

Благотворительная газета

РУССКИЙ



ИНВАЛИД

Сегодня  
в номере



ЛАУРЕАТ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА  
«РОССИЙСКАЯ ПЕРИОДИКА И СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫЕ СЛОИ НАСЕЛЕНИЯ» – 1997 г.  
ЛАУРЕАТ ГРАНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (2001-2002, 2004-2005, 2007-2008 гг.) В СФЕРЕ СМИ  
ЛАУРЕАТ VI ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ СМИ «ВСЯ РОССИЯ-2001»  
ДИПЛОМАНТ ВЫСТАВКИ «СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕТЕРБУРГ – НОВЫЕ РЕШЕНИЯ» – 2003 г.  
ДИПЛОМАНТ КОНКУРСА «НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРЕССА...» – 2003 г.  
ДИПЛОМАНТ ПРЕМИИ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (2005-2006 г. г.)  
ОБЛАДАТЕЛЬ ПОЧЕТНОГО ДИПЛОМА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ (2006 г.)  
ЛАУРЕАТ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРЕМИИ ИМ. А.С. МАКАРЕНКО (2007 г.)  
ЛАУРЕАТ ПРИЗА РОБД «БОЛЬШАЯ МЕДВЕДИЦА»

Санкт-Петербург № 1 (154) 2008 г.



автор  
Катерина АТРОЩЕНКО



**Школа играет одну из главных ролей в формировании человека как личности, индивидуума.**

Но не каждая семья в наше время может найти для своего ребёнка именно ту школу, где бы он мог чувствовать себя уютно, комфортно, и самое главное – заложить тот самый «фундамент» знаний. Но, а если эта семья многодетная, малообеспеченная или неполная, то проблемы с выбором школы только возрастают.

Хорошим вариантом для таких семей является общеобразовательная санаторная школа-интернат «Солнечный», находящаяся в Курортном районе г. Санкт-Петербурга на побережье Финского залива в уникальном по красоте и экологической чистоте месте. Школа расположена на территории Государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег».

Впервые она открыла свои двери для учеников в 1998 году. И начиная с этого дня, в здании образовательного учреждения ни на минуту не смолкают детские, резвые голоса, смех, замечания преподавателей, разве только на время каникул школа погружается в тишину и безмолвие. А потом всё повторяется опять. И так год за годом ... А в этом году школа празднует свой юбилей – 10 лет!

Надо отметить, что в санаторной школе обучают дети только начальных классов (1-4) в возрасте

Выбор школы для ребёнка – одна из главных проблем, которая стоит перед родителями. Ведь школа даёт тот необходимый объём знаний, с которым человек проходит всю свою жизнь. В процессе обучения закладываются личностные характеристики, выявляются индивидуальные способности каждого ребёнка. И очень важно, чтобы эти способности не были пресечены на раннем этапе развития.

от 7 до 10 лет с заболеваниями органов пищеварения, с направлением педиатрии. Отличительной особенностью функционирования санаторной школы являются комфортные условия обучения и пребывания детей, которые позволяют добиться успешного освоения программы начального общего образования.

Школа-интернат оказывает помощь семье в воспитании и получении образования, обеспечения проведения реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий, адаптации к жизни в обществе, социальной





защиты и разностороннего развития детей, нуждающихся в длительном лечении. Ведь санаторная школа – это современный образовательно-медицинский комплекс, который включает в себя комфортабельные спальные корпуса, столовую, кинозал, медицинский центр, зал ЛФК, здание школы, оснащённое необходимым для успешного обучения оборудованием. Детям, обучающимся в школе, предлагается следующий комплекс профилактических и лечебных мероприятий:

- ◆ **Диагностика состояния здоровья;**
- ◆ **Индивидуальная программа оздоровления;**
- ◆ **Физиотерапевтические процедуры;**
- ◆ **Кислородотерапия;**
- ◆ **ЛФК.**

Что касается непосредственно учебной деятельности, то образовательная программа для учащихся реализуется в рамках 5-дневной недели. Во время обучения детям предоставляется комфортное пребывание в школе, 5-разовое горячее питание. Школа находится на полном государственном обеспечении, т. е. обучение, проживание, медицинское обслуживание, дополнительные образовательные услуги – всё это совершенно бесплатно.

Основными задачами в рамках образовательной программы начальной школы являются: развитие общих коммуникативных умений (умения общаться с взрослыми, сверстниками), Формирование основ трудовой культуры и расширение социальных контактов, умение решать простейшие познавательные задачи в соответствии с возрастными особенностями, формирование здорового образа жизни, развитие образного

мышления (видеть и понимать красоту окружающей природы, своего города).

Школа ориентирована на обеспечение единства учебной и внеучебной деятельности. Во внеучебную деятельность входят экскурсии по городу, в пригород, музеи, библиотеку, которые расширяют культурно-образовательное пространство школы. В свободное от учебного процесса время дети гуляют на свежем воздухе, играют, делятся своими впечатлениями со сверстниками и взрослыми. Для проведения различных игр, спортивных соревнований и другого рода мероприятий школа располагает стадионом, игровыми площадками и зонами досуга. Для развития творческих умений учащихся предлагаются дополнительные образовательные программы: кружок вокала, обучение спортивным танцам и хореографии, обучение изобразительной деятельности, театральная студия, спортивные секции.

В общем можно сказать, что атмосфера, царящая в школе и обстановка, в которой находятся учащиеся, просто позволяет детям быть детьми, но вместе с тем познавать тот сложный, «взрослый» мир, кажущийся им таким простым и лёгким.



#### Проект реализован на средства гранта Санкт-Петербурга

На обложке: В новом центре социальной реабилитации инвалидов, в Калининском районе /фото Елены Пальм (Интерпресс)/

©

«Благотворительная газета  
«РУССКИЙ ИНВАЛИД»  
Учредитель и главный редактор  
**ГЕННАДИЙ ДЯГИЛЕВ**

Адрес для писем: 195267, С-Пб, а/я 22  
Тел./факс: (812) 233-71-81; 232-06-57  
E-mail: rinvalid@nm.ru  
www.rinvalid.narod.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «РУССКИЙ ИНВАЛИД» (Санкт-Петербург) обязательна.

За достоверность фактов, отраженных в материалах, отвечает автор.

**ГАЗЕТА БЕСПЛАТНАЯ,  
БЕЗГОНОРАРНАЯ**

Газета перерегистрирована Северо-Западным Региональным Управлением Госкомпечати РФ (Свидетельство № П4141 от 07.12.99 )  
№ подписан к печати 19.09.2008 г.  
Заказ № ТД-0003702. Тираж 5.000 экз.  
Заказ № ТД-0003702/1 Тираж 5.000 экз.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типографский комплекс «Девиз»»  
199178, Санкт-Петербург, 17 линия ВО,  
д. 60, лит. А, пом. 4-Н



# История становления системы социального обеспечения в России

**История становления и развития системы социального обеспечения в России в советский период и социальной защиты в наши дни начинается с общественного призрения**

История донесла до нас различные формы благотворительности, первичная форма – это подавание милостыни нищенствующему. Следуя христианскому учению о любви к ближнему, православная церковь играла ведущую роль в благотворительной деятельности. В целях упорядочения благотворительности в 996 году князь Владимир Святой издал Устав, согласно которому социальное призрение отдавалось под покровительство церкви. Уставом были предусмотрены финансовые источники содержания церковных структур и их благотворительных заведений – устанавливалась «десятина», заключающаяся в ежегодном отчислении десятой части денежных поступлений от хлеба, скота, судебных пошлин. Княжеская власть и духовенство практиковали такие формы благотворительности как:

- ⇒ кормление нищих и убогих;
- ⇒ учреждение монастырских больниц;
- ⇒ выделение средств на строительство жилья после сильных пожаров;
- ⇒ обучение ремеслам детей малолетних и убогих родителей;
- ⇒ раздача милостыни и т.д.

На государственном уровне идея общественного призрения была осознана при Стоглавом соборе, в 1551 г., который обратился с увещанием в каждом «граде устроить богадельни мужские и женские». Именно тогда, в период царствования Ивана Грозного, впервые были установлены «льготы» для людей, потерявших здоровье на военной службе. При выходе в отставку бывший военный служащий либо получал в собственность поместье, либо назначался на кормление в богадельню. Государство

**В 1946 г. Народный комиссариат социального обеспечения был преобразован в Министерство социального обеспечения, основными задачами которого явились:**

□ обеспечение пенсиями в соответствии с Законом СССР о пенсиях; распределение санаторно-курортных путевок инвалидам; обеспечение инвалидов Великой Отечественной войны и труда спецавтотранспортом; организация работы домов-интернатов для престарелых и инвалидов; организация службы социальной помощи.

**Действующая система социальной защиты в России базируется на принципах:**

□ поощрительности – властными структурами с целью общественно-политического резонанса на те или иные социально значимые события, получившие общественную оценку, либо для поддержания государственных важных деяний, принимаются решения, ориентированные на социальную поддержку отдельных социальных групп, слоев населения;

□ заявительности – социальная помощь предоставляется нуждающемуся гражданину по мере письменного обращения заявителя или лица, представляющего его интересы;

□ патернализма, обозначающего государственную опеку по отношению к менее социально и экономически защищенным слоям и группам населения.

впервые заявило о том, что намерено заботиться о гражданах, отдавших здоровье за процветание Отчизны. Затем появились и первые денежные пенсии – для военных-иноземцев, состоящих на русской службе.

Царь Федор Алексеевич своим Указом предписал, разобрав в Москве увечных людей от притворных нищих, первых поместить в двух шпитальных, а «здоровым лентяям дать работу».

Петр Великий, с одной стороны, принимал суровые меры против «леннивых прошаков», с другой, требовал повсеместного устройства в губерниях «госпиталей», т.е. приютов для призреваемых, заботился о помещении инвалидов по монастырям, приказывал строить по городам, на церковных дворах приюты для беспризорных детей. Петр Великий 8 июня 1701 года издал Указ «Об определении в домовых Святейшего Патриарха богадельни нищих, больных и престарелых». По указу Петра «для десяти человек больных – в богадельне должен быть

один здоровый, который бы за теми больными ходил и всякое им вспоможение чинил». Петром I были разработаны основы государственной политики в области призрения, которые оказали большое влияние на характер и принципы построения системы государственного призрения вплоть до второй половины XIX века.

Екатерина II освободила монастыри от обязанности содержать отставников и определила для их расселения 31 город страны, которые, в свою очередь, освобождались от воинского поста.

В 1827 году был издан специальный указ Сената, в котором обобщались правила для комитета призрения заслуженных гражданских чиновников, предусматривавшие первоочередную помощь тем, кто не имел «средств к приличному себя содержанию».

30 октября 1917 года (по старому стилю), т.е. на шестой день после вооруженного восстания, Советское правительство приняло обращение ко



всем трудящимся о подготовке Декретов о полном социальном обеспечении рабочих, городской и сельской бедноты. 1 ноября 1917 года В. И. Ленин подписал постановление о создании на основе Министерства государственного призрения Народного комиссариата государственного призрения и его местных отделов.

Однако уже 26 апреля 1918 года В. И. Ленин подписал «Декрет о переименовании Народного Комиссариата Призрения в Комиссариат Социального Обеспечения». В частности, в Декрете говорилось: «В виду того, что существующее название Народного Комиссариата Призрения не соответствует социалистическому пониманию задач социального обеспечения и является пережитком старого времени, когда социальная помощь носила характер милостины и благотворительности, Совет Народных Комиссаров постановил: переименовать Народный Комиссариат Государственного Призрения в Народный Комиссариат Социального Обеспечения». Это была не просто смена вывески, а смена приоритетов.

Создание Народного комиссариата социального обеспечения было закреплено в Конституции РСФСР, принятой 10 июля 1918 года. С изданием Положения о социальном обеспечении трудящихся от 31 октября 1918 г. на Народный комиссариат социального обеспечения и его органы было возложено обеспечение всех трудящихся, потерявших трудоспособность и не эксплуатирующих чужого труда.

Для оказания содействия людям, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях и нуждающимся в социальной защите, функционирует специальный институт социальной работы и социальные службы.

В России оформление социальной работы, как самостоятельного профессионального института стало происходить в конце 1980-х г, когда специалисты среднего звена, – социальные работники, начали обслуживание пожилых людей и инвалидов на дому. В 1991 г. в квалификационный справочник вносится новая профессия – специалист по социальной работе и с этого времени начинается становление системы социального обслуживания.

В 1994-96 гг. в Министерстве социальной защиты населения России разрабатывается и принимается концепция развития этой новой отрасли, отрабатываются типовые положения различных видов социальных служб.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ:

**1. Социальная защита детей, детства и отрочества должна быть ориентирована на создание условий жизни и развития детей, позволяющих всем детям, независимо от того, в какой семье они родились и живут, иметь наилучшие возможности для сохранения их здоровья, материального благополучия, свободного доступного образования, дошкольного и школьного воспитания, гармоничного духовно-нравственного развития. Особое внимание необходимо уделять детям-сиротам, а также детям, из неблагополучных семей.**

**2. Социальная защита нетрудоспособных граждан должна быть нацелена на гуманизацию всех сфер жизни людей.**

**3. Социальная защита семьи как основополагающей опоры общества и государства предусматривает необходимость всемерно поддерживать институт семьи. Именно семья способна сохранить общество, его ценности. Поэтому семейная политика, ориентированная на обеспечение людям достойных условий для создания, сохранения и развития семьи – неотъемлемая часть социальной защиты населения.**

С 1995 по 1999 гг. принимаются Федеральные законы «Об основах социального обслуживания населения», «О социальном обслуживании пожилых людей и инвалидов», «О социальной помощи». В стране повсеместно создаются различные типы социальных учреждений, разрабатываются и реализуются федеральные и региональные социальные программы, финансируемые из бюджетов различных уровней. Активизируется формирование негосударственных организаций социальной направленности.

В течение последних лет в России социальная работа как институт, ее технологии, организационные формы претерпевают существенные изменения. Быстрыми темпами развиваются социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних, реабилитационные центры для детей и подростков с ограниченными возможностями. этих учреждений. Одновременно значительно возросла сеть отделений социального обслуживания на дому, появились многочисленные центры социального обслуживания. Таким образом, социальные услуги оказались в большей степени приближенными к получателям – гражданам пожилого возраста и инвалидам.

В 2005 году вступил в силу Федеральный закон № 122-ФЗ «О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых законодательных актов Российской Федерации ...», который в части вопросов, касающихся социальной сферы, разграничил полномочия между федеральными органами государствен-

ной власти и органами государственной власти субъектов Российской Федерации и модернизировал действовавшую долгое время систему правовых льгот – заменил часть натуральных преимуществ денежными компенсациями. Значительная часть социальных обязательств в соответствии с данным законом перешла под ответственность субъектов Российской Федерации.

Особое значение следует уделить разработке государственных социальных стандартов. Главная цель социальной стандартизации – формирование и применение системы социальных стандартов для совершенствования управления социальной сферой, повышения эффективности регулирования качества и уровня жизни населения. Система социальной стандартизации должна быть построена таким образом, чтобы автоматически поддерживать нормальный уровень качества жизни населения, в том числе и планку социальной защиты. Необходимость ориентации социально-экономических преобразований на повышение качества жизни каждого человека обуславливает важность разработки стандартов качества жизни.

Крайне необходимым шагом представляется создание и поддержание благоприятного правового режима для развития негосударственных форм социального обеспечения, включая благотворительность, что позволит гармонично дополнить усилия государства по созданию нормального уровня жизни для миллионов пожилых и нетрудоспособных граждан страны.



Восьмого июня исполнилось – 90-летие социальной сфере. Лучших работников социальной сферы отметили в этот день благодарностями и грамотами: 50 награждений – от Губернатора Санкт-Петербурга; более 250 поздравлений – от Вице-губернатора Л. А. Косткиной; более 1500 грамот и благодарностей – от Комитета по труду и социальной защите населения

## День социального работника

В социальной сфере города работает около 16 тысяч человек, из них непосредственно социальных работников – более 5 тысяч. В Санкт-Петербурге приняты и реализуются три основополагающие концепции: демографического развития города, развития социальной защиты населения, семейной политики. Эти документы направлены на преобразование социальных институтов, внедрение современных технологий и наиболее эффективных методов работы, расширение спектра предоставляемых услуг, создание учреждений новых типов.

В Санкт-Петербурге система учреждений социальной защиты населения представлена как учреждениями, подведомственными Комитету по труду и социальной защите населения и районного подчинения, максимально приближенными к месту проживания петербуржцев.

В ведении Комитета находится 37 специализированных учреждений социального обслуживания и 2 государственных унитарных предприятия. Из числа учреждений социального обслуживания – 25 стационарных учреждений: 8 психоневрологических интернатов, 4 дома-интерната для престарелых и инвалидов, 1 пансионат для отдыха ветеранов войны и труда, 1 специнтернат для инвалидов и граждан пенсионного возраста, освобожденных из мест лишения свободы, 4 детских дома-интерната, 4 социально-реабилитационных учреждений для несовершеннолетних. Общее число проживающих в стационарных учреждениях составляет 8 667 человек.

