

ИМХО



Марина ШИБИНА,
г.Железногорск,
КГБОУ Железногорская
школа-интернат № 1

ЧУЖИЕ СРЕДИ РАВНЫХ

Я хочу поделиться с вами мыслями по проблеме, которая касается не только меня, но и других таких же людей, как и я – людей с ограниченными возможностями здоровья, как деликатно называют нас в официальных документах.

Я инвалид с детства. Моя болезнь называется ДЦП (детский церебральный паралич). Мой физический недостаток – больная нога – очень заметен, и, к моему сожалению, я замечаю, что люди на улице очень бурно реагируют на меня из-за этого.

В нашем обществе сложилось так: если ты физически здоров, значит, ты нормальный, а если ты имеешь физический недостаток, то ты не такой, как все, ты ущербный. В наше время приоритетом для всех является физическое здоровье и внешняя красота, а не душа человека и его ум.

Когда я иду по улице, то люди пристально смотрят на меня, пере-

шёптываются, некоторые даже смеются и чуть ли не пальцем показывают. Мне кажется, они хотят унижить меня, лишней раз показать своё физическое превосходство.

Раньше дети во дворе звали меня играть в те игры, в которых я не могла участвовать из-за ноги. Да ладно дети! Теперь то я догадываюсь, что, наверное, они не понимали, что унижают меня.

А вот некоторые взрослые и сейчас задают некорректные вопросы: почему я такая? кто мне сделал такую ногу? Почему мама не бросила меня? Зачем я здесь вообще такая нужна? Когда меня вот так спрашивают, я чувствую себя, как на допро-

се. Люди хоть и не говорят прямо, но я понимаю, что они считают меня чужой. А по моему мнению, всеми этими насмешками, взглядами, издёвками, оскорблениями люди лишней раз показывают своё бескультурье, невежество и дикость.

Только дома с родными и в школе я чувствую себя нормальной, вернее, такой, как все. В школе созданы все условия для таких детей, как я. Учителя меня ценят за успехи (я учусь хорошо) и спрашивают, как с обычного ученика, никаких поблажек не дают. Помогают, поддерживают, уверяют, что я умная и привлекательная. Мне ведь, как любой девчонке (почти девушке), хочется быть красивой и модной, хочется в будущем встретить любовь... Но когда я выхожу на улицу, опять вижу любопытные взгляды, направленные на меня.

На Западе (я знаю это из передач по телевидению) инвалидам гораздо лучше жить, чем в России. Детей с детского сада воспитывают, что инвалиды такие же люди, как и все. Там они, наверное, не чув-

ствуют себя ущербными, чужими.

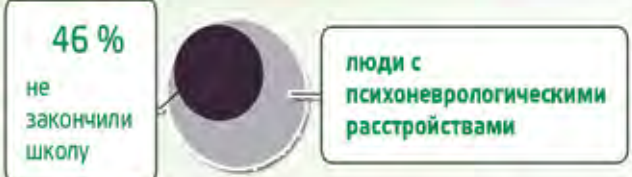
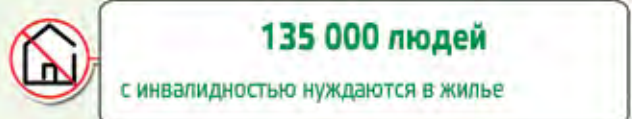
Для себя в будущем, после школы, я вижу три варианта развития моих отношений с обществом. Либо сидеть дома, то есть спрятаться, как улитка прячется в своем домике, боясь того, что на тебя будут смотреть как на неполноценную. Либо стать выше этого и не обращать внимания на неумных людей (такой тактики я стараюсь придерживаться на данный момент). Учиться дальше и добиваться успехов и уважения умных людей своими делами. А ещё ведь можно озлобиться на всех, возненавидеть людей и саму жизнь, чувствуя себя чужой и отверженной обществом.

Умом я уже выбрала путь развития своей жизни. Но хватит ли у меня сил преодолеть тот барьер, который я ощущаю между собой и людьми? Ведь не всё зависит только от воли одного человека.

Почувствую ли я когда-нибудь, что люди принимают нас, людей с ограниченными возможностями здоровья, равными среди равных?

Россия с ограниченными возможностями

источники: Росстат, ФОМ, Всероссийское общество инвалидов



железногорская спортсменка

Вероника Зотова: «Сдаваться не собираюсь!»

Ирина ДМИТРИЕВА,
г. Железногорск,
гимназия №91
имени М.В. Ломоносова



8 сентября 2016 года железногорская легкоатлетка Вероника Зотова должна была выйти на старт стометровки на знаменитом бразильском стадионе «Маракана». Для девушки это были бы первые Паралимпийские игры в жизни.

Однако политические интриги и допинговые скандалы лишили спортсменку мечты, к которой она стремилась с самого детства. Как уже известно, российскую Паралимпийскую сборную России, в состав которой вошла и Вероника, отстранили от участия в играх в Рио-де-Жанейро.



Но для сборной России соревнования состоялись. 8-9 сентября 2016 года на площадках учебно-тренировочного центра «Новогорск» и тренировочного центра сборных команд России «Озеро Круглое» прошли открытые Всероссийские соревнования по видам спорта, включенным в программу Паралимпийских игр. Не Рио-де-Жанейро, конечно, но хоть какое-то утешение для отстранённой сборной. Вероника Зотова заняла первое место в беге на 100 метров среди спортсменов с нарушением зрения и в эстафете 4x100 метров. 10 сентября спортсменка вернулась в Железногорск. Я встретила с Вероникой и узнала как она готовилась к первым в своей жизни паралимпийским играм, как отнеслась к отстранению российской сборной и чем занимается кроме легкой атлетики...

- Как ты пришла в спорт?

- Вообще, у меня зрение плохое с детства. Соответственно я училась в Санаторно-Лесной школе, которая создает условия для детей с инвалидностью. Мой тренер – Виктор Васильевич Соколов там работал. Классе в пятом он предложил мне прийти на тренировку, и через год я поехала на первенство России.

- Ты помнишь свою первую тренировку? Расскажи о ней.

- Это было десять лет назад, я мало что помню. Мне очень понравилось, и я всем интересовалась.

