



БЛАГОМАЙ MAGAZINE

от слова к делу!

благо-январь | февраль | март
2013 №5

БЛАГОФИШКИ

ГЕНЕРАТОРЫ ИДЕЙ

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД
НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

БЕЗДОМНЫЕ

ДЖАМАЛА

«Я ДОВЕРЯЮ
СВОЕЙ ИНТУИЦИИ...»

ХОРОШИЕ ПАРНИ

«МИЛЛИОНЫ
НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ»

ПО СЛЕДАМ ДОБРОТЫ

ВЗГЛЯД ЭКСПЕРТА

ВЕГЕТАРИАНСТВО

«После прочтения просим Вас передать этот журнал дальше, тем кто нуждается в нем»



СЛОВО РЕДАКТОРА

Есть такая знаменитая фраза «от добра добра не ищут». Думаю, многим довелось проверить ее на себе. Тем, кто бескорыстно помогает и сопереживает близким, не нужна благодарность и одобрение. Он счастлив и гармоничен, но все равно возникает вопрос – почему, все же, доброе отношение к людям в ответ не всегда вызывает взаимность? Оказалось, желая людям добра, и стараясь жить по совести, можно вызвать у них осуждение, раздражение и даже злость. Я слышала много раз, как хороших людей за благие поступки могут обвинить в лицемерии, желании играть на публику и создать себе позитивный имидж, напустить на него сплетни и так далее. Не бойтесь этого, не обращайтесь внимание и не бросайте начатое. Поймите, лишь, страдая от собственной духовной и моральной слабости, чужой пример доброго счастливого человека, вызывает у них агрессию. Никогда не обвиняйте такого человека в ответ, а наоборот, постарайтесь помочь ему. Знаете, многого стоит, не только помочь упавшему, а и не дать упасть оступившемуся. И как задача сильного – помогать слабому, так и задача счастливо-го, помочь несчастному.

Елена Мазур

Если Вам понравился этот журнал, Вы можете поддержать его будущие выпуски, за что будем Вам весьма благодарны:
Реквизиты счета Благотворительного фонда «БЛАГОМАЙ»:
Предмет платежа: добровольно пожертвования на статутну діяльність
Получатель: Благодійний фонд «Благомай»
код ОКПО: 38010057
Банк получателя: АТ «ОТП Банк»
в м. Київ
МФО: 300528
Счет № 26009101357127

БЛАГОМАЙ
MAGAZINE
от слова к делу!

СОДЕРЖАНИЕ

ЧИСТОТА ЧУВСТВ	3	17	ИНТЕРВЬЮ С МЭРОМ
БЛАГОФИШКИ	4		УКРАИНКИ...
ГЕНЕРАТОРЫ ИДЕЙ	5	18-19	БЛАГОТВОРИТЕЛИ
СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА			ПРОШЛОГО
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ		20-21	НАШИ ЛЮДИ
ДЖАМАЛА	6-7		ЛИКА РОМАН
«Я ДОВЕРЯЮ СВОЕЙ		22-23	НЕ ПРОСТЫЕ ДЕТИ-
ИНТУИЦИИ...»			ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА
БЕЗДОМНЫЕ	8-10	24	НИЧЕГО НЕ ЖАЛКО
ПО СЛЕДАМ ДОБРОТЫ	11		«ЗВЕЗДНЫЕ»
ХОРОШИЕ ПАРНИ	12-13		ПОЖЕРТВОВАНИЯ
МИЛЛИОНЫ		25	БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФОТО
НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ		26	РЕКОМЕНДАЦИИ
ВЗГЛЯД ЭКСПЕРТА	14-15	27	ЦИТАТЫ
ВЕГЕТАРИАНСТВО	16	28	СПОНСОРЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО – СОСТАВ РЕДАКЦИИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор

Заместитель Главного редактора

Дизайнер

Корреспонденты

МЕНЕДЖМЕНТ

Директор проекта

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ И ПОДПИСКИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

САЙТ ЖУРНАЛА

Елена Мазур

blagomaymagazine@gmail.com

Константин Голубятников

info.charitymay@gmail.com

Ольга Корниенкова

info.charitymay@gmail.com

Юлия Гайворонская

Екатерина Сикорская

Марина Сандакова

Татьяна Скрыгина

info.charitymay@gmail.com

info.charitymay@gmail.com

Благотворительный фонд
«БЛАГОМАЙ»

www.charitymay.com

Адрес редакции: Украина, г. Киев, 04053, ул. Артема 37/41, оф. 23

Тел./факс: 044 583 50 61

blagomaymagazine@gmail.com

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможно только с письменного разрешения редакции.



ЧИСТОТА ЧУВСТВ

В ожидании той или иной эмоции мы часто подменяем желаемое сиюминутным действительным. Этот самообман похож на червивое яблоко под плотной красивой кожурой. В периоды грусти, печали, душевных перепадов и терзаний мы ищем то, что поможет расслабиться. То, что снова вернет нам спокойствие и хорошее настроение. Мы хотим избавиться от гнетущих мыслей и стать счастливыми. Друзья и знакомые обычно советуют отвлечься, переключиться на что-то приятное. В такой момент очень важно понимать, что мы стоим перед выбором. Мы выбираем способ, как именно мы получим долгожданную порцию радости. Всегда легче дать слабину, чем заставить себя напрячься. И результат, разумеется, качественно разный. Поэтому в этот момент очень важно не ошибиться.

