

# Здравствуй!

№ 6 (375)

6 июня

2024 года

 ГАЗЕТА ПЕРМСКОЙ КРАЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВОИ  
 Издаётся с 12 апреля 1993 года

 КОЛОНКА  
 ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

**ИЮНЬ –  
НАЧАЛО ЛЕТА**

Вот и вступило в свои права лето – самая любимая пора для детей и взрослых. И совсем не случайно, что в первый день лета мы отмечаем Международный день защиты детей. Этот день напоминает нам, взрослым, о правах ребенка на уважение, защиту и безопасность.

Совсем недавно я стала свидетелем ситуации, когда родители не остались в стороне, а дружно встали на защиту детей-инвалидов, детей с ОВЗ. Это произошло в Пермском краевом колледже «Оникс». Родителям объявили о закрытии структурного подразделения, где обучаются ребята с инвалидностью и ОВЗ. На родительском собрании я увидела сплоченность родительского коллектива, то, как они дружно отстаивали право каждого ребенка на образование. Хочется сказать этим родителям: большое спасибо за неравнодушное отношение, за помощь и поддержку детям, независимо от их заболевания!

Все дети нуждаются в особой защите и внимании общества, а дети с инвалидностью особенно. Именно от нас, взрослых, зависит социальная интеграция детей-инвалидов, образование в начальных, средних и высших учебных заведениях. Очень важно действовать вместе, чтобы помочь нашим детям стать полноценными членами общества.

День защиты детей очень важен для того, чтобы наладить диалог между взрослыми и подростками, научиться обсуждать общие темы, книги, фильмы. Для взаимопонимания нужна самая малость: почаще ставить себя на место ребенка. Почаще вспоминать себя в возрасте своих чад. Просто радоваться, что они у нас есть, любить за то, что они именно такие.

Все мамы и папы заинтересованы, чтобы за летний период их дети максимально набрались сил, стали более здоровыми и сильными. Знаю, что сегодня многим семьям отправить ребенка с ОВЗ в детский лагерь сложно финансово. Тогда можно очень интересно и с пользой для здоровья проводить время на свежем воздухе, устраивать тематические прогулки в парк, к водоему, туристические походы, организовывать спортивные игры, праздники, познавательные занятия. Помогите детям реализовать свой потенциал во время летних каникул, даже если они остались дома. Пусть каждый ребенок чувствует себя любимым, защищенным и уважаемым!

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

## ГОД СЕМЬИ

## ОСТРОВ ПАГАНЕЛЯ

**Представьте, я встретила учёного, только что соскочившего со страниц романа Жюль Верна, который с восторженным блеском в глазах говорит о бабочках, чьи крылья покрыты чешуйками, готового без усталости отдаваться изучению махаонов, мотыльков и стрекоз подобно профессору Паганелю**



Я в гостях у Владимира Пересторонина и его семьи. Он живет в полной семье вместе с двумя сестрами Дарьей и Евгенией, мамой Викторией Михайловной и папой Алексеем Викторовичем. Володя – член Индустриальной организации ВОИ, у него ДЦП, он инвалид с детства. Обыватель скажет, что с физическими ограничениями испытателем внешнего мира не станешь. Но эта данность не для моего героя.

Владимир создал только для него существующую метафизическую реальность. Это ощущаешь сразу, когда попадаешь в его пространство, где все вокруг выстроено гармонично и со вкусом. На стене огромная карта с островами и океанами – богатый мир приключений и фантазий. Вокруг –



– Я люблю рассказывать о том, в чём сам хорошо разбираюсь, мне нравится открывать для моих слушателей что-то новое, погружать их в неизведанный ими мир...

беззаботные и прекрасные посланцы неба – летящие бабочки. Золотые и серебряные подвески-медали украшают трехколесный велосипед. Что и говорить, здесь живет настоящий романтик, который беспокоится о том, чтобы все вокруг него и его близких было нарядно.

Владимир – одаренный парень, он окончил музыкальную школу и Пермскую хоровую школу «Хоровая капелла мальчиков». Главное его увлечение

– вокальное пение. Владимир любит подбирать и петь песни из мультфильмов в исполнении актрисы Клары Румяновой. Напевая их, он дарит волшебную сказку всем, кто принимает его таким, какой он есть, тем, кто понимает его творческую натуру.

– В пять лет родители подарили мне магнитофон и наушники, – рассказывает Володя. – И с тех пор я не расстаюсь с музыкой. Во Дворце детского

и юношеского творчества мне очень повезло с педагогами. Вокалом со мной занималась Елена Катлева, а игре на синтезаторе учился у Алексея Таратухина. Сегодня я могу подобрать любую мелодию на слух, особенно мне удаются детские песни, и мне это в радость.

Я люблю сверкающими медалями, а мама Виктория Михайловна замечает:

– Большинство медалей и кубки – за участие в конкурсе вокалистов.

Еще в детском саду педагог по музыке обратила внимание, что у Володи абсолютный слух и красивый мелодичный голос. Мама стала возить Володю в музыкальную школу, где он окунулся в мир классической музыки.

– У меня есть и второе увлечение, – делится со мной Володя и смотрит на мою реакцию, изучает меня, можно ли пустить неизвестного ему человека в свой мир? Я улыбаюсь, ведь по картинкам на стене и корешкам книг нетрудно догадаться, что передо мной любитель бабочек, самый настоящий профессор Паганель. Об удивительных созданиях с чешуйчатыми крыльями он может рассказывать часами. Для своих друзей он создал группу в интернете под названием «Сказка нежных бабочек», где повествует о строении и развитии отряда насекомых с полным превращением. А еще ведет уроки занимательной техники, уделяет внимание физике и химии.

– Я люблю рассказывать о том, в чем сам хорошо разбираюсь, мне нравится открывать для моих слушателей что-то новое, погружать их в неизведанный ими мир, – говорит мой герой.

Владимир и мне доверил свои увлечения, потому что главная его особенность и очень значимая – это то, что он видит в людях хорошее и доверяет им. Нельзя рушить его мир, иначе можно быстро превратиться из друга во врага, превратиться надолго, а может, навсегда.

Окончание на стр. 5

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

**Званный гость**

На этом предприятии трудятся 68 инвалидов, что составляет 58% от общей численности работников. ООО «Уральская фурнитура» (город Нытва), учредитель – Общероссийская общественная организация инвалидов «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» (ВОС).

Интервью с директором предприятия Дмитрием Рябовым «Нытва – мое место силы» подготовила журналист Ирина Гилёва



стр.

4

**Угол зрения**

Проблема отцов и детей актуальна и по сей день. Среди людей с инвалидностью она приобретает иную окраску. Сильная опека, эгоизм, возвышение себя или, наоборот, заниженная самооценка... Здесь нельзя однозначно утверждать, кто прав, а кто виноват? Решение проблемы – это диалог в отношениях. Понимание, терпение и уважение между двумя поколениями.

Читайте рассказ «Папа, я с тобой» нашего постоянного автора Марии Паршаковой



стр.

10

■ ОФИЦИАЛЬНО ■

## НОВЫЙ ИМПУЛЬС

23 мая состоялась традиционная весенняя встреча правления Пермской краевой организации ВОИ

Мероприятие это значимое, ведь на него собираются председатели организаций ВОИ со всего края, руководители и специалисты Пермской краевой организации ВОИ – члены правления, чтобы выработать единую стратегию действий по всем направлениям работы ВОИ, дать новый импульс развитию организации.

Сотчетом о работе и реализации приоритетных направлений деятельности Пермской краевой организации ВОИ в 2023 году выступила председатель организации Надежда Анатольевна Романова.

Безусловно, впечатляет объем проделанной по всем направлениям работы. Это и взаимодействие с органами законодательной и исполнительной власти (работа в ряде советов и рабочих группах), это и комплексная работа по созданию доступной среды, это и мероприятия по трудоустройству инвалидов, это и участие в решении вопросов по здравоохранению и реабилитации.

Определенное место занимает социокультурная и творческая реабилитация (конкурсы, выставки, творческие встречи). И, конечно, спорт: традиционные турслеты, участие в самых различных спортивных состязаниях, ставшие всероссийскими соревнованиями по новусу, появление нового вида спорта – парусного.

Большое внимание уделяется работе по созданию положительного имиджа организации и привлечению новых членов. Так, форум «Вместе мы можем больше», состоявшийся в октябре прошлого года, стал ярким и результативным мероприятием, работающим и на имидж организации, и на увеличение ее численности. Кстати, были отмечены организации, где численность существенно увеличилась: это Мотовилихинская и Частинская районные организации ВОИ.

Выступления Елены Владимировны Король и Эллы Юрьевны Фуражковой были посвящены вопросам работы с местными организациями: соблюдению устава, работе советов местных организаций, сдаче отчетности. Своим опытом по привлечению членов ВОИ поделился председатель Частинской районной организации ВОИ Егор Иванович Юдин. Заключительным аккордом встречи прозвучало эмоциональное выступление коллектива «Зеленая карета».

Хочется отметить, что работа по взаимодействию с местными организациями систематически ведется – это и постоянная переписка в электронной почте, «ВКонтакте», и телефонное общение. Однако живое обсуждение всегда предпочтительнее, а времени для него на этой встрече не хватило. Кроме того, на встречу смогли приехать не все члены правления.

Задачи, которые ставит перед собой и местными организациями Пермская краевая организация ВОИ на 2024 год, становятся объемнее и сложнее. Но этой команде профессионалов, людям, душой преданным идеям ВОИ, они по плечу!

Ирина МОРГУНЕНКО

■ БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА ■

# НА АВТОБУСЕ Поеду, ПЕРЕСЕДУ НА ТРАМВАЙ

В рамках Международного дня защиты прав инвалидов Пермская краевая организация ВОИ провела ежегодную акцию по проверке доступности транспортной инфраструктуры города Перми

Две команды специалистов и активистов организации проехали по городу Перми.

В первую команду вошли Надежда Романова, Виктор Колобов на инвалидной коляске и Анастасия Данина. Их маршрут включал в себя проверку четырех остановочных комплексов: «Универсам», «Стадион «Динамо», «Улица Белинского», «Комсомольская площадь». Участники акции проверяли возможность беспрепятственного доступа в автобусы, трамваи и на остановочные комплексы на кресле-коляске, работоспособность кнопок связи с водителем и компетентность водителей во взаимодействии с людьми с инвалидностью.

От остановочного комплекса «Универсам» до «Стадиона «Динамо» они добрались на автобусном маршруте № 67. Водитель своевременно отреагировал на вызов, грамотно откинул аппарат (откидной пандус) и, не без усилий, помог Виктору зайти в автобус. Виктор мог бы зайти самостоятельно, но высота пола транспортного средства и низкая остановка создают крутой угол наклона, что для человека без физической подготовки становится барьером.

Далее был переход от автобусной остановки «Стадион «Динамо» до трамвайной, на которой команда пересаживалась на трамвай № 5. Водитель трамвая был приветлив и вежлив, что радовало участников акции, которые без труда продолжили свой маршрут.

Выход на остановке «Ул. Белинского» – увлекательный аттракцион. Стоит немного не рассчитать, и встреча с дорожным ограждением неизбежна. Остановка не может похвастаться своей шириной, хорошо, что был не час пик.

От «Ул. Белинского» пешком дошли до завершающей точки маршрута – «Комсомольская площадь». Водитель автобусного маршрута № 1 немного затруднился с откидыванием аппарата, было видно, что он плохо обучен работе с ней, но в помощи не отказал. Также не мешало бы подтянуть этику



общения с людьми с инвалидностью и не кричать через весь салон: «А Ты куда едешь?».

На остановке «Универсам» по правой стороне – очень высокие бордюрные камни и отсутствует пандусный спуск. В месте, где его можно было бы органи-

зовать, стоит рекламный щит, а за ним парковочные места.

Параллельно с первой командой по другому маршруту отправилась вторая в составе Эллы Фуражковой, Елены Король и Александра Корягина на инвалидной коляске.

Их маршрут начинался от остановки «Ул. Борчанинова», маршрута № 81. Вежливый водитель также оперативно вышел на сигнал кнопки, откинул аппарат и спросил, до какой остановки едет Александр. На остановке «ЦУМ» оказал содействие в выходе из транспорта.

К данным остановкам в центральной части города, которые были недавно отремонтированы, нареканий нет – удобная высота и наличие свободного доступа к ним позволяют без труда воспользоваться транспортными услугами.

Следующим маршрутом для проверки должен был стать автобус № 33, идущий в направлении Института сердца. Однако водитель не вышел, закрыл двери и уехал. Стоит отметить, что данный маршрут является единственным, который идет в столь важный инфраструктурный и социальный здравоохранительный объект.

Команде пришлось завершить маршрут акции по проверке доступной среды и ехать обратно. На маршруте № 10 водитель был в разы внимательнее, без нарушений выполнив свои обязанности.

В завершение участники акции встретились в Пермской краевой организации ВОИ, чтобы поделиться впечатлениями. Ежегодная акция показала, что уровень доступности объектов городской транспортной инфраструктуры стал выше, но есть над чем работать.

Пермская краевая организация благодарит Департамент транспорта администрации города Перми за проделанную работу по созданию условий и организацию доступной среды, что способствует самостоятельному передвижению людей на креслах-колясках.

Специалисты Пермской краевой организации ВОИ готовы оказать экспертную и консультативную помощь, дать рекомендации по организации доступной среды для беспрепятственного передвижения по городским улицам лиц с инвалидностью и маломобильных граждан.

## ОЗВУЧИЛИ ПРОБЛЕМЫ НА СОВЕТЕ ГОРОДА

В мае прошло заседание городского координационного совета по делам инвалидов при администрации города Перми

Надежда Анатольевна Романова, председатель Пермской краевой организации ВОИ, и ее заместитель Элла Юрьевна Фуражкова приняли в нем активное участие.

Повестка заседания включала два вопроса: «Капитальный ремонт подземного перехода по улице Уральской» и вопрос «О модернизации транспортной инфраструктуры для маломобильных групп населения».

Для благоустройства доступности пешеходного перехода планируют установить тактильно-наземные указатели, тактильную полосу на верхней и нижней ступенях лестницы, навигационный стенд для инвалидов-колясочников, поручни и перила из хромированной стали. Срок реализации капитального ремонта перехода – конец сентября 2024 года. Кроме этого, в подземном переходе по улице Уральской будут установлены два подъемника. Стоимость установки и эксплуатация подъемников вызывают ряд вопросов. Специалисты Пермской краевой

организации ВОИ считают, что есть более недорогой и удобный вариант.

На заседании Совета Надежда Анатольевна поделилась итогами проведения акции по проверке доступности транспорта города Перми.

«Необходимо продублировать лестничные марши пандусами по улицам Куйбышева, Плеханова и Петропавловской. Человек, передвигающийся на инвалидной коляске, вынужден пересекать участок не доступной дороги по проезжей части, что угрожает его жизни», – рассказала Надежда Анатольевна.