- А ты всегда лёгкой атлетикой занималась?

- До двенадцати лет попробовала плавание, но там не пошло. Даже не знаю почему. Наверное, тренеры были не те, что нужно. Я вообще себя иногда универсальной чувствую, главное чтобы желание было! Всё равно, многое зависит от тренера, как он тебя замотивирует, как тренировку построит.

- Как тебя мотивирует Виктор Васильевич?

- Меня не нужно особо мотивировать. Я очень благодарна своему тренеру за веру в меня, потому что хорошие результаты давались мне тяжело.

- Какие качества характера тебе помогают в спорте, а какие наоборот, мешают?

- С теми, что мешают, нужно бороться. Есть такое явление как «перегореть». За два или за день до старта нарушается сон, сердцебиение постоянно меняется, руки холодные, а голова горячая. Это не постоянно: то отпускает, то опять схватывает. Если честно, то это ещё не самый худший вариант. Некоторые приходят на старт и понимают, что

вообще ничего не хочется, не хочется выступать. У меня такого не было, но вот физические изменения были. Со временем я с этим справилась. Эти проблемы чаще всего сидят в голове. Можно себя перенастроить и этого не будет. Я просто выкинула пульсометр (смеется) и мне стало легче. На тренировках иногда я его надеваю, но на соревнованиях не пользуюсь.

Из положительных качеств – целеустремленность. Сколько занимаюсь лёгкой атлетикой, до сих пор не сдалась. Да, было много неудач, после которых я думала, что не тем занимаюсь, но я ищу разные способы разрешения своих проблем. Чтобы найти выход и добиться того, чего хочется. Так же я умею терпеть. Это очень важная черта в спорте, я так считаю. Терпеть изнуряющие тренировки, сборы, соревнования. Всё это требует огромных сил.

- Вероника, как Вы готовились к паралимпиаде?

- В этом году было очень много сборов. Я почти не тренировалась в Железногорске (наши условия не позволяют провести качественную тренировку). Может у других видов спорта есть преимущества, зал нормальный хотя бы, но в лёгкой атлетике это не так. Перед самой паралимпиадой мы тренировались на базе в Новогорске Московской области.

- Как вы себя ощущали во время всей этой неразберихи с положительными допинг пробами?

- Нууу, нервы потрепали точно. Изначально, когда не допускали «здоровых» мы думали, что нас это не коснется. Люди и так ограничены, зачем их еще ограничивать?

Потом нам отказали несколько раз. Мы не те-

ряли надежду и подавали иск в суд, продолжали тренироваться. Потом нам точно сказали, что мы не едем. Все продолжили тренироваться, но чувствовалось, что народ просто потерялся. Каждый день – неопределенность, которая начала конкретно напрягать. Попытались создать альтернативные соревнования, но все равно не то. Они назывались «Открытые Всероссийские соревнования», то есть к нам могли приехать соперники из других стран. Но кто поедет на соревнования в Россию во время Олимпиады? Потом

пару раз откладывали эти альтернативные игры с 3-4 на 8-9 сентября.

С нами поступили еще хуже, чем с олимпийцами. У них не допустили только легкоатлетов, а у нас вообще всю сборную паралимпийскую. Это 265 человек. А самое обидное, что это всё пошло из-за допинг скандала. У «здоровых» хотя бы какие-то фамилии были названы. У нас же всё без доказательств. Нашли каких-то 35 непонятных проб спортсменов зимних видов спорта и решили не допустить нас. Они сделали вывод, что паралимпийское движение

Железногорская спортсменка Вероника Зотова завоевала две золотые и серебряную медаль на чемпионате России по легкой атлетике, проводимом Федерацией спорта слепых.

Соревнования проходили в Саранске с 23 по 27 июня 2017 года. Борьбу за награды вели 114 атлетов из 27 регионов страны (92 мужчины и 22 женщины). Спортсмены разыграли 60 комплектов медалей.

Вероника Зотова выступала в составе команды Красноярского края. Спортсменка стала лучшей в беге на дистанциях 100 и 200 метров, а также второй в прыжках в длину.

спортивный журнал «Молния»
<https://vk.com/molniya26>



одно. А самое забавное, что когда нас не допустили, контролеры по-прежнему брали у нас допинг пробы.

- Некоторые спортсмены выступали за другие страны. Ты что-нибудь об этом знаешь?

- Нет. Мне не предлагали. Мы же шли по такому же пути, что и «здоровые». Присылали личные письма, и ответ был примерно такой: «Конкретно к Вам мы претензий не имеем, виновато правительство».

- В каких видах ты выступала на альтернативных играх?

- Эстафета 4x100 и 100 метров.

- Как выступила?

- Сто метров для меня не главный вид, и пробежала я не очень хорошо. Главный – эстафета. Первый этап я отработала отлично. Туда обычно ставят тех, у кого стартовая реакция хорошая, а у меня это редко получается. Но в тот день всё было как

надо. Ощущался дух команды, это помогло.

- Какие есть увлечения помимо спорта?

- Полтора года назад я купила гитару и пытаюсь научиться играть на ней. Пару песен я выучила, но вся проблема в том, что я не возила гитару на сборы. С декабря месяца всё-таки начну упорно заниматься и научусь играть.

Читаю художественную литературу, учусь в колледже олимпийского

резерва в Красноярске, конечно. Учусь на педагога физической культуры. Мне объяснили, что я смогу работать кем угодно в сфере спорта. Я думаю, что это не так. Всё равно придется что-то дополнительно изучать. Когда закончу учебу, работать, скорее всего, не пойду, а продолжу заниматься спортом. Я думаю, что еще один олимпийский цикл я отбегаю. Хотя, не буду так далеко заглядывать...



фотография Ирины Дмитриевой

ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН ЖЕЛЕЗНОГОРСКА И ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ

Виктор Васильевич Соколов:

«САМОЕ ГЛАВНОЕ ЧУДО ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ И ТРУД, ТЕРПЕНИЕ И ТРУД»...