Приведу пример: одинокий парень окончил институт и теперь в поисках хорошей работы и любимой подружки. Время идет, работы нет, подружку найти тяжело, так как с работой это связано напрямую. Родители давят, друзья посмеиваются. В таком случае у парня в процессе движения к цели случается депрессия. Душевные силы ослабевают, появляется страх перед будущим. Хочется отвлечься, глотнуть свежего позитивного воздуха, переключиться.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ – тусовка. Отдых с друзьями, клуб, алкоголь, знакомство, секс на одну ночь, музыка, танцы, веселуха, одним словом. Работает? Еще как! Эффект, правда,

длиться не долго, а осадок остается как в голове, так и во всем организме уже на утро после такого праздника. Прогресс, если не регресс, - нулевой.

ВАРИАНТ ВТОРОЙ - спортзал. Тренировка, бассейн, свежевыжатый сок, общение с другом, здоровый сон. Работает? Еще как!! Эффект - приподнятое настроение, чистота сознания, новые идеи, довольство собой. Прогресс - налицо.

Таких примеров могут быть сотни и тысячи. Когда плохо и мы ищем отдушину, то сделать в этот момент что-то полезное, доброе, правильное намного эффективнее. Такие вещи наполняют силой, а не отнимают ее. Они имеют сильное долгоиграющее действие. Так, если от 5-ти выкуренных сигарет может стать только хуже уже завтра, то от пяти добрых дел начнется процесс приближения к заветной цели. На смену гнетущим мыслям придет оптимизм, вместо лени и вялости проснется энергия, на замену унынию придет счастье.

Помочь себе можно лишь одним способом - не делать того, что тебя разрушает. Я предложу вам короткий список дел, которые помогут не только отвлечься от проблем, расслабиться, получить дозу позитивной эмоции, но и станут шагом вперед на пути к успеху. Я разделю их на пустые, разрушающие и те, которые несут чистую энергетику, наполняют силой и приводят лишь к хорошим, позитивным переменам.

СДЕЛАЙ ЭТО

Общение с богом
Спорт
Духовные практики
Покупка и выбор кому-то подарков
Занятие творчеством
Занятие благотворительностью
Помощь родителям, близким
Чтение
Планирование благих целей

Чистые

НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО

Сплетничество и злословие
Рукоприкладство
Разврат
Желание зла другим
Ленивое ничегонеделание
Поиски виноватых
Жалобы на судьбу
Обжорство
Алкоголь, наркотики

Пустые

Елена Мазур

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФИШКИ

КРАУДФАНДИНГ

Вместе мы сила



Странное громоздкое слово «краудфандинг» – в переводе означает «народное финансирование» и имеет довольно простой смысл. Это если вы, например, задумали устроить вечеринку в честь «тети Вали» и предложили скинуться на это всем соседям в подъезде. Им идея понравилась, и вы на их денежки спокойно воплотили задуманное.

Реально краудфандинг получил развитие с появлением глобальной сети Интернет. В 1997 году поклонники британской рок-группы Marillion без какого-либо участия самой группы организовали и провели интернет-кампанию по сбору средств для финансирования музыкального тура и собрали \$ 60 000. Основанная в США компания ArtistShare (2000/2001) отмечена как первый краудфандинговый сайт для музыки.

В Европе и Северной Америке такая возможность финансирования уже реализуется вовсю: люди скидываются на разработку ПО, издание книг и дисков, создание компаний, поддержку политических акций и помощь пострадавшим от стихийных бедствий. Самый популярный в США краудфандинговый сервис Kickstarter ежемесячно бьет рекорды собранных сумм - последний из таких рекордов был в пределах \$10 млн. Взносы на один проект сделали более 87 000 человек. В 2008 Барак Обама только на этапе предварительных выборов собрал около \$272 млн. Это были мелкие взносы с более двух миллионов человек.

Если у вас есть идея, но нет денег ее воплотить, ищите сайты краудфандинга и просите помощи. У сбора денег должна быть заявленная цель, определена цена её достижения, а калькуляция всех расходов и ход сбора должны быть прозрачны для публики.

Содружество мишек Бадди

UNITED BUDDY BEARS

United Buddy Bears - всемирно известная выставка, цель которой пробудить мир, любовь, терпимость и взаимопонимание между народами. Разноцветные фигурки медведей с поднятыми лапами символизируют дружбу. Каждый из них несет в себе характер своей страны, рассказывает историю, выражает особенности. Медведи располагаются символично, образуя круг «лапа к лапе». Это знак того, что, узнавая друг друга ближе, легче найти согласие и понимание. В выставке принимают участие страны входящие в состав ООН, поэтому количество мишек Бадди прямо пропорционально их числу. Впервые подобное действо прошло в 2002 году в Берлине и имело ошеломляющий успех, а в 2004 содружество разноцветных медведей отправилось в мировое турне. За последние девять лет выставки побывали в Китае, Японии, Южной Америке, Европе, России и многих других местах. В каждом городе выставки United Buddy Bears находят поддержку правительства, дипломатического корпуса, мэрий и организаций ЮНИСЕФ.



Вход на United Buddy Bears всегда бесплатный, поэтому тут всегда много школьников, которых на примере дружелюбных медведей в игровой форме обучают культуре, истории, географии и даже музыке.

Мишки Бадди за время своего существования «заработали» больше 2,5 млн евро. Эти пожертвования и средства, собранные от проведения аукционов по продаже фигур, пошли Детскому фонду ООН (ЮНИСЕФ) и местным организациям по оказанию помощи детям. Поддерживает и сопровождает мировую активность актер и посол ЮНИСЕФ Джекки Чан.

ХЭЛП-ТУРЫ (Help tours)

Благотворительный туризм



Украинскому обывателю мало что известно о благотворительном туризме. В то время, когда во всем мире туристические компании и благотворительные фонды давно организуют хэлп-туры, мы слыхом не слышали о подобных чудесах, а пора!