В районах Санкт-Петербурга функционирует 20 центров социального обслуживания населения (в том числе 20 комплексных центров социального обслуживания населения), которые предоставляют гражданам, семьям, отдельным категориям населения

**На учете в органах социальной защиты населения в Санкт-Петербурге на 01.05.2008 состоит 781,8 тысячи инвалидов (17% от общей численности населения города):**  
**из них:**  
**644,5 тысячи – пенсионного возраста;**  
**122, 5 тыс. человек – инвалидов трудоспособного возраста;**  
**13,8 тысяч – детей-инвалидов**

комплекс услуг социальной направленности, включая срочную социальную помощь, социально-бытовые, социально-медицинские, психолого-педагогические, социально-правовые услуги, проведение социального патронажа и мероприятий по социальной адаптации и реабилитации.

В структуре Центров имеются 260,5 отделений социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов и 92,5 специализированных отделений социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, которые ежегодно предоставляют социальные услуги более 43 тыс. человек. Во всех Центрах действуют отделения срочного социального обслуживания населения, предоставляющие социальную помощь разового характера, включая материальную помощь. Для обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в Центрах активно развивается сеть отделений дневного пребывания (25), временного проживания (9), социально-реабилитационных отделений (30), социально-досуговых отделений (20).

В 2007 году в них прошли реабилитацию более 43 тыс., различных социальных услуг оказано более 500 тыс. человек. Одним из направлений социальной защиты

одиноких граждан пожилого возраста, в первую очередь ветеранов Великой Отечественной войны, является предоставление им жилья в специальных жилых домах с комплексом служб социально-бытового назначения. В настоящее время в 9 районах города создано 14 специальных жилых домов, в которых проживает 835 человек, из них более 40% обслуживаются центрами социального обслуживания населения.

Количество граждан пожилого возраста, изъявивших желание переселиться в специальные жилые дома, на начало года составило 950 человек, что значительно превышает возможности предоставления данной формы услуг. В связи с этим, необходимо продолжить строительство и реконструкцию специальных жилых домов. До 2009 года предполагается построить еще 11 таких домов.

На территории Санкт-Петербурга действуют 9 учреждения социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов районах города. На начало 2007 года в городе функционировало 59 отделений социально-реабилитационной направленности для детей-инвалидов и инвалидов трудоспособного возраста во всех центрах социального обслуживания населения администраций районов.



В течение последних лет отмечается рост числа разрабатываемых в учреждениях МСЭ индивидуальных программ реабилитации инвалидов (далее – ИПР). Плановая разъяснительная работа и возможность получения реальной реабилитационной помощи в соответствии с ИПР способствовали тому, что значительно увеличилось число граждан, соглашающихся на получение ИПР (их доля составляет более 70% среди тех, кому инвалидность установлена повторно, и почти 80% среди впервые признанных инвалидами). В рамках Федерального перечня в соответствии с ИПР инвалиды обеспечиваются техническими средствами реабилитации для передвижения (тростями, костылями, опорами, поручнями, кресло-колясками), протезно-ортопедическими изделиями, и ортопедическими изделиями, средствами для ухода и самообслуживания, средствами для ориентирования и общения и др.

В рамках взаимодействия Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию и органов социальной защиты населения Санкт-Петербурга осуществляется обеспечение автотранспортными средствами инвалидов, имеющих соответствующие медицинские показания и вставших на учет до 01.01.2005 г.

Дополнительные меры социальной поддержки также предоставляются гражданам, относящимся к малоимобильным группам населения, в виде специального транспортного обслуживания (социальное такси).

В настоящее время в Санкт-Петербурге функционирует 57 специальных (коррекционных) образовательных учреждений: школ и школ-интерна-

тов, где обучается около 10 тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, в общеобразовательных школах открыты специальные классы для детей-инвалидов: 359 классов, число обучающихся в них детей – 3 849; открыто 5 школ индивидуального обучения.

В числе подведомственных учреждений – 4 для несовершеннолетних, рассчитанных более чем на 110 мест. «Малоохтинский дом трудолюбия» – для несовершеннолетних девочек, оказавшихся в кризисной ситуации, в том числе пострадавших от насилия. Сотрудники «Приюта «Транзит» занимаются иногородними детьми, оказавшимися в кризисной ситуации, «Социальный приют для детей «Ребенок в опасности» – оказывает помощь детям от 5 до 14 лет и «Военно-патриотический центр «Дзержинец» для мальчиков от 7 до 18 лет. На базе ГУ «Кризисный центр помощи женщинам» уже 15 лет работает уникальное отделение «Маленькая мама», которое оказывает помощь несовершеннолетним беременным и мамам с детьми.

Задачами всех вышеперечисленных учреждений является оказание комплексной помощи, которая включает в себя временное проживание, медицинскую, психологическую и педагогическую помощь, социальную реабилитацию, защиту прав и законных интересов и по возможности устранение причин, обусловивших кризисную ситуацию.

Только за первый квартал 2008 года в эти учреждения принято 57 несовершеннолетних. Сегодня в городе работают 10 специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной ре-

абилитации, которые могут принять одновременно 407 несовершеннолетних. Также при некоторых районных центрах социальной защиты созданы подобные отделения помощи несовершеннолетним, уже в будущем году они будут в каждом районе.

Важным является создание Территориальных центров социальной помощи семьям и детям. В настоящее время такие центры действуют в Адмиралтейском и Приморском районах Санкт-Петербурга. В структуру центра в Адмиралтейском районе входит ряд отделений, в том числе отделение дневного пребывания, медико-социальное, сопровождение семей с несовершеннолетними, социальная гостиница, пункт экстренной помощи для детей и молодежи, находящаяся в социально опасном положении.

В Санкт-Петербурге развита сеть учреждений, занимающихся оказанием социальной помощи бездомным (лица без определенного места жительства и лица, освободившиеся из мест лишения свободы). Городские учреждения, подведомственные Комитету по труду и социальной защите населения: Санкт-Петербургское государственное учреждение «Городской пункт учета граждан Российской Федерации без определенного места жительства»; Санкт-Петербургское государственное учреждение социального обслуживания лиц, освободившихся из мест лишения свободы, № 2», на 40 мест; Санкт-Петербургское государственное стационарное учреждение «Центр социальной адаптации лиц, освободившихся из мест лишения свободы», рассчитанный на 60 мест, с филиалом на 27 мест. В каждом административном районе работает комиссия по проблемам профилактики бездомности.

В настоящее время на уровне районного звена социальные услуги лицам без определенного места жительства представляют: 10 домов (отделений центров социального обслуживания населения) ночного пребывания для лиц без определенного места жительства на 214 места – Адмиралтейский, Кировский, Колпинский, Красногвардейский, Красносельского, Кронштадтский, Московский, Петроградский, Петродворцовый и Центральный районы Санкт-Петербурга; 9 отделений социальной помощи лицам без определенного места жительства.

Продолжение см. на стр. 8

**В 8 психоневрологических интернатах, подведомственных Комитету проживает 6720 взрослых инвалидов, в 4 детских домах-интернатах – 1089 детей-инвалидов.**

**Кроме того, 1041 пожилых граждан (80% из которых являются инвалидами) проживают в 5 домах общего типа.**

**В этих учреждениях проживающим оказывается необходимая социально-медицинская, психологическая, социально-педагогическая реабилитационная помощь, работают лечебно-производственные мастерские, развиваются центры реабилитации**



# День социального работника

Окончание,  
начало см. на стр. 6-7

Бездомные, прошедшие учет в ГУ «Городской пункт учета граждан Российской Федерации без определенного места жительства», получают социальную защиту в виде медицинского обслуживания, помещения в дома-интернаты, пенсионного обеспечения, социальных пособий, также они получают документы, дающие право на льготы в соответствии с действующим законодательством.

В целях комплексного подхода к решению вопросов профилактики бездомности и оказанию социальной поддержки лицам без определенного места жительства, Комитетом разработан и постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 21.03.2008 № 298 утвержден План основных мероприятий по профилактике бездомности и развитию системы социальной поддержки лиц без определенного места жительства и лиц, освободившихся из мест лишения свободы, на 2008-2010 годы.

В настоящее время численность получателей пенсий различных ведомств составила 1385,3 тыс. человек, из них достигших пенсионного возраста (55 лет – женщины и 60 лет – мужчины) 1 109,4 тыс. человек. В Санкт-Петербурге 497,5 тыс. семей, имеющих детей (605 тыс. детей в возрасте от 0 до 18 лет), многодетных семей – более 11 тысяч. В региональном банке данных – чуть более 4 тысяч детей, оставшихся без попечения родителей.

Социальная защита населения осуществляется по различным направлениям: социальные выплаты (пособия, компенсации, ЕДВ); социальное обслуживание в стационарных и нестационарных учреждениях города; государственная социальная помощь малоимущим жителям города (предоставление пособий, компенсаций, субсидий, натуральных видов помощи); реализация федеральных законов, предусматривающих предоставление различных льгот отдельным категориям граждан – ветеранам, инвалидам, военнослужащим, чернобыльцам и т.д..

**Екатерина МАЙБОРОДА**



рассказ  
Артура  
САМУСЕНКО

## Игрушка из далекого детства

После эвакуации, мы, всей семьей, вернулись в Ленинград летом сорок пятого года, и уже осенью я был зачислен в школу. Развалины домов окружали высокие заборы, за которыми работали пленные немцы; разгребали груды кирпичей и строили новые дома. Мне приходилось каждый день проходить вдоль этих заборов до самой школы. Однажды, идя в школу, я увидел немца, выглядывающего из щели забора. Он улыбался и манил меня к себе рукой. Я подошел поближе и услышал его тихий голос: – Киндер..! Ком хир..! Брот..! Хлеб.., хлеб..! – И он показывал мне привлекательную игрушку. Это был разукрашенный гимнаст из картона, который на турнике из двух палочек, держась за ниточки, выделывал невероятные трюки. Руки и ноги его были как живые, и он крутился, вставал на руки вверх ногами. Он был в синих трусах и белой майке. Гимнаст мне казался живым, и я заворожено смотрел на него во все глаза, а немец нажимал на палочки и улыбался. Он просил за гимнаста в хлеба. Мне матушка положила в сумку два маленьких кусочка, намазанных комбижиром, и хотя мне жалко было расставаться с хлебом, но я соблазнился. Протянул ему хлеб, взамен получил гимнаста. Осторожно взяв в руки две палочки, я сжал их и гимнаст завертелся. О..., какая была моя радость! Он ожил в моих руках, и я мог им управлять, заставляя его выделывать всевозможные движения.

Похвастаюсь ребятам, подумал я, и они будут завидовать, и просить поиграть, а взамен получу хлеб. В таком радостном настроении я шёл в школу и играл, играл гимнастом, не давая ему передышку. Вдруг палочки щёлк – и сломались, и гимнаст повис на ниточках. Я старался и так, и этак сложить палочки да и сломал всё. Гимнаст развалился на части, и в руках остались его ноги, руки, туловище и все отдельно. Я шел в школу и плакал. Переживал и на уроках, не показывая слез, боялся, что засмеют ребята.

На следующее утро я, как обычно, шел в школу и уже забыл про игрушку, но, выйдя на улицу Пестеля, увидел в щели забора пленного немца, того самого.

Он весело улыбался и подзывал меня к себе. Как вчера он тихо звал меня:

– Киндер...! Ком хир..! Брот.., брот..! –

И во мне сразу поднялась такая злость на этого немца. Я подошел к забору, показал ему кулак и зло крикнул:

– Ууу.., фашист проклятый..! –

Он, видимо, узнал меня, так как вмиг исчез за забором. После этого я никогда его не видел. Быть может, он не был виноват в том, что у меня игрушка сломалась, не с того материала сделал ее, но всю обиду и злость я перекинул на пленного немца. И на долгие годы.

Сегодня я вспомнил немца без обиды, а гимнаста – с легкой грустью.



Десятого июня в Концертном зале у Финляндского вокзала состоялся праздничный вечер, посвященный Дню социального работника. В знак признания важности деятельности людей, приходящих на помощь в трудных жизненных обстоятельствах, звучали поздравления, объявлялись благодарности, вручались памятные подарки. Концерт профессиональных артистов был так хорош, что все смотрели его с нескрываемым удовольствием.

## Юбилей социальной службы

В 2008 году социальной службе нашей страны официально исполнилось 90 лет

На самом же деле история социальной работы насчитывает гораздо более продолжительный срок. Известно, что еще во времена царствования Петра I по его инициативе были открыты госпитали, дома призрения, обеспечивалось содержание и обучение сирот в монастырях. Система государственного призрения в России сложилась при Екатерине II, издавшей в 1763 году Указ об открытии в Москве, а затем и в Петербурге воспитательного дома для детей-сирот военных.

С 1918 года Наркоматом социального обеспечения осуществляется поддержка различных категорий нуждающихся граждан такими услугами как социальное страхование, пенсии, пособия и т.д.

С начала 90-х годов в связи с радикальными экономическими реформами и значительным ухудшением благосостояния некоторых категорий граждан была поставлена задача постепенного перехода от принципов соцобеспечения к системе соцзащиты, принятой в европейских странах. В ее основу положена забота государства, включающая как устранение причин, препятствующих человеку, семье, или группе лиц достичь оптимального уровня благосостояния, так и организацию индивидуальной помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Происходят существенные качественные изменения в организации работы социальной службы, возникают новые формы призрения.

В 1995 году Постановлением Правительства РФ утверждался перечень гарантированных государством социальных услуг, которые предоставляются гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Социальное обслуживание представляет собой деятельность по социально-экономической поддержке, оказанию социально-бытовых, медико-социальных, психологических, правовых услуг, услуг по осуществлению социальной адаптации и реабилита-



ции граждан и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

О возможностях и развитии социальной помощи в Калининском районе я попросила рассказать зам директора ЦСО Валентину Иванову Тамбовскую. Валентина Ивановна работает в Центре социального обслуживания с начала его открытия. Ее многолетняя добросовестная работа была отмечена почетным знаком «За заслуги перед Калининским районом».

«В социальной службе случайные люди не задерживаются, – уверена Валентина Ивановна. – Как всякая работа с людьми, работа здесь достаточно трудна и сложна. Тут надо иметь определенные человеческие достоинства и качества: терпимость, умение сопереживать. Часто соцработник становится самым близким человеком для того, кому он оказывает помощь. Иногда от него зависит не только качество, но и продолжительность жизни подопечного».

Центр социального обслуживания Калининского района был организован в 1994 году, одним из самых первых в нашем городе. Немногочисленная группа сотрудников оказывала нуждающимся социальную помощь на дому, а также материальные услуги малообеспеченным гражданам.

В настоящее время социальная служба расширилась, как и в увеличе-

нии количества сотрудников и людей, стоящих на обслуживании в ЦСО, так и в многообразии предлагаемых услуг.

ЦСО имеет в своей структуре различные подразделения. В Калининском районе, кроме 30-ти отделений соцпомощи на дому, работают 9 специализированных отделений, которые обеспечивают не только социальный, но и медицинский патронаж на дому. Имеются два социально-досуговых отделения (ул. Замшина 27, пр. Культуры 29), социально-реабилитационное отделение (Пискаревский пр., 12), отделение дневного пребывания (ул. Веденеева, 2), отделение временного проживания (ул. Комисара Смирнова, 7/9).

Сегодня при открытии новых отделений особое внимание уделяется тому, чтобы они были физически доступны для инвалидов, т.е. были бы оборудованы подъемниками, пандусами, поручнями. Например, здание социально-реабилитационного отделения для инвалидов на ул. Карпинского, 38 уже полностью приспособлено для этой категории граждан.

Одной из новых форм социального обслуживания является развитие сети специализированных жилых домов для одиноких пожилых граждан и супружеских пар, сохранивших полную или частичную способность в быту и нуждающихся в создании условий для самореализации своих основных жизненных потребностей. В таких домах, включающих в себя комплекс служб социально-бытового назначения, люди живут в однокомнатных или в двухкомнатных квартирах. В Санкт-Петербурге уже есть такие дома, подобный будет построен и в нашем районе.

Поблагодарив за интервью, от имени редакции газеты «Русский Инвалид» я поздравила В. И. Тамбовскую, и в ее лице всех людей благородной профессии социального работника с их профессиональным праздником.

**Надежда ВОРОНОВА**

*На фото В. И. Тамбовская*





# ЖИТЬ ради других

... пытаться помочь и при этом не забывать про свою семью. Именно такой человек Тамара Федоровна Балакальчук – заместитель главы муниципального образования, председатель комиссии по здравоохранению и социальным вопросам муниципального совета МО Пискаревка. Нынешний год стал для нее богат на юбилей и праздники – исполняется 55 лет Тамаре Федоровне и 50 лет ее мужу. И это еще не все: 10 лет депутат 3 созыва, 20 лет всероссийскому обществу инвалидов, из них 15 лет является председателем. Даже в день нашего интервью у нее был праздник: у дочери был день рождения.



## *Интервью с Тамарой Федоровной Балакальчук:*

– Поскольку у вашей дочери сегодня день рождения, вас и вашего мужа ждет юбилей, расскажи про свою семью. Какая она?

– Семья – это самое главное. Сейчас живем с мужем вдвоем. Счастливы вместе уже много лет. Муж работает учителем в школе для детей-инвалидов. У дочки также своя семья, у меня есть внучка, которую мы очень любим, сейчас мой муж Юрий Петрович и внучка проводят время на даче, помощница растет. Живут еще у меня два попугая – неразлучники. Они как мы с мужем всегда вместе. Мы их очень любим. Вообще у меня обычная российская семья.