Виктор Васильевич Соколов считает себя счастливым человеком. Его подопечные представляют Красноярский край и Россию на соревнованиях разного уровня, добиваются успеха, устанавливая рекорды, в том числе и мировые. Тем не менее о высоких результатах железнгорцев знают только в узких спортивных кругах. Так решили сами спортсмены, и тренер принял их выбор. Молодые люди после побед строят свою личную и семейную жизнь, работают и живут среди нас и не хотят себе славы спортсменов с ограниченными возможностями. Потому что в действительности их возможности не ограничены - они воспринимают себя как самых обычных людей, а не инвалидов. Именно в этом, а не в количестве спортивных титулов, главная заслуга Виктора Васильевича.

Корреспонденты железнгорской газеты «Город и горожане» беседовали с Виктором Васильевичем несколько раз. На основе этих интервью, полную версию которых вы сможете найти на сайте газеты, мы и сделали этот материал.

Виктор Васильевич рассуждает о полезных навыках, которые вырабатываются на тренировках и могут пригодиться в жизни, о том как не упасть духом, когда рушатся мечты, о любимых учениках и стремлении к цели...

О ПРАВИЛЬНОЙ ФОРМУЛИРОВКЕ И ОТНОШЕНИИ К УЧЕНИКАМ

В две тысячи пятом году я в Москве за круглым столом просто орал: «Инвалидный спорт - это что вообще такое? Мы вытаскиваем инвалидов из домов, подъездов, кроватей, помогаем им раскрыться, адаптироваться, социализироваться. Назвать это просто «инвалидным спортом» - практически оскорбление. И тренеров, и воспитанников».

Взамен «инвалидного» предлагал говорить «адаптивный». Не я один, нас было много. Мы добились правильности формулировок. И вслед за словами изменилось отношение. Нас поставили на равных со здоровыми спортсменами, перестали относиться пренебрежительно и снисходительно! Меня всегда оскорбляет, если моих учеников воспринимают исключительно как инвалидов, неполноценных людей. Я-то отношусь к ним совсем по-другому...

О ТЕРПЕНИИ, МЕЧТЕ И ЖЕЛАНИИ ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛИ

Я не просто тренирую моих учеников. Я выстраиваю их жизненную позицию - через дорожку, сектора, метания, прыжки. Зачем мы бежим длинную дистанцию? Чтобы научиться терпеть, преодолевать себя, держать эмоции под контролем. Все проблемы у людей этого, что они не умеют этого. А мои ученики умеют. И это помогает им не только в спорте, но и в жизни.

С одной девочкой, у нее ДЦП, учились бросать и ловить мячик. Она его,

естественно, постоянно роняла. И я как-то сказал: «Все делай сама! Не поймала? Ползи, поднимай, начинай сначала». Кто-то скажет, что это жестоко. А я скажу, что на всякое «Я не умею», должно быть строгое «Учись». И она учится...

У инвалидов совсем иная психология, не как у обычных детей. Им с малых лет во всем помогают, шаг ступить не дают. Прибегают по первому зову, ни в чем не отказывают. Взрослым кажется, что это правильно. А ребенок в итоге растет человеком с действительно ограниченными возможностями - ему не нужно ничего уметь, ведь все за него сделают окружающие. Добиться, чтобы такие дети стремились к чему-то, преодолевая себя, очень сложно. Им надо дать цель в жизни, посеять в них желание чего-то достигать. А медали - это уже сопутствующее. Неизбежное следствие моей работы...

Чудес у нас не бывает. Самое главное чудо только терпение и труд, терпение и труд. И это большое счастье, что мои ученики понимают, чего от них хотят, что и как надо делать. А потом, без мечты, без сказки, без желания вообще ничего нельзя добиться...

О ПАРАЛИМПИАДЕ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ДО КОТОРОЙ БЫЛО РУКОЙ ПОДАТЬ...

Мы шли к этой Паралимпиаде годы, шаг за шагом. В двенадцать лет Вероника впервые поехала на первенство России, там завоевала медали и получила кубок за волю к победе. Потом чемпионат мира среди молодежи, затем взрослые чемпионаты

Европы и мира. Я уже не говорю о том, что сделал из бегунии на средние дистанции - спринтера! Мы справились, прошли через столько трудностей. До Рио-де-Жанейро оставалось рукой подать...

Когда стало известно, что российских паралимпийцев отстранили, было непросто. Нас бесконечно дергали, обещали скорый вылет, говорили, что уже стоят самолеты и ждут нас. Но никто из спортсменов не выбился из тренировочного ритма. Все работали. Иной раз смеялись между собой: «Что-то народу сегодня опять много на стадионе... А зачем вы здесь собрались-то? Вы же не едете никуда!» Идиотская шутка, да, но так мы легче все это переживали. Посмеемся и расходимся - работать дальше.

В один миг, конечно, было страшно. В первый раз, когда заговорили об отстранении. Еще до судов, апелляций, попыток оправдаться. Сначала тишина, потом рыдания, сопли, истерика. Мы с Вероникой в этот день не смотрели друг другу в глаза. Потому что больно. А тренеры запретили друг

другу говорить «доброе утро».

Но сопли вытерли, слезы смахнули - и вперед... Наши спортсмены готовы были завоевывать в Рио медали, но их туда не пустили...

О СВОИХ УЧЕНИКАХ

Когда ко мне приходят мои выпускники, приводят своих детей и говорят им: «Смотри, вот мой учитель», - это самое дорогое для меня. Был у меня день рождения, так эти черти мне такой сюрприз сделали! С воскресенья пришли в школу, выпросили ключ на вахте - уж не знаю, каким чудом, там же все строго! - и украсили мой кабинет цветами, шарами. Утром в понедельник прихожу, а там они все - и дети, и старшие. И плакат от руки разрисован: «Мы вас любим».

Так что вы меня теперь очень понимаете, почему я ради них готов на все...

«Город и горожане»
<http://www.gig26.ru>



The Beatles:

спасительная музыка

Анастасия
МУРАВЬЕВА,
г.Железногорск,
школа №90



Для множества поклонников легендарной ливерпульской четверки их творчество не просто настроение отдельной эпохи, а музыка внутреннего мира, в которой каждый может найти нечто родное и близкое. И по-прежнему битломанами становятся не только пожилые люди, но и яркая молодёжь, черпающая вдохновение в их творчестве. Почему же новое поколение все чаще выбирает The Beatles? Мои друзья битломаны согласились рассказать о том с чего началась их любовь к ливерпульской четверке и почему они предпочитают песни The Beatles современным хитам.