Также озвучили рекомендации по трамвайным остановкам на улице Белинского (по улице Куйбышева). Необходимо сократить расстояние от остановочной площадки до трамвайных путей, тогда не нужно откидывать аппарат, и человек без труда сможет зайти в транспортное средство.

Для Департамента дорог и благоустройства администрации города Перми

Надежда Анатольевна отметила, что необходимо учитывать интересы маломобильных граждан при оформлении городских пространств и скверов, устанавливать в таких местах скамьи с поручнями.

Пермская краевая организация готова провести практические консультации для создания актуальной доступной среды и соблюдения прав инвалидов на свободное и независимое передвижение по городу.

Из доклада «О модернизации транспортной инфраструктуры для маломобильных групп населения» было отмечено, что в 2024 году запланировано:

■ обустройство новых остановочных пунктов с учетом требований для маломобильных граждан и

■ обновление подвижного состава муниципального общественного транспорта.

При проведении новых конкурсных процедур в 2025 – 2026 годах запланировано обновление 462 автобусов. Все автобусы будут оборудованы для перевозки маломобильных групп населения.

Материалы подготовила Анастасия ДАНИНА

■ БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА ■

# ПОЛ ПРОВАЛИВАЕТСЯ, СТЕНЫ ТРЕЩАТ...

В Очере, в помещении на улице Ленина, где расположен Совет ветеранов и инвалидов, люди боятся заходить – ни подхода, ни въезда

В течение последнего десятилетия на слуху у чиновников и людей, ответственных за социальную защиту инвалидов, звучит термин «Доступная среда». Еще в 2011 году была принята на государственном уровне аналогичная программа, которую планировали завершить к 2018 году, но не справились и продлили до 2025 года.

К программе, соответственно, было принято множество различных постановлений, нормативных актов, законов, которые регламентировали порядок ее реализации. Определены были и ответственные лица – муниципальные и федеральные органы власти.

Цель – устранить барьеры и создать доступную среду для инвалидов, людей с ОВЗ в объектах социальной инфраструктуры, таких как здравоохранение, образование, культура, социальная защита населения, торговля, транспорт, связь, чтобы был равный доступ всем категориям населения.

Помнится, в Очере и поселениях (тогда еще не было объединения в округ) реализация шла ни шатко ни валко. В большинстве помещений попасть инвалиду на коляске, незрячему, с другими подручными средствами в Очере было проблематично. За десятилетие все-таки кое-где появились элементы доступности.

Что конкретно и где, как обустроены доступы в очерские учреждения для инвалидов, решили выяснить участники рейда в день, когда проводилась всероссийская акция. В Очере рейд организовал Совет инвалидов. Пригласили к участию работников прокуратуры, соцзащиты, администрации округа, журналистов.

Семь адресов проинспектировали участники рейда на предмет доступности – входные группы, наличие специальных устройств (знаков, кнопок вызова, подъездных путей с поручнями) в зданиях, где размещаются в Очере администрация го-



родского округа, МФЦ, центр занятости, поликлиника, районная и детская библиотеки, общественные формирования Совета инвалидов и ветеранов.

Картина предстала, прямо скажем, безрадостная, так как лишь входные группы библиотек были оборудованы, как требуется – специальными опознавательными знаками для инвалидов и въездами для колясочников. На других объектах либо никаких кнопок (центр занятости, поликлиника), либо кнопки оказались неработающими (МФЦ), либо размещены на высоте и без знаков – на здании администрации округа.

Самая жуткая картина предстала перед проверяющими у

здания, где квартируют советы ветеранов и инвалидов, в подвале старого особняка на Ленина, 49 (смотрите фото). Туда опасаются заходить все, не говоря о больных, с костылями, на колясках, незрячих – ни подхода, ни въезда в помещение здания. Страшно смотреть на узкие дверные проемы, высокие пороги, неустойчивый худой пол из досок, глубокие трещины на стенах туалета. Кажется, в любой момент низкий потолок может рухнуть и накрыть всех входящих и заседающих в помещениях общественных организаций.

Вот такая адаптация-социализация для инвалидов в Очере. Хотя знают о ситуации все, кому надо знать. Акция по доступности среды для инвалидов на территории Очерского городского округа будет продолжена. Надзорное ведомство примет соответствующие меры к ответственным лицам.

Согласно статистике, в Очерском городском округе проживают более двух тысяч инвалидов, из них – более 100 детей. Количество, понятно, возрастет в связи с событиями на Украине.

Надежда ГУЛИНА,  
Совет инвалидов, город Очёр  
Фото автора

## МНЕНИЕ ПО ПОВОДУ



**Егор Иванович Юдин,**  
председатель Частинской районной организации ВОИ, руководитель СМО «Запад»:

– Я бывал в этом здании по улице Ленина. Все верно, там нет никакой доступности, его нужно признать аварийным и снести. Очерскому обществу инвалидов и ветеранов необходимо выделить другое помещение с элементами доступности. Моя помощница Ирина Ильинична Токарева, председатель первичной ячейки города Очера, и я неоднократно говорили об этом с заместителем главы Очера по социальным вопросам. Теперь этот вопрос на контроле у прокуратуры. Ждем официального предписания контролирующих органов. Конечно, будем вновь встречаться, разговаривать, отстаивать свои права и добиваться нового помещения.

Ирина Ильинична Токарева, председатель первичной ячейки города Очера, и я неоднократно говорили об этом с заместителем главы Очера по социальным вопросам. Теперь этот вопрос на контроле у прокуратуры. Ждем официального предписания контролирующих органов. Конечно, будем вновь встречаться, разговаривать, отстаивать свои права и добиваться нового помещения.

■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## ВЫСАЖИВАТЬ НЕЛЬЗЯ

С 1 сентября в России запретят высаживать из транспорта инвалидов I группы, не оплативших проезд. Такой закон, вносящий изменения в Устав автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта, подписал президент Владимир Путин 4 августа 2023 года.

Из автобусов, трамваев, троллейбусов нельзя будет высаживать инвалидов первой группы, которые едут без сопровождения, если они забыли социальную карту, не успели или не смогли оплатить проезд.

Эту норму разработали после многочисленных обращений инвалидов, которые были вынуждены покинуть общественный транспорт из-за отсутствия документа, подтверждающего право на бесплатный проезд.

«Закон направлен на гуманистическое воспитание общества. К каждому человеку с тяжелой инвалидностью нужно относиться с уважением, особенно тем, кто оказывает публичную услугу», – отметил зампреда Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Михаил Терентьев.

Если инвалида незаконно высадят из транспорта, он или его представитель смогут обратиться в суд или в правоохранительные органы, при этом пострадавшему важно взять контакты очевидцев, которые могут подтвердить обстоятельства случившегося.

Транспортные компании, чтобы сохранить репутацию, должны применять свои дисциплинарные взыскания к работникам, допускающим нарушения в отношении самых незащищенных членов общества, сказала «Парламентской газете» член Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб.

Если контролеры и водители не прислушаются к законодателям, штрафы для нарушителей могут увеличить, в том числе для должностных лиц, которые не инспектируют, как следует, своих сотрудников. Если сохранять безнаказанность в этом вопросе, ни к чему хорошему это не приведет.

«Парламентская газета»

## РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

На коляске легко можно летать на самолёте, поезда стали доступны, да и теплоходы приглашают в плавание. Но вот попасть на теплоход с причала – проблема



В Пермской краевой организации ВОИ, улица Борчанинова, 9, состоялась встреча директора АНО «РИЦ «Доступная среда» Широковой Натальи Владимировны, заместителя Уральского транспортного прокурора Рудковича Сергея Николаевича и Пермского транспортного прокурора Рубана Алексея Викторовича по вопросу спусковых механизмов (вертикального подъемника) на речном вокзале города Перми.

Поводом для встречи послужила сложившаяся еще в прошлом году ситуация с доступностью пассажирского причала речного вокзала для маломобильных групп населения. Представители Пермской краевой организации ВОИ и АНО «РИЦ «Доступная среда» обследовали причал и выявили нарушение по обеспечению доступности с применением подъемной платформы вертикального перемещения. Данное устройство было в нерабочем состоянии. Из-за этого весь навигационный пери-



Наталья Широкова на встрече с Сергеем Рудковичем (в центре) и Алексеем Рубаном

од 2023 года у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата и передвигающихся на креслах-колясках отсутствовала возможность получения услуги на причале, а именно беспрепятственно попасть с причала на борт корабля.

Пермский транспортный прокурор объяснил со слов подрядчика, что подъемное устройство демонтировано, планируется установка подъемного устройства наклонного перемещения на лестнице, ведущей с нижнего на верхний ярус причала.

По этому поводу будет проводить-

ся прокурорская проверка. Заместитель Уральского транспортного прокурора дал поручение держать вопрос на контроле.

Итогом встречи стала договоренность между транспортной прокуратурой и АНО «РИЦ «Доступная среда» о том, что после установки подъемного устройства будет проведен совместный выезд для его проверки, чтобы на практике убедиться, как функционирует подъемник, а также проверить документы по эксплуатации на это устройство.

Наталья ШИРОКОВА

Информационно-прокатный центр технических средств реабилитации при Пермской краевой организации Всероссийского общества инвалидов

У НАС ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ НАПРОКАТ:

кресло-коляску (механическую, электрическую, для полных людей, детскую); кресло-каталку; костыли; канадки; ходунки; трости (с квадратной опорой, с пирамидальной опорой); сиденье для ванны; кровать медицинскую; пандусы складные; параподиум. Есть прокат детских технических средств реабилитации: ходунки-роллаторы для детей REBOTEC; костыли детские; кресла-коляски «Старт юнион», «Отто Бокк»; кресло-коляска 700 AT для детей с ДЦП; кресло-коляска Pliko для детей с ДЦП.

В центре организован ремонт колясок.

Наш адрес:  
г. Пермь, ул. Борчанинова, 9,  
режим работы:  
пн-пт – с 8:30 до 17:00,  
обед с 12:00 до 13:00,  
тел.: 2-362-362, 2-448-575

## ■ ХОРОШАЯ ■ НОВОСТЬ

### ДВА ШАГА ДО ЭКСПЕРТИЗЫ

Получить направление на медико-социальную экспертизу станет проще, если вычеркнуть из списка медицинских обследований все те, что избыточны. С подобным предложением выступают Минздрав и Минтруд. Планируется упразднить почти 250 медицинских обследований и консультаций, столько же — признать заменяемыми на другие, а еще 50 считать факультативными.

Каждый год медико-социальную экспертизу (МСЭ) проходят около 2 млн россиян. На ней устанавливают группу инвалидности, от которой зависит вид социальной помощи — право на пенсию, внеочередное лечение, путевки в санаторий, бесплатные лекарства, средства реабилитации или медицинские расходники.

Если гражданин обращается за инвалидностью впервые, то пока он собирает все справки, ходит по кабинетам и ждет оформления документов, он не получает никакой соцподдержки, а она на этом этапе бывает жизненно необходима.

Чтобы ускорить процесс, Минтруд совместно с Минздравом предложили внести поправки в приказ от 2021 года, содержащий перечень обследований для МСЭ. Из него будет убрано порядка 250 медицинских обследований и врачебных консультаций. Для определения тяжести инвалидности эти обследования не понадобятся, поскольку их результаты уже были учтены при постановке диагноза.

Еще более 250 медицинских обследований предлагается считать заменяемыми на другие. Можно будет использовать альтернативные, в том числе более современные, или, наоборот, более традиционные исследования.

Например, если сегодня для взрослых с диагнозом «туберкулез» являются обязательными как рентген легких, так и компьютерная томография, то после вступления поправок в силу достаточно будет сделать лишь одно из этих исследований, чтобы подтвердить стойкое нарушение здоровья.

Другой пример — артроз. Сегодня, если у пациента уже есть проведенное обследование — КТ и/или МРТ пораженного сустава, то при направлении на МСЭ ему все равно должен быть выполнен рентген. В случае принятия предлагаемых изменений дополнительное проведение рентгена не потребует.

Еще свыше 50 обследований могут быть перенесены в категорию дополнительных. Их будут назначать только при необходимости дополнительной верификации структуры и степени выраженности стойких нарушений функций организма.

Ускорение подготовки к МСЭ особенно важно для жителей отдаленных регионов, где имеются сложности с наличием узкопрофильных специалистов и современного оборудования. Подчас люди вынуждены проходить обследования платно, лишь бы уложиться в сроки, либо сдавать анализы повторно. Поэтому для 950 различных видов исследований срок действия предлагается продлить. Можно будет не волноваться, что пока человек дожидается результатов одного анализа, у других срок действия уже пройдет.

Согласно Федеральному реестру инвалидов, в России сейчас около 11,55 млн человек имеют инвалидность. Упрощение подготовки к МСЭ не означает, что число инвалидов вырастет. Речь идет о возможном повышении удобства для граждан при прохождении обследований для оформления направления на МСЭ и снижении нагрузки на лечебно-диагностическую сеть регионов.

[www.obyasняем.рф](http://www.obyasняем.рф)

## ■ ЗВАНЫЙ ГОСТЬ ■

# Дмитрий Рябов: «НЫТВА – МОЁ МЕСТО СИЛЫ»

На протяжении пяти лет нытвенское предприятие «Уральская фурнитура» возглавляет Дмитрий Рябов. Сегодня он гость нашей редакции

— Дмитрий Николаевич, рады вас приветствовать в нашем уютном здании на Борчанинова, 9. Спасибо, что откликнулись на просьбу пообщаться и приехали к нам из Нытвы!

— Спасибо за приглашение! Готов ответить на все ваши вопросы!

— Расскажите, пожалуйста, где трудились до того, как возглавили «Уральскую фурнитуру»?

— Сам я уроженец города Нытвы. После окончания средней школы в 1988 году по направлению Нытвенского металлургического завода поступил в Московский институт стали и сплавов на специальность «Инженер-металлург».

Более 15 лет работал на этом заводе, пройдя путь от мастера адъюстажного участка цеха холодного проката до заместителя генерального директора завода. Параллельно получил второе высшее образование по президентской программе подготовки управленческих кадров для предприятий народного хозяйства РФ в Пермском государственном университете по специальности «Менеджмент». Затем на протяжении пяти лет работал в Краснокамске. Был заместителем генерального директора на Краснокамском ремонтно-механическом заводе.

За эти годы свои теоретические знания подкрепил богатым практическим опытом работы на промышленных предприятиях. А в 2019 году, когда «Уральская фурнитура» находилась в предбанкротном состоянии, мне предложили возглавить это предприятие, вывести его из финансового пике и привести в работоспособное состояние. Что мы и сделали с нашим коллективом за прошедшие пять лет.