Хэлп-тур – это поездка в ту или иную страну с целью помочь местному населению. Можно распределять еду, ухаживать за инвалидами, учить детей читать и писать, сажать деревья, заботиться о животных и много-много другого. Одним словом, отдых для тех, кто хочет и мир посмотреть и людям

помочь. В Украине найти такой тур, к сожалению, будет не просто. Легче организовать самому или заглянуть на зарубежные сайты благотворительных организаций. Связавшись с ними, вы сможете отправиться в любую точку планеты, где необходима помощь. Всю организацию возьмет на себя турфирма либо фонд.

ГЕНЕРАТОРЫ ИДЕЙ

В современном мире выручить деньги на благотворительность не составляет большого труда. Развитие технологий позволило нам быстро получать информацию, делиться ею и делать дела, что называется, «не отходя от кассы». Но можно просто жить и делать свой бизнес, а можно - делать его на благо.

DO GOOD 4 DEBT

(организатор – Ян Веллас, 26 лет)



Ресурс, который помогает людям погасить их долги в обмен на благотворительную работу. Do Good 4 Debt сотрудничает с английскими компаниями, которые погашают долги добровольцев в обмен на работу для них в благотворительных целях. Идея организовать такое предприятие пришла в голову Яна в 2005 году, когда он работал на одну фабрику с целью погасить свой долг в 14 тысяч фунтов.

Он услышал, что владелец фабрики не жертвует денег на благотворительность только потому, что он не верит, что эти деньги идут по назначению. Тогда то он и придумал такую схему, согласно которой свою выгоду получают все участники: благотворительные организации получают бесплатных работников, работники погашают свой долг полностью или частично, а компании-спонсоры помогают и благотворительным организациям, и людям, желающим погасить свой долг.

Ян Веллас протестировал эту схему на себе, работая в трех благотворительных организациях и полностью погасив свой долг в течение восьми месяцев. Сейчас Ян сотрудничает с 12 благотворительными организациями в Великобритании и двумя проектами в Африке. Число кандидатов на Do Good 4 Debt около 100 человек. Кстати, регистрация в качестве кандидата платная и составляет 16 фунтов. Все деньги идут на поддержку ресурса.

УББ (Украина, Киев)

Украинская Биржа Благотворительности – это первая в Украине независимая национальная инфраструктура он-лайн благотворительности. Уникальный ресурс для благотворителей и тех, кому нужна помощь. УББ – это, фактически, интернет-магазин. Только предлагают тут не косметику или бытовые товары, а возможности спасти чью-то жизнь. На сайте УББ выложены проекты, каждый из них – история конкретных людей, которым нужна помощь. Есть их фото, история, адрес и сумма, которую надо собрать. Тут же видно, сколько средств уже собрано и сколько осталось до завершения того или иного проекта. Вы сами выбираете, кому именно хотите помочь и отправляете пожертвование он-лайн.



Каждый благотворитель получит отчет об использовании средств, а также может сам поехать по указанному адресу и посетить семью или человека, которому зачислял сумму.

SAGE HOSPITALITY (США)

Группа отелей придумала оригинальную идею благотворительности. Для тех, кто пожертвовал полный рабочий день на благотворительные цели, предоставляется скидка в размере 50% на размещение во всех отелях группы.

Слоган кампании звучит так: «Пожертвуй день-получи ночь!» При въезде на ресепшене отеля достаточно показать справку из любой благотворительной организации, которая свидетельствует о том, что вы отработали 8 часов ради благого дела. Тогда можете получить свою скидку на проживание.

В условиях кризиса и низкой наполняемости отелей, такое предложение звучит заманчиво для потенциальных клиентов. Более того, привязка к благородной миссии является эффективным мотиватором.

BABY TERESA (Австралия)

Интернет-сайт, который занимается продажей детских комбинезонов из хлопка, но это не простой магазин одежды. За каждый купленный комбинезон компания жертвует, второй, в благотворительных целях нуждающейся семье. Цель – помочь одеть хотя бы одного нуждающегося ребенка в каждой стране мира.



Авторы идеи – Сэмми Эплиард и Кести Данфи. Обе женщины до нового проекта имели собственный бизнес и занимались благотворительностью. Они организовали компанию Baby Teresa, совместив бизнес с благотворительностью, чтобы, по их словам, изменить мир к лучшему.

Название компании они дали в честь Матери Терезы, чьи слова они взяли в качестве своей миссии: «Если ты не можешь накормить 1000 детей, накорми хотя бы одного ребенка».

CHOOSE CHANGE ATM (Нью-Йорк)

Компания нашла простой и оригинальный способ добавить социальную составляющую в свой бизнес. На улицах города она установила специальные банкоматы, которые позволяют пользователям совершить пожертвование на благо той или иной благотворительной организации. Причем в целях пожертвования можно перечислить каждый доллар из USD 2 – комиссии за совершаемую операцию.

Название благотворительной организации пользователь выбирает сам по своему усмотрению, к услугам пользователей восемь организаций и фондов, которые помогают нуждающимся.



По материалам интернет-сайта <http://www.1000ideas.ru>



ДЖАМАЛА

украинская оперная
и джазовая певица

**« для достижения
успеха важны три
вещи: талант,
упорный труд
и вера ..»**

- Участвуя в благотворительных акциях, Вам довелось пообщаться с воспитанниками детских домов. Расскажите о своих эмоциях, переживаниях.

