

# ЗДРАВСТВУЙ!

ВЫХОДИТ ПО ПЯТНИЦАМ

WWW.ZDR.VRN.RU ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 51159

№ 3 (909) 27 января 2017 г.

ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА ИЗДАЁТСЯ С АПРЕЛЯ 1996 ГОДА

## НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ



Фото Натальи Коньшиной.

В реабилитационном центре «Парус надежды» состоялась встреча с руководителем спортивного отдела РООИ «Перспектива» Ольгой Котовой. В ходе беседы на актуальную тему: как можно включить детей с инвалидностью в общий учебный процесс на примере уроков адаптивной физкультуры, она рассказала о накопленном опыте работы в подмосковных школах г. Химки и г. Котельники.

Участники встречи узнали, какую подготовительную работу необходимо провести в школах для организации турнира по различным видам параспорта. Этот важный этап включает в себя: адаптацию способов передвижения для всех участников; подготовку физического пространства (например, корзины для мяча должны быть большего диаметра и располагаться ниже; мячи для игры должны быть разными – большими, маленькими, лёгкими, надувными); ознакомительную экскурсию для слепых участников и т. д. (Окончание на стр. 10.)

### 25 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ВОРОНЕЖА ОТ НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ЗАХВАТЧИКОВ

#### ПОЧТИЛИ ПАМЯТЬ ОСВОБОДИТЕЛЕЙ ГОРОДА

25 января – в 74-ю годовщину освобождения Воронежа от немецко-фашистских захватчиков – официальная делегация Правительства Воронежской области приняла участие в церемонии возложения венков к Могиле Неизвестного Солдата на площади Победы.

В церемонии также приняли участие делегации органов власти различного уровня, ветеранских и общественных организаций, силовых и правоохранительных структур.

После возложения венков и цветов к Могиле Неизвестного Солдата на площади Победы рота почётного караула у Вечно-го огня произвела оружейный залп. С первым зал-

пом военный оркестр исполнил Государственный гимн Российской Федерации.

Завершилась церемония торжественным маршем роты почётного караула.

**Справка:** Бои за Воронеж длились долгих 212 дней. С 7 июля 1942 г. по 25 января 1943 г. правобережная часть Воронежа была оккупирована немецко-фашистскими войсками, линия фронта разделяла город на две части. Левый берег отстояли советские войска, фашисты также не смогли одолеть и северовосточную часть Воронежа в районе СХИ. Упорные бои шли в парке культуры в Берёзовой роще. В августе 1942 г. наши войска заняли стратегически

важную позицию на Чижовском плацдарме и удерживали её до полного освобождения Воронежа.

Осенью 1942 г. началась битва на Волге, и советские войска под Воронежем не раз переходили в наступление. Это мешало фашистам перебросить значительные силы из Воронежа к Волге и вынудило даже отступить некоторые части с волжского направления к Воронежу.

Решающая битва за Воронеж была проведена в рамках Воронежско-Касторненской наступательной операции.

В 11 часов 25 января 1943 г. правобережная часть города была полностью очищена от оккупантов.

Дорогие ветераны Великой Отечественной войны! Уважаемые воронежцы!

25 января – знаменательная дата в истории нашей области. В этот зимний день 1943 г. полной победой Красной Армии завершилась битва за Воронеж.

Для гитлеровской Германии прорыв на Воронежском фронте имел принципиальное значение, поэтому на захват города были брошены отборные силы врага. Но благодаря героизму и самоотверженности защитников Воронежа они были разбиты.

Сохраняя память о том времени, мы поддерживаем глубокую духовную связь с поколением победителей. Наши отцы, деды и прадеды оставили нам бесценные примеры стойкости и искренней любви к Родине, которые учат правильно оценивать события нашей мирной жизни, помогают преодолевать многие трудности.

Дорогие ветераны! В этот светлый день примите самые тёплые слова благодарности и пожелания здоровья, добра и благополучия! Воронежцы никогда не забудут ваш великий подвиг!

Вечная слава героям, отдавшим жизни за освобождение Воронежа!

**А.В. Гордеев,**  
губернатор  
Воронежской области,  
**В.И. Нетёсов,**  
председатель Воронежской  
областной думы.

## СООБЩАЕТ ПРЕСС-ЦЕНТР

НА ЗАСЕДАНИИ  
ПРЕЗИДИУМА  
СОВЕТА ПРИ  
ПРЕЗИДЕНТЕ РФ

Губернатор А. Гордеев в Москве принял участие в заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, которое провёл председатель Правительства РФ Д. Медведев.

**У**ЧАСТНИКИ заседания обсудили ход реализации приоритетного проекта «Формирование комфортной городской среды», включая формирование механизмов вовлечения граждан и организаций в мероприятия по благоустройству, а также вопросы использования бюджетных средств, предусмотренных на реализацию приоритетных проектов и программ.

Д. Медведев в своём вступительном слове констатировал, что в ряде регионов властям удаётся поддерживать городские объекты в хорошем состоянии. Он напомнил о решении увеличить расходы федерального бюджета на проект благоустройства городов с 5 до 20 млрд рублей. Ещё 500 млн рублей будет направлено на благоустройство парков и скверов.

— Наша роль — стимулировать регионы и муниципалитеты активнее этими вопросами заниматься, опираясь на мнение и запросы местных сообществ. Важно, чтобы сами жители могли влиять на выбор вариантов благоустройства, давать обратную связь, контролировать качество работы. Наша цель — за пять лет привести общественные пространства российских городов в достойный вид, — рассказал премьер-

министр. — Федерация здесь обязательно окажет методическую помощь, предоставит субсидии на софинансирование работ. Соответствующие соглашения нужно будет заключить до 1 марта, — подчеркнул Д. Медведев.

Премьер-министр РФ напомнил, что распределение субсидий на программу по развитию городской среды уже предусмотрены в законе о бюджете:

— Сейчас дело за регионами, которым необходимо найти средства для софинансирования муниципальных программ.

А. Гордеев принял участие в обсуждении вопросов повестки дня и выступил с докладом, в котором рассказал об опыте региона в реализации программ по благоустройству. Глава области отметил актуальность федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» и важность его успешной реализации, а также сообщил, что Воронежская область будет активным участником этого проекта.

СОВЕЩАНИЕ ПО  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ  
КОРРУПЦИИ

В Департаменте экономического развития области провели совещание по выполнению планов мероприятий по противодействию коррупции подведомственными Департаменту государственными учреждениями по итогам 2016 г.

**В** СОВЕЩАНИИ приняли участие представители Управления по профилактике коррупционных и иных правонарушений Правительства области, аппарата Уполномоченного по защите прав предпринимателей области, ТПП, заместители ру-

ководителя Департамента экономического развития области, курирующие подведомственные департаменту учреждения.

Были заслушаны отчёты по выполнению планов мероприятий по противодействию коррупции АУ ВО «Институт регионального развития», ОГБУ «Агентство по инвестициям и стратегическим проектам», ГБУ «Воронежский ресурсный центр» и ОКУ «Агентство инноваций и развития экономических и социальных проектов».

В рамках мероприятия представители подведомственных учреждений отчитались об организации, проведении и посещении семинаров-совещаний и занятий по антикоррупционной тематике, о размещении информационных стендов с памятками и указанием телефонных номеров для использования в случае выявления фактов коррупционной и иной противоправной деятельности или конфликтов интересов, формировании у работников антикоррупционного поведения и негативного отношения к коррупционным проявлениям.

О ПРОИЗВОДСТВЕ  
ХЛЕБА

А. Гордеев встретился в Москве с председателем совета директоров ЗАО «Русская продовольственная компания», президентом российского Союза хлебопекарной промышленности В. Чешинским. Они обсудили вопросы, касающиеся производства хлеба в регионе.