— Поделитесь, как вам это удалось?

— В первую очередь решили все судебные вопросы, заключили мировые соглашения по рассрочкам наших долгов. Договорились с новыми поставщиками сырья, стали получать больше новых заказов и наращивать объемы производства. Постепенно увеличивали финансовый поток, появились денежные средства. И все эти пять лет зарплата выплачивалась всегда вовремя, день в день, как бы ни было трудно предприятию. Произвели ротацию имеющихся кадров, проделали большую работу по привлечению на предприятие новых специалистов, увеличили штат. Провели и много других различных организационных мероприятий. Два года нам потребовалось, чтобы выйти на более-менее стабильный режим работы.

— Как сегодня идут дела на предприятии?

— Нам удалось достичь неплохих результатов: в два раза выросли объемы производства и реализации продукции. В два раза вырос уровень средней заработной платы. Сформировался работоспособный коллектив, увеличился штат сотрудников, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Мы принимаем на работу всех обращающихся к нам инвалидов, никому не от-



казываем. Повернулись к нам лицом и банковские структуры, поскольку финансовое положение предприятия стабилизировалось и три последних года мы работаем с прибылью. Свою продукцию мы отгружаем сейчас во многие регионы России — от Крыма до Дальнего Востока, а также в страны ближнего зарубежья через наших партнеров. Постоянно обновляем ассортимент продукции, который составляет более 300 наименований: это мебельная фурнитура, скобяные изделия, строительный крепеж, механизмы трансформации и кроватные основания для мягкой мебели.

— На каких участках трудятся люди со слабым зрением и вообще незрячие сотрудники?

— Ясно, что не на каждое рабочее место поставишь инвалида по зрению. Поэтому для них оборудованы специальные рабочие места — в основном это операции конечных переделов, сборочные операции, упаковка, где нет взаимодействия с движущимися механизмами и оборудованием, с вредными факторами. Ручной труд в основном. В этом плане сложно конкурировать на рынке с предприятиями, на которых установлены современные автоматизированные линии, роботы. Тем не менее трудоустроить всех инвалидов, и не только по зрению, — это наша социальная миссия.

— Пару лет назад ваше предприятие посетил губернатор Пермского края Дмитрий Николаевич Махонин. Какие проблемы вы ему озвучили, пообещал ли он вам какую-то помощь?

— Мы рассказали губернатору в целом о предприятии, которое имеет социальную направленность, о своих успехах за последние годы, а также поделились проблемами. К сожалению, в Пермском крае отсутствует программа по поддержке таких социальных предприятий. Хотя мы считаем, что предприятия, по-

добные нашему, должны непременно субсидироваться со стороны государства.

— Дмитрий Николаевич, несколько личных вопросов. За спиной успешно руководителя, как правило, всегда стоит его семья — это тыл, поддержка и опора. Расскажите, пожалуйста, о ваших близких.

— Моя жена Елена по профессии провизор, но сейчас занимается дизайном, реставрацией старинной мебели, плетет мебель и вещи из искусственного ротанга. В нашей семье трое детей. Старшей дочери Лидии 26 лет, она прекрасная врач-анестезиолог-реаниматолог, работает в Пермской краевой больнице и краевом перинатальном центре. В совершенстве владеет английским языком, в том числе медицинским. Занимается научной деятельностью, выступает с докладами на конференциях, подумывает о защите диссертации. Среднему сыну Михаилу 23 года, он шеф-повар, трудится в одном из лучших ресторанов столицы Прикамья. Работа ему очень нравится, а это, я считаю, самое главное. Когда приезжает в Нытву, часто готовит для нас изысканные ресторанные блюда. А нашему младшему сыну Всеволоду всего семь лет! Оканчивает первый класс общеобразовательной и музыкальной школы по классу фортепиано. Он очень любит музыку, поэтому в нашем доме впервые появилось пианино. Он обожает сольфеджио, обычно всеми нелюбимое, начинает сам подбирать и сочинять музыкальные композиции. Младшенький для нас — это чудо, дар Божий и большое счастье. Ведь он появился в семье, когда мы были уже зрелыми людьми и родительские чувства совсем иные, нежели когда мы росли старших, будучи малышами. Мы поддерживаем сынишку во всех его творческих начинаниях, посещаем музыкальные мероприятия с его участием, ездим в театры, на концерты в Пермь.

— Расскажите о ваших увлечениях.

— Всегда дружил со спортом и сейчас стараюсь поддерживать себя в хорошей физической форме. Есть у нас две собаки породы испанский мастиф. Занимаемся их разведением. Вырастили уже более 20 щенков, которым нашли новых хозяев в разных городах России — от Черного моря до Сибири. Началось все с переезда в свой дом, для его охраны приобрели мастифа, потом решили, что одному скучно, приобрели ему подругу. Стали появляться щенки. Дело не в зарботке — это отдушина, радость, когда можно отвлечься от решения сложных производственных вопросов. Гуляем с собаками на природе, дышим свежим лесным воздухом. Также в доме у нас есть шесть кошек, пятерых из которых взяли из приютов или на улице подобрали наши дети. Еще одного кота породы сфинкс подарили жене. Животные дарят нам приятные эмоции, делают добрее. Очень люблю нашу баню: с тех пор, как мы ее построили, ни один выходной не обходится без похода в нее. Люблю и неплохо готовлю разные блюда на мангале. Обожаю собирать грибы.

— Назовите любимое место на карте мира.

— Это мой родной город Нытва! Иногда меня спрашивают: «Ты учился в Москве, почему там не остался?» А я всегда отвечаю, что всегда любил, люблю и буду любить свой родной город, стараться принести ему максимум пользы. Некоторое время я работал и в столице. Но больше всего нравится Нытва: где бы я ни был, всегда с удовольствием возвращаюсь домой. Для меня это, как сейчас говорят, место силы. Здесь близкие живут, здесь могилы моих родственников, мамы.

— Ваше кредо?

— Быть честным перед собой, перед людьми, жить по законам божьим. Люблю бывать в старинной Одыгитриевской церкви в селе Шерья, что недалеко от Нытвы. На Пасху всей семьей снова были в ней. В этот день, единственный в году, всем желающим разрешают звонить в колокола. И мы, как умели, сыграли наш семейный перезвон. Колокольный звон очищает, умиротворяет, привносит гармонию в душу.

— Дмитрий Николаевич, поделитесь планами.

— Сейчас мы готовим перспективный план развития предприятия на три ближайших года. В него мы закладываем освоение новых видов продукции, приобретение нового и модернизацию старого оборудования. Мы уверенно смотрим в будущее и верим в дальнейшее развитие предприятия. Что касается личных планов — здесь все просто: чтобы в семье все было хорошо, продолжать заботиться о близких, радоваться успехам детей.

— Спасибо за беседу, Дмитрий Николаевич! Пусть все у вас складывается благополучно!

— Спасибо!

Ирина ГИЛЁВА  
Фото из архива  
Дмитрия Рябова

■ ЭТО МЫ, МОЛОДЫЕ! ■

# ЧУСОВСКОЕ СОЛНЦЕ С РАКЕТКОЙ

Могут ли люди с ментальными нарушениями жить наравне со здоровыми людьми? Конечно же, да! И 24-летняя теннисистка Анастасия Шушканова из Чусового – ещё одно очевидное тому доказательство!

Благодаря своему труду, упорству, поддержке родителей и тренера девушка завоевала две серебряные и одну золотую медали в турнире по теннису для лиц с интеллектуальными нарушениями, прошедшем в Турции с 19 по 26 марта нынешнего года.

Однако, несмотря на громкий успех, Настя остается скромной, в меру застенчивой, доброй, удивительно простой и открытой миру личностью, которая не боится пробовать что-то новое. О начале пути к чемпионству и о том, как живет чусовское солнце с ракеткой, читайте прямо сейчас в нашем интервью.

**– Анастасия, давайте начнем сначала. Расскажите о себе, пожалуйста, и о том, как вы пришли в теннис?**

– Я родилась в городе Чусовом Пермского края, сейчас проживаю там же. Мои родители – Ольга и Николай Шушкановы делали все для того, чтобы с детства жила активно: мы играли в настольный теннис, путешествовали по стране и Пермскому краю, сплавлялись по нашим рекам. Потом я опять-таки вместе с родителями участвовала в краевых соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья». Мы были неоднократными победителями и призерами этих соревнований. А профессионально теннисом занимаюсь уже десять лет. Мой тренер – Подольский Александр Васильевич пригласил на пробную тренировку. После чего я решила остаться, и игра превратилась в дело жизни.

**– Очень интересно! А где проходят тренировки?**

– Занятия проходят в спортивном комплексе «Чусовской» три раза в неделю. Перед большими соревнованиями их количество увеличивается до пяти-шести в неделю.

**– Анастасия, вспомните, пожалуйста, свое первое серьезное выступление на корте: какие это были соревнования?**

– Первое значимое в моей карьере соревнование произошло в Санкт-Петербурге в 2015 году. Это был первый чемпионат России по теннису. А первое международное состязание – чемпионат Европы, который прошел в Баварии, в рамках движения «Специальная Олимпиада» в 2016 году. Это были первые соревнования, на которые я отправилась без родителей, поэтому играть было очень волнительно! А еще потому, что со-



Фото из семейного архива

перники оказались значительно сильнее меня. Но тем не менее я старалась играть достойно и в конечном итоге осталась довольна тем, как все прошло.

**– К слову о волнении: как удается с ним справляться и настроиваться перед поездкой?**

– Рецепт борьбы с волнением у меня нет, я всегда очень волнуюсь. Главное – выйти на корт, играть и побеждать!

**– Хорошо. Скажите, а предполагали ли вы, что достигнете таких высот в этом виде спорта?**

– Даже и мечтать не могла!

**– Понимаю вас. А сейчас предлагаю немного переключиться: чем вы занимаетесь, помимо тенниса?**

– До того, как прийти в теннис, я пошла на занятия плаванием с тренером Константином Владимировичем Степановым, тре-

нировки продолжают до сих пор. А также увлекаюсь бочка – игрой, похожей на боулинг, и танцами.

**– Вы очень многогранная, разносторонняя личность, у которой, кажется, и минуты свободной нет. А что помогает вам расслабиться?**

– Спасибо большое за теплые слова! Танцы и помогают. Все началось с двигательных упражнений под музыку, которыми я занималась через Zoom. Сейчас такие занятия не проводятся, но хореография также является частью моей жизни. Обожаю вальс, русские народные танцы. Помогает расслабиться и живопись: очень люблю рисовать! А еще с удовольствием собираю картины из алмазной мозаики.

**– Здорово! А теперь давайте поговорим о путешествии: недавно вы посетили город Пермь. Расскажите о цели визита и поделитесь, пожалуйста, впечатлениями о Перми.**

– Пермь – это не только город, в который приезжаю на медицинские обследования, как было в этот раз. Здесь я участвую в краевых спортивных соревнованиях, творческих фестивалях. А еще с удовольствием посещаю культурные мероприятия: хожу в театры, зоопарк, цирк, люблю ходить в кафе и заниматься шопингом. Конечно, чаще всего я приезжаю сюда с родителями, но бывает, что и с друзьями выбираюсь в Пермь. Здесь здорово, правда!

**– Я рада, что вам у нас нравится. А какие спортивные планы на ближайшее время?**

– В ближайшее время пройдет чемпионат Пермского края по теннису для лиц с интеллектуальными нарушениями, в котором я приму участие, а потом буду готовиться к чемпионату России.

**– Желая вам побед и крепкого здоровья! Ну и последнее: Анастасия, скажите, пожалуйста, напутственное слово читателям «Здравствуй!» Что делать тем, кто по каким-то причинам боится проявить себя в той или иной отрасли?**

– Сидеть дома – это скучно! Пробуйте себя в разных направлениях, а когда найдете то, что вам нравится, развивайтесь в этом деле. Живите интересно! И, конечно, берегите себя!

Интервью записала  
Анна ЧУДИНОВА

■ ХОЧУ ■ ПОДЕЛИТЬСЯ



УМЕЙТЕ ЖИЗНЬ ЦЕНИТЬ ДАЖЕ ВО ТЬМЕ!

Недавно в мои руки попал исторический роман американского писателя Энтони Дорра «Весь невидимый нам свет» (16+), и сегодня я бы хотела поделиться с нашими читателями мнением об этом произведении.

Для начала вкратце расскажу его сюжет. Во время Второй мировой войны слепая француженка Мари-Лора Леблан вместе со своим отцом бежит из оккупированного Парижа. Рискуя жизнью, девушка записывает антифашистские радиопередачи, а немецкий солдат, которому поручено найти и убить ее, слушает их и постепенно задается вопросом: стоит ли выполнять приказ командира взвода?

Наверное, поэтому роман, написанный в 2014 году, а позже ставший лауреатом Пулитцеровской премии, включенный в список лучших произведений по версии Wired, а также вошедший в шорт-лист National Book Award, попал под шквал критики. Читатели жаловались на то, что тема войны не раскрыта до конца, а ужас, несправедливость и боль, вызванная гибелью ни в чем не повинных людей, не передана полностью. Однако, на мой взгляд, их точка зрения необъективна, и вот почему.

Да, развитие событий происходит во время войны, которая начинается одновременно в двух странах – Франции и Германии, но это не является сутью бестселлера. Ключевая мысль драмы заключается в ее названии.

Судите сами: с самого начала жизнь Мари-Лоры была наполнена испытаниями. Врожденная катаракта полностью лишила ее возможности видеть мир, но, несмотря на это, она раскрашивала его яркими красками, ощущала сердцем и умудрялась замечать свет среди бесконечной тьмы. Главной радостью девочки были книги, благодаря которым она могла путешествовать по миру посредством шрифта Брайля, изученный макет карты родного города, заботливо сделанный ее отцом, банка консервированной фасоли и персиков, заготовленных няней. Кажется, что это ничего не стоит, но на самом деле является бесценным и тем, что делает ее настоящим счастливым.

Эта история о жизни и смерти, об отваге и мужестве, о горе и детской радости, о безусловной любви отца к дочери и нетипичной любви слепой девушки к немецкому солдату Вернеру Пфеннингу. Драма о кратковременном, мимолетном, но невероятно сильном чувстве, память о котором навсегда сохранит сердце. Это рассказ, в котором придуманный мир искусно переплетается с реальным. Он обо всем и сразу, но, главное, о том, как сохранить ЧЕЛОВЕКА в человеке, остаться самим собой и не потерять вкус к жизни при всех пережитых обстоятельствах. «Умейте жизнь ценить даже во тьме!» Вот к чему призывает читателя автор книги «Весь невидимый нам свет» на самом деле.