**Анастасия Рудоман,
Тверь**



Я начала увлекаться The Beatles с шестого класса. Преподаватель музыки попросил разучить песню «Yesterday», я согласилась. Не могу сказать, что до того

времени не знала ливерпульских легенд. Мама неоднократно рассказывала о странной чете Джон Леннон – Йоко Оно, но уважения к этим людям у меня не возникало вообще. Но потом меня проперло.

Ни интернета, ни компьютера у нас дома не было. Я бегала к матери на работу, чтобы просто скачать музыку, от которой приходила в восторг. Так, на моем телефоне появились треки ливерпульской четверки. Из трехсот песен, я слушала только эти четыре: «Yesterday», «Let it Be», «Come Together» и «Girl».

Сначала я разучила «Yesterday» на гитаре, как попросил мой учитель.

Потом в старом журнале нашла фотографию автора – Пола Маккартни. Не скрою, втюрилась в него с первой минуты. В его глаза особенно. В тайне я стащила у бабушки этот и другие журналы с кумирами, вырезала их портреты и аккуратно спрятала.

К восьмому классу я получила в подарок первый полноценный диск «The Beatles». Моему счастью не было предела. Вот, о чем я мечтала все годы!

А потом я перечитала все книги о них в местной библиотеке и статьи в библиотечном интернете. Позже, выяснилось, что мамин коллега по работе – битломан с юности. Он

подарил мне их шикарные фотографии, коллекцию редких электронных журналов и полное музыкальное собрание группы на флешке. О музыке отдельно. Если покупать за деньги, то стоит она порядка ста тысяч вместе с пластинками.

Сейчас я крайне редко включаю их песни... Но я считаю эту группу одной из самых талантливых на планете Земля, а их музыку божественной. Они очень помогли мне в жизни, ведь не зря я увешала свою комнату изображениями ребят из Ливерпуля.

Екатерина Маскатова, Железногорск

О «The Beatles» я узнала будучи ребенком. Их музыка тогда меня не впечатлила. Зато в подростковом возрасте великолепная четверка помогла мне найти себя в этом мире, понять кто я есть. После года «битломании» я нашла много новых

друзей, братьев по духу.

Их музыка не стареет, ведь в каждую ноту, каждый куплет вложены реальные чувства. Шокирующий бунт, который произвела группа, остался в музыке. Во все времена Битлы будут спасать людей, их отношения и отношения между народами.



ГЛАВНЫЙ БИТЛОМАН РОССИИ

Коля Васин:

«ДЖОН РАЗНЫЙ: ОН ЧЕЛОВЕК И ОН БОГ, ОН МАЛЬЧИШКА И ОН МУДРЕЦ»...



Главный битломан России, один из известнейших коллекционеров Санкт-Петербурга. Он собирает все, связанное с The Beatles, коллекцию начал еще в шестидесятых, и, как многие в те годы, даже английский «выучил только за то, что им разговаривал Леннон».

Коля Васин родился 24 августа 1945 года. С юности, однажды услышав исполнение The Beatles, полюбил битлов до до фанатизма.

Главный экспонат коллекции битломана – фирменная пластинка The Beatles и автограф самого Джона Леннона, адресованный лично Коле Васину. Появление этого раритета у питерского парня было фантастичным.

В 1970 г. Джону исполнилось тридцать лет. Узнав об этом Коля поехал на Главпочтамт и отправил Леннону телеграмму в Лондон. А через пару месяцев неожиданно пришла посылка, в которой лежали пластинка с автографом Джона Леннона и письмо со-

ветскому поклоннику. Так Васин стал единственным человеком в СССР, который переписывался с Ленноном.

«У меня к Джону нервно прекрасное отношение. – говорит Коля Васин. – Я все время слышу в нем что-то новое. Джон разный: он человек и он Бог, он мальчишка и он мудрец. Моя любимая фраза Джона: «Иногда я веду себя как дресированная блоха, а иногда я сам Господь Всемогущий». Его музыка непостижима, она сверхчеловеческая, а я человек».

Коля Васин основал улицу Джона Леннона в Санкт-Петербурге, собирается построить Храм Мира и Любви». Это будет пирамида неправильной формы с двумя шарами – шар Любви и шар Мира. Шар Любви – желтый, а внутри будет такая игра света, что будет ощущение, будто храм шевелится. А шар Мира будет цвета летнего неба, жаркого неба. И на нем будет написано «Peace».



АРТЕК

детский центр с советским прошлым

Мне довелось побывать в Международном Детском Центре «Артек». Лагерь расположен на самом юге Крыма, в поселке Гурзуф. Создан лагерь ещё в далёком 1925 году. В советские времена путёвка в «Артек» считалась престижной наградой как для советских, так и для зарубежных детей.

Я отдыхала в «Лазурном», одном из десяти лагерей, который входит в состав «Артека». Он находится на возвышенности. До 1936 года был домом отдыха Правительства Советской республики.

Лазурники живут в двухэтажных корпусах, называемых «дачами». Дач всего пять: Синяя, Зелёная, Жёлтая и Красная. Они идут друг за другом вниз по холму. Около года назад построили новую Белую дачу, которая находится чуть поодаль от других корпусов, рядом с дворцом Суук-Су.

Суук-Су - один из первых курортов на Южном берегу Крыма. Тогда к услугам отдыхающих были шесть гостиниц, морской пляж с великолепным пляжем, русская баня, молочные фермы, водолечебница. Любителям конной езды - специальные верховые лошади, для заядлых рыбаков - лодки и снасти, для охотников - ружья и патроны. Два раза в день играл струнный оркестр, по субботам

устраивались танцевальные вечера. Дирижером оркестра и скрипачом был Фидерико Паладино. Неаполитанский оркестр пользовался огромной популярностью у публики...