– А вы бы поставили свою семью в пример другим?

– Конечно, поставила. У меня и у Юрия Петровича проблемы со здоровьем, мы сами сделали себя. Знаете, про себя говорить очень трудно, у нас же как, инвалид – это не профессия, нужно же шевелиться, на государственное пособие долго не проживешь, хотя многие выбирают именно ничего не делая, рассчитывая только на правильность.

– Сейчас современные стереотипы твердят обществу, что нет смысла узаконивать свои отношения и молодежь выбирает гражданский брак. Что вы думаете по этому поводу?

– Гражданский брак, мне это чуждо, а к самому браку отношусь нормально. У нас это было не принято, а сейчас это принято. И поэтому, я смотрю просто. Но сама я никогда бы не смогла жить в таком браке, даже в настоящее время.

– Как вы относитесь к материнскому капиталу, поощрение рождение второго ребенка?

– Не знаю, кто хочет, тот имеет детей. Нам не давали денег, чтобы мы растили своих детей. По-моему, рожают только те, которым нужны деньги, а не ребенок. Рожают ведь не для государства, а для себя.

– Вот, например, люди очень долго живут в браке, но, в конце концов, они разводятся. Как тогда?

– Любовь – это такое чувство, которое нужно ценить, поэтому в браке нужно трудиться. А развод – это не труд. Сегодня чувства есть, а завтра их может и не быть. Поэтому нужно всегда трудиться на благо семьи и поддержание домашнего очага.

– При вашей должности и активной деятельности, вы, наверное, много времени уделяете работе. Ваш муж на вас не обижается, что уделяете ему мало внимания?

– Я работаю в своей должности 10 лет, приходилось уделять большое внимание работе, а не семье. Общество инвалидов является для меня ребенком, кстати, муж для меня тоже как ребенок. Поэтому, я получаюсь, богата на детей. По началу, Юрий Петрович меня ревновал к работе, но иногда я приношу извинения, что не могу уделить ему большего внимания. И он понимает, что работа для меня очень важна и стал моим сторонником. Всячески помогает мне: организывает поездки для инвалидов, детей-инвалидов, без его помощи мне бы было порой трудно справиться. Знаете, мой девиз: Работать пока шеве-



латься «лапы». Для меня нет ничего важнее, чем приносить пользу окружающим.

**– Думали вы когда-нибудь о том, чтобы уйти на пенсию. Заняться садом, внуками или поехать в путешествие.**

– Не могу жить на одну лишь пенсию, я хочу приносить пользу государству, не хочу быть потребителем. А время для отдыха, у меня для этого существует отпуск и суббота, воскресенье. Хочу быть полезна для общества, не сидеть и ждать, когда мне принесут пенсию, а работать до тех пор, пока позволит мне мое здоровье.

**– Какое у вас увлечение, чем вы любите заниматься?**

– Мое хобби – это дача, цветы и огород. Больше мне ничего не надо. В моем кабинете полно различных цветов, поэтому увлечение всегда рядом со мной. Так же люблю путешествовать с друзьями, в течение 15 лет мы объездили много стран за рубежом: Финляндия, Швеция, Голландия, Бельгия, Франция, Польша, Германия. А в прошлом году «Мы поко-



рили» Италию. А сейчас в августе Мы собираемся в ближнее зарубежье Украину, в город Севастополь.

**– И напоследок хотелось спросить, вот ваш юбилей, что вы ждете в дальнейшем, какая будет ваша жизнь?**

– Ну, во-первых, чтобы здоровье не подкачало, самое главное, чтобы было здоровье. Во-вторых, хочется, конечно же, мира и спокойствия. Ведь за эти годы было все: и плохое, и хорошее. Я приобрела огромное количество друзей. Я благодарна судьбе, что меня окружают добрые, отзывчивые люди, с которыми меня свела жизнь. Желая им всем крепкого здоровья, спокойствия и стабильности.

**Надежда ЮНАЦКАЯ**

## МОЯ СЕМЬЯ

**Каждая вещь, каждое место, каждое дерево, житель хранит в этой деревне воспоминания о былых временах, традициях. Здесь всё осталось прежним ещё со времен войны. Только тогда – совсем ещё маленькие мальчики и девочки, а сейчас – уже дедушки и бабушки, а многих нет и в живых. Но те, кто помнит деревню прошлых лет, может запросто рассказать об одной семье, которая в годы Великой Отечественной войны помогла не одному человеку выжить. Это семья моей бабушки: её мама и младшая сестра.**

Взглянув на старый, обветшалый, осевший и перекосившийся домик сложно представить, что чуть более полувека назад это был пусть небольшой, но очень ухоженный, уютный дом, в котором жили молодой мужчина (мой прадед) с женой и маленькими дочками. Внезапно начавшаяся война увела за собой на фронт всех взрослых мужчин деревни, оставив женщин нести нелегкую ношу судьбы: приходилось хоть как-то поддерживать налаженный быт, помогать солдатам и просто выживать в суровых условиях военной поры. Всё это требовало больших сил и отваги, но меньшей, чем для участия в боях. И никто не был сломлен духом!

Когда мой ещё совсем юный, только повзрослевший и недавно женившийся прадед ушел на фронт, он был вынужден оставить прабабушку с детьми наедине с войной, страшными буднями. И находчивая, смелая женщина смогла приспособиться к жестоким условиям. Терпя голод и многочисленные лишения, семья даже помогала другим односельчанам: прабабушка пекла хлеб для соседей, солдат, а своих юных дочек (моих бабушек) обучила шитью и вязанию, и они начали обшивать не только семью, но и всю деревню. Это делалось бескорыстно. Зачастую они отдавали последний кусок хлеба голодающему соседу или обессиленному солдату. В их доме могли всегда найти приют бойцы военного фронта: не только переночевать, но и подкрепиться, и одеться в только что сшитую одежду. После ухода мужа на войну моя прабабушка поняла, что ждет ребенка. В такое трудное время было нелегко одной поднять теперь уже троих детей, да и самой выжить. Но, благодаря помощи дочек и односельчан, семья смогла найти силы для жизни. Едва родившись и начав ходить, третья девочка так же стала вносить свой посильный вклад в семейное существование. Мама приучила её носить солдатам молоко (в детей не стреляли, и они могли тайком что-то передавать бойцам на фронт).

Прадед не вернулся с войны, погиб героем, спасая Родину. Но и здесь женщина не позволяла себе отчаиваться. Она отправляла детей в школу, тем самым, позаботившись об их образовании и дальнейшем жизненном благополучии, по-прежнему пекла хлеб и шила. Всё так же – не на продажу. Соседки, чьи мужья вернулись, отправляли своих мужчин помочь прабабушке с огородом. Выйдя замуж, моя бабушка с мамой и сёстрами перебралась в дом родителей мужа. Спустя годы новая семья построила и свой домик, обзавелась хозяйством. Несмотря на трудности и лишения, которые выпали на их долю, сделали всё, чтобы сохранить не только свою семью, но и не дали погибнуть деревне.

Каждое лето, когда я приезжаю в родные края, в деревню, меня благодарят. Благодарят старые бабушки и дедушки, знавшие мою семью, прадедов. Они говорят «спасибо» за свою жизнь, ведь, возможно, если бы не мои родственники, их сейчас уже не было в живых. И они знают, что в любой момент, что бы ни происходило, могут обратиться за помощью или за советом и сами выручат в трудную минуту. Испытывая гордость за своих предков, я хочу донести это чувство до будущих поколений, передать любовь и уважение к семье и осознание необходимости беречь её и вместе бороться с превратностями судьбы. Потому что даже так называемые друзья могут оставить, предать, но родные люди, семья никогда не останутся в стороне. И семейные ценности в душе каждого человека должны оставаться незабываемыми на протяжении всей жизни.

**Ольга САШКОВА**



Я очень хорошо помню одно из первых воспоминаний от поездки в Европу: «Как же много здесь инвалидов!».

Не успела я что-то сказать на эту тему, как мама, столь же впечатленная, сказала вслух: «А у нас-то инвалидов не меньше! Только они все вынуждены дома сидеть...» Действительно, люди с ограниченными возможностями вынуждены сидеть дома, но лишь потому, что городская среда представляет для них череду зачастую непреодолимых препятствий. Поэтому в России необходимо всерьез заняться обеспечением условий инвалидам, принимая во внимание опыт европейских стран.



## Санкт-Петербург – европейский город?

Например, в Швеции, в небольших городах, таких, как Лунд, Мальмо, Хельсинборг люди на управляемых колясках могут самостоятельно передвигаться по улицам, в то время как в Петербурге, северной столице, такое свободное передвижение проблематично: во-первых, мало у кого есть средства, чтобы позволить себе такие «реактивные» коляски; во-вторых, даже в самой лучшей коляске не преодолеть всех не обустроенных специально лест-

ниц и прочих препятствий. В Швеции большие пособия по инвалидности и по безработице, поэтому инвалиды могут даже не задумываться о работе, при этом не испытывая финансовых трудностей. Благодаря этому они также имеют возможность уделять больше времени своей внешности, поэтому, например, ухоженные и модные женщины в колясках там – не редкость. Места общего пользования в кафе и магазинах оборудованы надлежа-

щим образом, также в них есть специальные большие лифты. Кроме того, в поездах, курсирующих между городами, тамбуры настолько большие, что в них свободно может поместиться коляска, и человек в ней наверняка будет чувствовать себя довольно комфортно,

но, совершая путешествие. Автобусы оборудованы специальными заездами, во многих из них нет лестнок на входе, что облегчает передвижение по городу. Люди интегрированы в жизнь, и это составляет великолепное, даже гордое чувство.

Информация с официального портала Администрации Санкт-Петербурга гласит: «В качестве дополнительной меры социальной поддержки принят Закон Санкт-Петербурга от 05.07.2006 года «О специальном транспортном обслуживании отдельных категорий граждан в Санкт-Петербурге». Бюджет Санкт-Петербурга компенсирует расходы, связанные с предоставлением специального транспортного обслуживания в размере 90 % процентов от стоимости проезда к социально значимым объектам, в соответствии с установленным перечнем объектов (в котором более 3,5 тысяч адресов). В настоящее время в реализации Закона участвуют 14 транспортных организаций с автопарком более 500 ма-



шин, в том числе специально приспособленных для инвалидов на колясках. Но, насколько мне известно, «социальные такси» работают недостаточно хорошо и зачастую прибывают по требованию на час позже. Неужели единственным достойным выходом является приобретение собственного транспортного средства?

В нашей стране ежегодно признаются инвалидами около 3,5 миллиона человек. В 2008 году в России насчитывается более 13 миллионов инвалидов. Лишь в 45 странах существуют законы против дискриминации инвалидов и другие законы, касающиеся инвалидов, а в России часто нарушаются и не соблюдаются права людей с ограниченными возможностями. В том числе, ни в одном городе России нет системы доступного общественного транспорта и инфраструктуры.

В европейских странах пропаганда хорошего отношения к инвалидам ведется массированно.



Для того чтобы в нынешней России отношение к инвалидам стало лучше, надо построить такие же связи, надо объяснять и объяснять, приводить аналогии, надо много говорить об этом и много делать. Низкие пособия не позволяют в большинстве своем обеспечить инвалидам все необходимое. Довольно сильная неразвитость в социальном

обеспечении не позволяет зачастую чувствовать себя достойными членами социума. Хотя в июле премьер-министр РФ Владимир Путин заявил о том, что Россия должна присоединиться к Конвенции ООН о правах инвалидов, чтобы создать им необходимые условия для нормальной жизни. А в мае президент России Дмитрий Медведев подчеркнул, что поддержку людей с ограниченными возможностями необходимо сделать государственным приоритетом.

В Ростовском академическом театре драмы имени М.Горького уже существуют пандусы, ведущие к входу в театр, а несколько лет назад здесь появился и лифт, поднимающий инвалидов вместе с колясками на второй и третий этажи. В самом зрительном зале предусмотрено снятие кресел первого ряда для того, чтобы можно было расположить инвалидные коляски. Вопрос в том, почему в Санкт-Петербурге, городе театров и музеев, до сих пор не приняты аналогичные меры.

Россия развивается, и вопросы отношения к инвалидам не остаются незамеченными. По крайней мере, о них стали говорить. Но это только начало пути, и необходимо много работать, чтобы инвалид в России чувствовал, что его права в полной мере реализованы. Ведь даже подъем по лестнице на третий этаж для инвалида сравним по прикладываемым усилиям с преодолением здоровым человеком тридцатиметровой стены. А такие препятствия инвалидам приходится преодолевать каждый день. Поэтому в заключение приведу цитату писателя и журналиста Рубена Гальего: **«Я – герой. Быть героем легко. Если у тебя нет рук или ног – ты герой или покойник. Если у тебя нет родителей – надейся на свои руки и ноги. И будь героем. Если у тебя нет ни рук, ни ног, а ты к тому же ухитрился появиться на свет сиротой, – все. Ты обречен быть героем до конца своих дней. Или сдохнуть. Я герой. У меня просто нет другого выхода».**

**Ольга МАСЛОВА,**  
Студентка РГТМУ, СО-260



## ГОУНПО Профессиональное училище № 29 Санкт-Петербурга

приглашает людей с ограниченными возможностями, имеющих проблемы по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату, на обучение профессиям:

◆ Изготовитель художественных изделий из ивового прута,

◆ Столяр.

**По каждой из этих профессий:**

- ✓ Срок обучения – 2 года;
  - ✓ Обучение бесплатное;
  - ✓ Бесплатное питание;
  - ✓ Бесплатный проезд;
  - ✓ Социальная стипендия – 315 рублей.
- Обучение проводится в специально оборудованных мастерских. Для проведения лечебно-оздоровительных мероприятий имеются спортивный и тренажерный залы. Училище располагает хорошей библиотекой и столовой.

Училище №29 – одно из старейших в системе профессионального образования города. Оно создано в 1921 году. Училище принимает активное участие в городских мероприятиях. Так учащиеся профессии «Изготовитель художественных изделий из ивового прута» ежегодно участвуют в профессиональных мебельных выставках. Мы гордимся дипломами международного фестиваля «Эволюция интерьера», международных выставок «Русский промышленник» и городских выставок АО «ЛЕНЭКСПО».

На выставках всегда представлены работы, выполненные руками учащихся, кроме того, проводятся мастер-классы по плетению из лозы. Учащиеся под руководством мастера производственного обучения демонстрируют уникальные старинные технологии изготовления плетеных изделий.

Естественная красота и простые формы плетеных изделий никогда не выйдут из моды. А доступность в заготовке материала делают эту профессию очень привлекательной, недаром плетение является одним из древнейших ремесел.

**Дополнительную информацию об училище можно получить по тел. 586-07-90; 586-07-85  
Адрес училища: 193315, СПб, пр. Большевиков, 38  
Проезд: Ст. метро «Улица Дыбенко», автобусы № 97,140, троллейбусы № 14, 27, 28  
до остановки ул. Тельмана.**





автор  
Роман КОЛЯЗИН

# Жизнь замечательного человека

С подругами учительницами /Камчатка, апрель 1963 г./

**В нашем прекрасном городе живет много замечательных людей, об одном из которых и будет наш рассказ. Героиня – не летчица или партизанка, не спортсменка и не художница, а обыкновенная женщина, для которой главными в жизни были семья и дети. Она не спасала жизни, не воевала, не ставила рекорды, не прославилась на всю страну, но именно про таких людей, как она, говорят «на них Земля держится». Итак, начнем...**



Л.В. Никитина /1959 г./

Людмила Васильевна Никитина родилась в Ленинграде 24 июня 1937 года. Отец, Василий Васильевич, работал электриком, а мать, Вера Сергеевна, была домохозяйкой. Семья Никитиных жила на канале Грибоедова

в доме № 66. Когда Люсе было 2 года, отец ушел на Финскую войну. В одном из боев Василия Васильевича ранило в голову, домой он вернулся инвалидом. Затем началась Великая Отечественная война и его, несмотря на инвалидность, снова забрали в армию. Однако от него не было писем, и родные сочли, что до линии фронта он, видимо, не доехал. Вскоре пришло извещение, что боец красной армии Василий Никитин пропал без вести.

А четырехлетняя Люся с Верой Сергеевной остались в блокадном Ленинграде. Голод, холод, бомбежки... Утром, как только сквозь дырявую матерью, вешавшуюся на окна для затемнения, проникал свет, надо было вставать, идти занимать очередь за хлебом. И вот, когда заветный 125-граммовый кусочек наконец-то оказывался на столе, мама разрезала его на четыре части – так, чтобы хватило на весь день. Мать строжайшим образом следила, чтобы за раз съедался только один кусочек. Это было правилом, законом. И как бы

сильно ни хотелось нарушить его, Вера Сергеевна была непреклонна. Когда же весь хлеб съедался, Людмила собирала крошки и приговаривала «каждая крошечка дорога».

Но кроме хлеба надо было добывать еще и воду. Зимой мама сажала Люсю на санки, брала ведро, и отправлялась на Гороховую улицу, где находился «источник жизни». Начерпав кружкой полное ведро, мать с дочкой пускались в обратный путь. Как-то раз, когда Никитины уже добрались до своего дома, санки, на которых стояло ведро с водой, возьми да и перевернись. Людмила с матерью горько заплакали, но слезами горю не поможешь, и пришлось возвращаться обратно на Гороховую.