Анна ЧУДИНОВА

■ ГОД СЕМЬИ ■

# ОСТРОВ ПАГАНЕЛЯ

Окончание. Начало на стр. 1

Мы разговаривали с Вовой почти час, он был рад нашей встрече. Замечая, когда романтик открывается, он становится оптимистом, верит в благополучное будущее, и это еще больше притягивает к нему.

**– В будущем я бы хотел стать настоящим знатоком бабочек, мне так интересно изучать что-то новое, необычное, – делится со мной Володя.** Интересно становится не только мне. Послушать старшего брата и посмотреть на гостя приехала двухлетняя Женечка. «Голубоглазая наша красотка», – так ласково представил мне свою сестру Владимир. При слове «бабочки» она гладит изображение насекомого, как бы поддерживая наш разговор. Смышлялая девочка понимает брата с полуслова. Как же ей нравится танцевать под песню «Божья коровка Крапинка» в исполнении Володи. Маленькие дети сразу чувствуют искреннее отношение и любовь.

Сестра Дарья учится в гимназии в выпускном классе. С Володей они настоящие друзья.

**– Дашутка понимает меня лучше всех, и я люблю ей что-нибудь рассказывать. А раньше мы вместе пели. Сейчас наши**

музыкальные предпочтения разошлись. Это вполне естественно, – рассказывает Володя.

Дарья окончила музыкальную и художественную школу, хорошо рисует и играет на флейте.

**– Мы стараемся не тревожить Дашу лишней раз, у нее самый ответственный период, и ей непросто, – с пониманием говорит мама.**

По образованию она – учитель иностранного языка. Свое дело она продолжает, даже находясь в декретном отпуске, консультирует и проводит уроки в онлайн-формате. К маминной работе в семье относятся с пониманием, ведь дома она устаёт от постоянных забот. А когда занимается любимым делом, преподаванием английского языка, отвлекается от домашней суеты, можно сказать, что происходит перезагрузка.

Главный кормилец в семье – это папа Алексей Викторович. Дома его не застать. Алексей – бывший военный. В настоящее время работает водителем, совершает рейсы по всему Пермскому краю. Безусловно, папе хочется, чтобы Володя развивался физически, рос спортивным парнем, и для этого у него есть все: большой трехколесный велосипед, гимнастическая стенка, фитбол. Но Володя боль-



С мамой и младшей сестрой

ше нравится петь, и приходится с этим мириться.

В это время шустрая Женечка лезет на самый верх шведской стенки. Старший брат нежно снимает ее, словно застрявшую бабочку, и уносит в другую комнату смотреть мультфильм. Наступает временная тишина.

– Покой нам только снится, – говорит мама. Младшая дочь очень активная, она познает мир, ей все интересно. Она может забежать в комнату Вовы и что-нибудь взять. А Володе это не нравится. Он привык к тому, что все вещи лежат на своих местах. И тогда начинается маленькая война. Приходится устанавливать перемирие громким голосом и волевым решением.

Напоследок интересуюсь

у мамы, какие у Пересторонных семейные ценности. Виктория Михайловна называет простые, но такие важные истины – уважение, понимание и бережное отношение. А еще в этой семье привыкли прислушиваться друг к другу. Здесь каждый делает то, что у него лучше всего получается, бережно относится к внутреннему миру и увлечению близкого человека, сохраняя тем самым политику мирного сосуществования. Вот и получается, что остров нашего героя, пермского Паганеля, крепко держится в бурном океане жизни. Такой остров можно смело назвать непотопляемым.

Надежда ИВАНОВА

## ВЕСТИ С МЕСТ

ЛЫСЬВА

ВСТРЕЧА  
С КРАЕВЕДОМ

В центральной городской библиотеке Лысьвы прошла встреча с Вершиной Надеждой Константиновной. Она является краеведом, членом Союза писателей России, исследователем жизни и творчества В. П. Астафьева.

Тема встречи «Судьба и слово Виктора Астафьева», посвященная 100-летию со дня рождения известного русского писателя.

Надежда Константиновна рассказала о творчестве писателя, затронула основные темы произведений: природа, любовь к Родине, деревенский быт, человек и война, человек и природа, послевоенные годы. Напомнила нам о значимых рассказах и повестях писателя: «Царь-рыба», «Последний поклон», «Прокляты и убиты» и других. Также она поделилась фактами из биографии и раскрыла различные периоды жизни писателя.

Ею проведена огромная краеведческая работа, знакомство и общение с семьей писателя, изучение архивов. Все это позволило Надежде Константиновне составить родословную писателя Виктора Петровича Астафьева.

Мы ознакомились с газетами, газетными вырезками, книгами Надежды Константиновны. Она много лет изучает и пропагандирует творчество писателя, сотрудничает с литературным музеем Астафьева в городе Чусовом. В конце беседы Надежда Константиновна ответила на вопросы слушателей, давая полные интересные ответы. Также в библиотеке организована книжная выставка произведений писателя.

Администрация библиотеки поблагодарила Надежду Константиновну и вручила благодарственное письмо за активную деятельность и продвижение литературного наследия Астафьева.

В центральной библиотеке Лысьвы есть книги В. Астафьева, которые можно почитать.

Книга «Последний поклон» привлекла своим содержанием и структурой. В ней писатель описывает жизнь своего народа на протяжении 30 – 90-х годов XX века, это повесть о собственной нелегкой судьбе автора.

Главы повести представляют собой отдельные рассказы, начиная с самого деревенского детства. Главный герой – полусирота Витя долгое время жил у бабушки Екатерины Петровны в деревне. Она учила его честности, порядочности, трудолюбию (рассказы «Далекая и близкая сказка», «Зорькина песня», «Запах сена»). В произведении показаны все тяготы жизни Виктора, как он жил в городе у отца и мачехи. Самым дорогим и любимым человеком для него была бабушка. Последней просьбой было, чтобы внук приехал ее похоронить. Но внук не смог, его не отпустили начальники с работы. Поэтому Виктор Петрович всю жизнь жалел и думал об этом. В нем до конца его дней жила вина тихая и гнетущая («Последний поклон»). Рассказ о долге перед родными и любимыми людьми, о чувстве благодарности, памяти.

Автор рассказывает о своей любви к деревенской жизни, раскрывается тема родных людей. Описана красота природы: «Возле муравейника, на обгорелой земле, лежали полосатые цветки граммофончики, и в голубые их рупоры совали головы шмели («Конь с розовой гривой»). Творчество В. П. Астафьева захватывает своей любовью к людям, природе, деревенской жизни, такой тяжелой и в то же время радостной.

Маргарита ШУКЛИНА

## ВЕСТИ С МЕСТ

Редакция газеты «Здравствуй!» продолжает знакомиться с обществами ВОИ. В конце апреля мы выехали в Орду

ПРИТЯЖЕНИЕ ЗЕМЛИ  
ОРДИНСКОЙ

О старинном селе, его истории и людях Ординской окружной организации ВОИ

## СПРАВКА

**СЕЛО ОРДА** ведет свою историю с 1601 года. В письменных источниках начинает упоминаться с 1662 года под названием «Село Ильинское Орда ток», или «Ильинский острожек». Расположено село на реках Кунгур (приток реки Ирень) и Ординка. В России известно тем, что в его окрестностях находится самая длинная в стране подводная пещера. Район сельскохозяйственный, но славится также своими камнерезами (первая мастерская по обработке селенита была открыта в 1894 году) и гончарными мастерами. Славилось село Орда и тем, что в отличие от остальных сел Прикамья, в нем было много каменных построек из кирпича, который производился здесь же из местной глины. Часть из них сохранилась до сих пор.



Село Орда. На переднем плане храм Ильи Пророка



## СПРАВКА

**ОРДИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ИСТОРИКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ** расположен в историческом здании (памятник архитектуры), построенном в 1876 году на средства Ординского сельского общества из выручки базарного, ярмарочного сборов.

Нижний этаж здания занимали отделы Земской управы, 2-й этаж строился под 2-классное училище с 6-летним сроком обучения для детей. Музей открыт в 1982 году.

Адрес музея:  
улица Советская, дом № 15.

## ТЁПЛАЯ ВСТРЕЧА



Председатель Ординской окружной организации Ольга Калинина (в центре), руководитель хора Галина Пшеничникова (слева) и председатель первички Вера Калинина

Вот уже осталась позади улица Героев Хасана – этот ужасный промышленный «аппендикс» Перми. Впереди лишь зеленые сосны да ели. К сожалению, местами рыжие: говорят, их точит жук-полиграф. Тут и там кротовые норы. А мы по дороге говорим о будущих урожаях грибов, о том, как интересно бывает охотиться за ними: ведь они так умело прячутся! всю дорогу украшают пушистые вербы: как же похожи они на маленьких желтых цыплят! Впереди – Вербное воскресенье, Великий праздник!

Мы въезжаем в Орду. Везде красивые аллеи, ротонды. Сквозь ажурные ветки безрезидим голубой храм Ильи Пророка, построенный в XIX веке. А рядом – современные белоснежные ротонда и карета, задуманные для молодоженов. Как же это красиво! Тут и там старинные сохранившиеся кирпичные особняки. Невозможно поверить: Орде – 422 года!

А сегодня нас радушно встречают на пороге обаятельнейшая председатель общества Ольга Калинина, а также его активи-

сты. Нас угощают чаем и вкусными и очень уместными после долгой дороги бутербродами. После первого знакомства и вкусно-го завтрака переходим к интересным беседам. Мне повезло на двух очаровательных помощниц председателя – это Вера Калинина, председатель первички и руководитель хора Галина Пшеничникова. С ними беседовать оказалось одно удовольствие. Вот что они рассказали.

Когда Вере Калининой в октябре 2006 года предложили стать председателем Ординской первичной организации, она далеко не сразу согласилась. Понимала, какая это ответственность и какой груз ляжет на ее плечи. Но поскольку всегда была очень деятельным человеком, общественной, подумала, подумала, да и согласилась. Признает при этом, что в этой работе довольно много грустного:

– В нашей организации, когда я ее возглавила, было около 700 человек, – говорит Вера Николаевна. – Сейчас в половину меньше: как говорится, иные там, а те да-

лече. Когда начинала работать, буквально каждый двор обошла, поэтому знаю, у кого какие обстоятельства и кто чем живет. Есть три человека на колясках. Для одной женщины удалось выбить электрическую коляску. Другой, жившей в неблагоустроенном доме, помогли получить квартиру. Еще одной женщине требовалась помощь в уборке снега, и мы организовали школьников. Вообще, когда необходимо решить какие-то вопросы для наших подопечных, первым делом обращаюсь к председателю – Ольге Николаевне, и мы совместно решаем, чем можем помочь.

Вере Николаевне уже 75 лет. Трудилась в Доме быта «Новинка», в управлении сельского хозяйства секретарем, в райкоме партии отработала 20 лет. Трудилась в районо, в школе. Выростила двух сыновей. Казалось, можно бы уже отдохнуть: у моей собеседницы пять внуков и два правнука, могла бы принимать участие в их воспитании. Ан нет: хочется при этом еще быть максимально полезной обществу!

А у руководителя ансамбля «Ординочка» Галины Пшеничниковой аж 12 внуков и правнука! Но, судя по всему, это тоже такой человек, что ей мало мира семьи: хочется отдавать себя многим. Даже если бывает трудно или больно, все равно заставляет себя ходить на лыжах или просто пешком. А уж репетиции и участие в концертах – это святое!

– Мы с большим удовольствием ходим в хор, который создали лет пять назад, – говорит Галина Степановна. – Пою, участвую в конкурсе «Березовый край». Пою песни Победы. Недавно разучили песню «Белый тополь, белый клен». Раньше я работала агрономом в совхозе «Правда» и сколько помню себя, мы всегда пели, когда ездили по деревням на лошадах. Русская зима, русские песни – ничего нет прекраснее!

Несмотря на свои 72 года, Галина Степановна без дела сидеть ни капельки не может. Она шьет, вышивает лентами. А еще всю зиму она вместе с подругами плела сети для участников СВО. Занятие это не легкое, но справлялись, понимая, что нашим ребятам эти вещи очень нужны. Вяли варежки, носки. Как тогда, в Великую Отечественную...

Ирина ГИЛЁВА

Окончание темы на стр. 7

В 2019 году большинством голосов на должность председателя была избрана Ольга Николаевна Калинина. И выбрали ее ординцы в соответствии с ее характером – открытым, трудолюбивым и требовательным. Про таких говорят:

## МЯГКИЙ ПРАВ, ДА КРУТОЙ ЗАМЕС

Когда въезжаешь в Орду, сразу ощущаешь дух истории, любуюсь архитектурой второй половины XIX века. Так как организация находится в старинном здании, в усадьбе купцов Рудаковых, бывшей маслобойке, то разговор с Ольгой Николаевной мы начали с вопроса:

– Насколько обременительны для организации эти купеческие хоромы?

– Действительно, для нашего общества это большая проблема. В июле 2008 года Ординской организации было выдано Охранное обязательство на этот объект культурного наследия регионального значения, собственником которого мы являемся. В результате мы должны выполнять целый ряд обязательств по содержанию и ремонту здания, построенного примерно в 1860 году, что требует больших финансовых вложений, которых у нас, естественно, нет. На сегодняшний день – это наша головная боль.

Ольга Николаевна руководит организацией с июня 2019 года, до этого вела в организации финансовый учет, и это тоже было непросто. Она рассказывает:

– Ординская окружная организация ВОИ была создана в 1989 году. А в 1992 – 1994 годах ей были переданы местная типография и Дом быта «Новинка», предприятия, достаточно значимые для Ординского района. К сожалению, типография была закрыта, и это естественный процесс: любое производство требует постоянной модернизации, финансовых и кадровых инвести-



Ольга Калинина (справа) беседует с корреспондентом газеты Ириной Гилевой около старого здания маслобойки, в котором находится Ординская окружная организация ВОИ

ций, это неподъемно для общественной организации. Кроме того, предприятия, принадлежащие обществу инвалидов, были лишены льгот по налогообложению, дававших конкурентные преимущества.

На сегодняшний день Ор-

динская организация – одна из самых крупных местных организаций Пермской краевой организации ВОИ. Ее численность – 781 человек, и впечатляет то, что это составляет 46% проживающих в Ординском округе инвалидов.

Ольга Николаевна продолжает разговор:

– В организации 19 первичных ячеек. В состав организации входит хозяйственный структурное подразделение «Новинка». В «Новинке» несколько отделов. Это отдел, торгующий тканями, небольшой продуктовый отдел и розница. Полученная выручка расходуется на содержание помещений и уставную деятельность.

Надо отметить, что Ольгой Николаевной хорошо организована работа с местными органами управления, здравоохранения, прокуратуры, социальной защиты, Пенсионного фонда. Сложилась хорошая атмосфера с центральной районной аптекой, которая на протяжении нескольких лет оказывает незначительную материальную помощь организации. Постоянно в центре внимания Ординской организации ВОИ остаются вопросы обеспечения доступности различных объектов округа.