Питались мы в большой столовой. По пути туда мы видели грот Пушкина, тропу Пушкина где изображены многие герои из произведений этого великого русского писателя, Шалапинскую скалу. На скале, которую мы сегодня называем Шалапинской, певец мечтал построить «замок искусств для талантливой молодёжи». Скала относилась к роскошному курорту Суук-Су, принадлежавшему Ольге Михайловне Соловьёвой, и на все попытки Шалапина приобрести скалу она отвечала ему одно и то же: «А ты, Фёдор Иванович, хотел бы, чтобы посреди твоего имени кто-нибудь выстроил дворец или даже избу?». Но всё решил случай: как-то с большой компанией Ша-

ляпин отправился к рыбакам, жарить на кострах кефаль. Настал момент, когда лунные блики осветили море, и певец запел, да так трогательно, что хозяйка имени не сдержала своих эмоций: «Фёдор Иванович, твоя скала!». А так же мемориал с именами героев-артековцев, погибших в годы Великой Отечественной войны. Перед самой столовой установлен шуточный памятник сосиске. В столовой три зала. Кормили нас, как и во всех лагерях, пять раз. Было очень много фруктов и напитков и самые вкусные вафли и блинчики. В каждом зале была тележка с бутылочками воды, которую свободно можно было брать с собой. На летней террасе потрясающий вид на море и скалы Адалары.

Учились в «Артеке» в две смены. После обеда лагерный автобус нас увозил в школу, которую артековцы прозвали «Хогвартс» сравнивая с школой магии и волшебства из книг о

Гарри Поттере. Было всего четыре урока три раза в неделю и без домашних заданий. На нашем потоке учились два лагеря «Лазурный» и «Морской». Это давало огромную возможность познакомиться с ребятами из других лагерей. Полдник нам привозили прямо в школу в красивых бумажных пакетах.

В остальные три дня проходили СОМы. Это сетевой образовательный модуль. Если проще, то урок в необычной форме.

Каждый СОМ проходил в каком-нибудь месте. Например, СОМ по английскому языку проходил в городе-герое Севастополе, где мы побывали у памятника затопленным кораблям в Графской пристани, в древнем Херсонесе Таврическом. В конце поездки мы писали мини-сочинение об экскурсии и о том, что нового мы узнали за этот день. Разумеется на английском языке.

СОМ по географии проходил в симферопольском этнографическом музее. Мы ходили по станциям, где нам рассказывали про народы России и Крыма.

За эти три недели мы побывали на морской прогулке, в музее магнитиков, во дворце Суук-Су, в Ливадийском и Массандровском дворцах.

В «Артеке» у вас обязательно появятся друзья и подруги со всей России и даже за границей. В Артеке вы сможете обрести новые знания и умения, потанцевать на массовке (так дискотеку называют), а если устанете, то всегда сможете отдохнуть в игровой комнате или поспать на Абсолюте - это местное название сончасы.

Об «Артеке» можно говорить бесконечно, но как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Если вам выпадет шанс съездить в Артек - не раздумывайте ни секунды.

Мария
КАРМАКОВА,
г. Железнодорожный,
гимназия №91
имени М.В. Ломоносова



фотографии любезно предоставлены Марией Кармаковой



НИКОЛАС КОББ: человек, который не сдался...

Анна
РИДЕЛЬ,
г. Железногорск,
Лицей №103
«Гармония»



История основана на реальных событиях, имена и фамилии изменены, совпадения считать случайными.

Этот рассказ появился на свет благодаря двум потрясающим людям.

Кристиан Принарт, мой друг по переписке из Лос-Анджелеса, — спасибо за то, что вдохновил меня на написание этого рассказа, а также дал мне основную идею, рассказав историю Лю Вэйя.

Лю Вэй, безрукий пианист из Китая, которому и посвящается этот рассказ — спасибо за то, что даже в самые трудные времена верил в лучшее и не сдавался ни при каких обстоятельствах. За то, что покорила меня своим мастерством и силой выдержки, а также вдохновил миллионы людей, и меня в том числе.



С наилучшими пожеланиями, Анна

Мне было десять лет, когда я потерял кисти своих рук после сильного удара током.

До сих пор не могу понять, как это произошло. Вроде бы, хотел выключить тостер и уже потянулся к проводу, чтобы выдернуть его из розетки, но когда дотронулся, меня со всей мощи ударило электрическим током. Потом я потерял сознание...

Очнувшись в больничной палате, мои руки были забинтованы. Я пытался пошевелить кистью, но не смог. Тогда я понял, что мои кисти отсутствуют. Я сильно запаниковал, стал оглядываться по сторонам в поисках поддержки. Но на самом деле мне нужны были только ответы. Я все оглядывался и оглядывался с одной стены на другую. Воздух как будто сдавливал меня.

Хорошо, что в этот момент в мою палату зашла медсестра и успокоила меня. Она сказала — это была паническая атака. И она дала мне ответы.

Мне стало тошно от того, как я лишился кистей рук. Да-да. Оттого КАК я их лишился. Такой нелепый случай, и моя жизнь перевернулась мно-

го возвращался из школы. Мои одноклассники стали смеяться надо мной. Они кричали что-то вроде «Безрукий придурок» или «Недоделанный инвалид», точно не помню. Мне стало обидно, насколько может обидеться десятилетний мальчик, и я просто убежал от них. Они побежали за мной и стали кидаться камнями. Кто-то из них попал камнем мне в ту часть руки, где были ампутированы кисти, и белый бинт приобрел кровавое очертание.

Дома я рассказал маме о том, что случилось. Она хотела подать иск на этих мальчишек, но я сказал, чтобы она не делала этого. Я надеялся, что Господь Бог рано или поздно сам их накажет.

Конечно, мама пошла после этого в школу. Но насмешки не прекратились. Все продолжали травить меня, и это продолжалось на протяжении всего третьего класса.

До того, как я потерял свои кисти, я брал уроки фортепиано, и было очень грустно осознавать, что я не могу больше играть. Однако я стал тренировать пальцы ног, да-да, пальцы ног, и мне потребовалось много времени, чтобы обучиться игре на фортепиано ногами. Но зато к концу седьмого класса у меня уже здорово получалось таким способом играть Бетховена, Баха, Шопена...