**П**АКЖЕ ТЕМОЙ обсуждения стали планы на текущий год, в том числе вопросы, касающиеся заготовки зерна — в объёмах, необходимых для обеспечения региона качественной хлебобулоч-

ной продукцией.

Бизнесмен заверил А. Гордеева в том, что торгово-производственные предприятия, входящие в состав ЗАО «Русская продовольственная компания», традиционно готовы внести свою лепту в развитие экономики региона.

НА ОПЕРАТИВНОМ  
СОВЕЩАНИИ

А. Гордеев провёл еженедельное оперативное совещание.

**В** ХОДЕ СОВЕЩАНИЯ были рассмотрены вопросы, связанные с исполнением поручений Президента и Правительства РФ, выполнением поручений, определённых совещаниями у губернатора области, обсуждалась организация физкультурной и спортивной работы с населением в зимний период и реализация постановления Главного государственного санитарного врача РФ «О приостановлении розничной торговли спиртосодержащей непищевой продукцией».

Об организации физкультурной и спортивной работы с населением области в зимний период рассказал руководитель Управления физической культуры и спорта В. Кадуринов. В период по март 2017 г. в муниципальных районах и городских округах запланировано провести почти 1400 физкультурных и спортивных мероприятий. В рамках Всероссийской декады спорта и здоровья 1–10 января в регионе организовано больше, чем в прошлом году. Общее число участников декады — более 37 тысяч человек.

Для организации мероприятий задействована современная спортивная инфраструктура, создан-



ная в последние годы. Для занятий традиционными массовыми видами спорта в области функционируют 111 лыжных трасс, 385 катков, в т. ч. на внутридворовых и пришкольных территориях, действуют 16 прокатов лыжного инвентаря и 36 прокатов коньков. Также в Воронежской области организовано 175 команд по хоккею с шайбой.

Регион является участником федеральных проектов, направленных на развитие массовой физической культуры, привлечение детей к здоровому образу жизни. 11 февраля планируется провести и уже традиционные мероприятия: Всероссийский день зимних видов спорта, Всероссийская массовая гонка «Лыжня России».

В завершение совещания губернатор А. Гордеев жёстко прокомментировал факт строительства кафе на площади у железнодорожного вокзала «Воронеж-1», которое нарушает архитектурный ансамбль одного из знаковых мест города.

— Воспользовались праздничными днями, снесли деревья. Я считаю, что это вообще архитектурный бандализм, — сказал глава региона. — Мы с этим уже 8 лет боремся, чтобы оставить поколениям нормальный красивый город, поганить город мы не дадим никому. Главный архитектор должен стоять на страже интересов города, формировать на 100 лет вперёд вообще пространство города, а не работать в интересах коммерческих структур.

## РАБОЧАЯ ВСТРЕЧА С...

...АЛЕКСЕЕМ  
КАРЯКИНЫМ

А. Гордеев встретился с руководителем Департамента природных ресурсов и экологии области А. Карякиным, который доложил о мероприятиях, которые планируется провести в 2017 г., объявленном Годом экологии и Годом особо охраняемых природных территорий.

Всего на территории Воронежской области планируется провести более 100 мероприятий, направленных на сохранение окружающей среды, рациональное использование природных ресурсов и повышение уровня экологи-

ческой культуры. Будут активно продолжаться работы, связанные с экологическим оздоровлением водных объектов, особое внимание будет уделено активизации работ по расчистке Воронежского водохранилища, пройдут специализированные рейдовые мероприятия.

Также в Год экологии на территории региона пройдет конференция, посвященная вопросам озеленения, с участием специалистов международного уровня. Большое внимание будет уделено проведению совместных акций с высшими учебными заведениями и привлечению промышленных предприятий к вопросам охраны

окружающей среды.

А. Гордеев поручил активнее привлекать общественные организации и средства массовой информации к популяризации бережного отношения к природе.

Докладывая о планах работы Департамента на 2017 год, одним из особо важных направлений А. Карякин назвал привлечение федерального финансирования на реализацию природоохранных мероприятий и проведение практических мероприятий, направленных на выявление и пресечение нарушений природоохранного законодательства, особенно тех, которые напрямую влияют на качество

жизни населения.

...АЛЕКСЕЕМ  
КУДРИНЫМ  
И ЯРОСЛАВОМ  
КУЗЬМИНОВЫМ

В Москве губернатор А. Гордеев встретился с председателем Совета фонда «Центр стратегических разработок» А. Кудриным и ректором Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) Я. Кузьминовым.

В рамках встречи обсуждались вопросы координации разработок по темам «Человеческий капитал (здоровоохранение, образование, социальное обеспечение)» и «Государ-

ственное управление» с соответствующими разработками на региональном уровне по теме «Пространственное развитие». Целью обсуждения было «приземление» федеральных разработок на региональную почву на примере Воронежской области.

Также были рассмотрены вопросы, касающиеся деятельности студенческих экспедиций НИУ ВШЭ, в частности, возможность их работы в интересах субъектов РФ. Пилотным регионом для формирования студенческих экспедиций такой направленности и их отправки для исследований в районы может стать Воронежская область.

# ДОСТУПНА ЛИ ДОСТУПНАЯ СРЕДА?

Не люблю опаздывать – приходится почти бежать. Но по сугробам и гололеде, что нынешней зимой везде, это затруднительно. Несмотря на совещания в облправительстве по уборке снега и рапорты чиновников о готовности техники и служб к периодам снегопадов и пр., снег лежит неубранным не только на междворовых территориях, но и по многим центральным и магистральным улицам – всюду буквально не пройти. Я сворачиваю с проспекта Революции на Комиссаржевскую: пройти мне всего-то дома № 2 и 4. Но... здесь натянута ленточка: «Не ходи – сосульки!», тут – проезжая часть, и везде – не сугробы уже, а ледяные «американские горки». Останавливаюсь: бабуля с палочкой пытается преодолеть эти считанные метры и попасть в аптеку, но ступеньки к ней – каток.



Бабуле помогли – ребята мимо бежали. А вот дедушку незрячего с собакой-поводырем, что, очевидно, живёт где-то в этих домах, за эту зиму ещё не встречала ни разу. А ведь в другое время года вижу его регулярно: хожу-то этой дорогой два раза в день уже много лет...

И какая уж тут «доступная среда» для маломобильных пешеходов, для людей с трудностями в передвижении, для инвалидов-колясочников! Последним можно просто не выходить на улицу – не имеет смысла. Хотя, конечно, «доступная среда» – это всё же не сугробы на улицах, но, получается, что пандус у жилого дома, магазина или аптеки (тема, уже набившая оскомину) вроде как и ни к чему, если по улице – ни пройти, ни проехать...

Прокуратура Центрального района уже возбудила несколько дел об административных пра-

вонарушениях по ст. 33 Закона Воронежской области «Об административных правонарушениях на территории Воронежской области» (несоблюдение правил благоустройства территории муниципального образования). Возбуждено уголов-

Интернет пестрит историями о том, как конкретный человек пытается добиться установки пандуса в конкретном подъезде конкретного дома... Удаётся это единицам... Историю о том, как добивался (и добился!) установки пандуса в

материально (имея пенсию по инвалидности).

И вот Сергей Н. из Воронежа с такими испытаниями в одиночку не справился – теперь прогулку придётся отложить до тепла, и то, если помогут друзья: престарелая и больная



**Справка:** Максимальная высота одного подъёма (марша) пандуса не должна превышать 80 см при уклоне не более 8%, что составляет примерно 5 градусов. При перепаде высот более 80 см необходимо делать промежуточные площадки. При небольшом перепаде высоты (до 20 см) допускается увеличивать наклон пандуса до 10% (8 градусов). На практике же большинство переходов и лестниц оборудовано рельсами, уклон которых равен уклону самой лестницы. Это составляет примерно 30%.