В 2020 году село Орда получило звание «Орда – центр культуры Пермского края». И неслучайно то, что направление социокультурной и спортивной реабилитации в организации занимает существенное место. Актив Ординской окружной организации ВОИ пишет проекты на муниципальные конкурсы, на конкурсы социальных проектов «ЛУКОИЛА» (был реализован проект «Спорт дарит нам здоровье и дружбу»). Организация традиционно участвует в конкурсе проектов Пермской краевой организации ВОИ.

Ольга Николаевна обращается к местным предпринимателям, и это позволяет проводить традиционные спортивные и социально значимые мероприятия: «День традиций нашей семьи» – проходит в мае, «День инвалида» – в декабре, а также участвовать в фестивале «Березовый край», выезжать на культурные и спортивные мероприятия в другие организации ВОИ, например, побывали в Суксуне.

Ольга Николаевна награждена знаком «Почетный член ВОИ». Она активно работает со своим правлением, состоящим из 23 представителей первичных организаций, видит проблемы, проявляет характер и настойчивость для их решения. Но не все под силу общественной организации инвалидов. Сложные вопросы требуют системных решений на уровне руководства края: чтобы молодежь не уезжала в поисках работы и лучшей жизни, отсутствуют финансовые средства и реальные предложения по содержанию объектов культурного наследия.

Хотелось бы пожелать Ординской окружной организации ВОИ грамотной и эффективно распорядиться той ответственностью, которая есть у организации, сохранить численность, активно участвовать в различных конкурсах проектов и побеждать в них, привлекать молодежь в качестве волонтеров и в качестве специалистов для проведения мероприятий.

С председателем беседовала  
Ирина МОРГУНЕНКО

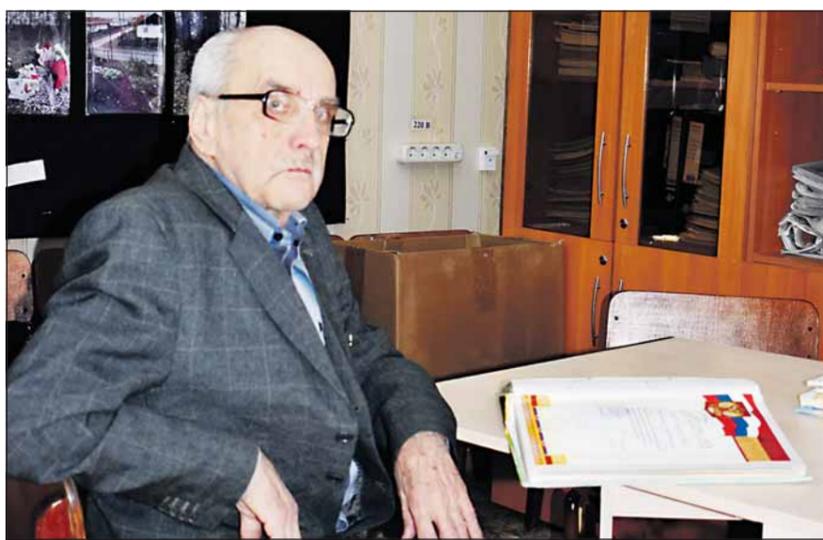
## НЕЗАСВЕЧЕННАЯ ФОТОПЛЕНКА

Дмитрий Иванович Стерляжников принес на встречу фотоальбом, который держал в руках, словно шкатулку с драгоценностями. Перелистывая страницу за страницей, он вел неторопливый рассказ о себе и своих односельчанах. На снимках времени оживали самые яркие моменты жизни Красно-Ясылской ячейки Ординской окружной организации ВОИ.

– Это мы на спортивном празднике на реке Ясыл, а вот проводим спартакиаду, отмечаем Новый год. А вот поездка в Белогорский монастырь, вот грамота от Веры Ивановны Шишкиной, – с гордостью общается Дмитрий Иванович. Сматривая на фотографии и удивляешься, какие оптимистичные и улыбочные лица. Сразу видно – дружная команда была в Ясыле, им нравилось быть вместе, делать одно дело.

– Я возглавил ячейку в 1993 году. Тогда у меня в обществе было 120 человек, среди них были инвалиды Великой Отечественной войны. Большинство поумирало, кто-то уехал. Сейчас в ячейке 57 человек, по возрасту 60 лет и старше, молодежи 7 человек. Сегодня не идут люди в общество, говорят, мол, некогда нам, и не считаем мы себя инвалидами, и нас все устраивает, – говорит Дмитрий Иванович. Обеспокоенность председателя вполне понятна. «Коллективность» исчезла, рассыпалась до частного, личного, домашнего существования. Никто ни с кем ничем не связан. Ну разве что – телевизором или Интернетом.

Надо знать характер председателя ячейки, его организаторские способности, чтобы он опустил руки. Ведь Дмитрий Иванович – человек комсомольской закалки. Это большая нравственная школа жизни, умение работать с людьми. Он узнает, где живут инвалиды, приглашает на мероприятия, дает почитать газету «Здравствуй!». Односельчане прислушиваются, потому что знают его как ответственного человека, ведь



они с одной улицы, одного села, где все у всех на виду.

Начинал Дмитрий Иванович трудовую деятельность на местном предприятии «Уральский камнерез» сразу после окончания школы. На фабрике он оттачивал не только камень, но и свой лидерский характер. Через год его выбрали секретарем комсомольской организации предприятия, он становится молодежным вожакон, отстаивает интересы молодых. Через пять лет Дмитрий Стерляжников становится заведующим организационным отделом Ординской комсомольской организации. Общественная работа помогала Дмитрию Ивановича по разным городам, он даже успел поработать директором «Киносети», отвечал за показ фильмов. Одна из его любимых кинокартин – «Не стреляйте в белых лебедей» обошла все сельские клубы, многие смотрели фильм несколько раз. И не удивительно, ведь мой собеседник тонко чувствует красоту и очень хочет, чтобы ее побольше было в жи-

ни, чтобы люди берегли ее и ценили.

Получив группу инвалидности по общему заболеванию, Дмитрий Иванович становится членом Ясылской организации, а в начале двухтысячных избран председателем Красно-Ясылской ячейки Ординской окружной организации ВОИ.

– Я старался объединить людей разными мероприятиями, чтобы они не сидели дома, а развивались культурно, занимались спортом, забыли про свои невзгоды, помогли тем, кому приходится тяжело, – рассказывает мой собеседник. И сегодня он так же, как и тридцать лет назад, переживает за своих односельчан:

– Хорошо, что у нас в Красно-Ясыле нет инвалидов, передвигающихся на инвалидной коляске. Самостоятельно им в магазин или в Дом культуры не попасть? Везде крутые ступеньки, ведь проект домов старые. Вот у нас администрация находится во втором этаже, там лестница с поворотами, туда даже с костылями не попасть. Работники сами к нам спускаются и

помогают, если попросишь, – рассказывает председатель.

Верной спутницей Дмитрия Ивановича и помощницей во всех делах общества является его жена Анна Васильевна, инвалид второй группы. Сегодня из Красно-Ясылы до Орды они добирались вместе. Только по приезде разошлись их пути-дороги. Анна направилась в больницу, чтобы поставить лечебную капельницу. В фельдшерско-акушерском пункте такую процедуру не делают, только в стационаре под наблюдением врача.

– Нельзя в ФАПе фельдшеру ставить капельницы, такова рекомендация Минздрава, – объясняет мне Дмитрий Иванович. Вот и приходится инвалидам трястись в автобусе больше получаса, чтобы получить лечение, а затем столько же ехать обратно. Проблема оказания медицинской помощи на селе решена только на одну часть, и это огорчает Дмитрия Ивановича, потому что отвечает он за своих инвалидов, переживает за каждого.

Сам он старается не болеть, поэтому ведет активный образ жизни, занимается огородничеством, с удовольствием ходит в лес, ждет не дожидается первых грибов. Пробовал рыбачить, но дело не пошло. Говорит, что рыбу жалко. Под настроение любит поработать с деревом, вырезать из липы небольшие фигурки. Дерево для него – теплое, ласковое, живое, в отличие от холодного камня.

– Наверное, уже возраст у меня подошел, хочу передать свой «портфель» новому председателю, пусть поработает человек помоложе. А фотоальбом сдать в музей, совсем страшно не осталось, – говорит напоследок мой собеседник.

Я поблагодарила Дмитрия Ивановича за интересную беседу. Пусть страницы в альбоме никогда не заканчиваются, пусть «шкатулка» наполняется драгоценными моментами человеческого общения и алмазами добрых дел.

Надежда ИВАНОВА

## ■ ТРУДОУСТРОЙСТВО ■

ЯРМАРКА  
ВАКАНСИЙ

**В Кадровом центре «Работа России» прошла ярмарка вакансий для соискателей с инвалидностью**

В новом помещении на набережной Камы по адресу: ул. Монастырская, 26 сейчас располагается Кадровый центр «Работа России». В просторных светлых помещениях регулярно проходят различные мероприятия по занятости и профориентации граждан.

Теперь здесь не только помогают найти работу, но и предлагают пройти профессиональное обучение. Соискатели могут рассчитывать на максимально адресную помощь в решении вопросов трудоустройства. Сейчас здесь работают около 16 специалистов.

Консультанты помогут правильно составить резюме и опубликовать его, расскажут про подходящие вакансии. Бесплатно предложат пройти обучающие курсы. В центре есть конференц-зал и зал групповых занятий, а также зоны коворкинга для работодателей и гостевые компьютеры. Здесь проходят лекции, семинары, ярмарки вакансий, переговоры, межведомственные встречи и обучение сотрудников предприятий, профконсультации.

Пермская краевая организация ВОИ приняла предложение службы занятости провести встречу работодателей и соискателей с инвалидностью в новом помещении.

Более 30 человек посетили это мероприятие.

С приветственным словом выступили: Романова Надежда Анатольевна – председатель Пермской краевой организации ВОИ, Шехмаметьева Марина Леонидовна – заместитель директора по реализации программ содействия занятости населения ГКУ ЦЗН Пермского края.

Свои вакансии представили предприятия: ПАО «Мотовилихинские заводы», «Редуктор-ПМ», АО «ОДК-Стар».

Среди предложенных вакансий, выделенных в счет квоты для трудоустройства инвалидов, есть кладовщики, слесари, инженеры, специалисты различных направлений, швеи, техники-технологи и многие другие.

Такие ярмарки вакансий становятся регулярными благодаря Соглашению о сотрудничестве Пермской краевой организации ВОИ и Центра занятости населения Пермского края.

Специалист по социальной работе Ефремова Елена Евгеньевна рассказала о деятельности Пермской краевой организации ВОИ по вопросам занятости инвалидов, а также об актуальных вакансиях, размещенных на сайте <https://trudinavperm.ru> и в группе «Трудоустройство инвалидов в Пермском крае».

Мы планируем и дальше проводить подобные мероприятия, привлекая все больше работодателей Перми и края.

Елена ЕФРЕМОВА

## ■ ЛЮДИ ГОВОРЯТ ■

# Я БЫ В ЛЁТЧИКИ ПОШЁЛ,

## или Размышления о выборе пути

Странно! – скажет читатель. О каких летчиках может идти речь? Точно знаем, что людей с инвалидностью не принимают в летные училища. Да, это так. Речь пойдет о другом. О возможностях, которые дает жизнь. И о том, как мы их используем. Как мы выбираем свой путь. Выбираем сами или полагаемся на мнения и решения других людей.

Я задала вопросы об учебе и профессии людям с инвалидностью разного возраста. Получились небольшие жизненные истории.

Итак, сначала расскажу о себе.

**Елена, 59 лет,**  
арт-терапевт. Руководитель  
инклюзивного театра «МногоТочие»

«Делать то, что любишь. Любить то, что делаешь».

После школы я мечтала быть переводчиком. Иностранцы были любимым предметом, читала и переводила легко. Жизнь решила по-другому. Это было громом среди ясного неба – врачи по непонятным причинам запрещают учиться по данной специальности. Непонимание, отчаяние, слезы... Нужно было быстро искать другое решение. Пермский государственный институт культуры находился рядом с домом, и я подаю документы на библиотечный факультет. Так счастливая случайность и работа в детских библиотеках (26 лет стажа) стали моим призванием, моей любовью.

Потом я снова много училась. И продолжаю обучение сейчас. Увлеченно, с радостью. Хотя мой возраст уже далеко не студенческий. В моем практическом багаже сегодня – арт-терапия, двигательная терапия, театр, трансформационные игры, большие инклюзивные творческие проекты.

Самое главное для меня – «Делать то, что любишь. Любить то, что делаешь».

**Михаил, 30 лет,**  
в поиске работы

«Выбирать то, что интересно».

Я учился в краевом колледже предпринимательства по специальности «Мастер печатного дела».

В 2024 году окончил Пермский филиал Президентской академии по специальности «Государственный служащий». РАНХиГС – один из крупнейших вузов Европы, дающий современное и качественное образование будущим экономистам, юристам и государственным служащим.

Мне было интересно общаться с преподавателями по истории и философии, по госуправлению.

Разбираться и понимать, как устроена политическая и государственная система – это важно.

Выбрал эту специальность, потому что госслужба было всегда интересна для меня. Считаю специальность современной и перспективной. Есть возможность широкого выбора для применения знаний. Можно работать в органах государственной

1. Твой возраст и специальность сейчас?

2. Где учился и когда?

3. Почему выбрал именно это обучение /специальность?

4. Был ли это твой собственный выбор или чей-то совет, желание?

5. Что бы ты сказал, пожелал людям с ОВЗ при выборе пути, профессии?



власти или любом государственном учреждении (библиотеки, агентства, архивы, общественные организации). Также можно работать и в частном секторе, открывать свой бизнес.

В данный момент нахожусь в поиске работы. Уверен, что работу можно найти всегда. Сейчас все возможности для этого есть. Самое главное – действовать и не отчаиваться, если сразу не удалось найти подходящее место. Нужно пробовать, иначе не поймешь: твое это дело или нет.

Я посоветовал бы людям выбирать то, что интересно и чем бы хотелось заниматься. Главное – видеть свое развитие в этой профессии, какую бы ты ни выбрал. Возможно, даже работа будет менее денежной, но главное, чтобы тебе было интересно.

**Марина, 30 лет,**  
в поиске работы

«Хочется быть востребованным специалистом».

Думаю, что важно правильно выбрать специальность. То, что тебе подходит и по личным качествам, и по возможностям здоровья. Совет родителей или старших здесь тоже полезен. После школы училась в Западно-Уральском технологическом техникуме по специальностям «Архивариус и переплетчик». Позже окончила курсы по специальности «Оператор ЭВМ» в Пермском краевом колледже «Оникс». Некоторое время работала переплетчиком. Работа требовала усидчивости, внимательности, кропотливости. В последнее время работала вахтером. Очень хочется быть востребованной и нужной для общества. К сожалению, так не всегда получается.