Я понимаю, что такие дети как оголенные провода. Боишься к ним прикоснуться, не так посмотреть. Во взгляде ищут ответы на вопросы, ищут понимания, сострадания. Ты в ответе за каждый взгляд, за каждое несказанное слово. Я поняла, что необходимо окунаться в их мир, приходиться на их территорию. Было сложно не заплакать. Это не просто дети, это очень ранимые дети. Я переживала, что выдам грусть или заплачу. Когда просят спеть, становится сложно. Они смотрят во все глаза, а у тебя комок в горле. Ты понимаешь, что ты не просто на сцене - нет шанса скрыться, вытереть слезу, ты должен их убедить, что ничто тебя не расстроило.

- Есть ли у Вас в проектах совмещать творчество с социальной деятельностью?

Это сознательный выбор, я все время стараюсь совмещать творчество с социальной деятельностью. Я участвую в благотворительных концертах, выставляла свой лот – мастер-класс по вокалу, когда собирали деньги на аппарат по обеззараживанию крови, передаю вещи на благотворительные аукционы. И в то же время считаю, что сообщать,

сколько денег перечислила – неправильно. Это мое личное дело, я делаю это не для пиара. Я помогаю, потому что испытываю в этом необходимость и потому что у меня есть такая возможность.

- Какие качества необходимо развивать, чтобы добиться успеха?

Я глубоко уверена, что для достижения успеха важны три вещи: талант, упорный труд и вера. Нужно любить свое дело, упорно трудиться и не пропускать знаки, которые посылает вам Всевышний!

- В детдомах живет и воспитывается много талантливых детишек. Пробриться таким детям очень не просто. Какой совет дадите ребятам, которые мечтают о большой сцене?

Я думаю, что дети, которые лишены материальных благ, лучше понимают смысл и цель жизни. Они раньше взрослеют, потому что им самим нужно всего добиваться, нужно больше знать. Нужно много работать, понять что нравиться, к чему стремится душа. Это обязательное условие для всех профессий – должно быть комфортно, чтобы не было ощущения «ненавижу свою работу». Желаю всем вовремя понять, к чему есть способности и развивать их. Не бойтесь ставить слишком высокую

планку. Даже если дойдете до середины – это уже будет успехом.

- В студенческие времена Вы с сестрой помогли родителям и работали официанткой в кафе при их пансионате. Расскажите об этом опыте. Чему он научил вас?

Этот опыт дал мне выдержку, терпение, уважение к любому труду. Мы с сестрой понимали тогда, что зарабатываем себе на учебу и помогаем родителям. И, поверьте, мы не думали, что это унижительная работа для того,



кто считает себя музыкантом. Тяжело быть официантом или посудомойкой, да и вообще работать в сфере обслуживания. Тебе придется общаться с совершенно разными людьми. Эта работа меня многому научила: когда выходишь на сцену, ты ведь тоже пытаешься найти общий язык с каждым слушателем. Но кто-то устал, кто-то расстроен. И моя задача – поймать настроение каждого человека в зале и спеть так, чтобы его состояние кардинально поменялось.

- В Лос-Анджелесе Вы получили предложение переехать в Америку от известного американского продюсера. Почему отказались? Не жалеете об этом?

Да, во время поездки в Лос-Анджелес я встречалась с Уолтером Афанасьевым, известным американским продюсером и автором песен, в частности хита из фильма «Титаник» My Heart Will Go on. У него своя продюсерская фирма. Прозвучало и предложение переехать в Америку. Это было очень заманчиво, но меня одолели сомнения. В итоге я сделала свой выбор и ничуть о нем не жалею. У меня планировалась запись альбома, и я понимала, как легко будет утратить индивидуальность, если я соглашусь на



переезд. Уолтер делал потрясающие альбомы для Мэрайи Кэри и Уитни Хьюстон, он хороший сон-райтер и саундпродюсер, но было много шансов, что он перекроет мне воздух и не даст делать ту музыку, которую я считаю нужным.

- Занимаетесь ли Вы спортом? Как поддерживаете себя в прекрасной форме?

Спасибо за комплимент по поводу прекрасной формы. Я предпочитаю активный образ жизни, физические нагрузки в бассейне и на беговой дорожке, занятия йогой. Старюсь высыпаться. Не могу без сна. Принимаю контрастный душ. Делаю маски для лица.

- Вы религиозны? Помогает ли Вам это?

Я мусульманка и верю в Аллаха. Даже когда мне очень тяжело, это поддерживает. Вера не дает мне возвыситься над другим человеком, потому что все мы перед Богом равны. Я молюсь всегда перед выступлением и очень переживаю, если это не получается сделать по каким-то причинам. Потому что я всегда прошу у Господа сил и хороших глаз, хороших сердец в зале. И Он дает...

- Есть ли человек, к мнению которого Вы всегда прислушиваетесь, кто является безусловным авторитетом для вас?

Я доверяю своей интуиции. Если сомневаюсь, спрашиваю родителей и людей, с которыми работаю. Их мнение для меня важно, но последнее слово всегда остается за мной.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЖИТЕЛЯХ УЛИЦ?

Артём Макеев: «Действуя вместе, мы спасём жизни многих людей, которым уже не на кого надеяться»



Из-за огромного количества проблем и вопросов, бешеного ритма современной жизни, мы редко обращаем внимание на людей, которые нас окружают. Мы стали настолько эгоцентричны, что жизнь других нам просто безразлична. Но все-таки среди нас есть люди, готовые помочь нуждающимся. Благодаря им тысячи людей получают помощь, становятся нужными, востребованными и реализованными. Это – сотрудники и волонтеры Всеукраинского Благотворительного Фонда «Социальное партнерство». Подробнее – в интервью с президентом ВБФ Макеевым Артёмом Викторовичем.

- Каким образом помогает бездомным Ваша организация? Пожалуйста, расскажите подробнее о работе ВБФ «Социальное партнерство».