В другой раз, когда мама везла Люду на санках, рядом, вдруг, разорвался снаряд. Осколком из-под девочки выбило санки, сама же Люся каким-то чудом осталась цела и невредима.

Но были в то тяжелое время и радостные события. Например, новогоднее представление для детей зимой



1941-42 года. В подвале дома №48 на Садовой улице показывали спектакль «Конек-горбунок». И ровно в том эпизоде, где конек-горбунок выскакивает из-за валуна, началась бомбежка. Детей срочно увели в убежище. Когда бомбить перестали, представление началось сначала. Но и на этот раз ситуация в точности повторилась. И так несколько раз подряд. Так что начало спектакля Людмила Васильевна выучила наизусть. А еще каждому ребенку давали подарок – мандарин.

Весной, как только появлялась первая зелень, горожане ходили в Юсуповский сад добывать пропитание: древесную кору и траву. Взрослые, в основном, собирали «по верхам», а детвора выцарапывала из земли зеленые росточки. Выковыривали все подряд, без разбору. Некоторые люди ели зелень сырой, но Люсе мама строго-настрого это запрещала, так что все собранное всегда приносилось домой и варилось.

Какой бы сильной ни была бомбежка, Вера Сергеевна с дочкой никогда не прятались в бомбоубежище, а оставались в квартире. Мама всегда держала Люсю за руку и говорила, что им ни в коем случае нельзя разлучаться, и если уж умереть, то вместе. Удивительно, но многие жильцы дома предпочитали укрыться в квартире Никитиных, когда начиналась бомбежка, несмотря на то, что бомбоубежище располагалось в подвале этого же дома. Она находилась на первом этаже, и считалось, что там капитальная стенка, так что соседи чувствовали себя в безопасности. Все «гости» собирались на кухне, где не было окон, а по середине располагалась «буржуйка», на которой заваривали чай. Притом пили так: закипел чайник – наливали только одному человеку, он выпивал, затем ставил чайник для следующего, и так по очереди. Считалось, что если разливать всем, то чай быстро остынет.

Однажды в соседний дом попала бомба. Взрывная волна была такой силы, что Людмилу зашвырнуло под кровать. В результате она сильно ушибла ноги и две недели не могла ходить. Рана, конечно же, была не смертельной, даже крови не было, но на всю жизнь осталась боль в ногах.

Для большинства ленинградцев, переживших ужас блокады, самой запомнившейся вещью, наверное, является тот самый 125-граммовый кусочек хлеба. А вот Людмиле Васильевне больше всего запомнился деревянный пешеходный мост через канал Грибоедова, находившийся прямо напротив окон ее квартиры. Его доски были выкрашены белой краской, и от этого кровавые пятна, остававшиеся на нем после перевозки раненых на другую сторону канала, где находился госпиталь, казались особенно яркими.

Но главное – ни страшный голод, ни лютые морозы, ни бесконечные бомбежки не уничтожили детскую радость жизни. Все равно хотелось бегать, прыгать, играть. В блокаду играли осколками от снарядов, а после войны, когда стали постарше, прыгали через «скакалочку» – обычно, это был кусок оборванного электропровода.

Уже после войны, летом 1945, мама решила отвезти Люду в Зеленогорск. Неподалеку от домика, в котором она поселилась, находилось картофельное поле. Так как Люся родилась и выросла в городе, она не знала, как выглядит картошка, только знала, что ее можно есть, и... нарвала «зеленых пупырышков». Вернувшись домой, девочка попросила хозяйку домика, тетю Тому, сварить принесенную «картошку». После этого случая Люсе запретили ходить на поле. И дело было даже не в «зеленых пупырышках»: после двух войн в городке и его окрестностях осталось много мин, а на этом злосчастном поле подорвался соседский мальчишка.

В то время в Зеленогорске стояли эшелоны с солдатами, возвращавшимися с фронта домой. И, несмотря на то, что эшелоны охранялись, детвора умудрялась проникнуть и туда. Охранники, конечно же, все видели, но специально отворачивались, когда прибегали дети, как бы «не замечали» их. А ребята от всей души радовались, думая, что взаправду «проскочили». Солдаты радостно разбирали детей по «теплушкам», брали на руки, называли свои имена, фамилии, спрашивали – не знаешь ли кого из родных, пели песни, угощали, а дети читали им стихи. Самым вкусным угощением были плавленые сырки, которые Людмила попробова-



Л.В. Никитина /1955 г. Целина/

ла тогда первый раз в жизни, ведь в блокадном Ленинграде никто и не знал об их существовании. Прибегая домой, детишки просили своих мам пришить им больше карманов, потому что старого количества явно не хватало для всех красноармейских гостинцев. А еще солдаты отдавали ребятам письма, чтобы те отнесли их на почту. Но Люда и ее друзья не знали, куда именно надо относить конверты и записки их все в почтовый ящик рядом с домом. Хорошо, хоть тетя Тома уследила и отнесла солдатские «треугольнички» на почту, а то, возможно, и не получили бы родные весточки от бойцов.

Осенью 45-го Людмила Васильевна пошла учиться и, как на зло, уже зимой заболела скарлатиной. В больнице Люсю положили в огромном зале, служившем палатой. Там находилось очень много больных, причем, взрослые и дети, мужчины и женщины, – все обритые, все лежали в одном помещении. И на всех только 2 пары тапок, а пол каменный, холодный, так что тапки надевались, только если надо было сходить в туалет. В остальное же время приходилось безвылазно лежать на кроватях, а детям, конечно же, хотелось прогуляться. Но и тут не обошлось без доброты и понимания: мужчины, видя, как детишкам охота размять ноги, отдавали им тапочки, а сами ходили босиком.

Продолжение см. на стр. 16-17



# Жизнь замечательного человека

Окончание, начало см. на стр. 14-15

Хотя война уже закончилась, жизнь все равно была очень тяжелая: еды было мало, одежду выдавали по талонам, да и то, в редких случаях. Для отопления ленинградцам выдавали торфобрикеты. Так что каждое утро приходилось рано вставать и, перед школой, идти занимать очередь. Очереднику на ладони химическим карандашом писали его порядковый номер. Узнав свой номер, Люся шла в школу, а сразу после школы бежала получать драгоценные брикеты; глядишь, а там уж и твоя очередь подошла. В лучшем случае давали 4 брикета. Однако неприятности подстерегали даже в таком, казалось бы, несложном деле. Проблема была такова: чтобы попасть в класс, надо было показать свои руки санитарке, если грязные (а номер, написанный на ладони, нельзя было не заметить) – до занятий не допускали, заставляли мыть. Но мыла в школе не было, а без него следы от химического карандаша размывались по всей руке.

Обуви не было, и мать сама сшила Людмиле тряпочные тапочки, которые рвались уже после двух-трех походов в школу, да и, к тому же, порой, застревали в трамвайных путях. Кроме нормальной обуви, Люсе очень хотелось новые чулки. Их могли выдать по ордеру, но только в том случае, если старые приходили в полную негодность. А Вера Сергеевна тщательно следила, чтобы дочкины чулки всегда были заштопаны, так что шансы на получение новых исчезали. Как-то раз девочка даже закатила маме истерику, что, мол, если бы она не заштопала старые чулки, то дали бы новые.

С едой, правда, стало немного легче – в школе детям выдавали немного винегрета и чайную ложку сахара. Чтобы часть этого можно было отнести домой и поделиться с родителями, ученики приносили с собой железные баночки из-под чая для винегрета, а для сахарного песка делали бумажные кульки. Однажды,



С будущим мужем, матросом А. Ольговым /Камчатка/

когда учительница – Людмила Лольевна Тихомирова – несла на тарелочке бесценный сахарный песок, кто-то нечаянно подвернулся ей под руку. Тарелка упала, песок рассыпался по полу. Людмила Лольевна – маленькая, хрупкая женщина, – стояла и плакала. Дети, увидев, что она рыдает, не бросились собирать с пола сахар, а стали успокаивать свою учительницу и плакали вместе с ней.

Так шли школьные годы. Жизнь потихоньку налаживалась, но окончить школу Людмиле Васильевне возможность не представилась. В феврале 1954 года, когда она училась в 8 классе, в семье Никитиных случилось горе – маме на голову упал кирпич с крыши. В результате полученной травмы она стала инвалидом первой группы. Люсе пришлось бросить учебу и сидеть с мамой в больнице. А через полгода, в августе, Людмила решила пойти на работу, так как надо было на что-то жить, ведь мать была единственным кормильцем в семье. Тетя устроила ее в «Ленгипротранс», и, одновременно, Люся доучивалась, но уже в вечерней школе.

Работа в «Ленгипротрансе» оказалась очень интересной – приходилось часто ездить в командировки, следовательно, была возможность путешествовать, посмотреть страну. Так Людмила Васильевна оказалась на целине и как раз попала на первый целинный урожай. «Ленгипротранс» проектировал в Казахстане железную дорогу Кустанай-Атбасар, по которой должны были вывозить целинный хлеб. Здесь, в бескрайних казахских степях, Людмила Васильевна впервые воочию убедилась, что наша планета круглая: насколько хватало взору небо сливалось с землей. А еще поразило несметное количество молодежи, приехавших сюда работать, – «целинников», как их тогда называли. Денег они зарабатывали очень много, возили целыми чемаданами. Но почему-то даже здесь за хлебом стояли очереди, как в блокадном Ленинграде. Не раз Люся с друзьями занимала очередь с вечера, простаивала всю ночь, и, наконец, получала хлеб только утром следующего дня. В магазине же продавалась только ман-



ная крупа и...больше ничего. Еще одна удивительная вещь: в продаже было навалом золотых украшений и шоколадных конфет, а вот мясо и рыба отсутствовали.

Людмила Васильевна всегда хотела работать с детьми. Она очень любила ребятишек, всегда их оберегала, даже в блокаду нянчилась с соседской детворой. Так что, окончив вечернюю школу, она поступила в педагогический техникум. Завершив там обучение, Люда уволилась из «Ленгипротранса» и устроилась воспитателем в детском саду.

Но затем снова захотелось романтики, и в 1962 году она отправилась на Камчатку. Поначалу ее не хотели отпускать, так как в самом Ленинграде не хватало молодых специалистов. И опять же выручили добрые люди, шепнув, что нужно отправить свою просьбу по адресу «Москва, Чистые Пруды, д.6». Что там находилось, Людмила Васильевна не знает до сих пор, но не прошло и недели, как ей прислали все необходимые документы.

Камчатский период был самым счастливым в ее жизни: поездка через всю страну, знакомство с красотами Дальнего Востока, новые друзья, прогулки по льду в Охотском море, ну, и самое главное, – встреча своего «единственного». В поездке Людмила подружилась с девушками, которые, как и она, оказались педагогами, направленными на Камчатку в рамках государственной кампании по освоению Дальнего Востока. Правда, о том, что эта командировка является частью госкомпании, девчата узнали уже позже.

Остров Карагинский, куда направили Люду и ее подруг, находился на самой окраине страны, почти на границе с Японией. Добраться туда было непросто: сначала надо было прокатиться на поезде «Москва-Владивосток», потом плыть на океанском лайнере по беспокойному Охотскому морю, затем трястись в самолете, поехать на гигантскую железную бочку. Но и это еще не все. Конечным пунктом был поселок Макарьевский, находившийся далеко от места посадки самолета, так что путешествие возобновилось, но теперь пришлось колесить по тундре на автомобиле, и, в конце концов, уже на катере, прибыли на место.

Здесь находился рыбозавод. Он, собственно, и был «градообразующим» или, лучше сказать, «поселкообразующим предприятием». Все жители Макарьевского или работали на нем, или обслуживали тех, кто работал. Люсю Никитину назначили заведующей детским садом, а приехавшие с ней девушки стали учительницами в местной школе. Учеников было мало – иногда по 2-3 человека в классе, а некоторые классы вообще отсутствовали.

Неподалеку от поселка находился погранпост – 10 матросов-срочников, среди которых был будущий муж Людмилы Васильевны, и мичман. Они приходили в Макарьевский на танцы, которые устраивались для молодежи. Вот на этих-то самых танцах девушки и познакомились с моряками, а Людмила встретила свою любовь – матроса Александра Ольхова. Ребята стали приходить, помогать молодым учительницам по хозяйству: колоть дрова, расчищать снег зимой, когда учительское общежитие заметало по самую крышу и, чтобы выйти на улицу, приходилось откапывать дверь.

В 1963 году Александра демобилизовали. Люся взяла отпуск, и они вместе поехали в Петропавловск-Камчатский, где и сыграли свадьбу. Назад, на остров Карагинский, молодожены возвращаться не стали. Людмила снова стала работать с детьми в одном из садиков Петропавловска. Примерно через год семья Ольховых пополнилась новым членом – сыном Сережей и они решили переехать в Ленинград. А еще через два года родилась дочка Света.

Людмила Васильевна с мужем все свободное время уделяли детям: гуляли с ними, водили их на каток, устраивали походы на природу. Когда наступали каникулы, Александр брал «отгулы» на работе и возил детей по городам России, а летом Ольховы и еще несколько друживших с ними семей объединялись и дружной ватагой устраивали походы на реку Лугу. Там разбивали лагерь, и все лето жили одной большой дружной семьей: жгли костры, играли, купались, строили песчаные замки, плавали на байдарках, собирали грибы, ягоды. Причем дети все делали сами: собирали хворост, рубили дрова, готовили пельмени, вареники, блины, даже соорудили кухню и причал для лодок. Каж-



На льдине в Охотском море

дый должен был ежедневно собирать хотя бы полведерка ягод на варенье. А когда приезжал «дядя Саша», он всех катал на водных лыжах. Сказочное было время!

Зимой снимали домик в Толмачево, ездили справлять Новый Год. Пиротехнику делали сами: счищали головки со спичек и заворачивали получившуюся серу в фольгу. Такие «бомбы» поджигались, и выходил неплохой фейерверк. Катались на лыжах и санях, лепили снеговиков, играли в снежки. В общем, веселились, как только могли.

19 лет назад Людмила Васильевна стала бабушкой – у Светланы родился сын Сергей. В этом году он с отличием окончил Петровский колледж. Старший сын устроился театральным техником в «Приюте Комедianta». Сама же счастливая мать и бабушка работает в творческом коллективе 2Комик-трест2: следит за реквизитом, чинит костюмы, готовит актерам еду.

Всю свою жизнь Людмила Васильевна посвятила детям. Ее квартира всегда была полна соседской детворы и никто не чувствовал себя забытым или обделенным вниманием – ко всем «тетя Люся» относилась с теплотой и заботой. Походы на природу, праздники, поездки – все, что устраивалось, все было для детей. «Главное, – говорит она, – что все эти ребята выросли хорошими людьми».

Роман КОЛЯЗИН





Хозяйственное отделение осуществляет уборку помещений и территории, оказывает помощь в доставке обедов в мастерские из городской столовой. Отделение развития и ухода учит молодых инвалидов навыкам самообслуживания и независимой жизни. Как и в Центр лечебной педагогики, инвалиды ежедневно доставляются



участников, которым пришлось выдержать трудности неприспособленной окружающей среды, многочасовых переездов и не всегда комфортного жилья и питания, но и тех, от кого зависел прием команды в трех российских городах. Результаты были разные, и они показали, что все в нашей жизни зависит от конкретных людей и их доброй воли.



сюда специальным транспортом со всего Пскова.

После знакомства с реабилитационным комплексом состоялся «круглый стол» участников марафона с представителями Администрации города Пскова, работниками социальных

служб, лидерами общественных организаций инвалидов. А затем прошла обзорная экскурсия по городу с посещением псковского Кремля.

В целом Марафон «Содружество» 2008 года стал «лакмусовой бумажкой» человеческих душ – не только



**Анна ДЕМИДОВА,**  
журналист, участница Марафона

– Двадцать первого июня 1941 года у нас в школе прошёл выпускной вечер, а утром мы узнали, что началась война. Через две недели меня призвали в армию. Участвовал в двух сражениях под Москвой и в Сталинградской битве, получил несколько наград, дослужил до звания лейтенанта.



После войны поступил в Можайку, затем демобилизовался и с этого времени началась моя работа в Гидромете. Сейчас я профессор, работаю на кафедре метеорологических прогнозов.

**– Геннадий Петрович, а как вы отмечаете этот великий праздник? Может быть, есть какие-нибудь особые традиции?**

– Вы знаете, раньше конечно всегда собирались большим дружным коллективом. И с теми, кто служил со мной, и с теми, с кем я учился. Но сейчас уже практически никого не осталось. Очень жаль. Но завтра, конечно же, будут встречи, звонки, поздравления. Мы всегда по традиции собираемся дружеской компанией с теми, кто ещё остался. Вспоминаем то былое, тяжёлое время, старых друзей.

**– Вы были на фронте, участвовали в двух сражениях. Наверное, у вас есть награды за заслуги перед отечеством?**

– Да, есть. Вы знаете, я их не ношу, потому что не хочу портить свой пиджак (посмеялся). Самые дорогие для меня – это награды Отечественной войны и за Сталинградскую битву. Наград я не добивался, кто-то из наших, конечно, и добивался, просил, но не дали, значит, не дали.