**Светлана, 50 лет,**  
SMM-маркетолог, эксперт  
по продвижению в соцсетях

«Учитесь новому и смело применяйте на практике, в жизни».

Мне повезло: я смогла освоить много специальностей. Даже удивляюсь, как много всего успела выучить и применить. Правда, жизнь – интересная штука. И выбор есть всегда, у любого человека. Можно сидеть на диване, жалеть себя и ничего не делать. А можно – искать, пробовать новое, учиться.

Важно не только получить диплом об образовании, но и применить знания на практике. Найти работу. Каждый раз, принимая решение о новом обучении, точно знала и понимала: «Что я хочу? Зачем мне эти знания?» Для меня важно, чтобы работа приносила не только радость, но и доход.

В школе любила историю и поступила на заочное отделение исторического факультета ПГУ. Поняла, что это не мое, и через полтора года ушла из университета. Позже училась на швею – мне нравилось шить одежду для себя, выглядеть красивой. Далее – курсы бухгалтеров и продолжительная работа по специальности. Заочно получила высшее образование по психологии, вела консультирование онлайн. С 2017 года занимаюсь SMM-маркетингом, являюсь экспертом по продвижению в соцсетях.

**Лев, 23 года,**  
программист-разработчик

«Найдите работу, в которую влюбитесь...»

Выбор профессии – это был собственный осознанный выбор. Я с детства увлекался информационными технологиями, робототехникой, программированием и компьютерами.

Учился в колледже «Оникс» по специальности «Прикладная информатика». В настоящее время заканчиваю обучение в НИУ ВШЭ по образовательной программе «Программная инженерия» и работаю по специальности. В марте 2025 года должен получить диплом.

Считаю, что в жизни нужно заниматься только тем, к чему лежит душа. Ведь как завещал Конфуций: «Найдите работу, в которую влюбитесь, и вам больше не придется трудиться ни одного дня в жизни».

Елена ЧУДИНОВА

## ■ КОНКУРСЫ ■

## ПРАЗДНИК МАСТЕРСТВА

**В ПДНТ «Губерния» чествовали победителей регионального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и людей с ОВЗ «Абилимпикс»**

Основной площадкой соревнований был Пермский краевой колледж «Оникс». Это было по-настоящему яркое событие. Слезы волнений сменялись радостью побед, а их было достаточно.

В чемпионате приняли участие 240 конкурсантов по 39 компетенциям: «Бисероплетение», «Декоративное искусство (макраме)», «Кирпичная кладка», «Медицинский и социальный уход», «Обработка текста», «Поварское дело», «Слесарное дело».

В этом году в список компетенций включены новые направления: «Медицинский и лабораторный анализ», «Информационная безопасность», «Карвинг», «Ландшафтный дизайн», «Художник по гриму». Соревнования прошли в трех категориях: школьники, студенты, специалисты.

Настала церемония награждения лучших в своей профессиональной компетенции. Кто они? Скоро узнаем.

А пока ребята собираются в зале для награждения, я беседую с Дарьей Семибратовой – участницей компетенции «Ресторанный сервис».

Дарья – студентка Пермского торгового-технологического колледжа, учится на третьем курсе «Поварское и кондитерское дело». Выбор профессии и учебного заведения сделала самостоятельно, ведь она с детства любит готовить.

– Мы обслуживали гостей, был модуль-бар, в котором готовили авторский кофейный напиток. Я приготовила американо со взбитыми сливками, с карамельным сиропом. И специями: муска-



Дарья Семибратова,  
компетенция «Ресторанный сервис»

том, бадьяном и тимьяном, – рассказывает Дарья.

Несмотря на то, что Дарья учиться еще год, она подыскивает себе рабочее место, надеется на успешную практику и в будущем хочет работать в одном из кафе Перми. Сомнений нет, Дарья – умница, обладает хорошими знаниями и к тому же творческий человек с хорошим вкусом.

В зале гаснет свет. На большом экране кадры с конкурса. Кто-то из ребят работает в слесарной мастерской, кто-то – за компьютером, а Софья Каплина работает с красками для макияжа. Отметим сразу – она победитель в новой компетенции «Художник по гриму». Софья – первокурсница. Учится в Пермском колледже предпринимательства и сервиса.

– Если честно, я не ожидала, что сразу займу первое место. Мне нужно было сделать макияж, маникюр и укладку. У меня сильно тряслись руки, но я собралась, и у меня все получилось. Еще раз убедилась, что я выбрала свое дело, свою профессию. Хочу в перспективе открыть салон красоты. За меня болеет мама и сестра, – делится впечатлением Софья.

У плаката с надписью «Абилимпикс» фотографируются двое молодых людей. Знакомлюсь: Никита Самошкин и Николай Никитин. Оба – медалисты «Абилимпикса» в компетенции «Промышленная робототехника», оба учатся в Савинской средней школе, они – друзья.

Окончание на стр. 9

■ ВЕСТИ С МЕСТ ■  
СВЕРДЛОВСКАЯ РО ВОИ

# УНИКАЛЬНЫЕ И ЖИЗНЕЛЮБИВЫЕ!

Первичные ячейки микрорайонов Крохалева и Краснова Свердловской районной организации ВОИ отметили свой 30-летний юбилей

А что же было в начале пути... Организатором образования первичной ячейки, объединяющей микрорайоны Крохалева, Краснова и Октябрьский, стала Александра Дмитриевна Бобкова. Это была третья по счету первичная ячейка в Свердловском районе после Новых Лядов и Юбилейного.

Интересно, что 30 лет назад в члены общества инвалидов сразу не принимали, а давали испытательный срок, задание навестить немобильных инвалидов. Александра Дмитриевна отлично справилась с задачей и вскоре возглавила местную первичную организацию, в которой и проработала 25 лет.

Сложно и долго искали место для встреч, и, наконец, поиски увенчались успехом. Уже 30 лет каждый четверг библиотека им. Н. А. Некрасова радушно открывает нам свои двери, за что мы очень благодарны.

У Александры Дмитриевны появились первые помощницы – Галина Николаевна Федорова и Татьяна Сергеевна Балеевских. Вместе они, вооружившись терпением, обходили инвалидов, приглашая их объединиться. Под руководством Александры Дмитриевны ячейка стала разрастаться и расцветать. Ее численность доходила до 320 человек разного возраста. Приходилось работать и со взрослыми, и с детишками. За свою активную деятельность эта удивительная, умная и чуткая женщина неоднократно была награждена грамотами и благодарностями от Пермской краевой организации ВОИ и Свердловской районной организации ВОИ, от местных депутатов.

Важным направлением работы в первичной ячейке являлось посещение лиц с ограниченными возможностями здоровья на дому. Как были счастливы и благодарны люди, не выходящие из квартиры, что их не забывают, поздравляют с праздниками, вручают подарки. Это и продукты, и сладости, и изделия швейного цеха при Свердловской организации.

Активно участвовали в этом нужном деле Людмила Алексеевна Журкова, Любовь Александровна Кладова, Людмила Васильевна Макарова. Они же помогали в организации праздников и юбилеев. Читальный зал библиотеки всегда был полон гостей. Мероприятия проходили



Первичка. Они начинали тридцать лет назад...

интересно и весело, так сказать, с огоньком. Пели задушевные песни под аккордеон. А с каким задором отплясывали – словами не передать!

Ни одна встреча не обходилась без нашей певуны, солистки и ветерана хора «Надежда» Богомоловой Галины Ивановны. Добрым словом хочется вспомнить и замечательную аккордеонистку, самобытного музыканта Алеветину Петровну Белоногову. Она была воистину душой коллектива.

Члены первички посещали различные культурные учреждения: с удовольствием ходили на концерты, в театры, цирк, на новогодние елки. С восторгом вспоминаются прогулки на теплоходе с зелеными стоянками.

Целые группы поддержки собирались на спортивных соревнованиях го-

рода и состязаниях среди инвалидов. Честь Свердловского района защищала и наша шахматистка Аида Феоктистовна Третьякова. Она неоднократно занимала призовые места в различных турнирах.

Велась работа и по пропаганде здорового образа жизни. Каждую неделю под руководством Людмилы Анатольевны Бердниковой, врача ЛФК по профессии, проводилась лечебная гимнастика.

С ростом численности первичной ячейки появлялись новые активисты. Нина Александровна Домрачева стала фактически заместителем председателя, помогая во всех делах. Антонина Георгиевна Чуракова проводила огромную организационную работу, обеспечивала связь с общественностью района. Значимую помощь оказывала и Ирина Васильевна Колосницина.

Гордимся мы и Анатолием Кузьминым Лобановым, который 20 лет возглавлял Контрольно-ревизионную комиссию Пермской краевой организации ВОИ.

Есть у нас и свой почтальон – Юрий Михайлович Болотов. Из года в год каждый месяц он доставляет нам свежий номер газеты «Здравствуй!», и мы всегда в курсе последних событий.

Богата наша первичная организация и поэтами. Стихи Софьи Сергеевны Горбуновой много раз звучали на наших встречах и неоднократно печатались в газете. Владимир Ефимович Чудинов – автор 2 прекрасных книг «Сказ о городе Перми» и «Негасимый свет Белой горы». Он описывал в стихах интересные события в жизни ячейки, всегда делился новыми сочинениями. Замечательные жизненные стихи пишет Людмила Дмитриевна Ужегова.

В юбилейную дату 25 активистов были награждены грамотами и благодарностями и получили сладкие подарки от Свердловской организации ВОИ. А к 35-летию Пермской краевой организации ВОИ 3 человека были отмечены почетными грамотами Пермской краевой организации ВОИ. Это Валентина Ивановна Чувашева, которая уже 27 лет работает руководителем вокального коллектива Пермской краевой организации ВОИ «Зеленая карета». Это Наталья Борисовна Хрусталева, которая является председателем первичной ячейки Крохалева. Это Людмила Сергеевна Сутина – лидер первичной ячейки м/р Краснова.

Сюрпризом для присутствующих стало выступление хора «Надежда» Свердловской организации ВОИ под руководством Сергея Борисовича Осинцева, доцента кафедры народных инструментов и оркестрового дирижирования ПГИКА, лауреата многих международных и всероссийских конкурсов. А солист Василий Леонидович Бакулин является ветераном хора и 25 лет покоряет зрителей своим прекрасным голосом.

А мы продолжаем старые и добрые традиции и не забываем наших дорогих ветеранов-активистов. С юбилеем вас, друзья!

**Наталья ХРУСТАЛЁВА**  
председатель первичной ячейки  
м/р Крохалева Свердловской районной  
организации ВОИ

■ КОНКУРСЫ ■

## ПРАЗДНИК МАСТЕРСТВА

Начало на стр. 8

– Я учусь в 9-м классе. Люблю спорт, играю в баскетбол, футбол, увлекаюсь программированием и робототехникой, – рассказывает Никита, золотой медалист. В будущем хочу стать программистом. Мне все интересно, с удовольствием участвовал в «Абилимпиксе».

В зале раздаются громкие аплодисменты. На сцену поднимаются молодые люди. Это участники компетенции «Слесарное дело». Слесарь механических работ – ведущая рабочая профессия на машиностроительных предприятиях. Слесарь – специалист по ручной слесарной обработке деталей, сборке узлов и механизмов механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения.

Первое и второе место – у учащихся из «Уральского подвора».

**Победитель компетенции Влад Чазов** рассказал, что любит заниматься техникой с детства. У него есть свой мотоцикл, который он сам собрал. После школы планирует учиться дальше на сварщика. Влад благодарит директора Ольгу

Витальевну, которая направила его на конкурс и болела за него.

Не могут сдержать своих эмоций победитель в компетенции «Портной» Алина Котикова и ее преподаватель из Пермского колледжа предпринимательства и сервиса. Они поздравляют друг друга и обнимаются.

– Мы очень долго готовились. Алина – молодец, не ленилась, сколько нужно времени – столько и третила, очень трудолюбивая и ответственная ученица, – рассказывает наставник Галина Вячеславовна.

Беседа с ребятами и их педагогами, еще раз убеждаюсь, что «Абилимпикс» – это праздник мастерства и безграничных возможностей, соревнование для всех, кто не привык сдаваться. И если у тебя есть ограничения по здоровью, то это ничего не значит, когда перед тобой стоит высокая цель. «Абилимпикс» закрепляет выбор профессии, выбор своего дела жизни, а значит, формирует будущее, помогает раскрыть способности и таланты каждого участника. Остается пожелать всем гостям, участникам и экспертам новых творческих и профессиональных успехов.

**Надежда ИВАНОВА**



Никита Самошкин (справа) и Николай Никитин.  
Призеры компетенции «Робототехника»

■ ВЕСТИ С МЕСТ ■  
ЧАЙКОВСКИЙ  
УЧИТЬСЯ  
НИКОГДА  
НЕ ПОЗДНО

В Марковском филиале Чайковского интерната для пожилых людей и инвалидов открылся Университет третьего возраста.

В интернате работают студии прикладного творчества, театрального мастерства, вокала, основ компьютерной грамотности, студия «Эрудиты», студия кулинарного искусства, студия «Здоровье», школа безопасности, литературная гостиная, столовая мастерская, швейная мастерская.

Как отмечает директор Светлана Ильина: «Наши проживающие будут проходить социальную реабилитацию методами ремесленной деятельности. У них появится возможность не просто наработать трудовые навыки, а быть включенными в социальную занятость».

Социальная занятость – это новое направление в реабилитации инвалидов, введенное Концепцией развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов на период до 2025 года. «Университет третьего возраста» – одно из направлений программы «Активное долголетие», которая реализуется при поддержке национального проекта России «Демография».

**minsoc.permkrai.ru**

## ■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ

Уже не первый  
год отмечается  
Международный  
день детского  
телефона доверия

Любой житель Пермского края может позвонить по номеру горячей линии 8-800-2000-122 и получить бесплатно экстренную анонимную социально-психологическую помощь.

Детский телефон доверия – это возможность для детей, подростков, родителей и педагогов обратиться за помощью и поддержкой в любых трудных жизненных ситуациях по вопросам, касающимся развития, обучения, воспитания детей.

Принципы работы детского телефона доверия с начала и по сей день – это:

■ **анонимность.** Ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, передавать своих личных данных;

■ **конфиденциальность.** Содержание беседы не записывается, без согласия абонента не передается третьей стороне;

■ **управление разговором.** Абонент может в любой момент прервать разговор;

■ **профессиональная помощь.** Консультантом телефона доверия является человек, имеющий опыт работы, прошедший профессиональный отбор и специальную подготовку.