Я поступил в музыкаль-

ную школу и стал лучшим. Представьте: парень без рук играл лучше тех, у кого они были.

Всё стало налаживаться, однако к концу десятого класса мы с мамой отправились в клинику, где мне ампутировали кисти. Врачи сказали, что обнаружили у меня некроз кожи в области культи. После этого мы постоянно ездили по врачам.

Каждый день я выпивал целую кучу таблеток, а потом отправлялся к хирургу. Вечером опять принимал те же таблетки. Я быстро уставал, стал хуже учиться. Я понимал, что меня могут отчислить, но не мог ничего предпринять. И меня раздражало то, что я такой беспомощный. Но ещё больше меня бесило то, сколько проблем было у мамы из-за сына инвалида.

Я старался учиться, но ничего не получалось. Меня исключили. Мне было так плохо... Я замкнулся, ушел в себя. Ничего не ел, не пил, не вставал с постели неделями. У меня действительно не было ни сил, ни желания, что-либо делать.

Но потом я увидел по телевизору рекламу «чудо-протезов» для подростков, лишенных конечностей. Родители купили и поставили их мне. Поверьте, моя жизнь круто изменилась. Причем в лучшую сторону.

Я мог теперь играть на пианино не ногами, а руками. Родители часами сидели на диванчике, перед фортепиано и слушали



мои этюды...

Все начало меняться. Я подал документы в университет, вернулся в музыкальную школу и чувствовал себя лучше.

Однако в один роковой для меня день, я проснулся и осознал, что не чувствую свои руки. Я не ощущал их и не мог ими двигать. Родители были напуганы и позвонили моему врачу. Он сказал, что это побочная реакция. Родители больше не беспокоились. Настоящая паника началась через неделю. Я по-прежнему не чувствовал свои руки...

Врачи ничего не смогли сделать. Я потерял не только кисти, но и обе руки полностью.

Я стал играть на фортепиано пальцами ног. Целыми днями, даже ночью. Родители беспокоились. Но я стал играть значительно лучше и уже освоил мазурки Шопена.

Сейчас мне двадцать пять лет, и я до сих пор помню свой первый концерт, на котором я играл этим странным образом. Тогда мне исполнилось девятнадцать. На том концерте, я так виртуозно играл на пианино, несмотря на то, что все эти годы мой учитель повторял, что я никогда не смогу сделать этого.

Но я смог.

А совсем недавно была промо-акция для местных каналов телевидения. Там выступил двадцатипятилетний безрукий пианист из Калифорнии. И это был я. После этого, я выиграл первую серию американской версии телевизионных шоу талантов «Got Talent».

В трудное для меня время, мой отец говорил: «Ты обязан сделать то, после чего, тебя будут помнить. Неважно как много трудностей тебе предстоит пережить, ты просто обязан не сдаваться. Никогда не опускай руки, слышишь? Ещё не все потеряно. Я знаю, ты сможешь достичь невозможного. Неважно, что тебя считают другим. Запомни, таких, как ты, никогда не будут воспринимать всерьез. А знаешь почему?»

Я сказал ему: «Потому что я другой?»

А он покачал головой и ответил: «Потому что ты лучше их».

И я смог найти в себе силы начать жить заново. И это лучшее, что я смог сделать!

Надеюсь, моя история даст надежду на исцеление души. И вы никогда не разочаруетесь в себе, только потому, что вы не такие как остальные.

Я — Николас Кобб.

И я не сдался.



рисунки автора

Безмятежная вечность



Я не знаю легенд. Даже если бы знал, я бы никогда в жизни не поверил в них. Мой отец занимается оккультизмом, поэтому кому еще, как не ему знать такие вещи. Он любит рассказывать их мне. И хотя я не особо в них верю, я люблю смотреть на отца, когда он начинает рассказывать: от спокойного и невыразительного выражения лица не остается ни следа, он уходит с головой в эти истории.

Это магия? Нет, все гораздо проще. Это страсть.

К сожалению, он уже несколько месяцев не ходит на работу из-за меня. По нелепому стечению обстоятельств я попал в аварию и сейчас нахожусь в неутешительном коматозном состоянии.

Отцу пришлось взять «отпуск» и отказаться от самого главного увлечения в его жизни. Я знаю, как ему трудно. Я не могу увидеть его, но я слышу его голос. Слышу, как он прерывается, и отец, откашлявшись, уходит в другую комнату. Он плачет там, чтобы никто не видел, хотя никто и не смотрит. Он не хочет показаться слабым, это лишь попытка убедить себя, что он силен.

Стук в дверь. Быстрые шаги отца. Он открывает дверь, и она начинает неприятно скрипеть.

– Здравствуй, Розали.

– Привет, Крис. – Она проходит в гостевую комнату, и я уже чувствую запах ее лавандовых духов. –

Ну, как он сегодня?

– Стабильно. – Уверенно отвечает отец. – Сегодня делали УЗИ. Доктор Морисон сказал, что активность мозга значительно повысилась.

– Это не может не радовать. – Она взболтнула мою капельницу и вколола туда морфия. – А ты?

– Что, прости?

– Как ты? – я слышал теплоту в ее голосе, не смотря на отстраненность моего отца.

– У меня все в порядке. Как может быть иначе.

Он знал, что иначе быть не может. Его угнетала реальность, но, тем не менее, он должен был продолжать жить и думать позитивно. Потому что в этом мире у нас нет ничего, ценнее надежды...

Всю свою жизнь я никогда не нарушал правил. Я старался жить по четко распланированному графику. Никто никогда не ставлял меня жить так. Я сам вбил себе в голову, что это правильно.

Я был отличником в школе, играл в футбольной команде, занимался плаванием. Я не был одинок, у меня было много друзей. Этакий эталон «идеального человека». Но, в конце концов, все мы люди. И у каждого наступает такой момент, когда хочется забыть про правила.

Со мной это случилось на дне рождения моего друга, Доминика. Там было то, что помогает людям «забыть» – алкоголь. Я не

пристрастен к спиртному, но тут я не мог не пить.

– Как вечеринка? – ко мне подошел Джастин, брат Доминика.

– Скучновато.