Ширина пандуса должна быть не менее 1 метра. Площадки в начале и в конце пандуса должны быть не менее 1,5 м x 1,5 м. Вдоль кромки пандуса следует предусмотреть бортик высотой 5 см для предотвращения соскальзывания.

Вдоль обеих сторон пандусов (и у перепадов высот более 45 см) необходимо устанавливать ограничения с поручнями. Поручни следует располагать на высоте 70 и 90 см.

Продольный уклон пути движения, по которым возможен проезд инвалидов на креслах-колясках, не должен превышать 5% (в исключительных случаях – 10% на протяжении не более 10 м).

ное дело и по факту падения наледи на пешехода на улице Кольцовской. А снег и ныне там...

Ну да ладно – снег, в конце концов, если и не уберут, так рано или поздно он растает.

Вернёмся всё же непосредственно к «доступной среде». Насколько она доступна в нашем городе? Посмотрите справку – безусловно, в строительных нормативах всё предусмотрено и продумано. Но часто ли мы можем этим пользоваться в жизни? Скажем откровенно – весьма редко.

Пандусы, сделанные с соблюдением всех требований строительных нормативов, в Воронеже можно по пальцам пересчитать: в реабилитационном центре «Парус надежды» (ул. Урицкого), ресурсном центре «Доступная среда» (Московский пр.), в отделении Пенсионного фонда (ул. Студенческая).

Что касается медицинских учреждений – поликлиник, больниц и пр. – тут картина более-менее приличная. Приспособлены под нужды людей с трудностями в передвижении и большинство (!) торговых центров, магазинов, аптек и т. д. Наверное, эту среду мы можем именовать «доступной».

Но самое-то главное – добраться до этой «доступности». Как человеку, передвигающемуся на коляске, выйти из среднестатистической многоэтажки, даже с нижних этажей, без посторонней помощи (и один помощник тут точно не справится!)?

своём подъезде Александр Попов (руководитель ресурсного центра «Доступная среда»), знают многие. На это ушёл не один год, пандус соответствует всем строительным нормативам, но чего это стоило Саше – письма, переговоры с чиновниками, суды и пр., и пр., – говорить не приходится. Результат: это чуть ли не единственный «правильный» пандус в жилом доме!

Остальные, пройдя инстанцию за инстанцией и получив отписку за отпиской, руки опускают. И это понятно: всё время приходится доказывать, что ты имеешь право... выходить из дома. А доказывать это, когда со здоровьем проблемы, весьма сложно физически (да и морально) и... очень накладно

мама со взрослым сыном не справится.



Бывают и истории «наоборот»: стоматологическая поликлиника № 4 (на ул. Челюскинцев), которая расположена в жилом доме, уже

не первый год не может решить вопрос с установкой пандуса, жители дома – «против».

Кстати, Госдума в июне 2016 г. приняла в первом чтении законопроект, который вносит изменения в ст. 44 Жилищного кодекса РФ, – теперь, если найдены деньги на обустройство беспрепятственного доступа инвалидов к жилью (в т. ч. пандусов в подъездах) – от региональных органов, органов местного самоуправления или из других внебюджетных источников, – согласия жильцов не требуется, а

значит и общедомовое собрание может не проводиться.

*Ольга Калина.  
Фото Натальи  
Коньшиной.*

## ОЧЕВИДНОЕ? СКОРЕЕ, НЕВЕРОЯТНОЕ...

Недавно в г. Орёл удовлетворили иск семьи ребёнка-инвалида, которая проживает в старой многоэтажке. Семья просила за казённый счёт обустроить пандус. Чиновники отказали, сославшись на то, что действующая редакция закона «О социальной защите инвалидов» появилась позже даты строительства их дома. С 1 июля 2016 г. вступила в силу норма, обязывающая обеспечивать свободный доступ инвалидов к их квартирам. Чиновники решили, что эта норма касается только домов, построенных после этой даты. Но суд объяснил, что норма одинакова для всех домов, и обязал обустроить пандус.

В мэрии создали специальную комиссию, посчитав, что её работа позволит в дальнейшем избегать подобных споров и не доводить дело до суда. И в 2016 г. подъезды семи домов были оборудованы пандусами – всё потому, что ситуацию на месте оценили сотрудники комиссии. Работа данной комиссии предполагает визуальный и технический осмотр квартиры. При необходимости – могут быть проведены дополнительные обследования, например, испытания несущих конструкций здания.

Кроме того, члены комиссии будут беседовать с инвалидами, чтобы узнать, какие именно приспособления те хотели бы видеть в доме. Некоторые просят об установке на лестницах специальных подъёмников. Но не везде такое возможно. Ветхая стена, к примеру, может рухнуть из-за работы подъёмника. По итогам обследования комиссия должна составить акт и вынести заключение о том, возможно ли переоборудование дома технически и целесообразно ли это с экономической точки зрения.

Если заключение отрицательное, то инвалид вправе поставить вопрос о признании его квартиры непригодной для проживания. В этом случае власти обязаны помочь ему переселиться в более подходящий для проживания дом.

## КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЖДУТ РОССИЯН В 2017 ГОДУ

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ СТАНЕТ ДОСТУПНЕЕ

С 1 января вступает в силу закон, который повышает доступность высокотехнологичной медицинской помощи и сокращает сроки ожидания операций.

Возможность получить высокотехнологичное лечение существовала и раньше, но процедура была слишком сложной и долгой.

Теперь Фонд обязательного медицинского страхования сможет напрямую, а не через бюджет, финансировать федеральные медицинские организации за оказание ими высокотехнологичной помощи, не включённой в базовую программу обязательного медицинского страхования.

## ЛЕЧИТЬСЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ ЗА СЧЁТ БЮДЖЕТА СТАНЕТ ПРОЩЕ

Также с 2017 г. упрощается процедура направления россиян на лечение за границу за счёт государства.

Теперь при заключении контракта с иностранной организацией госзакупка будет проводиться только у единственного поставщика без предварительного запроса предложений.

## ЗАРАБОТАЕТ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕГИСТР ЛЮДЕЙ С ВИЧ

С 1 января в России запускается федеральный регистр ВИЧ-инфицированных пациентов. Он поможет получить

полную информацию о количестве больных, по лечению и обеспеченности лекарствами.

По мнению директора Департамента лекарственного обеспечения Минздрава РФ Е. Максимкиной, с началом ведения регистра, а также с переходом на централизованные закупки препаратов для терапии вируса появится возможность перейти к адресным закупкам в зависимости от потребностей каждого внесённого в регистр пациента.

При этом принудительного включения в регистр и ответственности за непостановку на учёт не будет.

## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕЕСТР ИНВАЛИДОВ

С 2017 г. в РФ заработает федеральный регистр инвалидов, который поможет, в частности, в трудоустройстве людей с ограничениями здоровья.

На первом этапе, с 1 января 2017 г., в реестре будут содержаться сведения, находящиеся в информационных системах федеральных учреждений медико-социальной экспертизы, Пенсионного фонда России, Фонда социального страхования, Роструда, Минздрава России, Минобрнауки России. Остальные сведения будут размещаться, начиная с 1 января 2018 г.

У каждого инвалида будет доступ к «личному кабинету», где будет отражаться информация о денежных выплатах, мерах социальной поддержки инвалида, о ходе реализации его индивиду-

альной программы реабилитации.

«Личный кабинет» обеспечит получение государственных услуг инвалидами в электронной форме, направление отзыва об их качестве и при необходимости – подачу жалобы.

## РАСШИРЕНИЕ СПИСКА ЭЛЕКТРОННЫХ УСЛУГ

Автоводители теперь могут приобретать полисы ОСАГО в электронном виде через сайт страховой компании. Это позволит существенно повысить доступность услуги ОСАГО.

За необоснованную приостановку продаж электронных полисов ОСАГО «Банк России» обещает применять к страховым компаниям весь комплекс надзорных мер вплоть до ограничения лицензии компании.