Приглашаем всех желающих сделать небольшой вклад в детское благополучие. Для этого нужно всего лишь позвонить вместе со своим ребенком по номеру 8 800 2000 122 и задать любые волнующие вас вопросы. Так вы познакомите ребенка с важным ресурсом поддержки, сможете почувствовать себя защищенным и любимым.

Также дети и подростки могут позвонить по телефону доверия самостоятельно. Каждый, независимо от возраста, найдёт здесь открытого и понимающего собеседника, готового выслушать и помочь в трудной ситуации.

Звонок бесплатный, телефон работает круглосуточно.  
mingsoc.permkrai.ru



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
НА ГАЗЕТУ  
«ЗДРАВСТВУЙ!»

Подписку  
можно оформить  
с любого месяца

НАШ ИНДЕКС:

**ПР639**

МИНИМАЛЬНЫЙ СРОК  
ПОДПИСКИ – 1 МЕСЯЦ

ЦЕНУ ПОДПИСКИ НУЖНО  
УТОЧНЯТЬ В ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

## ■ УГОЛ ЗРЕНИЯ ■

История, в которой разыгрывается тема взаимоотношения отцов и детей, а также формируется путь к прозрению через понимание, терпение и уважение

# ПАПА, Я С ТОБОЙ!

Густую тишину квартиры нарушил металлический звук открываемого дверного замка. Из коридора донесся шорох. «Вадюш, привет!» – в комнату заглянула вихрастая голова вечно спешащей тетушки. – Сейчас по-быстрому уборку сделаю и будем обедать». После того, как ковид забрал отца Вадима, тетя Лена и Леха перешли в разряд его ближайших родственников. Матери он лишился еще раньше. Она проживает свою, отдельную жизнь в другом городе. Ее трудно назвать безответственной, просто крест в виде ребенка в инвалидной коляске оказался для нее слишком тяжел. Отдаленный гул пылесоса мгновенно включил память.

## «ОН МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕТ!»

...Был выходной день. Отец делал уборку. За какой-то надобностью заскочил двоюродный брат Леха – радостно-возбужденный. С заговорщицким видом сообщил Вадиму новость: он с друзьями собирается сплавляться по реке на катамаране. Токсичная смесь сожаления и зависти уже принялась вершить свою разрушительную работу, как брат неожиданно предложил: «А давай и ты с нами! Река спокойная, люди надежные. Все под контролем!» – «Почему бы нет?» – Вадим ощутил подзабытый приключенческий азарт. Но что скажет отец?

Он вынашивал свою мечту до вечера, и она цветисто обрастала все новыми фантазийными подробностями. «Вода еще холодная», – напомнил отец. Но Вадим продолжал настаивать, пытаясь убедить, что сплав – это главное событие его жизни. «Хочешь, чтобы он стал и последним событием?» НО СМИРИТЬСЯ – БЫЛО ВЫШЕ СИЛ! Раздражение нарастало и, дойдя до критической точки, перелилось через край. Вадима подхватила и понесла неуправляемая стихия. Отчаяние и боль, облеченные в слова, извергались с криком: «Я УСТАЛ СИДЕТЬ ДОМА! Я ХОЧУ С РЕБЯТАМИ!» А ты не пускаешь, как Держиморда! Лучше сдохнуть...» Он уже не помнил, что кричал. Умолк, обессилев, когда волна сама пошла на откат. Отец молчал. «Он меня не понимает», – привычно подумал Вадим. Казалось, эмоциональные всплески сына совершенно не задевают отца.

Но мелком взглянув, он вдруг увидел в его глазах какую-то детскую растерянность. Вадим поразился. Раскаяние шевельнулось в душе. Этот взгляд расстроил Вадима, порождая смутную догадку, что под невозмутимостью скрывается уязвимость и незнание – как реагировать на крик. Однако Вадим скоро утешился, погрузившись в любимую техническую тематику.

Леха выглядел уставшим. Куда делся его обычный задор? Скучно сообщил – все пошло не по плану. Рюкзак со спичками уронили в воду – ни костер разжечь, ни воды вскипятить. Пришлось отмотать несколько км до ближайшей деревни, которая оказалась – «не ближний свет». Отец оказался прав – на сухопутного туриста Вадим не подписывался.

\*\*\*

В другой раз Леха, хитро глянув на кузена, продекларировал: «Легким движением брюки превращаются в шорты!» и задрал штанину. Голень Лехи кольцом охватывал огнедышащий дракон. Свирепый взгляд его

был немой предупреждением: «Не подходи. Испепелю». «Ух ты!» – выдохнул Вадим. «Телохранитель из агентства нечистой силы!» – пояснил Леха. Конечно, Вадим загорелся идеей сделать тату и сказал об этом отцу. «Зачем?» – отец смотрел недоуменно. «Сейчас все делают. Красиво». «Делать себе «красиво» – это для женщин». Вадим не нашелся что сказать, только досадно подумал: «Отцу нет дела до моих желаний».



**Проблема отцов и детей вечна, многолика и многогранна, она обусловлена самой жизнью. Не нужно воспринимать её как неразрешимую проблему, это просто определённый этап взросления в жизни каждого человека. Здесь нельзя однозначно утверждать, кто прав, а кто виноват. Если в семье есть это важнейшее чувство – любовь, то будет и взаимопонимание, и исчезнут конфликты между родными**

\*\*\*

Однажды в МФЦ, куда они приехали с отцом за какой-то справкой, Вадим увидел декоративное дерево в напольном горшке. Оно смотрелось настолько реалистично, что даже щебетанье из зеленых недр не удивило бы. «Пап, мне бы такое, – мечтательно сказал Вадим, – я бы сидел под ним, как в лесу». Прошло немало времени. Про дерево в горшке он давно забыл. И вдруг отец втаскивает в комнату похожее дерево в деревянной кадлушке. Ее неухоженный вид и облупившаяся краска намекали, что местом ее пребывания было какое-то старорежимное казенное учреждение. Но отец, видимо, не придал этому значения. Когда изумление Вадима прошло, он стал канючить, что дерево надо пересадить – это корыто портит вид. Отец протер бочку тряпкой и ушел по делам. «Надо бы спасибо сказать», – запоздало подумал сын.

## ПРОЗРЕНИЕ

Несколько лет назад Вадим смотрел фильм о парне на коляске. Его психологически прошаренный отец постоянно твердил: «Ты сильный». «Ты все сможешь». «Я горжусь тобой», подпитывая самооценку сына. А, может быть, раздувая? Особых заслуг за парнем не водилось. Вадим подумал тогда, что последний раз слышал от отца слова одобрения, когда показывал ему свои детские рисунки. Зато часто слышал – растяпа. Вадим неаккуратно ел. Отцу приходилось подтирать за ним, а надо было бежать на работу. По пути вынести мусор, подкинуть старика-соседа с больной ногой до поликлиники. Потом он застревал в пробке, выслушивал претензии начальства. Судя по телефонным разговорам, у отца были напряженные отношения с начальником. Вечером, разгрузив пакеты с продуктами, он варил суп и кашу на завтрашний день. Конечно, если бы тот американский папаша так крутился, то ему было бы не до мыльных пузырей.

На день рождения сыну тот папаша подарил обычный свисток, но обставил простецкий подарок такими словесными



конструкциями и дифирамбами! Накануне дня рождения Вадима отец бросил мимоходом: «Я тебе там купил... Возьми в ящике стола». Это был новый гаджет.

Отец умел хорошо говорить только по делу. Вадим слышал, как на собрании жильцов дома посреди запыленного кулдаханья женщин он по-военному четко расставил по ранжиру все проблемы и обозначил порядок действий. Когда засорился мусоропровод, и жильцы бомбардировали УК звонками, требуя слесаря, отец просто взял швабру и протолкнул мусорную пробку. Хотя в этот день он пришел позднее обычного, был голодный и уставший. На следующий день Вадим и отец ехали в лифте с соседкой. Та хвалилась, что муж продавил-таки управляйку – засор устранили. Отец промолчал. Он никогда не стремился показать себя в выгодном свете, как другие. Это удивляло Вадима, сам он был очень чувствителен в оценке себя другими людьми.

Иногда Вадим замечал интерес в глазах женщин, смотревших на отца. Но ему никогда не приходило в голову, что отец вполне мог бы создать новую семью, родить здоровых детей. Начать жизнь с чистого листа – как мать. А он мучился с ним – тяжелым инвалидом с нелегким характером.

Если бы Вадим понял раньше, что отец принес себя в жертву. Сознательно обрек себя на одинокую старость. Ради него. А Вадим всегда был занят собой. Дулся, что не все «хотелки» исполняются. Жалел себя – сироту. Воспоминания о матери сначала отзывались острой болью, потом она притупилась до бесчувствия. А как уход матери отзывался в душе отца? Что чувствовал он? Уже не узнаешь. Неужели прозрение дается только ценой потерь? В груди ныло. Что это – сердце? Или душа?

\*\*\*

«Вадюша, пойдём обедать», – в дверях стояла тетя Лена. Вадим крутанул колеса коляски: «Я иду!»

Мария ПАРШАКОВА

## ■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ■

# НОВЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПНИ

Минтруд утвердил новые правила посещения психоневрологических интернатов (ПНИ), которые вступают в силу с 1 сентября 2024 года

Согласно документу, опубликованному на Федеральном портале проектов нормативных правовых актов, стационарные организации обязаны обеспечивать свободное посещение для членов семьи и законных представителей лиц, находящихся в стационаре. Цель этого – сохранение родственных и близких отношений.

Посещения должны проводиться в специально оборудованных помещениях и зонах: в жилых комнатах пациентов, на улице, на территории стационара, где будут установлены беседки, веранды и другие удобства. Это правило также распространяется и на представителей органов и организаций, защищающих права граждан.

Стационар должен обеспечивать свободный доступ посетителя в течение не менее 12 часов в сутки: в дневное и вечернее время, а также в выходные и праздничные дни. Посещения в другое время могут быть организованы по согласованию. Важно отметить, что у пациента есть право отказаться от встречи с посетителями. Стационарная организация также

может временно ограничить посещения, если пациент или посетитель нарушили правила посещения или порядок пребывания в учреждении.

Эти нововведения направлены на улучшение условий пребывания и поддержание психоэмоционального здоровья пациентов.

«Ментальное здоровье»,  
Пермский край

# МНЕНИЕ О СЕБЕ

## Выбираем адекватную самооценку

Самооценка – это оценка человеком самого себя, своих качеств, способностей, достижений и недостатков. Она формируется на протяжении всей жизни и оказывает большое влияние на наше поведение, отношения с другими людьми и на нашу успешность в жизни.

### КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА

Формирование самооценки начинается с детства. Родители, учителя и другие значимые люди вокруг ребенка могут оказывать влияние на его самооценку. Если родители хвалят ребенка за его достижения, поддерживают его и поощряют, то ребенок может вырасти с высокой самооценкой. Если же родители критикуют ребенка, сравнивают его с другими детьми или не обращают на него внимания, то это может привести к низкой самооценке.

В школе и в других социальных группах также происходит формирование самооценки. Дети учатся оценивать себя и других на основе своих достижений, поведения и внешности. Они могут сравнивать себя с другими учениками, учителями и взрослыми.

После окончания школы и начала взрослой жизни люди продолжают формировать свою самооценку, основываясь на своих достижениях, успехах и неудачах. Они могут оценивать себя по своим качествам, способностям и навыкам.

Кроме того, на формирование самооценки могут влиять внешние факторы, такие как успех или неудача в карьере, личные отношения, здоровье и т. д. Если человек сталкивается с неудачей или переживает личную трагедию, это может негативно повлиять на его самооценку и привести к снижению уверенности в себе.

### ВИДЫ САМООЦЕНКИ

**Завышенная самооценка** может быть как положительным, так и отрицательным явлением в жизни человека. Она приводит к чувству уверенности в своих силах, однако, если самооценка слишком высока, это может привести и к негативным последствиям. Такой человек ставит перед собой нереальные цели и не достигает их, потому что переоценивает свои силы. Кроме того, завышенная самооценка нередко приводит и к конфликтам с окружающими людьми, так как человек считает себя лучше других и не готов идти на компромисс.

Чтобы избежать негативных последствий завышенной самооценки, нужно научиться адекватно оценивать свои возможности и цели. Важно понимать, что каждый человек уникален и имеет свои сильные и слабые стороны, поэтому не стоит сравнивать себя с другими. Также необходимо научиться слушать других людей и принимать их мнение.

Кроме того, важно научиться принимать свои ошибки и неудачи. Если человек не умеет признавать свои ошибки, то он не сможет развиваться и расти как личность. Нужно стремиться сдвинуть уровень своей самооценки с завышенного до адекватного. Адекватная самооценка помогает человеку стать более уверенным в себе и своих силах, что способствует достижению успеха в жизни.

Таким образом, завышенная самооценка имеет как положительные, так и отрицательные последствия для жизни человека. Важно научиться адекватно оценивать свои возможности и уважать других людей, чтобы избежать проблем в личной жизни, карьере и здоровье.

**Адекватная самооценка** – это способность человека оценивать свои достижения, успехи и неудачи, основываясь на объективных критериях, а не на мнении окружающих, а также на умении принимать свои ошибки и неудачи без чувства вины или стыда.

Адекватное восприятие себя помогает человеку быть уверенным, доверять своим решениям и не бояться принимать вызовы. Когда человек имеет адекватную самооценку, он не боится ошибиться, так как знает, что ошибки – это нормально, и они помогают развиваться. Он не сравнивает себя с другими людьми и не пытается угодить всем вокруг, а спокойно сосредоточивается на своих целях и задачах. Человек уверен в своих способностях и верит в свои возможности.

Человек, адекватно оценивающий свою личность, умеет ставить перед собой цели и достигать их, несмотря на трудности; знает, как управлять своим временем и ресурсами, чтобы достичь максимального результата; умеет принимать решения и нести за них ответственность.



Кроме того, адекватная самооценка помогает строить здоровые отношения с окружающими. Люди с адекватной самооценкой не будут пытаться угодить всем, чтобы получить одобрение. Они будут уважать других людей и их мнение, но при этом будут следовать своим принципам и ценностям. С такой самооценкой есть умение принимать критику и использовать ее для своего развития. Те, кто имеет адекватное оценивание себя, обычно более открыты и дружелюбны, они не боятся выражать свои мысли и чувства, в беседе рассказывают не только о себе, но и искренне интересуются внутренним миром собеседника, что делает таких людей более привлекательными для окружающих.

В целом адекватная самооценка – это важный компонент успешной жизни. Она помогает принимать правильные решения, достигать поставленных целей и строить здоровые отношения с окружающими людьми. Поэтому важно работать над своей самооценкой и развивать ее в позитивном направлении.