Фонд «Социальное партнерство» был создан 14 лет назад для того, чтобы помогать бездомным людям в Киеве. На сегодняшний день это не просто столовая, а крупная благотворительная организация, в которой работают более 80 сотрудников и около 60 волонтеров, которые ежедневно, без выходных, помогают более

1,5 тысячам людей в столице. В состав фонда входит один из крупнейших дневных центров в Европе, реабилитационный центр для бездомных и мобильная служба помощи, которая развозит еду, одежду и оказывает первую медицинскую помощь в 25 мобильных пунктах столицы. Мы предоставляем более 25 услуг нуждающимся. Все услуги бесплатные.

- Какую именно помощь вы оказываете бездомным (питание, одежда, медобслуживание...)? Как помогаете им в зимний период?

Я не знаю, как кратко охарактеризовать помощь, которую фонд предоставляет людям! Если сравнивать по масштабам – то это, наверное, как завод. Стационарный центр Фонда – это 2 тысячи метров квадратных социальных услуг. 25 бесплатных услуг для всех нуждающихся. Мы стремимся с каждым днем качественнее и масштабнее помогать людям, которым в наше тяжелое время просто не на что жить (таких, к сожалению, с каждым днем становится больше). Теперь по порядку:

ПИТАНИЕ.

Фонд кормит людей как стационарно, в дневном центре, так и по всему городу в 24-х мобильных пунктах. С начала года мы накормили уже 500 тысяч человек в столице. Это уникальный масштабный проект. Беспрецедентный. Служба работает без выходных. Ежедневно, несмотря на погоду и ситуацию в стране, наши повара готовят вкусную свежую еду, а три автомобиля социального патруля выезжают по маршрутам на точки, где их ждут люди, выстроившись в очередь. Раньше это в основном были бездомные, теперь стали приходить и пенсионеры. Среди бездомных большинство мужчины – 70%, а вот среди пенсионеров – наоборот, около 65% - бабушки.

Киев – большой город и каждый нуждающийся не может приехать в центр. Пожилым людям и инвалидам очень тяжело добираться, особенно сейчас, по снегу. Мы знаем, что в столице много людей, которым помощь жизненно необходима. И едем к ним. Точки оказания помощи расположены в густонаселенных районах, преимущественно – во дворах жилых домов, возле пунктов приема вторсырья. Там и бездомных много, и пенсионерам удобно, и «сарфанное радио» хорошо работает: люди приходят, чтобы получить, и оказать помощь. Киевляне – очень отзывчивые и чуткие: на каждой из точек к нам подходят, предлагают помощь, приносят продукты, вещи, а некоторые даже волонтерами становятся! Вот недавно было так: подходит женщина к авто социального патруля и говорит: «Я вижу, как вы каждый день помогаете. Я тоже хочу помогать, а времени нет. И передает пакет большой пакет с хлебом и консервами. Я в магазине только что купила. Пожалуйста, раздайте!»

МЕДИЦИНА.

С начала года в медицинском центре при фонде уже получили помощь около 14 тысяч человек (принимаем около 80 человек в день). Что можем – делаем сами, если случай не в нашей компетенции, то направляем в профильные медицинские городские учреждения и контролируем, чтобы там наших пациентов не обижали. Когда нужно – обеспечиваем медикаментами, перевязочными материалами. Регулярно закупаем и передаем нашим подопечным очки, палочки и костыли. В основном у бездомных проблемы с ногами, они ведь всю жизнь на ногах проводят. Это ожоги, обморожения и наружные язвы, конечно. Кровь стынет, когда видишь у человека черные ноги в язвах... Вот так проходит годик, а потом – ампутация.

И все. И так никому не нужен был, а теперь и обслужить себя толком не может. И таких много. Также есть прачечная и дезинфекционная камера. Это действительно уникальные услуги. Такого больше нигде нет. В дезинфекционной камере мы помогаем избавиться бездомным от вшей, клещей и других паразитов, а в прачечную можно сдать свои вещи и забрать уже чистыми и сухими в тот же день. Так с начала года было постирано более 17 тонн вещей! В дезинфекционную камеру они сами вприпрыжку бегут – это популярная услуга. Вот так поживет на улице, в подвалах, наберется вшей, замучают они его сильно – приходит к нам... Заросший, неприятнопахнущий (мягко сказано), весь в «домашних животных» и такой несчастный... Мы его отмоём в камере, пострижем, одежду выстираем или новую дадим – и новый человек получается!

ОДЕЖДА.

В нашем центре есть банк гуманитарной одежды. За 2011 год мы выдали около 15 тысяч единиц одежды, с начала текущего года – уже 11 тысяч. Зимой на одежду большой спрос, люди мерзнут и берут все, что хоть как-то поможет согреться. Пополняют банк одежды сами же киевляне. Мы начали масштабный проект по сбору одежды, который называется «Киевляне для киевлян». Только за первые две недели работы проекта в тестовом режиме нам позвонили около 60 человек, готовых поделиться одеждой. Многие просто звонят, спрашивают адрес и привозят одежду самостоятельно. Больше всего, как это ни парадоксально, помогают пенсионеры и семьи с детьми. Огромное им за это спасибо. Сейчас вопрос с теплой одеждой очень актуален. Если у вас есть ненужная одежда, передавайте её нам. Также имеется швейная и сапожная мастерская, душевая и парикмахерская, бесплатный таксофон по Киеву. Все это простые, но очень важные и нужные услуги для наших подопечных! Ведь где же еще они смогут постричься или ушить/подогнать полученные штаны до

нужного размера и отремонтировать обувь!? Кстати, в обувной мастерской работает бывший бездомный. Он прошел курс реинтеграции в нашем центре и нашел себя в любимом деле. Сейчас живет и работает с пользой для себя и других.