## СУДЫ НАЧИНАЮТ ПРИНИМАТЬ ДОКУМЕНТЫ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

С 1 января россияне смогут наравне с привычным обращением в суд подавать документы в электронном виде.

Такая возможность появилась на официальных сайтах всех судов общей юрисдикции. Чтобы подать документы, необходимо получить усиленную квалифицированную электронную подпись. Документы можно направлять через «личный кабинет» в разделе «Подача процессуальных документов в электронном виде» на сайте суда. Каждый электронный

документ должен направляться в суд в виде отдельного файла, а наименование должно позволять идентифицировать сам документ и количество листов в нём.

Данный порядок не распространяется на подачу электронных документов, содержащих сведения, составляющие государственную тайну, а также на запросы, жалобы или предложения.

## ПЛАЦКАРТ ПОДОРОЖАЕТ

В 2017 г. железнодорожные тарифы на проезд в плацкартных и общих вагонах будут проиндексированы на 3,9%. Данные тарифы устанавливает государство, как правило, ниже экономического обособленного уровня, а недостающую часть компенсирует.

Что касается тарифов на СВ, купе и люкс – Федеральная пассажирская компания (ФПК, «дочка» РЖД) откажется от их индексации в пользу системы динамического ценообразования. Согласно этой системе, цена билета изменяется в зависимости от сезона, дней недели, спроса и количества проданных мест.

## ПОДДЕРЖКА РОССИЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

С 1 января при госзакупках за отечественными производителями закрепляется приоритет перед иностранными.

Особенно важным является установленное 15-процентное ценовое преимущество для компаний из числа малого



и среднего бизнеса. Эта мера позволит существенно увеличить количество российских малых предприятий, осуществляющих полный цикл производства, которых сейчас в России не более 6%.

## ОБ АЛКОГОЛЕ И СПИРТЕ

С 1 января вступают в силу несколько законов, регулирующих российский алкогольный рынок. С нового года повышаются ставки акцизов на вина и шампанское, сидр и медовуху, пиво, крепкий алкоголь. Безалкогольное пиво по-прежнему не войдёт в список подакцизных товаров.

Кроме того, с 1 января вступает в силу запрет на производство и оборот алкоголя в полимерной потребительской таре (ПЭТ-тара) объёмом более 1,5 литра. Розничная продажа будет запрещена с 1 июля 2017 г. Производителям, нарушившим закон, грозит штраф до 500 тысяч рублей.

## ГАЗЕТУ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ

Много лет назад, когда стали появляться на свет мои первые стихи, попала в руки газета с распахантым настезью названием «Здравствуй!».

Мне, человеку с ограниченными возможностями здоровья, который привык жить в своей уже затвердевшей за годы болезни скорлупе, было очень сложно поверить, что жизнь может измениться в лучшую сторону.

Стихи писались «в стол», и казалось, что это никому, кроме меня, не нужно. Записывала их с трудом, на ощупь, глядя в потолок: так сильно болели глаза. Но когда я увидела, что «Здравствуй!» – газета для инвалидов и что в ней печатают стихи, решила рискнуть: а вдруг и мои заметят?! Ведь всякому

## ХЛЕБ ДЛЯ ДУШИ

творческому человеку хочется реализации своего таланта, да и вообще, понять – талант ли это?

Я дрожащими от волнения руками упаковала рукопись в конверт и отправила. Произведения опубликовали. Моей радости не было конца! Я посылала снова, и снова видела труд моих ума и сердца на страницах газеты. Так начала разрушаться моя скорлупа, начали уходить комплексы неполноценности.

Я ощущала поддержку – мощную, искреннюю, дружелюбную. Захотелось жить, работать, расти на этом поприще.

Я впервые почувствовала свою нужность в обществе! Газета сыграла

связующую роль: у меня появился свой читатель, творческие единомышленники и друзья. Меня как автора стали читать, узнавать и даже любить...

Газета устраивала творческие конкурсы, и мои призовые места в них окрыляли, давали новые силы, рождали новые идеи. Потом было много других конкурсов и побед. Движение вперёд было стремительным. И вот в 2014 г. я стала лауреатом Международного конкурса «Филантроп», через месяц – лауреатом Всероссийского конкурса авторской песни в Сыктывкаре, а в 2015 г. получила премию общественно-государственного признания «Добронежец».

Газета «Здравствуй!» дала мне сильнейший толчок, стала серьёзным кирпичиком в фундаменте моей литературной деятельности, заставив поверить в то, что инвалидность – не приговор!

А главное, что этот толчок получили и другие авторы, которые публиковались там: поэты, писатели, художники, фотографы. На мой взгляд, это самая духовная и самая интересная газета на фоне остальных, потому что она пропитана духом людей с безграничными возможностями: тех, кто её читает, и кто её создаёт путём неимоверного труда, превозмогая недуг. Она как калейдоскоп, в кото-

ром есть всё полезное для людей разных возрастов. Благодаря ей можно держать руку на пульсе жизни общественных организаций, в том числе ВОИ, получить мудрые советы Оптинских старцев, медиков, блеснуть эрудицией, решая кроссворды.

Она особенная. Храню все экземпляры. Каждый номер – это произведение, которое в любой момент может изменить судьбу читающего его инвалида. Рука не поднимается выкинуть или бросить в огонь прочитанный экземпляр, как никогда не поднимается рука поступить недостойно с оставшимся кусочком хлеба, который всю свою жизнь выращивал для людей мой папа.

Татьяна Подшибякина,  
с. Хреновое,  
Бобровский р-н.

## ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

Сердце – главный орган сложной сердечно-сосудистой системы. Оно обеспечивает циркуляцию крови, совершая 3 миллиона ударов в месяц, а в сутки – 100 тысяч ударов, перекачивая при этом до 170 литров крови.

Масса сердца в среднем составляет около 300 г и оно само нуждается в бесперебойном питании, которое обеспечивается коронарными артериями, доставляющими к мышце сердца кислород и питательные вещества.

Нормально работающее сердце нас практически не беспокоит, и мы даже забываем о его существовании. Но может наступить момент, когда сердце напомнит о себе.

Заболевания сердца различны, но наиболее распространённое и серьёзное из них – **ишемическая болезнь сердца (ИБС)**. Чаще всего болезнь проявляется болевым приступом, стенокардией.

**Признаки стенокардии:**

– боль (чувство тяжести, давления, жжения) за грудиной, отдающая в шею, плечи, руки (чаще левую);

– боль обычно исчезает через 2–3 минуты после прекращения физической нагрузки или приёма нитроглицерина;

– продолжительность приступа 3–5 минут.

В основе ИБС лежит сужение или закупорка коронарных артерий. Нарушается равновесие между доставкой кислорода к мышце сердца и потребностью в нём.

**Факторы, провоци-**

**рующие приступ стенокардии:**

– физические нагрузки (быстрая ходьба, подъём по лестнице, перенос тяжестей);

– эмоциональный стресс;

– несоблюдение рекомендаций врача;

– резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность);

– повышение артериального давления;

– чрезмерное потребление пищи;

– приём большой дозы алкоголя;

– сексуальная активность.

Необходимо помнить, что стенокардия или «грудная жаба» – это сигнал сердца, просьба о помощи, и такую боль нельзя оставлять без внимания.

**Первая помощь при стенокардии:**

1. Прекратить физическую нагрузку, при возможности сесть, успокоиться.

2. Принять одну таблетку нитроглицерина под язык.

3. Если боль не снимается, через 3–5 минут повторить приём нитроглицерина или ингаляцию нитроглицерина (до 2–3 раз).

4. При подъёме артериального давления разжевать одну таблетку нифедипина или калтоприла.

5. Если приступ не удаётся снять в течение 15–20 минут, необходимо вызвать врача «скорой помощи» и принять одну таблетку аспирина (0,5 г).