*Ирина Владимировна Недзвецкая – ветеран ВОВ, всю свою жизнь проработала в нашем университете и до сих пор упорно трудится на кафедре «Физики».*



*Она встретила войну ещё совсем ребёнком и уже в то время она со всей серьёзностью осознавала всё горе и страдание, которое обрушилось на нашу Родину.*

**– Уважаемая, Ирина Владимировна, понравился ли вам концерт, кото-**

**рый подготовили студенты нашего университета?**

– Мне очень понравился этот концерт. Я хожу на все эти праздники, посвящённые 9 мая, чтобы посмотреть, как выступают мои любимые студенты. Они прекрасно пели и танцевали, всё очень понравилось. Молодцы, я горжусь своими студентами.

**– Вы, как преподаватель нашего университета постоянно общаетесь со студентами. Скажите, как вы относитесь к современному поколению?**

– Я очень люблю молодёжь. У меня большой стаж работы в этом университете, и я не уйду только потому, что мне необходимо общение с молодёжью, оно продлевает мне жизнь. И я думаю, нет, я точно знаю, если бы не дай Бог, грянул гром они, также героически защищали бы свою Родину. Такие же молодые ребята были и в Афганистане, и в Чечне и с таким же патриотизмом и храбростью стояли за Россию. Всем сердцем надеюсь, что такой войны никогда не будет.

**– Вы говорите, что родились в Ленинграде, это ваш родной и любимый город. Вы никогда не покидали его? Во время блокады этот город пережил тяжелейший голод, потерял многих своих сыновей. Расскажите немного о военном времени и о том, как вы пришли в наш университет?**

– Да, это мой родной город, и горжусь, что родилась именно здесь. Когда началась война, мне было всего 11 лет, я только закончила 4 класс. Да, наш город пережил блокаду. Я застала только несколько её месяцев, и в 1942 году нас эвакуировали на Урал. Но и там жизнь была нелегче: постоянный голод, питались всем тем, что ещё как-то можно было съесть. Только спустя время появились свои огороды, мы начали сажать картофель. После снятия блокады, мы сразу же вернулись в Ленинград. 50 лет я уже работаю в этом университете. Пришла сюда ассистентом, потом стала старшим преподавателем, теперь я доцент кафедры «Физики». Вся свою жизнь я неразрывно связана с ним...

Для меня это самый великий праздник. Пять лет наши солдаты и весь русский народ боролись с этим горем, которое обрушилось на нас. Пять лет все ждали этой великой победы. Мы должны отдать честь всему русскому народу, за тот героизм и патриотизм, за ту храбрость и стойкость, проявленную на поле боя, за веру в победу. Мы всегда будем помнить этих великих людей и в наших сердцах всегда, будет теплиться память обо всех погибших. Мы благодарны вам за мир, за счастье и за радость, которые вы подарили нам.

**Победа! Была добыта героизмом  
молодых солдат.**

**Победа! Была достигнута патриотизмом  
русского народа.**

**И мы должны сейчас им честь отдать  
За то, что окружает нас свобода!**

(авторское)

**Владислав МАЦНЕВ,  
студент / фото автора/**



# Нет ничего недоступного!.. А ДЛЯ ИНВАЛИДОВ?



автор  
Ольга ХУДЯКОВА

**«Инвалиды, каковы бы ни были происхождение, характер и серьезность их увечий или недостатков, имеют те же основные права, что и их сограждане того же возраста, что в первую очередь означает право на удовлетворительную жизнь, которая была бы как можно более нормальной и полнокровной...»**

*(Декларация о правах инвалидов, ст. 3)*

**Как говорится во Введении в Декларацию ООН о правах инвалидов, политика в отношении инвалидов является отражением общих условий жизни и социально-экономической политики, проводимой в разное время. В каких условиях должны жить люди с ограниченными возможностями? Как сегодня помочь инвалиду не чувствовать себя чужим в человеческом обществе?**

**На вопросы нашего корреспондента отвечает председатель Санкт-Петербургского общества восстановления и реабилитации инвалидов Юрий Владимирович БАЖУЛИН:**

**– Что же такое «доступная среда» для инвалидов?**

– Есть Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», который определяет государственную политику в области социальной защиты инвалидов в нашей стране. Мы рассмотрим только статьи 15 и 16, где говорится о том, что организации, независимо от своей организационно-правовой формы, должны создавать условия для доступности своих объектов для инвалидов, в том числе для инвалидов на колясках, слепых, глухих и других маломобильных групп населения. Что это значит? Людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в том числе инвалидам на коляске) очень трудно попасть в большинство зданий и сооружений, будь то магазин, булочная, аптека, поликлиника и прочее. Так же и слепому человеку сложно передвигаться в нашей городской инфраструктуре. Например, сигнал светофора, к которому подошёл слепой человек, обязательно должен сопровождаться звуком, а из тысячи светофоров в Санкт-Петербурге, оборудованных сигнальным устройством около 200. Да и матери, которые возят детей на колясках и таскают их по ступенькам, тоже страдают от ограниченности входа в общественные места. Вот такие люди и относятся к категории «маломобильные группы населения»: т.е. женщина или мужчина с коляской, человек со сломанной ногой и другие. Жизнь показывает, что 5-6 % населения всё время находятся в таком состоянии (т.е. либо он на коляске, либо слепой, либо с ребёнком, либо со сломанной ногой).

В список мест, которые должны быть доступны для инвалидов, входит практически всё, кроме специальных объектов. Наш город построен без учёта требований доступности для инвалидов. Есть Международная Декларация ООН о правах инвалидов, которая вышла в 1991 году. В ней говорится, что каждый человек имеет право независимо от своего заболевания посещать театры, и музеи, и булочные, и аптеки: у нас равные права. И Конституция Российской Федерации говорит о том, что люди имеют равные возможности (ст.7), т.е. мы декларируем общество равных прав, а должны строить общество равных возможностей. На самом же деле, всё это имеют только люди, которые не относятся к категории инвалидов. Другая же группа населения, а именно лица, которые не могут самостоятельно обеспечить потребности нормальной личной и социальной жизни в силу недостатка, будь то врожденного или нет, его или ее физических или умственных способностей, не имеют равных возможностей со всеми остальными категориями граждан. Конечно, материальный фактор тут тоже играет значительную роль: у одного денег много, у другого – мало, но всё равно стартовые возможности должны быть равными.

Наш президент Дмитрий Анатольевич Медведев сказал замечательную фразу о том, что пора не ждать, а пора жить. Уже 12 лет прошло с момента принятия закона об инвалидах, а это большой отрезок времени. Инвалид не заслужил того, чтобы безвылазно сидеть дома, не должен испытывать мучения по поводу недоступности для него большинства городских объектов.



**– Каким образом достигается доступность общественных мест для инвалидов и других маломобильных групп населения?**

– Существует несколько распоряжений губернатора, например, № 1672 (в части, касающейся доступности объектов для инвалидов), которое определяет порядок реализации закона об инвалидах, или распоряжение № 1005, устанавливающее определённый набор технических средств, которые помогают человеку чувствовать себя свободно в данной среде, даже если он передвигается на коляске или на костылях.

Если ты предприниматель, ты должен обеспечить доступность своего объекта для всего населения – это сказано в законе. Допустим, вы зарегистрировали и открыли свой магазин, и денег сначала мало, но ведь через какой-то промежуток времени у вас должен появиться доход. На этот случай у вас есть отсрочка от выполнения этого закона, но рано или поздно вы всё равно должны привести своё помещение в порядок. Никто не говорит о единовременном вложении больших средств в создание доступности объекта сразу после его открытия. Но ни через год, ни через два никто не выполняет своих обязательств. Почему же закон действует не для всех? Мы как общественная организация требуем соблюдения закона, и чтобы помочь не информированным предпринимателям в данном случае, мы проводим работу, направленную на разъяснение, почему это надо делать. Многие считают, что потребности инвалида абсолютно не велики, но это не так. Он такой же человек, и быть может ему надо ещё больше, чем остальным.

**– Какими конкретными методами ваше Общество добивается соблюдения закона об инвалидах?**

– В нашем мире обо всём люди знать не могут: их компетентность чаще всего ограничивается пределами их профессии или интересами. И если вы открыли парфюмерный магазин или булочную, то вам наверняка будет трудно вникнуть во все нюансы по обеспечению доступности вашего помещения для всех групп населения. Именно поэтому мы как организация проводим обследование объекта, говорим руководству о недостатках, в письменном виде предлагаем рекомендации. Мы пишем акт, который согласовывается с организацией или государственным органом, в котором содержатся результаты обследования объекта, выявленные недостатки, пути и сроки их устранения. Для каждой категории граждан пишутся свои рекомендации: для людей на колясках должны быть предусмотрены пандусы, для слепых или людей с ослабленным зрением – контрастная полоса на ступеньках и отсутствие на пути следования каких-либо препятствий.

Для того, чтобы помочь предпринимателям, в этом году мы зарегистрировали Систему добровольной сертификации организаций, оказывающих услуги населению в объектах социальной инфраструктуры с учётом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения. Эта система включает три этапа: первый этап – это обследование объекта и письменные рекомендации для организации, в которых прописано, что и как следует сделать для того, чтоб данный объект стал доступным для инвалидов. Затем устанавливаются сроки устранения недостатков – это уже второй этап. И, наконец,



третий – это проверка правильности и выдача в установленном порядке сертификата, в котором говорится, что данный объект доступен для разных категорий граждан. Но добровольного на этот шаг идут единицы: только крупные магазины (Окей, Лента и т.д.) выполнили требования с учётом закона.

**– Какие ещё проблемы, кроме обеспечения доступности среды для инвалидов, решает ваше Общество?**

– Кроме этого, у инвалидов остро стоит проблема трудоустройства. Наше государство обязано не просто давать деньги инвалидам, а дать возможность им зарабатывать. Но никто не хочет возиться с инвалидами, особенно если это инвалид на коляске. Такой человек должен зарабатывать, чтобы жить, а не попрошайничать на улицах. Да и не только ради денег: человек – существо коллективное, социальное, поэтому он должен общаться. И вот в нашем Обществе реабилитации и восстановления инвалидов мы дали такую возможность людям с ограниченными возможностями. Наша общественная организация реализовывает проект «Будь достоин славы своих земляков!», т.е. мы занимаемся разработкой и изготовлением памятных медалей высокого качества для выпускников школ и других учебных заведений, памятных медалей «День знаний – 1 сентября» с аналогичной смысловой нагрузкой, которые выпускаются в упаковке с поздравлением от руководителей регионов, областей и т.д.

**– Настанет ли такое время, когда инвалиды перестанут чувствовать себя ущемлёнными в правах?**

– Вся проблема в том, что предприниматели порой не понимают своей ответственности перед остальным населением: погоня за прибылью затмевает глаза, поэтому хотелось бы, чтоб и организации, и государственные органы не забывали соблюдать требования закона. Многие стараются выполнять свои обязательства, но не всегда их действия правильны. И вот именно проблемой, связанной с реализацией закона об инвалидах в нашем городе, мы занимаемся уже на протяжении 9 лет. Многое уже сделано, но и предстоит сделать не меньше.



# «TERVEYS» ШАГАЕТ ЗА СЧАСТЬЕМ

## ОБ АВТОРЕ статьи:

Свияженинов Антон Григорьевич, родился 8 июля 1968 года в Ленинграде. После окончания 10 классов, был призван в Советскую армию. Попал в учебное подразделение и прошел специализированную подготовку для дальнейшей службы в ограниченном контингенте войск в Афганистане, однако, после учебной части в КТУРКВО по случайному стечению обстоятельств, проходил службу в военном оркестре КТУРКВО в г. Ашхабаде. Во время службы в армии организовал музыкальный В.И.О «Время», в котором пел Мурат Насыров, и выступали другие профессиональные музыканты и артисты. По возвращении из рядов Советской армии, прошел обучение в ВУЗе ИНЖЭКОН и окончил Институт туризма и гостиничного хозяйства по специальности менеджер-экономист. Во время учебы в ВУЗе работал в Комитете по Физической культуре и спорту Администрации Санкт-Петербурга, в должности Директора департамента спортивного туризма, занимался проведением крупномасштабных спортивно-зрелищных мероприятий, в различных странах мира: Дании, Финляндии, Швеции, Норвегии и России. Проходил стажировки в Швейцарии, Ирландии и Италии. В разные периоды трудовой деятельности, был постоянно активен и востребован. Получал только успешные и выгодные предложения, имел богатейший управленческий опыт и работал в большом количестве крупнейших Российских Федеральных компаний на должностях: директора компании, управляющего партнера компании, менеджера по развитию бизнеса, Директора по развитию бизнеса, Коммерческого директора предприятия, Директор по развитию и материально-техническому обеспечению Федеральной розничной сети. Из личных заслуг в разные годы: самостоятельно организовал прием и размещение в Санкт-Петербурге более чем 600 участников из разных стран мира Чемпионата Европы по Дзюдо. Подобрал помещения необходимые для открытия более 300 розничных магазинов по продаже мо-



бильных телефонов во всех крупнейших городах России. Женился на любимой девушке, растит любимого сына и дочь. 20 ноября 2007 году в возрасте 39 лет перенес гемморидальный инсульт, и на протяжении 150 дней, прошел реанимацию, лечение, восстановление и реабилитацию в клиниках, медицинских учреждениях и санаториях. **На протяжении всех этапов лечения создавал специализированный информационный проект: [www.reabilitishki.ru](http://www.reabilitishki.ru)**, а также совместно с любителями и инициативной группой создал Клуб любителей Скандинавской ходьбы «TERVEYS». В настоящее время, в любую погоду, ежедневно проходит 10.000 шагов и занимается развитием здорового образа жизни участников клуба, родных и близких, а также людей объединенных сайтом и общими интересами.

Аналитики журнала Forbes составили новый рейтинг самых здоровых стран мира, по которому, скандинавские страны впереди планеты всей. Критериями, повлиявшими на положение страны в рейтинге, стали экологические и демографические условия (загрязненность воздуха в мегаполисах, доступ населения к чистой питьевой воде, «масштаб» распространения туберкулеза, уровень младенческой смертности и т.п.). Ниже приведен список из пятнадцати самых здоровых стран согласно рейтинга журнала Forbes. Примечательно, что первые три места заняли скандинавские страны.

**1. Исландия.** В стране самый высокий уровень продолжительности жизни (72 года у мужчин и 74 у женщин), самый низкий уровень смертности младенцев и высокая плотность медперсонала (3,62 врача на каждую 1000 человек). Всего 2 человека на каждые 100000 жителей Исландии болеют туберкулезом

**2. Швеция.** Аналитики Forbes отметили низкие уровни смертности младенцев и заболеваемости туберкулезом.

**3. Финляндия.** Одна из самых благополучных стран: отмечены низкие уровни смертности младенцев и заболеваемости туберкулезом.

**4. Германия.** Десятую часть ВВП страна «распределяет» на решение вопросов здравоохранения. В Германии отмечается самая низкая загрязненность воздуха.

**5. Швейцария.** В стране высокий уровень продолжительности жизни (71 год у мужчин и 75 у женщин), высокая плотность врачей.

**6. Австралия.** Отмечен самый низкий процент загрязненности воздуха, однако страна не может похвастаться решением «туберкулезной» проблемы (болеют почти 6 человек на каждые 100000 населения)

**7. Дания.** Страну характеризует средний уровень продолжительности



жизни взрослого населения (69 лет у мужчин и 71 год у женщин). Плотность врачей одна из самых низких.

**8. Канада.** Высокий уровень продолжительности жизни и низкий уровень заболеваемости туберкулезом.

**9. Австрия.** На каждую 1000 жителей приходится 3 специалиста, работающих в области здравоохранения. Отмечается низкий уровень младенческой смертности (4 случая на 1000 новорожденных).

**10. Нидерланды.** Показатели «грязи» в воде, почве и воздухе – одни из самых высоких в списке. Не менее «печален» и уровень заболе-

ваемости туберкулезом (5,4 «примера» на 100000 человек).

**11. США.** Страна «отличилась» низкими уровнями заболеваемости туберкулезом, младенческой смертности, загрязненности воздуха. В США один из высоких уровней продолжительности жизни.

**12. Израиль.** Высокая плотность врачей и средние сроки продолжительности жизни. Воздух страны один из самых «нечистоплотных».

**13. Чехия.** Низкий уровень продолжительности жизни (66 лет у мужчин и 71 год у женщин), высокий уровень заболеваемости туберкулезом

(10,8 случаев на 100000 человек), низкий уровень младенческой смертности (по данным 2007 года).

**14. Испания.** Средние параметры отмечены практически по всем показателям (сроки продолжительности жизни, «частота» заболеваемости туберкулезом, плотность медицинских работников).

**15. Франция.** В стране отмечены низкий уровень загрязненности воздуха и высокая плотность врачей. Уровень заболеваемости туберкулезом один из самых высоких в рейтинге (11 случаев на каждые 100000 человек).

## ИДЕАЛОГИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И РЕАБИЛИТАЦИИ!

Наверняка каждому кто был в Скандинавских странах, приходилось видеть в городе, парке или в лесу людей марширующих летом с лыжными палками. Нет, это не дом престарелых, на прогулке и не сумасшедшие – ходьба с палками, или так называемый спорт **NORDIC WALKING** переводится как **Скандинавская ходьба**, это новый и модный вид здоровой тренировки, который сегодня объе-

диняет миллионы людей в различных странах мира. Первоначально этот вид ходьбы применялся для летних тренировок лыжников в скандинавских странах, а как вид спортивной и здоровой тренировки развился в Америке в конце 80-х, в Европе же стал популярным только в конце 90-х. Сегодня у скандинавской ходьбы миллионы приверженцев по всему миру.

**Что же в ней такого особенного? Как развивается Скандинавская ходьба в России? И какие преимущества есть у этого вида спорта, для развития здорового образа жизни наших граждан? На эти и другие вопросы в своей статье с удовольствием рассказывает руководитель Санкт-Петербургского клуба любителей Скандинавской ходьбы «TERVEYS» Антон Свияженинов**

### TERVEYS! Вам...

Именно так, в нашем клубе мы приветствуем, друг друга, когда проходим мимо в городе, или встречаемся случайно, в парке или на пешеходной дорожке или прощаемся расставаясь. TERVEYS говорим мы кому то и TERVEYS отвечает нам кто-то, в переводе с финского языка TERVEYS значит здоровье и для нас, тех кто объединился в клуб любителей скандинавской ходьбы, самое главное что мы все получаем от такого объединения и что бы хотели пожелать миллионам Россиян это и есть здоровье, здоровье и еще раз здоровье!

В начале нашей встречи, я хотел бы, от имени всех любителей скандинавской ходьбы в России, от всех любителей здорового образа жизни, которые при участии нашего клуба уже увлекаются скандинавской ходьбой в Санкт-Петербурге и других городах нашей большой страны, поблагодарить всю редакцию Благотворительной газеты «РУССКИЙ ИНВАЛИД» и лично главного редактора газеты Геннадия Дягилева, за предоставленную нам возможность публикации настоящей статьи. От всего сердца благодарим Вас, за возможность выступить с такой высокой трибуны, какой является Ваша газета, в столь уважаемом и нужном, для жителей Санкт-Петербурга издании, целевая аудитория которого, это люди с ограниченными возможностями. Благо-



даря Вашей редакции, мы можем начать рассказывать миллионам Петербуржцам о скандинавской ходьбе и о здоровом образе жизни. Между прочим именно в Вашем издании мы публикуем настоящую статью первый раз, и именно Вы являетесь локомотивом развития многих других начинаний, так что мы очень надеемся, что наши встречи приобретут постоянную основу. И Мировая Ассоциация Nordic Walking с удовольствием поддержит начатую нами инициативу, и Вы еще много интересного и полезного расскажите людям!

И по сложившейся в нашем клубе традиции встречаюсь с представителями этой благотворительной и нужной газеты, мы также всей редакции и всем читателям газеты при встрече желаем здоровья и говорим TERVEYS!

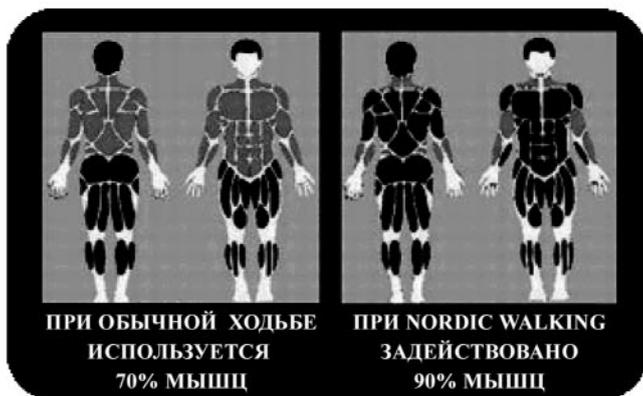
**Продолжение см. на стр. 24-25**



# «TERVEYS» ШАГАЕТ ЗА СЧАСТЬЕМ

## ИДЕАЛОГИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И РЕАБИЛИТАЦИИ!

Продолжение, начало см. на стр. 22-23



... Начать рассказывать про NORDIC WALKING, про Скандинавскую ходьбу надо наверное с того, откуда она появилась, и с того вопроса почему она так называется? Те, кто не в теме, часто ошибочно и принимают поклонников скандинавской ходьбы за немощных пенсионеров на марше. На самом деле есть версия, что ее придумали

### TERVEYS! Первопроходцам Скандинавской ходьбы!

У нас в России, первопроходцы с палками обычно предпочитают забираться в глубину парков или нарезать круги вокруг собственной дачи – подальше от машин и любопытной публики. Но, судя по записям в интернете, удовольствия от процесса они получают массу. «Даже не думала, что так ощутимо нагружаются плечи. Ура красивым ручкам!» «Купил, наконец, специальные палки, бросил машину на стоянке и отправился на работу пешком. Доволен весьма. Назавтра ко мне присоединилась парочка коллег из соседнего отдела. Совершаем марш-бросок вместе». «Люди! Где вы покупаете эти палки? Надо срочно!». Мы читаем эти сообщения и наш клуб любителей, несомненно, радуют такие впечатления новых «скандинавов» и наше объединение готово отвечать всем желающим, на любые подобные вопросы. Вообще же сейчас это самый быстрорастущий и модный спорт в мире, по статистике в мире 6 миллионов человек серьезно увлекаются скандинавской ходьбой, то есть не реже двух раз в неделю выходят на тропу войны с лишними килограммами и гиподинамией, вооружившись заветными палочками. И медики с ними согласны: новый вид спорта действительно универсален. Почти все мышцы «схвачены»!

### И все же, как начать ходить?

Европейцам, конечно, проще: для них скандинавская ходьба – дело привычное и обществом одобряемое, в парках есть специальные дорожки, а водители дисциплинированно уступают дорогу живописным группам, пересекающим дорогу. Мало того, если вы вдруг не в теме, а ваша соседка по лестничной площадке убежденный «нордический ходок», то она каждый раз при встрече будет спрашивать, не дать ли вам палки на время – чтобы по-

профессиональные финские спортсмены, члены национальной сборной по лыжам. Летом, сидя на базе посреди болот, они в качестве тренировок устраивали забеги по пересеченной местности с палками, но без лыж. Со стороны кажется, что скандинавская ходьба проще пареной репы – взял палки, и вперед! Но, оказывается, здесь есть свои тонкости. Лучше всего, конечно, осваивать их под присмотром опытного инструктора, а в нашем клубе мы как раз развиваем сегодня, воспитываем и помогаем все новым и новым инструкторам. А в целом, техника такая же, как в беге на лыжах, одновременно работают правая нога и левая рука, и наоборот. Ногу всякий раз сначала ставим на пятку, затем переносим вес на носок. Чтобы ходьба не утомляла монотонностью, можно опробовать и другие варианты: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). А чтобы еще больше нагрузить себя, можно чередовать ходьбу с бегом и прыжками. Продвинутые ходоки надевают на тренировки кардиомониторы, чтоб все было «по науке», и привязывают к палкам дополнительный груз.

NORDIC WALKING или скандинавская ходьба, предполагает прогулки не только по снегу, но и по траве, берегу моря, горам или просто закатанным в асфальт городским улицам. Палки лишь внешне похожи на те, которыми пользуются лыжники. Наш клуб занимается активным развитием скандинавской ходьбы в России. Мы ежедневно содействуем тому, чтобы крупнейшие российские федеральные розничные сетевые предприятия, закупили специальное оборудование. Увеличивали объемы продаж этого оборудования и начали бы продавать его везде. В наших крупных спортивных магазинах и аптеках, в магазинах шаговой доступности, в обувных и специализированных бутиках, на заправочных станциях и т.д. Мы говорим TERVEYS каждому новому любителю, который приходит к Скандинавской ходьбе. Каждой новой компании, каждому новому клубу и каждой ассоциации мы с удовольствием рассказываем о появляющихся информационных сайтах. Обмениваемся различной полезной информацией, принимаем участие в акциях посвященных пропаганде здорового образа жизни и радуемся как дети, когда видим на улицах России, что хаотично появляются все новые и новые «нордические ходоки»...

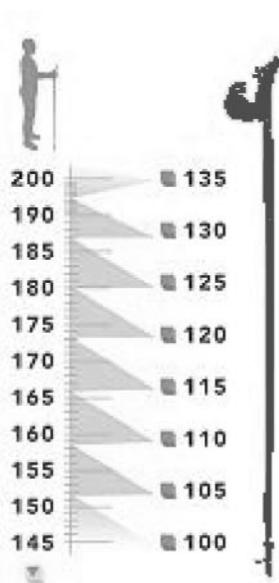
пробовать и проникнуться идеей такой легко достижимой и почти вечной молодости. Освоить скандинавскую ходьбу – все равно, что начать жить заново, утверждают любители. Или, во всяком случае, помолодеть лет на двадцать и законсервировать себя в таком состоянии. На самом деле, все как всегда оказывается очень просто, потому что в скандинавской ходьбе, все начинается именно с самого себя. Если Ваше личное решение ежедневно ходить



с палками уже созрело, Вы проконсультировались с врачом, у Вас к этому нет противопоказаний, и Вы готовы начинать, то на все вопросы ответы найти Вы сможете легко и немедленно! Итак, начинаем ходить! Но еще раз мне хотелось бы обратить внимание гипертоников, астматиков и людей с диагнозом лишнего веса, что прежде чем выбирать оборудование, покупать палки и начинать ходить самостоятельно или в клубе, Вам надо обязательно проконсультироваться с врачом, это не будет лишним, потому что при скандинавской ходьбе с палками

наиболее активно работают следующие мышцы: сгибаемые и разгибаемые мышцы предплечья, задняя поверхность плечевых мышц, большие грудные и широкие спинные мышцы. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400ккал/час. Увеличивается скорость ходьбы и снижается общая усталость. Снимается лишняя нагрузка с колен и суставов. Активизируется работа сердца. Развиваются мускулы шейно-плечевого аппарата. Увеличивается латеральная подвижность шеи и позвоночника.

## Как подобрать палки для скандинавской ходьбы?



Очень важно подобрать палки (poles) нужной высоты. Для этого используется следующая формула: рост в см  $\times 0.68$ , допускаются расхождения в 5 см. Например, если ваш рост 165 см, то вам подходят палки в 110 см. Для более облегченных занятий и тренировок, но для спортивной ходьбы нужно брать палки 115 см. Однако, у каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом. Держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли,

также есть еще одно правило, с палками должно быть удобно ходить.

Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). При ходьбе по асфальту или камням надевайте на палки резиновые наконечники (и вам удобно, и окружающим скрежет не досажает). Для прогулок по песку используются заостренные металлические наконечники.



www.sport-tiedje.com

## Палки для NORDIC WALKING какого производителя выбрать?

Если бы сейчас проводился конкурс среди мировых производителей этого оборудования, по этой номинации, я думаю, мы бы с Вами устроили одни из самых серьезных мировых соревнований среди таких производителей, в этом вопросе. Дело в том, что оборудование и палки для NORDIC WALKING производят сегодня практически все производители в различных странах мира. Долгое время, принято было считать такую версию, что ходьба с палками – это гениальная маркетинговая задумка финляндской производственной компании Exel. Действительно долгое время компания Exel специализировалась на производстве простых палок, но не «ходильных», а лыжных. Однако Финляндия – если не маленькая, то и не очень большая страна, и количество лыжников там ограничено. К тому же лыжникам надо летом чем-то заниматься, а компании было необходимо расширить свое производство. И вот таким образом, якобы Exel решила выйти на новые рынки.

Палки для NORDIC WALKING появились у производственной компании Exel в 1997 году они появились как палки для ходьбы, которые с маркетинговой точки зрения стали даже лучше лыжных. Ведь их стало можно продавать в странах, в которых и снега не было даже зимой.

В настоящее время, с палками ходят в Англии, Японии, Андорре, Новой Зеландии, Кувейте, Китае и пр.

По словам Аки Карихтала, председателя Международной ассоциации любителей ходьбы с палками, сегодня в мире приблизительно 6 млн человек перманентно ходят с палками, а к началу 2009 г. их число достигнет 10 млн. Таким образом, все производители из вышеперечисленных стран сегодня предлагают на рынке палки и оборудование для ходьбы, ценовой диапазон очень большой. По словам Аки Карихтала, председателя Международной ассоциации любителей ходьбы с палками ежегодный объем продаж палок для ходьбы, по данным Exel, составляет приблизительно 1 млн пар, что эквивалентно примерно 30 млн евро. Мы находимся в контакте с г-ном Карихтала, и с удовольствием разделяем его мнение, в котором он полагает, что в будущем каждый 10-й петербуржец будет ходить не просто так, а время от времени с палками. Палки для Nordic Walking значительно короче, чем лыжные. Если Вам, например, на равнинных лыжах приходилось бегать со 160-сантиметровыми палками, то ходить придется со 115-сантиметровыми. Укоротили их не случайно, потому что нагрузка должны испытывать руки и шейно-грудной отдел позвоночника. Ходить в Nordic Walking нужно выпрямившись, как балерина, а не сгорбившись, как лыжный гонщик.

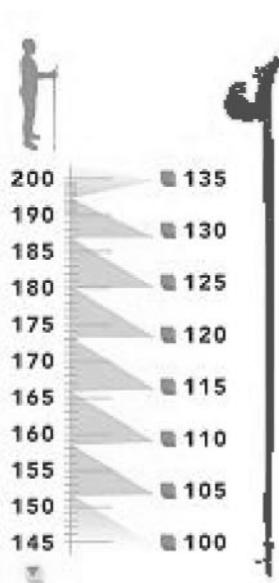
Продолжение см. на стр. 26-27



с палками уже созрело, Вы проконсультировались с врачом, у Вас к этому нет противопоказаний, и Вы готовы начинать, то на все вопросы ответы найти Вы сможете легко и немедленно! Итак, начинаем ходить! Но еще раз мне хотелось бы обратить внимание гипертоников, астматиков и людей с диагнозом лишнего веса, что прежде чем выбирать оборудование, покупать палки и начинать ходить самостоятельно или в клубе, Вам надо обязательно проконсультироваться с врачом, это не будет лишним, потому что при скандинавской ходьбе с палками

наиболее активно работают следующие мышцы: сгибаемые и разгибаемые мышцы предплечья, задняя поверхность плечевых мышц, большие грудные и широкие спинные мышцы. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400ккал/час. Увеличивается скорость ходьбы и снижается общая усталость. Снимается лишняя нагрузка с колен и суставов. Активизируется работа сердца. Развиваются мускулы шейно-плечевого аппарата. Увеличивается латеральная подвижность шеи и позвоночника.

## Как подобрать палки для скандинавской ходьбы?



Очень важно подобрать палки (poles) нужной высоты. Для этого используется следующая формула: рост в см  $\times 0.68$ , допускаются расхождения в 5 см. Например, если ваш рост 165 см, то вам подходят палки в 110 см. Для более облегченных занятий и тренировок, но для спортивной ходьбы нужно брать палки 115 см. Однако, у каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом. Держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли,

также есть еще одно правило, с палками должно быть удобно ходить.

Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). При ходьбе по асфальту или камням надевайте на палки резиновые наконечники (и вам удобно, и окружающим скрежет не досажает). Для прогулок по песку используются заостренные металлические наконечники.



www.sport-tiedje.com

## Палки для NORDIC WALKING какого производителя выбрать?

Если бы сейчас проводился конкурс среди мировых производителей этого оборудования, по этой номинации, я думаю, мы бы с Вами устроили одни из самых серьезных мировых соревнований среди таких производителей, в этом вопросе. Дело в том, что оборудование и палки для NORDIC WALKING производят сегодня практически все производители в различных странах мира. Долгое время, принято было считать такую версию, что ходьба с палками – это гениальная маркетинговая задумка финляндской производственной компании Exel. Действительно долгое время компания Exel специализировалась на производстве простых палок, но не «ходильных», а лыжных. Однако Финляндия – если не маленькая, то и не очень большая страна, и количество лыжников там ограничено. К тому же лыжникам надо летом чем-то заниматься, а компании было необходимо расширить свое производство. И вот таким образом, якобы Exel решила выйти на новые рынки.

Палки для NORDIC WALKING появились у производственной компании Exel в 1997 году они появились как палки для ходьбы, которые с маркетинговой точки зрения стали даже лучше лыжных. Ведь их стало можно продавать в странах, в которых и снега не было даже зимой.

В настоящее время, с палками ходят в Англии, Японии, Андорре, Новой Зеландии, Кувейте, Китае и пр.

По словам Аки Карихтала, председателя Международной ассоциации любителей ходьбы с палками, сегодня в мире приблизительно 6 млн человек перманентно ходят с палками, а к началу 2009 г. их число достигнет 10 млн. Таким образом, все производители из вышеперечисленных стран сегодня предлагают на рынке палки и оборудование для ходьбы, ценовой диапазон очень большой. По словам Аки Карихтала, председателя Международной ассоциации любителей ходьбы с палками ежегодный объем продаж палок для ходьбы, по данным Exel, составляет приблизительно 1 млн пар, что эквивалентно примерно 30 млн евро. Мы находимся в контакте с г-ном Карихтала, и с удовольствием разделяем его мнение, в котором он полагает, что в будущем каждый 10-й петербуржец будет ходить не просто так, а время от времени с палками. Палки для Nordic Walking значительно короче, чем лыжные. Если Вам, например, на равнинных лыжах приходилось бегать со 160-сантиметровыми палками, то ходить придется со 115-сантиметровыми. Укоротили их не случайно, потому что нагрузка должна испытывать руки и шейно-грудной отдел позвоночника. Ходить в Nordic Walking нужно выпрямившись, как балерина, а не сгорбившись, как лыжный гонщик.