– Пошли, покажу что-то. Джастин с содроганием открыл дверь гаража. Там стоял красный порш.

– Классный, правда? – Я промолчал и кивнул головой. Сам я плохо разбираюсь в машинах. Но порш зацепил меня, мне захотелось прокатиться. Джастин как будто прочитал мои мысли. Он уговорил меня сесть за руль. Я согласился...

Когда ты слышишь звук мотора, то теряешь контроль. Именно тогда я понял, что устал жить по правилам. И нажал на газ.

Мы проехали по Роуд Авеню, обогнули кольцо, а затем Джастин попросил меня притормозить... повернул руль влево и попросил остановиться.

– Жди в машине, – коротко бросил он. – Я скоро. Сидеть в салоне без дела мне быстро надоело. Я включил радио, чтобы было не так тихо, ведь находясь в одиночестве меня быстро одолевала скука.

Треск. Что-то упало сзади. Я решил наклониться и поднять эту вещь, что бы это ни было. Столкновение. Удар. Больше я ничего не помню...

Я открыл глаза на пятнадцатый день пребывания в больнице. Сначала мне удалось разглядеть блики, мой взор был зату-

манен. Но потом я увидел лицо отца. И хотя это длилось всего несколько секунд, этого было достаточно. После этого я стал ощущать себя лучше, начал слышать голоса и распознавать запахи.

Поначалу было трудно. Но вскоре я научился общаться с отцом мысленно, и мне часто кажется, что он действительно способен понимать меня. И вот я здесь. Лежу в своей кровати, свежий воздух дует из окна. Но я уже не тот, что был прежде...

– Как ты себя чувствуешь, сынок? – слышу голос отца.

– Отлично, пап.

– Знаешь, сегодня была тяжелая ночь, – говорит он, смеясь. – Я немного подустал. Нас вызвали в ночную смену, но ты спал, и вряд ли слышал, как я ушел.

– Иди спать, пап. Ты измотан. – мысленно отвечаю я. – Что со мной еще может случиться? Самое худшее позади.

– Я позвоню Розали. Она присмотрит за тобой. – Он поменял мне капельницу, накрыл пледом и медленно ушел. Скрип досок, давал мне понять, что отец шел неравномерно: он прихрамывал на левую ногу. Конечно, он не стал говорить мне о том, что на работе произошел инцидент и он сломал ключицу, что он мог уснуть всю ночь и пару раз заходил ко мне. Но я продолжал удивляться его выносливости. Знаете, если бы людям выдавали медали за храбрость, он уже был бы зо-

Валентина
РИДЕЛЬ,
г. Железногорск,
Лицей №103
«Гармония»



лотым медалистом.

Каждый день я молился о чуде. С самого детства я полагался на веру. Когда наступали сложные времена, я молился. И молюсь сейчас, потому что верю, что не все в этом мире безнадежно потеряно.

В таком состоянии я прожил больше года. Жизнь шла по обычному распорядку. Я знал, когда придет отец, что он мне скажет, когда наполнит куриным супом мою капельницу. Я знал, когда отец уходит спать и когда возвращается, чтобы проверить, все ли со мной в порядке. Я знал, когда пойдет врач...

Я ждал так долго, что потерял надежду на улучшение. Но чудо произошло!

Это случилось спустя год и пять месяцев. Я открыл глаза. Ничего не изменилось: я увидел свою комнату, такой же, какой она была прежде. Увидел отца, уснувшего рядом со мной. На его лице появилось больше морщин и кругов под глазами. Я не хотел будить его.

Первая мысль, кото-

рая пришла мне в голову – пошевелить руками. Это было трудно, но я справился. Левою ладонью дотронулся до руки отца. Видимо, это разбудило его. Но он подумал, что это врач пришел раньше, и пытался его разбудить. Когда он увидел меня с его лица скатились слезы. Они продолжали падать, не переставая, пока вся его рубашка не стала мокрой...

– Мой сын, – только и смог прошептать он.

– Привет, пап, – сказал я в ответ.

Это было незабываемое чувство: словно я очнулся после долгого сна. Сколько всего я пропустил, сколько новых, непонятных вещей еще ждало меня впереди.

Я остался парализованным до конца своей жизни. Я только мог шевелить руками и мышцами лица. Но этого достаточно для счастья. Я понял, что несмотря на те ужасные вещи, что случились со мной, я все еще жив. И я должен ценить этот шанс больше всего. Теперь я ни секунды не потеряю зря. Ведь каждое мгновение это часть маленького мимолетного чуда.



Ты живешь один раз, но если стараешься этого достаточно...

Николас Джеймс Вуйчич - австралийский мотивационный оратор, меценат, певец, музыкант, рожденный с синдромом тетраамелии - редким наследственным заболеванием, преводящим к отсутствию всех четырех конечностей. Он объездил много стран мира, выступая в школах, университетах и других организациях.

Его первая книга «Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни» - мировой бестселлер, о котором мне бы хотелось рассказать.

Книга повествует о легкой жизни оратора, о трудностях, с которыми ему приходилось сталкиваться на своем жизненном пути и о том, как ему удалось преодолеть их.

Ник откровенно рассказывает о своих физических проблемах и переживаниях, о том, как ему было нелегко смириться со своим состоянием, - был момент, когда он хотел закончить жизнь самоубийством. Ему потребовалось немало лет, чтобы научиться

ся позитивно смотреть на мир, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого.

Сейчас Ник Вуйчич вполне независим и живет полноценной и насыщенной жизнью: получил два высших образования (он бакалавр в сфере финансов и бухгалтерии), самостоятельно печатает на компьютере со скоростью сорок три слова в минуту, занимается серфингом, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трам-

плина в воду.

В своей книге Ник сформулировал правила своей жизни:

«Сначала у меня не было того, что необходимо. И то, чего мне не доставало, я обрел в пути. И так, чтобы жить без ограничений, мне нужно:

✓ Мощное ощущение смысла жизни.

✓ Надежда, сильная до непоколебимости.

✓ Вера в Бога и в бесконечную милость Его.

✓ Любовь и принятие

самого себя.

✓ Правильное отношение к жизни.

✓ Сила духа.

✓ Готовность к переменам.