При затянувшемся приступе стенокардии или чрезмерной нагрузке может развиться **инфаркт**

**миокарда**. Необходимо запомнить длительность, характер болей и реакцию на приём нитроглицерина во время приступа. Это важно знать для того, чтобы отличить стабильное течение болезни с постоянной частотой приступов от перехода его в нестабильное состояние.

Прогрессирующая (нестабильная) стенокардия характеризуется увеличением частоты приступов и усилением их тяжести, сокращением обычной дистанции во время ходьбы. Боли могут возникать даже в состоянии покоя, обычная доза нитроглицерина уже не даёт эффекта и приходится её увеличивать.

Если боли становятся интенсивнее и продолжаются более 20–30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость и чувство страха, учащается пульс и резко колеблется артериальное давление, необходима срочная консультация врача или обращение в скорую медицинскую помощь. При такой ситуации следует подозревать инфаркт миокарда.

Чаще всего причиной развития ИБС является **атеросклероз коронарных артерий**, при котором происходит постепенное сужение просвета сосудов вследствие жировых (холестериновых) отложений в их стенках – атеросклеротических бляшек.

**К основным факторам риска развития атеросклероза относятся:** нерациональное питание и, как следствие, нару-

шение жирового (липидного) обмена в виде повышения концентрации в крови холестерина и других жировых комплексов, нарушение обмена углеводов (сахаров), избыточная масса тела и риск развития сахарного диабета; повышенное артериальное давление; курение; сниженная физическая активность; психоэмоциональное перенапряжение (длительные стрессы).

Неблагоприятное влияние всех этих факторов на здоровье увеличивается с возрастом, особенно если существует наследственная предрасположенность. У женщин риск заболевания значительно увеличивается после наступления менопаузы.

### КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ

**Принципы питания.** В целях предупреждения прогрессирования заболевания важно знать определённые правила питания, которые могут уменьшить риск возможных осложнений. **Пища должна быть разнообразной, сбалансированной по калорийности и питательным веществам, содержать ограниченное количество холестерина.** Режим питания обязателен.

### ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

1. Пользуйтесь лестницей вместо лифта, но постепенно и не доводя до развития приступа стенокардии.

2. На работу и за покупками, по возможнос-



ти, ходите пешком.

3. Выходите из транспорта за 1-2 остановки до необходимого места.

4. Делайте посильную работу по дому.

5. Работайте в саду по мере сил.

6. Разумно пользуйтесь велосипедом.

7. Для деловых встреч воспользуйтесь совместной прогулкой вместо телефонного звонка.

8. В обеденный перерыв походите пешком.

9. Регулярно выполняйте полезные упражнения: лечебную физкультуру, дыхательную гимнастику.

10. Сочетайте физическую активность с положительными эмоциями: музыкой, искусством, хобби, общением с друзьями.

Боль в груди, одышка, резкая слабость – сигнал для прекращения нагрузок.

**Очень важно для больного, которому поставлен диагноз «стенокардия», делать всё возможное для предупреждения прогрессирования заболевания, выполнять все рекомендации лечащего врача и научиться оказывать себе помощь в неотложной ситуации.**

*Л.А. Казакова,  
зав. терапевтическим  
отделением  
ГУЗ «ВОКБ № 2».*

## ОГРАНИЧИВАЕМ ХОЛЕСТЕРИН

### ПОСТНОЕ РАГУ В ГОРШОЧКЕ

**На 2 горшочка:** 2 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, 1 болгарский перец, 3–4 крупных шампиньона, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана воды, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец – по вкусу.

На разогретую сковороду с растительным маслом выложить мелко нарезанные лук и грибы, посыпать солью и перцем, обжарить 5–8 минут.

Выложить в горшочки слой нарезанной кубиками картошки. Затем слой нарезанной кубиками моркови. Потом слой луково-грибной смеси. На грибы – порезанные перец и сельдерея. Сверху выложить по 2 ст. ложки томатной пасты и по 1 стакану воды, посолить, поперчить, закрыть горшочки крышками. Вместо крышек можно использовать лепёшки из теста. Для этого нужно смешать 1 стакан муки и 1/4 стакана воды в отдельной миске, вылепить 2 лепёшки и накрыть ими горшочки.

Поставить горшочки с рагу в разогретую до 180°C духовку на 60 минут.

### ПОСТНЫЙ РИС ПО-МОНАСТЫРСКИ

**2 стакана риса, 1–2 моркови, 1 луковица, 1 болгарский перец, 150 г зелёного горошка (консервированного или замороженного), 1 ст. ложка томатной пасты (по желанию), 2–3 ст. ложки растительного масла, 4 стакана воды, специи, соль, перец – по вкусу.**

Рис залить кипящей водой, варить до готовности на небольшом огне, откинуть на дуршлаг.

Лук, морковь и болгарский перец нарезать соломкой, выложить их на разогретую сковороду с растительным маслом, тушить на среднем огне, помешивая, 2–3 минуты. Затем к овощам добавить зелёный горошек, перемешать, тушить ещё 2–3 минуты. В конце можно добавить томат. В сковороду с готовыми овощами добавить варёный рис, специи, перец, соль, всё хорошо перемешать.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: ЭТО ПОЛЕЗНО

**Скандинавская ходьба.** Один час скандинавской ходьбы сжигает в два раза больше калорий, чем час простой ходьбы. Прогулки с палками задействуют около 90% мышц, но при этом благодаря дополнительным точкам опоры снижается нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

**Плавание и аквафитнес.** Гимнастика в воде развивает гибкость суставов и позвоночника. Физическая нагрузка равномерно распределяется между всеми группами мышц тела. Плавные медленные движения практически исключают риск травм.

**Лыжи.** Нагрузка на коленные и тазобедренные суставы при лыжной прогулке классическим ходом меньше, чем при обычной ходьбе. Уменьшается она за счёт скольжения.

**Танцы.** Выбирайте те, что



предполагают плавные движения: вальс, танго. Кстати, есть даже такой термин – танготерапия! Танцы способствуют укреплению мышц, костей и связок, тренировке чувства равновесия, стабилизации дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы. И, конечно, это отличная профилактика неврозов и депрессии.



(Окончание.  
Начало на стр. 1.)

Также надо адаптировать используемое спортивное оборудование: необходимы звуковые мячи с колокольчиками, звуковые шайбы, спортивные коляски для разных видов спорта (может быть, стоит изменить что-то в их конструкции). Также важно выполнить все инструкции на языке Брайля для totalmente незрячих, включить яркие цвета в пиктограммы для слабовидящих, организовать сурдоперевод для глухих участников. И конечно же, необходимо формировать инклюзивное мировоззрение, без этого никуда!

В ходе беседы было показано несколько роликов, в которых подростки, здоровые и с ОВЗ, знакомятся с некоторыми

## ПОПРОБУЕМ? ВМЕСТЕ!

видами параспорта. Они увлечённо играют в регби на колясках, голбол и бочку и проводят совместные турниры.

**Голбол** – паралимпийский вид спорта, что-то вроде футбола, где перед незрячими игроками стоит задача – забить мяч в ворота противника. Освоить голбол оказалось нелегко. Здоровым школьникам выдали светонепроницаемые маски, и их первой задачей было научиться ориентироваться на звук колокольчика, поэтому игра проходит в абсолютной тишине, чтобы участники могли точно определить местоположение мяча. Шестиклассники оказались активными, быстро сориентировались, и после нескольких пробных бросков стали забивать голы и уверенно отбивать, чутко реагируя на звон колокольчика внутри резинового мяча. В итоге играть в голбол полюбили ребята разных возрастов, и теперь занятия по этому паралимпийскому виду спорта регулярно проходят в этих школах.

Другой вид параспорта **бочка** – игра с мячом на меткость – тоже оказалась не такой простой, как это может показаться на первый взгляд. Эта игра развивает меткость, внимание и пространственное мышление.