Продолжение см. на стр. 26-27



# «TERVEYS» ШАГАЕТ ЗА СЧАСТЬЕМ

## ИДЕАЛОГИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И РЕАБИЛИТАЦИИ!

Окончание, начало см. на стр. 22-25

### СКОЛЬКО нужно ходить или ФЕНОМЕН 10.000 шагов?

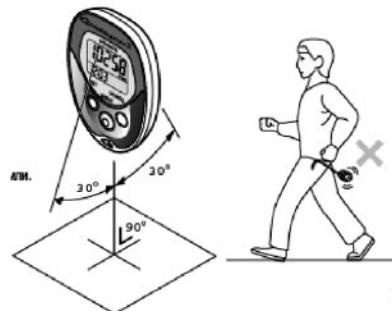
Чтобы поддерживать хорошую физическую форму достаточно 2-3 тренировок в неделю по 30-40 минут. Стоит отметить, что ходьба с палками имеет мало общего с прогулками, поэтому стоит начинать осторожно, постепенно увеличивая время ходьбы. Каждодневные часовые тренировки могут стать отличным способом для похудения. Очень важно следить также за дыханием, а оно должно быть в ритме с ходьбой. Наш организм начинает сжигать жиры только при достаточном количестве кислорода в крови. Если вы выбились из сил, то лучше сделать небольшой перерыв, так как чрезмерные нагрузки принесут скорее вред, чем пользу вашему организму. «Феномен 10 000 шагов» первоначально обнаруженный около 40 лет назад японскими учеными, состоит в том, что для поддержания хорошей физической формы и ее дальнейшего совершенствования человек должен ежедневно делать 10 000 шагов.



По данным исследования американской компании Novartis Nutrition, средний диванный овощ в США делает от 2 300 до 3 000 шагов ежедневно. В Великобритании, по данным Национального финансово-ревизионного управления, за 2001 год, «доля людей, страдающих ожирением, утроилась за последние 20 лет, и продолжает расти. Большинство взрослых людей в сегодняшней Англии страдают избыточным весом, а каждый пятый – ярко выраженным ожирением». В случае если данная тенденция останется неизменной, к 2010 году заболевания, связанные с ожирением, такие как коронарная болезнь, будут наносить экономике страны ежегодный ущерб, превышающий 3,5 миллиарда фунтов стерлингов. Paul Molyneux, руководитель компании Oregon Scientific, выражает свою озабоченность вышеприведенной статистикой, однако считает вполне возможным добиться обратной тенденции: «Усовершенствование собственной физической формы и переход к более здоровому образу жизни подразумевают необходимость полного изменения привычного стиля существования. Для достижения результата следует заниматься системно, по программам, успешность выполнения которых должна отслеживаться в процессе занятий. На основе полученных данных следует вносить в программы соответствующие изменения». «Наша корпоративная философия, утверждающая превосходство разума над материей, признает тот факт, что жизнь в современном обществе обычно весьма насыщена и свободного времени не достаточно. Но мы убеждены в возможности достижения впечатляющих результатов при условии использования разума для решения данной проблемы». В наше вре-

мя, выбирая для Вас подходящий режим спортивных нагрузок, врачи и тренеры пользуются результатами новейших научных исследований. Ранее считалось, что 30 минут ежедневной физической нагрузки вполне достаточно для поддержания здоровья. В соответствии с новыми данными, для этого необходимо не менее 60 минут интенсивных физических упражнений. 10 000 шагов в день могут стать для Вас решением проблемы избыточного веса – прогулка быстрым шагом, протяженность которой составляет 4-5 миль, вполне соответствует вышеназванным ориентирам необходимой продолжительности и интенсивности физических нагрузок.

Но как заставить себя это сделать, и как отсчитать 10 000 шагов? Ответом является шагомер, устройство, которое попросту записывает и отображает на экране количество сделанных Вами шагов. С его помощью Вы можете контролировать количество необходимых Вам физических нагрузок. Приобретая шагомер производства Oregon Scientific, снабженный встроенным радиоприемником или динамиком, издающим звуковой сигнал, исключающий возможность потери прибора, Вы даже не заметите, как с удовольствием начнете ежедневно проходить необходимое Вам расстояние. К примеру, каждое утро я просыпаюсь и в сумочку от мобильного телефона кладу это устройство, после выхожу по делам, совершаю различные походы, прогулки, встречи и т.д. А потом, ежедневно вечером смотрю сколько я прошел за сегодняшний день и если я прошел менее 5 тысяч шагов, то вечером я беру в руки палочки и прохожу недостающие 5 тысяч именно в эти 24 часа.



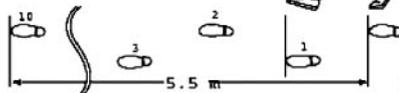
Для обеспечения точности результатов измерьте сначала длину Вашего шага.

Длина шага – это расстояние при ходьбе от одного носка Вашей обуви до другого.

Чтобы правильно измерить длину Вашего шага, пройдите 10 шагов и разделите пройденную дистанцию на 10.

Рассчитайте длину шага в соответствии со следующим примером:

Если Вы прошли за 10 шагов 5,5 м, тогда:  
5,5 м – общую дистанцию делим на 10 – число шагов и получаем 0,55 м или 55 см – длину Вашего шага.



## TERVEYS шагает за счастьем!

Учеными доказано, что через полчаса после начала физических упражнений, при правильном дыхании, наш организм начинает вырабатывать серотонин и эндорфин, так называемые гормоны счастья. Эти вещества действуют расслабляющие и активируют работу воображения, повышая тем самым творческие способности человека. Так что не удивляйтесь, если во время ходьбы вас осенит гениальная идея. Такое состояние возникает во время регулярных тренировок, а у профессионалов получил название «полет бегуна». Гормоны счастья помогают снять стресс и укрепляют иммунную систему. Относительно необычного, состояния счастья и радости, а также творческого настроения, я могу рассказать историю появления названия клуба любителей скандинавской ходьбы. В очередной раз, прогуливаясь по тропам под Зеленогорском, мне как-то позвонила Лена, с которой я случайно недавно познакомился в Сестрорецке, в реабилитационном центре, где она продолжала находиться и с моей легкой руки стала ежедневно ходить с палками. Мы обсудили по телефону предложение создать клуб любителей Скандинавской ходьбы и думали над тем, как же его назвать? Я шел на довольно приличной скорости и говорил по телефону и прохожие, проходящие мне навстречу, кто улыбался, кто здоровался. Вдруг один молодой человек (видимо ранее бывавший в Финляндии) увидав меня, идущего ему на встречу, широко улыбнулся мне и сказал громко: «TERVE»! Я знал, что TERVE по-фински означает ПРИВЕТ, или ЗДРАВСТВУЙ! Я также улыбнулся и ответил ему: «TERVE»! Через минуту, подгоняемый, серотони-



ном и эндорфином я набрал телефон моего брата, который очень хорошо знает финский язык, и спросил его, знает ли он различные производные от слова «TERVE». Мы перебирали одно за другим слово за словом, пока не появилось на свет название «TERVEYS», которое в переводе с финского означает «ЗДОРОВЬЕ». Так что теперь я точно знаю, где лучше всего придумывать лучшие мысли, акции, идеи и т.д., потому что лучшие мысли приходят к Вам в голову именно на прогулке, так что шагайте за счастьем, рекомендует Вам TERVEYS – что в переводе с финского значит ЗДОРОВЬЕ.

Так как же с Вами связаться, как получить инструкции от профессионалов, как получить видео-уроки, грамотные рекомендации, советы специалистов. Как заказать оборудование для ходьбы, как научиться технике ходьбы с тренером, как узнать, что из оборудования покупать и когда, как вступить в клуб, как стать тренером, как принять участие в акциях и мероприятиях клуба, как войти в контакт с мировыми ассоциациями, и еще очень много разных как... как... как...

В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ АКТИВНОСТИ ЛЮБИТЕЛЕЙ и тренерского состава КЛУБА ПЛАНИРУЕТСЯ в 2008 году СОЗДАНИЕ БОЛЕЕ 35 ГРУПП ЗДОРОВЬЯ в САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ.

В каждой группе будут тренера-инструктора, которые пройдут специальную стажировку у старшего тренера клуба. В каждую группу будет входить до 10 постоянно действующих единомышленников любителей, принятых в клуб, которые будут заниматься своим здоровьем по расписанию группы, встречаясь с инструкторами. Для 10 участников каждой группы здоровья клуб предоставит специальную программу по информационному сопровождению, рекламе, оборудованию и т.д. а для каждого желающего записаться в группу здоровья, будут организованы все условия через тренеров и инструкторов групп...

29 июня 2008 года Группа здоровья клуба "TERVEYS" в составе 15 тренеров клуба, благодаря компании "Евро спорт" приняла участие в ежегодном международном марафоне "БЕЛЫЕ НОЧИ" и приняв старт на дворцовой площади, прошла скандинавской ходьбой, дистанцию 10 км. в историческом центре Санкт-Петербурга, пожелав всем здоровья своим финишем на Дворцовой площади.

### ДЛЯ ПРЯМОГО ОБЩЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ :

Приглашаем Вас в гости в наш клуб и ваши предложения, вопросы, идеи и сообщения для участников клуба вы можете написать в специализированном форуме Клуба любителей скандинавской ходьбы «TERVEYS» в мировой сети Интернет по адресу:  
<http://www.reabilitishki.ru/forum>

Пишите нам, по почте и в интернете, звоните, мы с удовольствием ответим на все Ваши вопросы и поможем Вам начать ходить, пожелаем Вам TERVEYS!

Для писем по почте: 195267, г. Санкт-Петербург, а/я 22. Клубу «TERVEYS»;

Для писем по электронной почте:  
Адрес в Интернете: [terveys@mir-razvitia.ru](mailto:terveys@mir-razvitia.ru)  
Адрес сайта клуба в Интернете:

[www.terveys.mir-razvitia.ru](http://www.terveys.mir-razvitia.ru)

Для мобильной и телефонной связи: 8-921-345-18-84

Антон СВЯЖЕНИНОВ





**О Великой Отечественной войне сказано столько слов, написано столько книг, что иногда кажется, мы – свидетели событий тех лет. Судьбы миллионов людей составляют общую картину того времени. И, зная о жизни хотя бы одного человека в те годы, начинаешь по-настоящему понимать весь ужас тех лет, становишься внимательнее и заботливее по отношению к ветеранам, приходишь к выводам, которые пригодятся тебе и в мирное время, вместе с ними обретая что-то светлое.**

## ***ЖДИ МЕНЯ И Я ВЕРНУСЬ, ТОЛЬКО ОЧЕНЬ ЖДИ...***

**Я видела эту пожилую женщину один раз в жизни. Ее история потрясла и тронула меня до глубины души. Она не совершала подвигов и ничем не выделялась среди других, но сила духа этой женщины достойна восхищения. Я хочу рассказать вам о ней. Но чтобы было понятно, мне придется начать издалека.**

Давным-давно, в небольшой русской деревушке, жили парень и девушка. Молодые, веселые, работающие, полные надежд и планов на будущее – как миллионы других таких же ребят. Зимой 1941 года они поженились. Жили как все – не лучше, не хуже. Весной стало ясно – в семье скоро ожидается прибавление. Как же радовались будущие родители! Вот только поддержать на руках первенца парню так и не удалось – в конце июня, как гром среди ясного неба известие о начале войны с Германией. Вместе с другими мужчинами он ушел на фронт. Тогда, в самом начале страшного пути, до конца которого не дойдут все, мало кто догадывался, сколько лишений и страданий предстоит пережить русскому народу. Ребята уходили с улыбками, про себя точно зная, что скоро враг будет повержен, и они вернуться к близким. А какие еще мысли могли посещать их, почти мальчиков, только что покинувших школьную скамью? Этот парень, как и все, уходил, чтобы вернуться. Он был одним из миллионов, что так и не возвратились.

Похоронки<sup>1</sup>, как черные птицы горя разлетались по стране. Редкую семью обошло стороной несчастье. Девушка, растившая маленького сына, который так и не увидел отца, получала треугольные письма и каждый раз, завидев идущего к дому почтальона, цепенея от страха и предчувствия горя. Но всякий раз это были согревающие душу строки, написанные любимым. В одном из таких писем парень коротко сообщил, что, не смотря на суеверия, подписал свой медальон<sup>2</sup>. Последнее письмо пришло в начале зимы 43-го года, из

под Ленинграда. Следующую весточку о муже она получит лишь в далеком 2004 году.

В мае 1945 года на всю страну гремело одно величественное, гордое и грозное слово ПОБЕДА, которое роднило посторонних на первый взгляд людей. А когда утихли последние отголоски всенародного ликования, девушка, вернее теперь сильная, закаленная войной молодая мать подумала, что муж не вернется. Подумала и с яростью отогнала от себя страшную мысль. Она решила – надежда на то, что любимый мужчина жив, не умрет. Пока сама она жива.

Эта история, казалось бы, ничем не отличается от других. С фронта не возвращались люди, похоронки не приходили. Без вести пропавшие – так их стали называть. Горе этой женщины в те годы было, если можно так сказать, национальным. Ведь послевоенная политика СССР, в частности, была направлена и на сокрытие от народа реального масштаба людских потерь. Власти предпочли, чтобы о погибших говорили, как о пропавших – в таком случае легче поверить, что фронтовики не полегли в боях, а попали в плен или перешли на сторону врага, а эти действия считались преступлениями, на фоне которых люди уже не задумывались о верности приказов отдаваемых главнокомандующим. Извещения о гибели просто перестали приходить людям, данные о погибших оседали в архивах. Чтобы было понятнее, откуда мне известна вся эта информация, я должна описать события, происходившие сравнительно недавно.

2004 год. Ленинградская область. В нескольких километрах от села Любань в лесу работает поисковое объединение. В него входят люди самых разных возрастов и профессий. У них одна цель на всех, сблизившая их почти как родственников. Они ищут останки тех, кто не вернулся с войны. Многие из тех молодых ребят, пропавших без следа в боях, до сих пор, не похороненные по-человечески, лежат там, где более полвека назад отдали свои жизни за будущее русского народа. И сейчас ровесники этих солдат, школьники и





студенты, бок о бок с взрослыми каждый день приближают окончание Великой Отечественной. Ведь битва не завершена, пока не похоронен последний солдат.

Скоро время обеда и получасового отдыха для поисковиков. В этом году конец лета выдался слишком жарким, взмокшие люди устали, но продолжают углубляться в воронки. Обед еще не объявили, последние минуты перед отдыхом терять нельзя. Над лесной поляной еле слышны тихие слова, которыми перекидываются утомившиеся от тяжелой работы ребята. Девочка-дежурная подходит к месту раскопа и сообщает, что еда готова. Перемазанные землей и глиной люди начинают вылезать из воронок. Кто-то уже ложиться на спину рядом с окопом, и переводит дух, кто-то моет инструмент, кто-то еще в яме, делает последние движения перед отдыхом. И тут лес сотрясает счастливый, невероятной силы крик: «Медальон!!!» Для поисковика найти бойца с медальоном – большая радость, ведь если медальон сохранился и его можно прочесть, значит, еще один боец вернулся с той давно оконченной войны. Все тут же забывают о только что разлитом по тарелкам супе, об уставших мышцах и сломя голову несутся к раскопу, в котором стоит парень, ко-

торый нашел медальон. Он сам еще не верит себе и ошарашено оглядывается по сторонам. Сегодня эти люди пойдут с работы в лагерь не чувствуя усталости, ведь им есть, что рассказать тем, кто остался ждать их на стоянке. А вечером, на совещании руководителей отрядов, медальон будет открыт и прочитан. Данные, записанные на полуистлевшей бумажке, обработают и пошлют родственникам извещение, в котором будет сказано, где и когда будет похоронен родной им человек, которого они, казалось, потеряли навсегда.

Извещение на этот раз получит та самая, не потерявшая надежду на чудо девушка, вернее уже седая старушка, имеющая внуков и правнуков. И, прочитав о том, что любимый наконец-то найден, улыбнувшись сквозь слезы, тихонько скажет: «Я верила в твое возвращение и знала, что когда-нибудь найду тебя».

Конец августа. На тихом сельском кладбище в Мясном Бору удивительно многолюдно. У свежевыврытой могилы в ряд стоят гробы, обитые красной материей, а сразу за ними, на дороге траурная процессия. Поисковики и селяне готовятся передать земле павших почти 60 лет назад солдат. Мимо них медленно, но твердо идет старая женщина с двумя гвоздиками. Она подходит к гробу, на крышке которого фотография молоденького парнишки в военной форме. Именно таким она проводила любимого на фронт, таким он навсегда останется в ее памяти. Старушка опускается на гроб и плачет, говоря что-то сквозь слезы. Половины слов не разобрать, но это не важно. Она говорит не присутствующим здесь, а обращается к нему, до сих пор горячо любимому мужу. «А ведь я все это время ждала тебя. Ты вернулся... Я так рада...»

