую.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развивая свою волю, вы сможете достичь большего успеха в жизни. Уделяйте этому время и внимание, и вы увидите, как воля поможет достичь своих целей и стать более уверенным и успешным человеком.

**Татьяна ВАСИЛЮК,**  
педагог-психолог МАOU  
«Школа № 18  
для обучающихся с ОВЗ»

## ПРАВООЗАЩИТНАЯ ШКОЛА ПКОВИ

### КАК ВЕРНУТЬ ДЕЕСПОСОБНОСТЬ?

Окончание. Начало на стр. 10

В зависимости от того, насколько улучшается состояние здоровья человека, признанного судом недееспособным, он может быть признан судом **ограниченно дееспособным** или **дееспособным**:

- при восстановлении способности гражданина, который был признан недееспособным, понимать значение своих действий или руководить ими лишь при помощи других лиц суд может признать его **ограниченно дееспособным в соответствии с п. 2 ст. 30 ГК РФ**;

- при восстановлении способности гражданина, который был признан недееспособным, понимать значение своих действий или руководить ими суд признает его **дееспособным**.

В указанных случаях значимыми являются обстоятельства, аналогичные тем, которые подлежат установлению при признании гражданина недееспособным, только с положительной динамикой.

**Для признания гражданина дееспособным** требуется устойчивое улучшение психического состояния лица, в силу чего он может понимать значение своих действий или руководить ими.

При этом также проводится **судебно-психиатрическая экспертиза**.

Перед экспертом ставятся вопросы:

1) страдает ли гражданин психическим расстройством (каким, каковы степень и характер расстройства);

2) может ли он в силу психического расстройства понимать значение своих действий или руководить ими самостоятельно или с помощью чужих лиц;

3) может ли он принимать участие в судебном разбирательстве.

Законодателем не установлены критерии определения возможности или невозможности участия в судебном разбирательстве лица, в отношении которого заявлено требование о признании его недееспособным.

Однако участие самого человека в судебном заседании необходимо

не только для того, чтобы дать возможность ему как заинтересованному лицу представлять свою позицию по делу, но и для того, чтобы позволить судье составить собственное мнение о психическом состоянии гражданина и непосредственно убедиться в том, что гражданин может или не может понимать значение своих действий и руководить ими.

Таким образом, для восстановления дееспособности или для перехода от недееспособности к ограниченной дееспособности необходимо

- ✓ собрать медицинские документы, свидетельствующие о том, что состояние человека улучшилось,

- ✓ обратиться в суд с соответствующим заявлением.

Законом предусмотрена отмена судом ограничения в дееспособности, если прекратились обстоятельства, послужившие основанием для ограничения.

**Татьяна ЕЛЬЧАНИНОВА,**  
юрисконсульт ПКОВИ

О СПОРТ, ТЫ – ЖИЗНЬ!

# НОВУСУ ДАЁМ МЫ «5»!

На базе спортивной школы олимпийского резерва «Летающий лыжник» прошёл I этап V краевого Кубка председателя Пермской краевой организации ВОИ по новусу среди людей с инвалидностью

Организатором V краевого Кубка по игре в новус выступила Пермская краевая организация ВОИ. В этом году его предстояло разыграть в мужском и женском зачете. В спортивную борьбу вступили члены общества ВОИ и другие люди с инвалидностью из 13 городов Пермского края: Кизела, Лысьвы, Соликамска, Кунгура и других, а также 5 районов города Перми.

Многие участники, независимо от опыта игры, до начала соревнований приступили к тренировкам. Спортивный настрой ощущался уже с первого шага в спортивный зал. Кто-то подготавливал столы, кии и биты, заряжая их на победный исход встречи с соперником. Спортсмены выделялись яркой формой команды своего округа. Вместе с возрастающим уровнем напряжения и волнения поднимался уровень дружелюбной и теплой атмосферы, это отмечали и спортсмены, и болельщики.

Для участников из отдаленных городов соревнования стали поводом для встречи с друзьями, обмена опытом и, конечно же, возможностью для новых знакомств.