В бочку играют люди с разными формами инвалидности, в т. ч. и те, кто передвигается на коляске. Все здоровые школьники бросали мячи сидя, чтобы быть на равных с игроками с инвалидностью. В итоге команды «красных» и «синих» долго выясняют, кто же из них более точный и меткий, но побеждает, конечно, дружба!

– Наша цель – донести до школьников важную идею: заниматься спортом могут все, потому что возможности каждого из нас ограничены только нашими страхами. На наших фестивалях параспорта проходят различные мастер-классы, которые ведут тренеры с инвалидностью и без, участвуют ребята с инвалидностью и без. В спортивных залах стираются все границы, и мы примером доказываем: все мы можем заниматься спортом, учиться и работать вместе, – рассказывает О. Котова.

А ещё школьникам очень важно общаться со прославленными спортсменами-паралимпийцами. Ведь даже просто рассказ о себе, о тренировках, о своих победах, история преодоления своей болезни, препятствий разного рода и страхов впечатляют ребят и мотивируют их на серьёзные занятия

спортом, особенно, ребяташек с инвалидностью. Они понимают, что и они смогут, если приложат усилия.

Спортивные события в рамках проекта «Спорт вместе. Настоящему!» пройдут в Воронеже уже в ближайшее время в нескольких воронежских школах (№№ 6, 67, 90, 92), где уже функционируют ресурсные



классы и группы адаптивной физкультуры. Предполагается, что пройдут и «Дни параспорта». Для проведения этих турниров будут приобретены наборы для бочке, мячи для игры в голбол и волейбол, баскетбол, повязки на глаза, манишки, свистки. Всё это будет использоваться на занятиях по адаптивной физкультуры. Будем следить и болеть за наших участников!

Наталья Коньшина.  
Фото автора.



У моей родственницы, проживающей в райцентре, есть сын Данила, который серьёзно болен; у мальчика – ДЦП. Время от времени она с сыном приезжает в Воронеж, чтобы пройти курс реабилитационных занятий в «Парусе надежды», несколько раз бывала с ним на лечении в Санкт-Петербурге, но успехи, мягко говоря, пока слабые. Больно слушать про все её мытарства, а мальчика очень жалко. Время-то идёт, ребёнок растёт, а его речь до сих пор нечёткая, невнятная, ходить сам толком не может, только с поддержкой взрослых, а ведь не за горами то время, когда надо идти в школу, только обычная вряд ли ему «светит», дай бог, если учителя согласятся заниматься с ним на дому.

Медицинская статистика неумолима: за последние годы число детей-инвалидов в нашей стране увеличилось почти на 10%. Самая распространённая причина детской инвалидности – ДЦП. Полностью вылечить такого ребёнка с помощью официальной медицины нельзя, можно лишь по максимуму минимизировать

## ЛЫЖИ МЕЧТЫ

последствия болезни.

Тем не менее есть в этой сфере позитивные новости. В 2014 г. в России появилась уникальная программа реабилитации, позволяющая в буквальном смысле поставить на ноги детей с таким тяжёлым диагнозом. Только за первый год своей работы она была опробована и запущена в семи регионах России – от Москвы до Сахалина.

Её авторы и основатели – семья актёра Сергея Белоголовцева. У сына актёра – с рождения серьёзные проблемы с сердцем, ДЦП, дисплазия тазобедренного сустава. Свои первые и неуверенные шаги Евгений сделал только в шесть лет. Однажды, когда родители уже перепробовали все методы лечения, они узнали о существовании в Америке реабилитационных программ на горнолыжных курортах, рискнули и поехали в Солт-Лейк-Сити. Там мальчика поставили на горные лыжи и под началом опытного инструктора он стал заниматься. Евгению на тот момент было 24 года! И уже через две недели занятий родители убедились в

правильности своего решения. Юноша стал ходить, держать равновесие при ходьбе, меньше падать, улучшилась осанка. «Мы всю жизнь занимались различными способами лечения Жени, – рассказывает директор проекта Наталья Белоголовцева, – и не видели такого эффекта. Но в Америке не наездишься, поэтому мы решили сделать подобную программу дома».

В Европе и Америке человек с ОВЗ может заниматься любым видом спорта, просто нужно дать ему максимум технических приспособлений для занятий спортом. А о терапевтическом эффекте этих занятий за границей особо не задумываются: ведь о пользе физкультуры известно давно. В советское время у нас была неплохо развита адаптивная медицина: медики и тренеры всесторонне изучали воздействие разных видов спорта на лечение разных болезней, но вот использовать горные лыжи никому в голову не приходило. А ведь этот вид спорта, как показывают сегодняшние успехи пациентов, оказался самым высокоэффективным! В этой спортивной дисциплине собрано сразу несколько методик реабилитации, потому она и действенна!

Главное в горных лыжах – вертикализатор, благодаря которому человек стоит. Дополнительно его держат горнолыжные ботинки – аналог ортопедической обуви. Инструкторы создают траекторию движения, и... мозг ребёнка начинает работать, решая с бешеной ско-

ростью непривычную и нестандартную задачу. А потом «выдаёт» вот такие совершенно фантастические результаты! Уже в процессе выяснилось, что ДЦП – это не единственный диагноз, при котором горные лыжи оказывают столь мощный лечебный эффект. Аутисты, люди с синдромом Дауна, проблемами со слухом и зрением, с различными нарушениями неврологического спектра стали лучше себя чувствовать и эффективно проходить реабилитацию после таких занятий.

На сегодняшний день центры «Лыжи мечты» открыты уже в 19 регионах на базе 28 горнолыжных секций. А десятки других регионов пока ждут своей очереди.



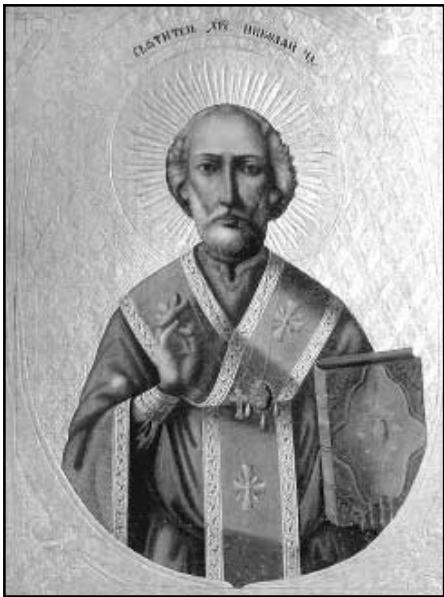
Занятия в рамках программы индивидуальные, их продолжительность 45–60 минут, в зависимости от физического состояния участника. Каждый горнолыжный курорт или центр определяет цену занятий самостоятельно. Эти средства курорт тратит на зарплату инструктора, прокат оборудования, «сноу-слайдеры» – всё то, без чего тренировки не могут состояться. Сама организация



# ИКОНОПИСЕЦ-САМОУЧКА

Несмотря на увечье, мальчик рос жизнерадостным и любознательным. Соседи судачили: «Бог призрел на раба своего». Дед обучил мальчика грамоте и чтению. Некоторое время мальчик посещал местную сельскую школу. Дедушка сам возил его в школу, зимой на салазках, а летом — на тележке. А когда Пётр Васильевич скончался, мальчику пришлось учиться дома. Необычного ученика на дому навещал земский учитель Троицкий. Благодаря ему Гриша научился писать, зажав карандаш или перо в зубах. Ребёнок-калека всё свободное от учёбы время рисовал. Частенько он выкатывался во двор, подбирал ртом какой-нибудь прутик и увлечённо рисовал на земле силуэты зверей, птиц, дома, людей, и эти необычные рисунки получались красивыми. Со временем у мальчика появилась мечта — поехать в Самару и выучиться писать иконы.