**Заниженная самооценка.** Если в детстве критика и похвала родителей были нечеткими, пространными, ребенок не понимает, что конкретно означает быть хорошим или плохим. Так бывает, когда мы слышим от взрослых что-то вроде: «Что за негодный ребенок мне достался!» или «У Петровых дочь – умница, не то что ты» вместо конструктивной критики за конкретный поступок. Тогда в будущем мы можем стать зависимыми от чужого одобрения, постоянно доказывать, что мы нужны – точно так же, как в детстве пытались заслужить признание взрослых.

Человек, у которого не было достаточного опыта любви со стороны родителей, не может «просто полюбить» себя. Он будет искать «повод» для этой любви вовне, пристально наблюдая, как к нему относятся окружающие: уважают ли они его? Считают ли достаточно хорошим? Вечные спутники такого человека – болезненное восприятие критики, беспричинная ревность к партнеру, отношение к любой неудаче как к тотальному провалу.

Если это про вас, попробуйте взглянуть на себя с сочувствием – не как строгий учитель, а как заботливый и внимательный взрослый смотрит на своего ребенка. Признавайте реальность и ее ограничения – не требуйте от себя делать работу в нереалистичные сроки, а от партнера – брать трубку в ту же секунду, как вы набираете его номер. Лучше всего опереться в этом на помощь профессионального психолога. Он научит отслеживать критикующий голос внутри, осознавать свои возможности и принимать ограничения, не сравнивать себя с другими и двигаться навстречу тому, что для вас по-настоящему важно.

### ОПРЕДЕЛИМ, КАКАЯ САМООЦЕНКА У ВАС

Возьмите листок и ручку, чтобы записать ответы, затем суммируйте баллы.

1) Бывают ли у вас мысли о том, что если бы вы родились заново, вы бы начали все сначала или сделали бы все по-другому?

«Да» – 4 балла, «Нет» – 16 баллов.

2) Есть ли у вас любимое дело или хобби, которым вы будете заниматься еще как минимум несколько лет?

«Да» – 18 баллов, «Нет» – 5 баллов.

3) Если у вас неприятности на работе, можете ли вы повторять вот такую фразу: «Такое может происходить только со мной!»

«Да» – 6 баллов, «Нет» – 12.

4) Когда вы узнаете, что вам завидуют, испытываете ли вы чувство радости?

«Да» – 16 баллов, «Нет» – 2.

5) Если вас назовут скучным и неприятным человеком, пострадает ли от этого ваше самолюбие?

«Да» – 3 балла, «Нет» – 12 баллов.

6) Утешают ли вас такие случаи, когда с вашими знакомыми происходит те же самые неприятности и у них возникают те же проблемы, что и у вас?

«Да» – 2 балла, «Нет» – 16 баллов.

7) Будете ли вы переживать, если узнаете, что без вашего участия в каком-либо деле или проекте дело идет лучше, чем с вами?

«Да» – 2 балла, «Нет» – 16 баллов.

8) Часто ли у вас возникает желание приобрести лотерейный билет и выиграть крупную сумму денег в лотерею?

«Да» – 4 балла, «Нет» – 20 баллов.

9) Возникает ли у вас чувство зависти, когда вы узнаете, что ваши знакомые, родственники или друзья сделали крупную или дорогую покупку?

«Да» – 1 балл, «Нет» – 20 баллов.

10) Любите ли вы высказывать собственное мнение, когда вас слушает большое количество людей?

«Да» – 16 баллов, «Нет» – 3 балла.

**Если вы набрали более 120 баллов.**

Вы очень довольны собой! Ваша самооценка явно завышена. Скорее всего, вы недостаточно самокритичны и не способны объективно оценивать собственные поступки. С вами наверняка трудно, ведь вы «всегда правы» и при этом еще и самодовольны. Попробуйте откровенно поговорить с друзьями и близкими, чтобы они рассказали о вас всю правду и раскрыли вам глаза. В вашем характере наверняка есть черты, над которыми нужно работать.

**Если вы набрали от 60 до 120 баллов.**

Вас можно назвать уверенным в себе человеком. Вы объективно смотрите на собственное поведение и поступки, не занимаясь самолюбованием. Конечно же, есть вещи, которые вы в себе переоцениваете, а есть те, которые явно недооценили. Не переживайте и не корите себя, если вам еще в полной мере не удалось реализовать свой потенциал, у вас есть для этого все возможности, ведь вы всегда найдете правильный выход из ситуации. Поэтому не сомневайтесь в себе!

**Если вы набрали менее 60 баллов.**

Вы явно себя не любите. Что вам необходимо, так это взять себя в руки и набраться уверенности в себе. Почему бы вам объективно не оценить себя со стороны – может быть, вы относитесь к себе слишком критично? Даже если вы не самый сильный человек, это не повод потерять уважение к себе. Почему бы вам не оценить по достоинству собственную скромность и воспитанность? Свою доброту и внимательность к другим людям?

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



### ВОЗРОЖДЕНИЕ МИЛОСЕРДИЯ

Российский Красный Крест – одна из старейших общественных благотворительных организаций страны

В мае 2024 года РКК отметил 157-летие. С 1867 года российский Красный Крест помогает повсюду и всем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Пермское региональное отделение начало свою работу в 1868 году, отметив в этом году 156 лет.

Миссия Красного Креста – предотвращать и облегчать страдания людей. За время своей деятельности Российский Красный Крест стал основоположником многих движений и программ. Это первые школы пациентов для людей с ВИЧ-инфекцией, туберкулезом, диабетом, которые показали свою эффективность и вошли в стандарты оказания помощи в специализированных медицинских организациях, первая служба милосердия, когда наши смелые сестры милосердия помогали раненым, а сегодня это и школы родственного ухода, и наши сиделки-помощницы по надомному уходу.

Сегодня мы стараемся идти в ногу со временем, отвечая на новые вызовы, стоящие перед нами.

Обучение навыкам первой помощи, психосоциальная помощь и поддержка, участие в ликвидации последствий ЧС, розыск пропавших и восстановление семейных связей – также относятся к сфере наших компетенций.

Одно из наших основных направлений деятельности, основоположником которого также был Красный Крест, – донорство крови.

Во время Великой Отечественной войны были совершены первые шаги для достижения высоких донорских показателей. 700 тысяч литров крови было отправлено на фронт.

23 октября 1941 года издается приказ по совершенствованию донорства с целью укрепления донорских кадров и обеспечения первоочередного медицинского обследования доноров, дающих кровь безвозмездно.

В 1946 году утверждаются звание и знак «Почетный донор СССР».

В 1957 году комитеты обществ Красного Креста Москвы и Ленинграда начинают движение безвозмездных доноров.

И к 1985 году уже было зарегистрировано 14 млн безвозмездных доноров.

С 2022 года Российский Красный Крест реализует Программу популяризации добровольного безвозмездного донорства крови и костного мозга.

На сегодняшний день эту программу реализуют 72 региональных отделения, в том числе и Пермское.

Мы видим своей целью создание благоприятной среды, экосистемы для развития культуры донорства, поэтому поддерживаем всех членов донорского сообщества: НКО, учреждения службы крови, бизнес и доноров, создавая для каждого свои инструменты.

И для каждого из них российский Красный Крест играет свою роль: для бизнеса мы площадка для реализации социальных инициатив, для доноров – наставник, для Службы крови – надежный партнер, для НКО – надежный друг и помощник.

Сдать кровь – это не просто стать донором. Это возможность спасти чью-то жизнь!

Александр БУЙЛИН

О СПОРТ, ТЫ – ЖИЗНЬ!



Евгений Торсунов с тренером Татьяной Лодочниковой после награждения



Стартует Федор Рудаков (под номером 3)

## СИЛЬНЕЙШИЕ В МИРЕ

С 17 по 25 мая в Кобе (Япония) прошёл 11-й Чемпионат мира по лёгкой атлетике. Около 1000 спортсменов из более чем 100 стран соревновались в 168 медальных дисциплинах

Организатором соревнований выступил Международный паралимпийский комитет.

От Пермского края в паралимпийскую спортивную сборную команду России вошли и участвовали в соревнованиях спортсмен Регионального отделения Всероссийской федерации спорта с поражением опорно-двигательного аппарата Евгений Торсунов и его тренер Лодочникова Татьяна Владимировна, а также спортсмен Регионального отделения Всероссийской федерации спорта слепых в Пермском крае Федор Рудаков и его тренер Попова Елена Ивановна. Спортивная сборная команда Российской Федерации выступает в нейтральном статусе.

Успешно прошли первые старты

спортсменов по спорту слепых.

Наш земляк Федор Рудаков, спортсмен с нарушением зрения, завоевал бронзовую медаль в беге на 1500 м среди мужчин. Ведущий лидер незрячего спортсмена – Юрий Клопцов. От всей души поздравляем Федора и его тренера, желаем здоровья и новых побед!

Напомним, Федор – 17-кратный чемпион России в беге на дистанциях 800 м, 1500 м и 3000 м, 5000 м, чемпион Европы на 1500 м и рекордсмен Европы на 5000 м. Серебряный призер Чемпионата мира 2019 года на дистанции 5000 м, бронзовый призер Паралимпийских игр в Токио на 1500 м. Обладатель городской премии «Преодоление-2023» в номинации «Спортивные достижения».

Он стал заниматься легкой атлетикой в старших классах благодаря родителям, которые заметили его успехи в спорте и привели к профессиональному тренеру. До этого Федор занимался плаванием, участвовал в лыжных гонках. Первый успех к нему пришел на Чемпионате России в 2014 году.

Евгений Торсунов стал чемпионом мира по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. В прыжках в длину в категории Т36 он занял 1-е место с результатом 5.89. Поздравляем Евгения и его тренера Лодочникову Татьяну Владимировну.

Евгений Торсунов – мастер спорта международного класса. Чемпион мира 2015 года по прыжкам в длину. Неодно-

кратный призер международных и российских соревнований в беге на 100 м, 200 м и прыжках в длину. Обладатель мирового рекорда по прыжкам в длину. Паралимпийский чемпион. И вновь чемпион мира 2024 года.

Чемпионат мира в Японии является квалификационным для участия в XVII Паралимпийских летних играх в столице Франции Париже, которые состоятся с 28 августа по 8 сентября 2024 года.

Легкая атлетика – самый медалеемкий вид спорта в программе Паралимпийских игр. В 2021 году на XVI Паралимпийских летних играх в Японии российские спортсмены завоевали 38 медалей: 12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых.

Татьяна ТРЕТЬЯКОВА

## ЧЕЛОВЕК СЕМЬЁЮ КРЕПОК

Под таким названием с 5 по 7 июля в Березниках, на территории базы Кергедан Клад Ермака, пройдет очередной, 17-й по счёту, паралимпийский слёт. Как следует из названия, он посвящается Году семьи

Его организаторами выступают Министерство труда и социального развития Пермского края, Пермская краевая организация Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов», администрация муниципального округа «Город Березники», муниципальное автономное учреждение «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Березники.

В состав каждой команды входят от шести до десяти человек. По традиции состоятся соревнования по пешеходному и водному туризму. Участники на креслах-колясках будут соревноваться в вязке узлов, дартсе по воздушному шарам, определении топознаков, зигзагообразном передвижении и точной переправе по настилу.

Одним из первых конкурсов станет конкурс визиток «Мы – семья, и мы – друзья!». Далее участникам предстоит инсценировать туристическую песню «Вот идет по свету человек-чудак». Среди других конкурсов – туристический капустник «В кругу семьи», конкурс бивуаков «А у нас во дворе...», конкурс одного блюда «В родной семье и каша гуще», конкурс постеров «Семейная мозаика».

Еще состоится туристский квиз «Большой семейный выходной» – командная интеллектуальная игра.

Пермская краевая организация  
ВОИ

## ЛОМАЛИСЬ МАЧТЫ, РВАЛИСЬ ПАРУСА...

Команда Пермской краевой организации выступила в первом этапе Всероссийского фестиваля ВОИ по парусному спорту в Уральском федеральном округе

Фестиваль проходил на базе оздоровительного центра «Витязь» на озере Андреевском в Тюменской области с 10 по 14 мая. В соревнованиях приняли участие 16 экипажей: из Тюмени и Тюменской области, Республики Удмуртия, Челябинской и Курганской областей, ХМАО-Югры, Пермского края.

Надо сказать, команда Пермской краевой организации ВОИ принимает участие в парусной регате уже второй год. А вот в новом виде соревнований – «Радиоуправляемые яхты» – состязалась впервые. И сразу же победа! Поздравляем пермяка Ивана Порошина, который среди 20 участников в классе «Радиоуправляемые яхты» «DRAGON FORCE 65 RG» занял первое место! Серебряная медаль досталась Вячеславу Королеву, который также представлял Пермский край.

Поздравив обладателя золота в номинации «Ра-

диоуправляемые яхты», мы решили задать ему несколько вопросов. Первым делом поинтересовались, что сподвигло к участию во Всероссийской парусной регате?

– В районную организацию ВОИ я вступил в минувшем году, – делится Иван Александрович. – Летом была организована поездка на речку Мулянку, и там я впервые попробовал управлять яхтой YARKAT. Мне это очень понравилось. И когда председатель Ленинского ВОИ Сергей Екименко предложил поучаствовать в парусной регате в Тюмени, я сразу же согласился. С детства любил разные соревнования, а тут, представьте, целая парусная регата!

Путь до Тюмени был неблизким, однако ехали весело: рассказывали о своих жизненных приключениях, вспоминали разные байки, пели любимые песни.

Наконец прибыли на базу «Витязь».



Фото из архива Ивана Порошина

– Меня распределили в команду радиоуправляемых яхт, – продолжает Иван Порошин. – Этот вид соревнований проводился впервые, и для меня это было нечто новое и познавательное. Правда, погодные условия были не слишком-то благоприятные. Да что там, ураган, по сути, на озере разыгрался, который рвал паруса у моих коллег, так что потом их приходилось штопать. Каждый как мог справлялся с этими трудностями, болея и преодолевая. Впрочем, для того и проводятся соревнования: показать, на что ты способен, можешь ли ты бороться со стихией, с обстоятельствами и

с самой собой. Мне повезло: я справился! Хотя у некоторых участников радиоуправляемые яхты уносило волнами, и за ними приходилось высылать моторные лодки. Хочу также отметить, что регата проходила в очень красивом месте, всем очень понравилось, как все было спланировано и организовано. Самое главное – наша команда была очень сплоченной и дружной, все как один поддерживали друг друга, помогали словом и делом. Решил, что в следующем раз приму участие в парусной регате на настоящей яхте! Жалею, что не занимался парусным спортом раньше!

Ирина ГИЛЕВА

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. Данцина, 7. Главный редактор: Н. Н. Иванова. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Министерства труда и социального развития Пермского края, Центрального управления Всероссийского общества инвалидов, Пермской краевой организации ВОИ

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 подписан 5.06.2024 г. Объем 3 печ. л. Тираж 10 000 экз. Свободная цена. Заказ № 551