Когда на опущенные в яму гробы упадет первая горсть земли, солдаты почтут павших прощальными залпами. Устремятся в небо испуганные громкими звуками аисты, и будут еще долго кружить над кладбищем, не решаясь вернуться в гнезда. А один уже пожилой, опытный поисковик, задумчиво поглядев в высь, скажет: «Аисты летают во время захоронения – хороший знак... Значит, мы все сделали правильно, и эти мужики наконец-то обрели покой. Для них война окончена...»

...К сожалению, в 2004-ом году я хоть и не первый год занималась поисковой работой, но, по сути, была еще ребенком. И как-то не додумалась записать имена этого солдата и женщины, что ждала его на протяжении многих лет. Не сохранилось в памяти и названия населенного пункта, который был указан в медальоне. Все, что рассказано о жизни этих людей в годы войны – записано со слов самой старушки и ее сына, который тоже присутствовал на захоронении. Война сломала судьбы и искалечила души многих людей. Но, не смотря на это, они не разучились любить, верить и ждать. Наше объединение по ходу работы опознало и продолжает опознавать бойцов, у каждого из которых – своя история. Но именно та, которую я сейчас описала, тронула всех нас до слез и показала, что никакие несчастья и лишения не ломают любящую человеческую душу.

**Мария СМЕЛОВА**

1 - Похоронка – извещение о смерти бойца, которое отправлялось его родственникам;

2 - Смертные медальоны – капсулы, которые выдавались бойцам и содержали в себе личную информацию, по которой впоследствии можно было опознать погибшего. Солдаты считали, что носить при себе подписанные медальоны – плохая примета, предвещающая гибель в бою.



# ДАВАЙ

## ДОСТУПНЫЙ ГОРОД!

Я всегда не мог понять, почему об инвалидах говорят и пишут только тогда, когда есть какой-то повод (акция, мероприятие и подобное), ведь огромное количество людей с ограниченными возможностями нуждаются в социальной поддержке. В нашей стране остро стоит данная проблема, потому что такое содействие минимально. Что говорить о провинциальных городках, если в больших городах (Санкт-Петербург, Москва, Екатеринбург, Уфа, Новосибирск...) все программы реализуются из-под палки Всероссийского общества инвалидов. Только оно отстаивает эти проблемы на государственном уровне, только с их помощью проводятся преобразования и вносятся поправки в законы. О чём это говорит? О том, что нашему правительству ничего не нужно, только оставили бы их в покое? Вроде бы нет. Помощь исходит. 2003 год был официально объявлен Годом инвалидов в РФ. Еще в 1995 году был принят закон «О социальной защите инвалидов», в котором сказано, что необходимо обеспечение беспрепятственного доступа инвалидов к объектам социальной инфраструктуры. Правительством РФ должны создаваться условия для доступа к жилым и общественным зданиям, культурным учреждениям, для пользования общественным транспортом. Но соблюдается ли этот закон, все ли уставы вступают в силу или это всего лишь громкие возгласы для умиротворения граждан?

Мы все помним приезды Михаила Зурабова в Санкт-Петербург, все помним его слова о поддержке инвалидов, о мощных переменах, что всё должно быть более доступным (торговые центры оборудовать пандусами, автобусы – аппарелями). И что мы видим сегодня. Нет Михаила Зурабова, пандусы – раз, два и обчелся, а об аппарелях и говорить не стоит.

Возьмем, к примеру, наш город. У нас пандусы стоят в подземных переходах, в нескольких музеях (Русский музей и Эрмитаж) и на некоторых станциях метро, но я ещё ни разу не видел человека на коляске в этих местах. Эти пандусы не открывают доступа для

**Без посторонней помощи инвалидам-колясочникам не заехать на подъём, а после преодоления горки можно столкнуться со ступенями, на которых спуск возможен только кувырком. Что делать таким людям?..**

людей с ограниченными возможностями. Это всё показательные установки, опять же для восстановления спокойствия в сердцах обывателей. Без посторонней помощи инвалидам-колясочникам не заехать на подъём, а после преодоления горки можно столкнуться со ступенями, на которых спуск возможен только кувырком. Что делать таким людям? Устраивать митинги? Сажать всех на коляски и пусть попробуют оценить приспособленность города для передвижения инвалидов? Выходить с лозунгами «Давай доступный город!», «Всем равные права!», «Мы тоже люди!»? В городе всё перестраивается без учёта доступности для инвалидов. Даже если какая-нибудь новостройка и оборудуется пандусом, то без посторонней помощи им вряд ли удастся воспользоваться. Проблемы в передвижении возникают везде, в любой части города. Нарушены сопряжения тротуаров, высота поребриков гораздо выше нормы, все это не только усложняет передвижение по улицам, обостряется ситуация тем, что попросту можно попасть в ДТП, пытаясь перебраться через проезжую часть.

Всем давно понятно и ясно, что это глобальная проблема, которую не решить не то чтобы за год, за десять лет тяжело. Вроде бы что-то делается, мы видим небольшие изменения в нашем городе (низкопольные автобусы, пандусы, собаки-поводыри, эскалаторы) и это очень радует, но в основном только на словах и на бумаге

(бумага всё вытерпит). Реализовать планы гораздо сложнее.

Инвалидам необходимо помогать во всём (с помощью публикаций в СМИ, телеэфиров). Это такие же граждане России, как и мы с вами. Им также хочется ходить в театры, в музеи, в торговые комплексы. Этим людям хочется себя чувствовать хотя бы морально и духовно удовлетворёнными. Мы должны помогать им проявлять свои таланты и способности: организовывать разнообразные выставки, спортивные мероприятия (как параолимпийские игры), создавать театры, в которых они смогут играть.

Хочется закончить довольно пессимистично... Давайте вернёмся в наш метрополитен, главное средство передвижения для жителей города. Каждый день все сталкиваются с надписью «места для инвалидов» на стене вагона метро. Это такая же формальность, как и всё остальное. Единично уступают места инвалидам и пожилым людям. Мы судим правительство, кто рассудит нас. Мы не задумываемся о своих деяниях, зато обвиняем других. Мы должны помогать этим людям, а не ждать пока у нас попросят помощи. На самом деле инвалиды – это мы, слепые люди, которые видят только свои проблемы и закрывают глаза на беды других. Пока каждый не осознает, что именно он должен помочь больному человеку, ничего существенного не произойдёт.

**Главным остается одно – люди с ограниченными физическими возможностями должны на равных правах участвовать во всех сферах жизни общества и свободно передвигаться по зданиям и улицам города.**

Владислав МАЦНЕВ





**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ПРИГЛАШАЕТ НА ОБУЧЕНИЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:**

\* Коммерция  
\* Лабораторная диагностика  
\* Оператор ЭВМ  
\* Агент по снабжению и рекламе

\* Художник росписи по дереву  
\* Изготовитель художественных  
изделий из керамики  
\* Портной

# МАРАФОН «СОДРУЖЕСТВО» В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ



С девятого по шестнадцатое июня 2008 года по маршруту Санкт-Петербург – Великий Новгород – Псков прошел Международный марафон инвалидов на колясках «Содружество», посвященный Году семьи. Марафон «Содружество» – это проявление мужества и силы воли, это победа человеческого духа над любыми невзгодами, это горячее желание людей с инвалидностью видеть МИР БЕЗ ГРАНИЦ

Марафон «Содружество» 2008 года был четвертым. Впервые он прошел в 2005 году по маршруту Москва – Брест в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне. В 2006 году маршрут марафона включал города Белоруссии, Украины и России – акция была приурочена к 20-летию катастрофы на Чернобыльской АЭС. В 2007-м Марафон проходил под знаком Года ребенка, в нем участвовали инвалиды из 4 государств, и уча-

стники проделали путь от Москвы до Одессы. Инициатором и бессменным организатором акции на территории Российской Федерации является ООО «Ассоциация молодых инвалидов России «Аппарель», имеющая региональные отделения в 50 городах. На протяжении четырех лет российскую команду в составе Марафона возглавляет вице-президент АМИ «Аппарель» Николай Будюкин, а исполнительным директором проекта



является Любовь Юлдашева, директор культурно-спортивных программ московского отделения этой общественной организации.

Основная идея акции заключена в следующем: собрать команду активных людей, имеющих личные достижения в различных сферах жизнедеятельности, и проехать на колясках по улицам городов, встречаясь с их жи-





телями и пробуждая в инвалидах стремление к активной жизни, к занятиям творчеством и спортом, привлекая местные общественные молодежные организации к волонтерскому движению, стимулируя реализацию программ социальной интеграции инвалидов. Главный призыв к обществу – изменить отношение к людям с инвалидностью, осознать необходимость создания безбарьерной среды. Марафон «Содружество-2 – отнюдь не спортивное мероприятие. Это, прежде всего, общественная акция и трудная работа, требующая от человека не только желания активно жить, но и напряжения душевных и физических сил, готовности к самоотдаче и работе «на идею».

40 человек, 29 из которых передвигаются на инвалидных колясках, из России, Белоруссии и Украины собрались в июньские дни 2008 года вместе. Каждый из них – личность, каждый достоин уважения.

Пятеро петербуржцев прошли весь путь в составе единой команды. Коротко познакомимся с тремя из них:

Сергей Тимохин – специальный корреспондент газеты «Русский Инвалид» – Санкт-Петербург; член лиги фотомастеров Санкт-Петербурга, дипломант и лауреат различных фотовыставок; золотой и серебряный призер легкоатлетических пробегов «Белые ночи», «Испытай себя» и других. Большая часть работы по организации пребывания Марафона 2008 года в «северной столице» легла на его плечи.

Андрей Антонов – двукратный серебряный призер России по спортивным танцам на колясках; чемпион Санкт-Петербурга по гонкам на активных колясках; победитель международного конкурса в Швеции. Андрей вместе со своей партнершей Александрой Бердник радовал

участников и гостей Марафона зажигательным исполнением латиноамериканских танцев. Они оба – учащиеся школы-центра «Динамика».

Несмотря на накопленный опыт в проведении подобных марафонов, у организаторов было немало трудностей в подготовке Марафона-2008.

Губернатор Санкт-Петербурга Валентина Матвиенко после длительного молчания ответила отказом на просьбу принять Марафон. Зато пошло навстречу руководство Санкт-Петербургского Государственного горного института, во главе с ректором В.С. ЛИТВИНЕНКО. На три дня были предоставлены комфортные номера в новой, только что сданной в эксплуатацию гостинице при общежитии на Васильевском острове, а также обеспечило полноценное двухразовое питание. А программа пребывания Марафона была успешно организована усилиями главного редактора Санкт-Петербургской «Благо-



творительной газеты «Русский Инвалид» Геннадием Дягилевым.

10 июня марафонцы познакомились с деятельностью Профессионально-реабилитационного центра Петербурга, встретившись с его директором Геннадием Ивановым и руководящим преподавательским персоналом. Центр – учебное учреждение, дающее профессиональное и среднее профессиональное образование по многим профессиям: коммерческий менеджер, медицинский лаборант, швейное дело, декоративно-прикладное искусство и другим. При этом материально-техническая база данного учебного учреждения для инвалидов



отвечает современным стандартам, а иногда даже превосходит по качеству оборудование, например, клиник и лабораторий, куда приходят работать выпускники. За 12 лет существования Центром было выпущено более 50 групп дипломированных специалистов – это свыше 1500 человек.

И показатель трудоустройства достаточно высокий – 68%. Это объясняется хорошим качеством образования, а также налаженной системой прохождения практики, после которой, как правило, работодатели и соглашаются принять инвалида на работу. Участники Марафона не были пассивными зрителями и слушателями, они задавали острые и злободневные вопросы, касавшиеся деятельности самого Центра, а также функционирования всей системы социальной защиты инвалидов в городе.

**Продолжение  
см. на стр. 34-35**



# МАРАФОН «СОДРУЖЕСТВО» В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Окончание, начало см. на стр. 32-33

Вторая половина этого дня была заполнена экскурсией по Петергофу, где воду, бьющую из великолепных фонтанов, пришлось наблюдать, стоя под водой, льющейся с неба. Многочисленные иностранцы с любопытством взирали на большую группу людей на колясках, предлагая при необходимости помощь, а представители мелкого бизнеса дарили марафонцам одноразовые клеенчатые плащи, за которые другим посетителям музея приходилось выкладывать по полтиннику.

11 июня состоялось посещение Центра социально-бытовой реабилитации инвалидов «Ортолюкс» в поселке Лисий Нос под Санкт-Петербургом. Здесь основательно подготовились к встрече Марафона. Директор Леонид Павлович Забелин рассказал об истории создания и развития учреждения, о людях, которые когда-то были его подопечными, а потом добились больших достижений в спорте и жизни, о проблемах и перспективах на будущее. Для гостей был подготовлен концерт профессиональных артистов, спортивные соревнования, катание на лошадях, чай с пончиками и вкусные шпикачки, приготовленные на открытом огне. Марафонцы не остались в долгу. Танцы на колясках до слез взволновали многих постояльцев реабилитационного центра, а стихи и песни вызвали с их стороны ответное желание выступить самим. Пожилым и молодым людям, живущим здесь, были предложены неболь-

шие подарки от спонсоров Марафона. К сожалению, сильнейший ливень не позволил завершить соревнования по стрельбе, дартсу, игре в бочко, но все остались очень довольными этой душевной встречей, растянувшейся на целый день. А позже белая питерская ночь подарила гостям города незабываемое зрелище разводимых мостов и роскошной панорамы подсвеченной огнями невиской набережной...

Санкт-Петербург, несмотря на изначальное нежелание своей администрации идти навстречу инициативе людей с инвалидностью, принял Марафон «Содружество» благодаря доброй и отзывчивой воле многих людей и организаций.

Следующим городом на пути Марафона был Великий Новгород. Экскурсия по новгородскому Кремлю наполнила день 13 июня. Кремль запомнился зубчатыми стенами белого камня, величественным Софийским собором, живописным видом реки Волхов и неповторимым Памятником 1000-летию Руси, запечатлевшим людей, сыгравших видную роль в истории российского государства. В стенах Кремля марафонцы, следуя установившейся традиции, возложили цветы к вечному огню. Потом было посещение Варламо-Хутынского Спасо-Преображенского женского монастыря.

Псков стал третьим городом «Содружества». Администрация сразу пошла на сотрудничество, заказав номера в центральной гостинице и



выделив средства на питание. Марафон был встречен на въезде в город, где у мемориала были почтены цветами и минутой молчания воины 6 десантной роты, все, как один, павшие при выполнении боевого задания. 15 июня, марафонцы посетили Центр лечебной педагогики и Производственно-интеграционные мастерские для инвалидов. Оба этих учреждения стали плодом реализации совместного российско-германского проекта, направленного на трудовую и социальную реабилитацию детей с тяжелыми множественными заболеваниями и молодых инвалидов.

Центр лечебной педагогики имеет четыре уровня обучения, детей сюда привозят каждый день, забирая их из мест проживания на специальном автобусе. Техническое оснащение позволяет проводить самые различные занятия с детьми-инвалидами, развивая и обучая их, несмотря на очень серьезные поражения опорно-двигательного аппарата и психики. Производственно-интеграционные мастерские являются бюджетным учреждением. Они имеют три производственных отделения – швейное, деревообрабатывающее и отделение растениеводства. Здесь молодые инвалиды осваивают азы профессий. Группа специальных заказов в структуре мастерских выполняет отдельные работы на территории заказчиков и для собственных нужд.





Хозяйственное отделение осуществляет уборку помещений и территории, оказывает помощь в доставке обедов в мастерские из городской столовой. Отделение развития и ухода учит молодых инвалидов навыкам самообслуживания и независимой жизни. Как и в Центр лечебной педагогики, инвалиды ежедневно доставляются



участников, которым пришлось выдержать трудности неприспособленной окружающей среды, многочисленных переездов и не всегда комфортного жилья и питания, но и тех, от кого зависел прием команды в трех российских городах. Результаты были разные, и они показали, что все в нашей жизни зависит от конкретных людей и их доброй воли.



сюда специальным транспортом со всего Пскова.

После знакомства с реабилитационным комплексом состоялся «круглый стол» участников марафона с представителями Администрации города Пскова, работниками социальных

служб, лидерами общественных организаций инвалидов. А затем прошла обзорная экскурсия по городу с посещением псковского Кремля.

В целом Марафон «Содружество» 2008 года стал «лакмусовой бумажкой» человеческих душ – не только



**Анна ДЕМИДОВА,**  
журналист, участница Марафона



# ПРАЗДНИК – ЮХАННУС

**В Тайцах 21 июня состоялся традиционный летний ингерманландский праздник – ЮХАННУС. Иванов день или Ивана Купала, в русской традиции.**

Это фестиваль культур национальных объединений и автономий ингерманландских финнов, эстонцев, латышей, литовцев и поляков – «Балтийский круг».

На открытии праздника участников и гостей приветствовал председатель «Инкерин Лиитто» Александр Кирьянен.

Праздничный концерт, народные танцы, соревнования для детей и взрослых, ярмарка и чудесный отдых на природе добавили очарования самому волшебному дню года.



После возжигания праздничного костра и общего хоровода у каждого был выбор: поехать домой или остаться в лесу, в компании романтиков, и попытаться найти цветок папоротника в самую короткую ночь года.

**Фото Натальи ЛАЗАРЕВОЙ**