Программа реинтеграции бездомных: Реабилитационный центр для бездомных на 30 мест. Восстановление документов и регистрация. Библиотека. Компьютерный класс. Художественная студия. Это отдельное важное направление работы фонда. Ведь важно не только поддержать человека сегодня, чтобы он не погиб просто на улице у нас на глазах, но и создать все условия, приложить максимум усилий для того, чтобы вернуть человека к нормальной жизни. Для этого у нас есть специальная программа, которая предусматривает составление индивидуального поэтапного плана возвращения человека в общество. В рамках программы мы помогаем людям восстановить полезные социальные связи, обрести веру в собственные силы, наладить отношения с семьей, получить регистрацию, а также оказываем содействие в поиске работы. Эти люди первые на очереди на получение оплачиваемого рабочего места в Фонде.

Также у нас есть центр восстановления документов, где мы помогаем людям восстановить паспорта и регистрируем их по нашему адресу. С начала 2013 года было восстановлено около 100 паспортов! А тем, кому мы не можем по тем или иным причинам восстановить документы или документы находятся еще в стадии восстановления, мы делаем временные удостоверения – пропуска (ламинированные документы с фото). Бездомный человек – не значит «потерянный»! В реабилитационном центре регулярно проводятся турниры по шашкам, шахматам, недавно начали играть в «мафию». В компьютерном классе (это результат совместного проекта фонда и «Майкрософт Украина») любой желающий может обучиться работе на компью-

тере (от набора текста до работы с графическими редакторами), а также получить сертификат о прохождении курса. При Фонде открыта художественная студия, где каждый желающий может излить свои переживания или мечты на холсте! Для многих людей это действительно отдушина. Например, один из наших посетителей, Анатолий Рудюк, начал писать картины, проходя курс реабилитации. За год Анатолий написал более 50 картин, принял участие в нескольких выставках и избавился от игровой зависимости. Благодаря проявившемуся таланту и при поддержке Украинской Биржи Благотворительности, мы смогли собрать ему необходимую сумму на операцию, которая назначена на середину декабря. Также Анатолий помирился со своими родственниками и после операции собирается вернуться к ним. Вот так живопись помогает людям! Очень сильно помогают нам жители нашего города. Каждые выходные в продуктовых супермаркетах мы проводим акцию по сбору продуктов. Волонтеры проводят мастер-классы по рисованию и лепке для детей, а их родители в это время делают покупки. Суть акции в том, что люди, покупая продукты домой, могут приобрести дополнительные товары и передать их в пользу благотворительной столовой. Обычно нам жертвуют крупы, макаронные изделия, подсолнечное масло, консервы и сладости. Мы привлекаем к благотворительности как можно больше киевлян. Это серьезное подспорье в нашем деле! Мы очень им благодарны.

- Как давно существуют мобильные пункты питания? Сколько таких пунктов питания функционирует в Киеве?

Стартовала программа в 2009 году, обеспечивая ежедневно около 400 людей горячими обедами в 14 точках города. Услуга оказалась очень востребованной – бездомные и малоимущие жители столицы выстраивались в очередь за порцией свежей вкусной еды. Видя, что количество нуждающихся увеличивается ежедневно, Фонд еще в августе 2012

года расширил объемы оказания социальных услуг до 24-х. И если раньше к нам приходили в основном бездомные, то сейчас к нам наведываются пенсионеры и малообеспеченные люди. Пенсионерам стыдно обращаться к нам за помощью. Бабушки не могут позволить купить себе батон и молоко, но они честно трудились всю свою жизнь и надеялись на обеспеченную старость. А сейчас вынуждены просить. Для многих это унижительно, но голод не тетка, и люди приходят. Кормим кашами (5 видов) с мясом, бутербродами, котлетами, разными салатами, по выходным подаем к чаю сладкое. Ну и конечно, не обходимся без первых блюд, ведь живя на улице, невозможно приготовить себе полноценную еду. Иногда, благодаря нашим партнерам и спонсорам, в меню бывают даже йогурты, конфеты и свежая выпечка, которым малоимущие радуются, как дети, ведь многие из них уже забыли вкус свежих булочек и шоколадных конфет. Изначально расположение и маршрут разрабатывались таким образом, чтобы было удобно в первую очередь нуждающимся: пункты приема вторсырья в жилых районах равномерно распределены по всей территории Киева. Людям нас очень просто найти: яркие брендированные автомобили сразу привлекают внимание.

Много внимания мы уделяем санитарно-гигиеническим нормам: используем исключительно одноразовую посуду, а еду раздаем в одноразовых перчатках. Следим, чтобы точки кормления были в порядке, следим за чистотой. На многих точках появились добровольные «контролеры чистоты». Они помогают убирать и на других покрикивают, чтобы не мусорили. Я бы мог долго и интересно рассказывать истории из жизни бездомных. Это очень специфические, но интересные люди, живущие в своем мире! Среди них много и бывших «больших начальников», а судьбы какие!.. Но почему они становятся на путь отказа от обычных для нас с вами социальных ценностей, никто в

мире не знает. И глупости, что это опустившиеся, аморальные элементы. Далеко не все из них такие... Это люди со своим пониманием жизни, непонятным для нас – обычных людей. От простых рабочих до профессоров, от наркоманов до генералов. Люди искусства – поэты, актеры, писатели и музыканты... Среди клиентов «Социального Патруля» больше мужчин – пенсионеров, инвалидов, бездомных. А женщины, живущие на улице, все равно остаются женщинами: следят за порядком в тех местах, где мы раздаем еду, собирают мусор. Ведь мусора может остаться немало – еду раздают в одноразовой посуде. На выезде это около тысячи порций в день, представьте, сколько это тарелок!