Однажды с мальчиком произошло чудо! Как-то летом сельская ребятня отправилась с мальцом-калекой на местную речку. Все пошли купаться, а Гришу оставили на бугре. Тут-то на него и спикировал орёл, да необычный — двуглавый. На глазах у растерявшейся детворы птица подняла тело-обрубок в небо. Пронзительный детский крик, видимо, испугал орла, — он выпустил добычу. «Никак, ангелы подстелили соломку», — рассудили односельчане, когда подняли с земли мальчика целым и невредимым!



Когда же ему исполнилось 15 лет, Григорий вместе с братом Афанасием поехали в Самару. С необычной просьбой — научить писать иконы — юноша обратился к местному иконописцу Травкину, чем снискал у того уважение. Иконописец, посмотрев на работы, которые маль-

В 1860 г. в крестьянской семье Журавлёвых, проживавшей в селе Утевка Самарской губернии, родился необычный мальчик, которого нарекли Гришей. У ребёнка были атрофированные ручки и ножки, по тем временам это означало, что ребёнок становится обузой для своих родных. Мать, увидев такого младенца, впала в отчаяние и хотела было наложить на себя руки и убить младенца, но в эту ситуацию вмешался дед новорождённого — Пётр Васильевич Трайкин. Он решил заняться его воспитанием и взял полностью на своё обеспечение. Так судьба смилостивилась над убогим мальчиком.

чик привёз с собой, принял его на обучение и даже поселил его у себя дома. Природные таланты и способности помогли Григорию экстерном закончить Самарскую мужскую гимназию и освоить азы иконописи. Прошло время ученичества, и талантливый юноша вернулся в родную деревню. В дом потянулись неграмотные односельчане с разными просьбами — написать письмо родным или прошение чиновнику, а у Григория был хороший почерк.

Любому талантливому человеку нужна моральная поддержка, понимание со стороны близких и материальная помощь. В свободное от писания разного рода прошений Григорий писал иконы. В этом сложном и ответственном деле ему очень помогали родные. Бабушка мыла, чистила кисти для рисования, готовила и растирала краски, усаживала внука за специальный столик, сделанный для него. Брат Афанасий готовил деревянную основу под иконы. А после смерти матери Афанасий стал для него нянькой, а вернее, его руками и ногами: носил, кормил, мыл.

Григорий самостоятельно изучил черчение, анатомию человека, живопись, иконографию. После пяти лет упорного труда из-под рук молодого иконописца стали выходить иконы, которые не стыдно было преподнести высокопоставленным людям Самары, что и было сделано. Там талант и усердие самоучки оценили высоко. И ему стали поступать заказы со всей губернии. Часть икон была написана на золоте, многие были собственноручно подписаны «Сию икону писал зубами крестьянин Григорий Журавлёв села Утевка Самарской губернии, безрукий и безногий». Губернское Земское собрание «приняв во внимание бедственное положение семейства Журавлёва и его личные труды по части самоусовершенствования в искусстве живописи» назначило ему ежегодную пенсию. Так безрукий и безногий иконописец стал кормильцем семьи — ведь за иконы ему платили: например, 50 рублей за образ, что было немало, учитывая, что земские учителя и врачи получали в конце XIX в.

10–15 рублей жалованья. Сегодня точное число икон, написанных Журавлёвым, не установлено.

В 1884 г. Журавлёв обратился к своему покровителю в Самаре с просьбой передать цесаревичу Николаю, будущему императору Николаю II, специально написанную для него икону святителя Николая Чудотворца. Сопроводил иконописец свой необычный подарок таким письмом (сохранился его черновик, сделанный карандашом): «*Ваше Императорское Высочество! Покорнейше прошу Вас допустить препровождаемую сию икону до Вашего Высочайшего Имени потому, что я не имею у себя рук и ног. И написал сию икону по вразумлению Всемогущего Бога, который допустил меня на Свет Божий. И даровал мне дар. Потом открылось движение моего рта, которым я управляю своё мастерство по повелению Божию*». Цесаревич милостиво принял икону, писанную крестьянином Журавлёвым, соизволил «*пожаловать ему единовременное пособие сто рублей из собственной Его Императорского Величества суммы*», — так написали самарские журналисты в 1885 г. об успехе своего земляка.



В 1885 г. в Утевке началось строительство нового каменного храма. Церковь в честь Святой Троицы строилась по чертежам и под непосредственным руководством Григория Журавлёва



(таким образом можно сказать, что он обладал ещё и архитектурным талантом!). По его эскизам были написаны все фрески. И церковь получилась приземистая, широко раскинутая, как будто крепко держащаяся за землю. И десятиметровый в диаметре купол храма художник расписывал сам. Он укладывался в специальную люльку и работал лёжа. После двух — трёх часов такой работы наступал спазм челюстных мышц так, что у Гриши не могли вынуть изо рта кисть. Ему удавалось раскрыть рот только после того, как на скулы накладывали мокрые горячие полотенца. И так день за днём, месяц за месяцем, год за годом. От этой работы на лопатках и затылке художника образовались кровоточащие язвы. Кожаные ремни впивались в его тело... От постоянного вглядывания во фрески почти полностью испортилось зрение. Трескались и кровоточили губы, стёрлись передние зубы. Наконец в 1892 г. работа была закончена. Это был подвиг веры, таланта, любви!

Журавлёв умер в 1916 г., 15 февраля, от скоротечной чахотки. Самарский архиерей благословил похоронить иконописца в ограде храма, благодаря усердию которого тот был построен. В советское время, в 1934 г., Троицкий храм был закрыт. В нём было устроено зернохранилище, а колокольню стали растаскивать на кирпичи. Несколько раз власти приступали к разрушению самого храма, но каждый раз им не удавалось осуществить задуманное. Так Промыслом Божиим храм был сохранён и в 1989 г. возвращён Русской православной церкви.

Сейчас здесь можно увидеть 9 икон письма Журавлёва. Администрация Нефтегорского района выделила 100 тысяч рублей на строительство разрушенной колокольни, а из Воронежа привезли восемь новых колоколов. На самом большом из них в честь утевского художника сделана надпись «Григорий».

*Наталья Коньшина.*

«Лыжи мечты» существует на частные пожертвования и держится на энтузиазме. Руководители проекта стремятся, чтобы терапевтический спорт был доступен как можно большему количеству семей и программа «Лыжи мечты» работала на каждом горнолыжном курорте. Опытом «Лыжи мечты» уже

заинтересовались Южная Корея, Бельгия, Литва — они готовы апробировать эту уникальную методику у себя. Аналоги есть и работают в Австралии. Но это там, а здесь в России по-прежнему остаётся большая очередь семей, в которых есть дети с этими неутешительными диагнозами и которых хочется

поставить на ноги, сделать точку здоровее, счастливее.

В нашей области есть хорошие санатории, спортивные базы, а рядом имеются склоны, некоторые из которых оборудованы как горнолыжные, можно же открыть центр «Лыж мечты», куда могли бы приезжать пациенты со всего Центрально-

Чернозёмного региона.

Будем верить, что когда-нибудь на географической карте «Лыжи мечты» появится и Воронеж. А ещё хочется, чтобы Данила попал в такой центр и встал бы на ноги в полном смысле слова.

*Наталья Коньшина.  
Фото автора.*

**ПОСЕТИТЕ БИБЛИОТЕКУ**

**БЕРЕГИТЕ ПЕРНАТОЕ ЧУДО**

Специальная городская библиотека искусств им. Пушкина (ул. Куцыгина, 6) в рамках областной экологической акции «Покорми птиц зимой» подготовила для читателей выставку, на которой представлены фотоснимки птиц, зимующих в наших краях, голоса птиц в звукозаписи, а также полезные советы по устройству кормушек.

Экспозиция будет работать до конца февраля.

**«КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ»**

Январский календарь знаменательных дат в области культуры, литературы, искусства подготовлен в Специальной городской библиотеке искусств.