Кубок этого года стал рекордным по количеству участников: 35 мужчин и 19 женщин (в том числе 14 из них передвигаются на креслах-колясках).

На открытии ведущий Константин Созинов встретил гостей и команды из округов, прозвучал Гимн Российской Федерации, и слово для приветствия было предоставлено заместителю председателя по вопросам реабилитации инвалидов Элле Юрьевне Фуражковой. Она пожелала спортсменам успехов, чтобы каждый получил удовольствие от игр и достиг желаемых результатов. Также Элла Юрьевна призвала всех к помощи в организации дальнейших этапов, развитию волонтерства среди участников, так как один из лозунгов ВОИ гласит «Ничего для нас без нас!».

О системе проведения соревнований рассказали главный судья Сергей Екименко и судья Ольга Глухова. Всего предстояло отыграть 7 туров, каждый тур разыгрывался до двух побед.

Поболеть за спортсменов в гости пришла Татьяна Николаевна Третьякова, заместитель председателя Регионального отделения Всероссийской федерации спорта лиц с поражением ОДА в Пермском крае. Она с большим интересом наблюдала за тем, как соревнуются спортсмены, их



Егор Алимов



Любовь Куракина

тактикой, радовалась победам. На вопрос: «За кого вы сегодня болеете?» она ответила: «Болею за всех, кого вижу!»

Активно за ходом спортивных битв наблюдал и Александр Легостаев – заслуженный мастер спорта России по бочча, спорт лиц с ПОДА.

На соревнованиях было много новичков. Впервые приехала Ирина Колесникова из Березниковской городской организации ВОИ: «Хорошие игроки, все такие сильные, есть с кем потренироваться, соревноваться. Мне очень нравится, даже если я проиграю, все равно эмоции прямо переполняют. Я приехала за опытом, пообщаться, познакомиться с новыми людьми», – поделилась девушка в небольшом интервью между играми. В этом году она заняла 18-е место, но то, с какой выдержкой и терпением Ирина подходила к каждому состязанию, дает право быть уверенной, что скоро она выйдет в тройку сильнейших игроков.

Галина Пикулева из Перми пришла поддержать родственницу Татьяну Мальцеву из Кизела. В диалоге с болельщицей я узнала, что Татьяна – уже опытный игрок, и ее игры в турах проходят довольно уверенно.

Розалия Уразметова – председатель Кунгурской окружной организации ВОИ приехала поболеть за своих игроков и спортсменов из общества глухих (для них это первое участие в таких соревнованиях). Кубок председателя вдохновил ее на проведение такого же турнира у себя в округе, поэтому поездка стала возможностью для накопления опыта.

Почти шесть часов длились состязания, сменялись соперники, столы, но не менялась настрой спортсменов! Чтобы восстановить силы и отдохнуть от шума, для участников был организован горячий обед от Пермской краевой организации ВОИ. Однако участники на него не спешили, настольно игра в новус увлекала их.

По результатам семи туров победителями первого этапа стали:

в мужском зачете 1-е место – Егор Алимов (Ленинская районная организация ВОИ), в женском зачете 1-е место – Любовь Куракина (Соликамская городская организация ВОИ).

Каждому игроку были вручены диплом и памятный подарок от Пермской краевой организации ВОИ. «Хочется пожелать, чтобы новус стал паралимпийским видом и когда-нибудь кто-то из наших спортсменов отправился в составе сборной России защищать честь страны», – подводит итог Элла Юрьевна.

Пятый Кубок прошел на отлично, каждый спортсмен увез с собой положительные эмоции, спортивный опыт, настрой тренироваться и развиваться в данном спортивном направлении и теплые воспоминания.

На соревновании по новусу побывала Анастасия ДАНИНА

## ВЛЮБЛЁННЫЕ В ПАРУС

Команда Пермской краевой организации ВОИ едет в Тюмень на всероссийский фестиваль по парусному спорту

На всероссийский фестиваль ВОИ по парусному спорту, который будет проходить с 10 по 14 мая на базе областного оздоровительно-образовательного центра «Витязь» на озере Андреевском Тюменской области, отправятся: Сергей Екименко, Вячеслав Королёв, Роман Платунов, Евгений Сухорослов, Виктор Колобов, Иван Порошин.