- Не планируете ли вы увеличить количество мобильных пунктов питания в связи с предстоящими холодами?

Вопрос в точку. Сейчас на 99% завершена подготовка к расширению маршрута «Социального Патруля». Буквально завтра мы планируем открыть еще 7 мобильных пунктов, где сможем накормить дополнительно 200-300 человек. Нужно отметить, что мы планируем, как и в прошлом году, поддержать киевлян и МЧС, обеспечить пункты обогрева горячей едой и медикаментами. Дополнительно хочу сказать, что огромной проблемой сегодня является отношение к бездомным в обществе. Зачастую можно услышать: сами виноваты, пусть идут и работают, меньше пить нужно было, бездельники и так далее... Сплошной негатив. Но они же ЛЮДИ, в первую очередь. Такие же, как и мы с вами. Нужно обязательно помнить об этом. Я уверен, что пройдет время и мы «вырастем» и станем проявлять больше терпимости и любви к ближним! Вот недавно читал в интернете историю о полицейском из Нью-Йорка, который за свои деньги купил бездомному обувь, ботинки за 100 долларов. Его случайно засняли туристы, выложили в youtube. Так парень за несколько дней стал звездой, ему даже мер города высказал

благодарность за активную социальную позицию. Вы можете представить подобную ситуацию в Украине? Наверное, пока нет. Конечно же, проблему легче не замечать, игнорировать. Но тогда она может перерасти во что-то более масштабное и крупное. И это огромная проблема нашего общества. Для сравнения, в Европе к бездомным относятся просто как к отдельной категории населения. Есть богатые, есть средний класс, есть эмигранты, есть партийные, а есть бездомные. О них, как и о каждом гражданине страны, заботятся. Человек защищен законодательно. Оказавшись в сложной ситуации, он может обратиться в соответствующую социальную службу и получить там помощь. Во всем мире привлекается внимание к этой проблеме. Принц Уильям не побоялся провести ночь с бездомными под мостом через Темзу. А группы студентов в Штатах ежегодно устраивают акцию «5 дней», в ходе которой группа студентов проводят 5 ночей на улице. Ребята соревнуются за возможность пожить на улице, для них это – большая честь, принять участие в такой важной акции. Наряду со студентами на улице ночуют их именитые преподаватели. Я призываю жителей столицы присоединяться к нам. Ведь бездомные – это определенный социальный слой, по разным причинам оказавшихся за рамками общепринятых условностей. Среди них есть и хорошие, и плохие, но во всем мире их права уважают. Конечно, по-человечески мы хотим, чтобы они стали такими же, как мы... И делаем для этого всё возможное. Действуя вместе, мы спасем жизни многих людей, которым уже не на кого надеяться и неоткуда ждать помощи. Для каждого из нас несколько гривен или старый свитер может ничего не значить, а для конкретного человека, умирающего от голода и холода – это шанс на спасение. Давайте помогать вместе! Присоединяйтесь.

Беседовала: Екатерина Сикорская



ПО СЛЕДАМ ДОБРОТЫ

Новая рубрика «По следам доброты» познакомит вас с интересными наблюдениями о благотворительности за пределами Украины.

Глава Правления БФ «Благомай» Татьяна Скрыгина будет привозить и делиться интересными, неожиданными инициативами на благо, которые она встретила в своих путешествиях за рубежом. «По следам доброты» — это небольшие, но полезные и познавательные статьи, написанные на основе личных впечатлений и здорового любопытства.

Возможно, для кого-то это станет стимулом и вдохновением для креативных идей и добрых дел.

Последняя заграничная поездка привела меня в уютный Дюссельдорф (Германия). Так, беззаботно гуляя по центральной площади города, я наткнулась на странного вида конструкцию. Прямо посередине улицы разместились большая коробка в виде телефонной будки, вход в которую находился за закрытой шторкой. Любому туристу, конечно же, станет интересно, что это такое и почему это «что-то» стоит прямо на площади? Помимо странности внешнего вида, удивило и то, что происходило снаружи. Внутри будки постоянно заходили люди — по одному, с семьей, с детьми или собаками. Одни что-то выносят, другие — заносят, подъезжая на своих автомобилях (от Smart до Range Rover и Bentley), и никто не выходит, пока аккуратно не расставит вещи по полочкам или не развесит на вешалки.

Любопытство заставило меня расспросить местных жителей и исследовать немало немецких сайтов. Теперь могу с радостью поделиться с вами сутью немецкой благотворительной инициативы.

Идея создания Give Vox возникла летом 2010 года у 28-летнего американца Андреаса Рихтера, проживающего на тот момент в Берлине. Он хотел избавиться от некоторых вещей: одежды, DVD, пластинок, электроники, набора стаканов, но не хотел это все выбрасывать, так как все было в достаточно хорошем состоянии. Вместо этого он достал свои электроинструменты и соорудил кабинку в виде телефонной будки/шкафа на его улице в районе Митте (Steinstrasse 37b) в Берлине, и назвал Give Vox. С тех пор проект взял на себя более интерактивный аспект и распространился не только по Берлину, но и по другим крупным городам Германии.

Подруга Андреаса предложила для поднятия настроения обклеить стены будки обоями как внутри, так и снаружи,

но, как показало исследование, другие будки также расписывают граффити, обрисовывают красками, наклеивают ладошки с пожеланиями для других дарящих/принимающих «подарки» и даже отмечают дни рождения этих самых будок, вывешивая плакаты с надписью «Happy Birthday» и раздавая конфеты.