✓ Сильное сердце.

✓ Готовность искать возможности.

✓ Способность оценивать риски и смеяться над жизнью.

✓ Желание служить людям».

В книге Ник говорит, что одна из самых главных вещей - это жить в мире с

Валентина
РИДЕЛЬ,
г. Железногорск,
Лицей №103
«Гармония»



год выпуска: 2015

издательство: Эксмо

формат издания: 145x200 мм (средний формат)

Количество страниц: 368

Люди с ограниченными возможностями, добившиеся успеха

Франклин Делано Рузвельт



Пожалуй, самый известный президент США, который в 1921 году очень тяжело переболел полиомиелитом. Он изо всех сил старался бороться с болезнью, но все же очутился в инвалидном кресле. Однако это не помешало ему войти в мировую историю своими заслугами. С его именем ассоциируются такие важнейшие события, как борьба против гитлеровской коалиции во времена Второй мировой войны и существенная нормализация международных дипломатических отношений с Советским Союзом.

Зиновий Ефимович Гердт



Советский и российский актер театра и кино, народный артист СССР. Зиновий Ефимович участник Великой Отечественной войны. 12 февраля 1943 года, на подступах к Харькову, при разминировании минных полей противника для прохода советских танков, он был тяжело ранен в ногу осколком танкового снаряда. После одиннадцати операций, Гердту сохранили поврежденную ногу, которая с тех пор была на 8 сантиметров короче здоровой и вынуждала артиста сильно прихрамывать. Даже просто ходить ему было трудно, но актер не давал слабину и не щадил себя на съёмочной площадке.

Алексей Петрович Маресьев



легендарный летчик, Герой Советского Союза. 4 апреля 1942 года в бою с немцами самолет Алексея Маресьева был подбит, а сам Алексей тяжело ранен. Восемнадцать суток раненый в ноги летчик ползком пробирался к линии фронта. В госпитале ему ампутировали обе ноги. Но он, выписавшись из больницы, снова сел за штурвал самолета. Всего за время войны совершил 86 боевых вылетов, сбил 11 самолетов врага: четыре до ранения и семь - после ранения. Алексей Маресьев стал прототипом героя повести Бориса Полевых «Повесть о настоящем человеке».

Эрик Вайхенмайер



первый в мире скалолаз, который достиг вершины Эвереста, будучи незрячим. Эрик Вайхенмайер потерял зрение, когда ему было 13 лет. Однако он закончил учебу, а потом и сам стал учителем средней школы, затем тренером по борьбе и спортсменом мирового класса. О путешествии Вайхенмайера режиссер Питер Уинтер снял игровой телевизионный фильм «Коснуться вершины мира». Кроме Эвереста Вайхенмайер покорил семерку самых высоких горных пиков мира, включая Килиманджаро и Эльбрус.

Господом. И я знаю, что не всех устроит такой расклад, ведь люди по определению делятся на верующих и на тех, кто просто отрицает веру. Поэтому я не особо советую читать эту книгу ярым атеистам. Книга вряд ли покажется вам убедительной.

Но главное, чему вас может научить эта книга - это тому, что нет ничего невозможного. Если вам в чем-то не повезло (вы родились в бедной семье или у вас проблемы со здоровьем), это не повод опускать руки. В конце концов, трудности и созданы для того, чтобы делать нас сильнее.

«Когда вам захочется предать мечту, заставьте себя работать еще один день, неделю, месяц и еще один год. Вы поразитесь

тому, что произойдет, если вы не сдадитесь», - утверждает Ник.

Абсолютно неважно, какая у вас эта самая мечта. Может, вы хотите достичь высот или просто хотеть быть счастливыми. Но как найти это счастье? Как воплотить мечту в жизнь? Именно на эти вопросы и пытается ответить Ник. «Я знаю, как это сложно - выиграть войну, когда кажется, что ты уже проиграл множество сражений. А может ты не так сильно желал этой победы?»

Но ты должен понять, что если ты не поверишь в себя - не поверит никто. Ты, и только ты можешь заставить себя биться до последнего. Ты живешь один раз, но если ты стараешься изо всех сил, одного раза достаточно».

«[Ne FoRmat] дайжест», №1(11), 28.08.2017 г.
газета - эксперимент, сетевое издание

Издаётся на базе Лицея №103 «Гармония»

[Адрес]: 622990, Красноярский край, город Железногорск,
улица 60 лет ВЛКСМ, дом 32.

[Тел/факс]: (391-97) 4-40-20

Содружество учащихся и студентов Российской Федерации,
а также образовательных учреждений:
г. Железногорск, Лицей №103 «Гармония»,
г. Железногорск, гимназия №91 имени М.В. Ломоносова
г. Железногорск, школа №90

газета выходит ежемесячно с 20 июня 2016 года

[9+]

[Идея]: ШДГ;

[Дизайн, верстка]: ШДГ;

[Корректоры]:

Валентина Людвиговна Соловьева, Лариса Геннадьевна Деркач;

[Фотографии]: Алина Чеберяк (<https://vk.com/id189327368>),

Ирина Дмитриева (<https://vk.com/id282195109>), ШДГ;

[Рисунки]: Анна Ридель, Валентина Ридель

снимки к материалам этого номера любезно предоставлены
авторами текстов или взяты из сети Интернет

[Корреспонденты]:

Анна Ридель, г. Железногорск, Лицей №103 «Гармония»,
Валентина Ридель, г. Железногорск, Лицей №103 «Гармония»,
Мария Кармакова (<https://vk.com/mkarmakova2002>),
г. Железногорск, гимназия №91 имени М.В. Ломоносова,
Ирина Дмитриева (<https://vk.com/id282195109>),
г. Железногорск, гимназия №91 имени М.В. Ломоносова,
Марина Шибина, КГБОУ Железногорская школа-интернат № 1,
Анастасия Муравьева, г. Железногорск, школа №90

Тираж сделан в типографии «Блиц принт»

Адрес: г. Железногорск, Центральный проезд 10, левое крыло,
понедельник - пятница с 10:00 до 19:00

Телефон: 8 (391-97) 2-21-11

e-mail: trade@blitz-print.ru