Все участники – с поражением опорно-двигательного аппарата, имеют опыт в инклюзивном парусном спорте. В качестве болельщика поедет Анастасия Костяева, а повезет ребят на микроавтобусе водитель Сергей Владимирович Шорохов.

В классе «Яркат» экипаж состоит из двух человек – рулевой с инвалидностью и матрос с инвалидностью (матрос без инвалидности допускается только по решению оргкомитета и ГСК). Основным условием участия экипажей является наличие собственного спортивного инвентаря соответствующего класса и опыт уча-

стия в парусных регатах в классе «Яркат».

Класс «ЯРКАТ» – народный класс гоночно-туристских наддувных парусных катамаранов. Отличительные характеристики данных катамаранов – небольшой вес (около 80 кг) и компактность, позволяющие перевозить их в сложенном состоянии в легковом автомобиле. Легки в сборке и управлении, устойчивы на воде и способны вместить до четырех пассажиров.

В программе фестиваля участники ждут теоретические занятия, тренировки по парусному спорту и соревнования, а также дружеские встречи команд из разных городов Уральского региона.

Впервые в программу соревнований включен монокласс «Радиоуправляемые яхты «DRAGON FORCE 65 RG», к участию в котором допускаются участники с поражением опорно-двигательного аппарата. Радиоуправляемые яхты Dragon Force 65 позволяют ходить под парусами, оставаясь на берегу. Эти лод-

ки приводятся в движение с помощью ветра, без мотора, поэтому они идеально подойдут для тренировки тактики парусной гонки. Радиоуправляемые яхты – одно из самых популярных и зрелищных направлений парусного спорта. Рулевые стоят с пультами в руках, а на яхте – приемник. При помощи пульта можно менять галс, управлять углом установки парусов и рулем поворота.

– Второй год подряд команда Пермской краевой организации ВОИ будет принимать участие в парусной регате. Можно сказать, что мы уже не новички, у нас есть опыт первых соревнований, азарт и огромное желание занять призовое место. Желано освоить новый вид – радиоуправляемые яхты, получить незабываемые впечатления и пополнить свой багаж знаний. А по возвращении домой рассказать и обучить других ребят из наших обществ. Пусть спортсменам поветет с погодой, попутного ветра и новых спортивных побед! – такое напутствие дала Надежда Романова, председатель Пермской краевой организации ВОИ влюбленной в паруса.

В преддверии 79-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 9 Мая в городе Тюмени на реке Тура пройдет торжественный парад парусных катамаранов «Под парусами Победы». Мачту каждого парусного катамарана символично украсит красочный флаг города воинской славы, а также флаг города трудовой доблести – Тюмени! Впервые в параде будет принимать участие катамаран под управлением Сергея Екименко. О параде и о том, как прошла парусная регата, читайте в июньском номере газеты «Здравствуй!».

Надежда ИВАНОВА



Редакция может не разделять точку зрения внештатных авторов. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 18–3131.  
Перерегистрация 06.12.2006 г. в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу.

Учредитель: Пермская краевая организация Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов»

Издается с 1993 года. Индекс ПР639.  
Издатель: редакция АНО «РИЦ «Здравствуй».  
Адрес: 614068, г. Пермь, ул. Даничина, 7  
Главный редактор: Н. Н. Иванова.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Министерства труда и социального развития Пермского края, Центрального правления Всероссийского общества инвалидов

Адрес редакции: 614068, г. Пермь, ул. Борчанинова, 9.  
Тел. 200–74–90.

E-mail: hello\_perm@mail.ru, сайт: www.hello-perm.ru  
Отпечатано в АО «ИПК «Звезда», г. Пермь, ул. Дружбы, 34.  
Время подписания по графику в 14.00. Фактически в 14.00.  
Номер подпечатан 6.05.2024 г.

Объем 3 печ. л. Тираж 10 000 экз. Свободная цена. Заказ № 399