Многочисленные юбилейные даты у композиторов – М. Балакирева, А. Скрябина, Ф. Шуберта, О. Строка, С. Пожлакова, эстрадных певцов В. Ободзинского и Т. Гвердители, у режиссёра В. Покровского.

Памятные даты у писателей и поэтов – Е. Ростопчиной, В. Вересаева, Р. Казаковой и Ю. Левитанского, у французских комедиографа Ж.-Б. Мольера и драматурга П. Бомарше.

Среди актёров и режиссёров юбилеи у Н. Сазоновой, Е. Лебедева, А. Грибова, М. Неёловой, А. Шенгелая, Л. Савельевой, Р. Адомайтиса, С. Шакурова, М. Ножкина, английской актрисы В. Редгрейв, у Л.

Трауберга и Е. Ташкова, у Ю. Григоровича.

Памятные даты у русских художников – живописца И. Шишкина и А. Лентулова, театрального художника В. Рындина, француза Э. Мане и итальянца Р. Гутузо.

Культура и искусство Воронежа представлено именами руководителя фольклорного ансамбля «Воля» Г. Сысоевой, прозаика и драматурга К. Локоткова, художника В. Знаткова, актёра Театра драмы А. Новикова, фотожурналиста М. Вязового.

Выставка продлится до конца января.

**«СТАРИННОЕ, ВОСТРЕБОВАННОЕ»**

В Специальной городской библиотеке искусств им. Пушкина (ул. Куцыгина, 6) проходит выставка старинных нотных сборников издательства П. Юргенсона – это было самое крупное издательство XIX–XX столетий.

Материалы, представленные на выставке, разножанровые. Здесь можно увидеть клавиры опер П. Чайковского, А. Рубинштейна, Э. Направника, Р. Вагнера; романсы А. Аренского и Н. Черепнина, арии и песни в исполнении Ф. Шаляпина; стихотворения Гейбеля, Гёте, Кольцова, Тюркети, Тютчева и Фета; альбом фортепианных пьес.

Посетить выставку можно до 30 июня.

**РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ – ИЗ ХМЕЛЯ**

Хмель у многих ассоциируется, прежде всего, с пивом. Но шишки хмеля – ещё и средство для сохранения красоты. Хмелевые шишки оказывают бактерицидный и противовоспалительный эффект, богаты витаминами группы В, витамином С, калием, кальцием, магнием, поэтому применение их в косметологии целесообразно и вполне логично. Благодаря регулярному использованию шишек хмеля улучшается состояние кожи и волос, проходит воспаление, исчезает угревая сыпь.

**ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ**

Делать горячий компресс: 1 ст. ложку измельчённых сухих шишек хмеля залить стаканом кипятка. Когда остынет, процедить и снова подогреть. Смочить в горячем отваре мягкую ткань, слегка отжать и приложить к лицу. Остывший

компресс снова смочить в настое и повторить процедуру. И так в течение 10 минут. Делать процедуру регулярно один раз в неделю.

Но если есть видимые мелкие красные сосуды на лице, не рекомендуется применять горячий настой – это может усугубить процесс. Лучше ежедневно проти-

рать кожу лица тёплым настоем.

При появлении аллергической реакции (высыпаниях, шелушении, покраснении) процедуры с препаратами хмеля нужно отменить.

Кстати, примочки с этим настоем помогают при ушибах. Прикладывать компресс на 10–20 минут – и боль стихнет.

**ДЛЯ ВАС, ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ**

Чтобы попасть в редакцию, на домофоне при входе в дом, где мы располагаемся (проход во двор через арку), необходимо набрать «6» и букву «к».

**УЧРЕДИТЕЛИ: ДЕПАРТАМЕНТ СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ, ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ, ООО «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ЗДРАВСТВУЙ!"».**

**Главный редактор – Ирина БАЙ.**

**ОТКРЫТ ЛИЧНЫЙ ПРИЁМ**

**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ МАТЕРИНСТВА «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ»**

Открыт еженедельный личный приём матерей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Каждую среду с 9 до 13 часов в офисе на улице Революции 1905 года, дом 33/1, офис 2 (ост. «Луч») мы ждём вас, чтобы помочь вам справиться с трудностями. Ведёт приём руководитель Центра защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель» Илья Игоревич Пилюгин.

Обязательна предварительная запись по тел.: 8-930-410-17-95 или 8-950-773-22-49.

Мы готовы помочь, если:  
– вы одинокая мама или многодетная семья, беременная женщина, попавшая в трудную ситуацию, вам необходима любая помощь (психологическая, юридическая, гуманитарная, волонтерская, материальная, в трудоустройстве или во временном проживании и т. д.);  
– вы беременны и думаете об аборте или оставлении новорождённого ребёнка в роддоме;

– вам угрожает изъятие ребёнка из семьи из-за плохих условий проживания;

– вы страдаете от домашнего насилия;

– вы сирота с маленьким ребёнком, вы выпустились из интерната и вам нужна помощь;

– вы мама с ребёнком, вы бежали от военных действий и вам нужна помощь и поддержка;

– вы молодая семья студентов, у вас нет поддержки родственников;

– вы малообеспеченная семья с ребёнком-инвалидом или членом семьи с инвалидностью;

– вы мама, освободившаяся из мест лишения свободы, и вы хотите начать новую жизнь;

– вы лишены/ограничены в родительских правах, хотите изменить свою жизнь и снова получить возможность воспитывать своего ребёнка;

– у вас проблемы с родственниками, конфликты и вы хотите восстановить взаимопонимание с ними.

Не отчаивайтесь и не сдавайтесь! Вы не одиноки. Есть люди, которые могут вам помочь. Есть «Ангел-Хранитель» – и мы всегда готовы сделать доброе дело.

**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**ПОЗДРАВЛЯЮ**  
С 45-летием Татьяну Ивановну ЧАПЛИНУ

45 – молодых,  
45 – озорных,  
45 – тебе жизнь насчитала,  
45 – не года,  
45 – ерунда,  
45 – это только начало.  
*Крёстная.*

интересами, независимо от детей, для серьёзных отношений. Тел.: 8-906-590-51-28.

**ПОМОГИ**  
Пожилая женщина приглашает для постоянного проживания и помощи по дому порядочную женщину без вредных привычек, работоспособного возраста. В качестве оплаты – возможно решение квартирного вопроса. Тел.: 8-951-560-74-34.

Пожилая женщина без вредных привычек приглашает для совместного проживания самостоятельную женщину до 65 лет, нуждающуюся в жилье. Тел.: 279-20-95.

**ПРОДАМ**  
Инвалидную палочку с упором; шарф мохеровый; новый; белое покрывало; накидки на подушки капроновые. Тел.: 269-17-98.

**ЗДРАВСТВУЙ!** Купон на бесплатное объявление (Объём объявления – не более 25 слов)

рубрика (помоги/помогу, знакомство, куплю, поздравляю, спасибо, продам/меняю, услуги): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон или адрес для публикации: \_\_\_\_\_

Обратный адрес (не публикуется): \_\_\_\_\_

Заказ 0025-03. Тираж 2910 экз. Отпечатано в АО «Воронежская областная типография», 394071, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, д. 73а. Подписано в печать по графику в 16.00. Подписано в печать фактически в 16.00. Цена свободная.

Редакция не имеет возможности вступать в частную переписку. Авторы несут ответственность за достоверность фактического материала. При перепечатке ссылка на «Здравствуй!» обязательна. Рукописи не рецензируются, не возвращаются.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ36-00444 от 15 июля 2014 г. Адрес редакции (издателя): 394036, г. Воронеж, ул. Комиссаржевской, 8, к. 6 (3 этаж). E-mail: zdrgazeta@gmail.com. ТЕЛЕФОНЫ: 253-14-34 – редакция, 248-55-25 – пресс-секретарь (с 10 до 17 часов).