Принцип работы Give Vox прост: каждый может привезти туда все, в чем уже не нуждается или не использует в домашнем обиходе, и взять то, что считает необходимым для себя. Таким образом кабинка Give Vox всегда обновляется. Удивительно, что система работает на абсолютном доверии с поразительно положительным результатом. За последний год будки Give Vox появились в Вене, Париже и Канаде.

Любой желающий может построить свой Give Vox: на стене в Facebook вы всегда сможете найти список необходимых материалов и наглядную инструкцию для постройки. Более подробную информацию об этих кабинках и городах, где они находятся, вы найдете на официальной странице: <https://www.facebook.com/Givebox>

Идея хороша для Европы (особенно для Германии), где практически нет бедных и детских домов, а если и есть, то, конечно же, государство о них заботится, как о родных. Но в нашей стране, как мне кажется, бездомные и бедные спали бы в такого рода будках, не говоря уже о том, чтобы они сделали с теми вещами, которыми обычные люди решили бы поделиться с нуждающимися! Поэтому если вы случайно окажетесь в Германии и не будете знать, где избавиться от ненужных, но хороших вещей, возьмите себе на заметку Give Vox и сделайте других людей счастливее, подарив им то, что они, возможно, искали долгие годы!



ТАТЬЯНА СКРЫГИНА



ХОРОШИЕ ПАРНИ

Сколько людей, столько мнений, решений, суждений. Одни работают в поте лица, всю жизнь занимаясь накопительством, другие живут за счет других на широкую ногу, третьи отрывают от себя кусок, чтоб поделиться с ближним, а кто-то пробивается, богатеет, а потом отдает... отдает тем, кому нужнее. Миллиардеры-благотворители, готовые отказаться от прелестей барской жизни, многим покажутся чудаками. Многим, но только не тем, кому эти люди хоть на самую малость изменили жизнь к лучшему.

ОДИН ИЗ ТАКИХ чудаковых богачей – создатель торговой сети Duty Free Shoppers Чак Фини. За последние 30 лет он пожертвовал более 6 миллиардов долларов на благотворительные проекты. Эти средства пошли на образование, здравоохранение, науку, содержание домов престарелых в США, Вьетнаме, Австралии, Южной Африке, в Ирландии, на Бермудских островах. До 2016 года Чак планирует отдать на благие дела все оставшиеся у него деньги (это примерно еще

1,5 млрд. долларов США).

Живет экстравагантный богач в съемной квартире, носит часы Casio, летает экономом и даже не имеет собственного авто. Чак долгое время скрывал, что большая часть доходов уходит его благотворительному фонду The Atlantic Philanthropies. Он совсем не из тех, кто стремиться к славе и одобрению, но в 1997 году, когда Фини с партнерами продали свои доли в Duty Free Shoppers, его секретная благотворительная деятельность была раскрыта. И хотя

анонимность Фини была утрачена, он приобрел влиятельных единомышленников. Билл Гейтс и Уоррен Баффетт утверждают, что на создание Фонда Билла и Мелинды Гейтс и фонда Giving Pledge их вдохновил главным образом Фини.

The Atlantic Philanthropies занимается благотворительностью, где из каждого пожертвованного доллара извлекается максимальная польза, будь то помощь пострадавшим при землетрясении на Гаити (\$250 000) или строительство нового

медицинского кампуса Университета Калифорнии (\$290 млн).

Благотворительные учреждения должны составить подробный бизнес-план, чтобы получить его пожертвование. И если, не дай Бог, в проекте что-то идет не так, Чак попросту урезает финансирование. Делая огромные пожертвования, он принуждает государство и других благотворителей не отставать от него. Например в 1997 году Фини предложил вложить \$100 млн в развитие университетов Ирландии при условии, что правительство тоже инвестирует значительные средства. В итоге вложенные The Atlantic Philanthropies 226 млн \$ принесли системе университетского образования 1,3 млрд \$ государственных денег.

Главное правило Чака Фини: «Для того, чтобы жертвовать деньги, не нужно ждать старости. Сделай это сейчас, когда ты полон сил и энергии и еще можешь что-то изменить.»

«Я убедился, что куда больше удовольствия получаешь, когда отдаешь деньги и видишь, как благодаря им что-то появляется, например госпиталь. Это же логично — вкладывать деньги в добрые дела, а не класть на счет в банке и позволять накапливаться и накапливаться», - говорит Чак.



каждый из них обязан пожертвовать не меньше половины своего состояния при жизни или после смерти. На ноябрь 2012 обязательство подписали 91 человек. Среди них: Пол Аллен, Дэвид Грин, Майкл Блумберг, Дэвид Рокфеллер, Марк Цукерберг и другие. Больше 60-ти участников The Giving Pledge являются богатейшими людьми в мире по версии журнала Forbes.

МЕНЕЕ СОСТОЯТЕЛЬНЫМ, но не менее самоотверженным оказался австрийский бизнесмен Карл Рабедер. Имя никому не известного богача в 2010 году прогремело на весь мир. Преуспевающий бизнесмен, родившийся в бедной семье, в один день пришел к выводу, что богатство не делает его счастливым. Тогда родилась идея – отдать все, что он заработал на благотворительность. Постепенно Карл начал избавляться от своей многочисленной собственности. Он распродал свой бизнес, дома, автомобили, продал частный самолет и шикарные предметы интерьера, а вырученные миллионы отдал некоммерческой организации MyMicroCredit, которая помогает кредитами бедным людям в Сальвадоре (El Salvador), Гондурасе (Honduras), Боливии (Bolivia), Перу (Peru), Аргентине (Argentina) и Чили (Chile), не имеющим возможности взять кредит в банке.

Сегодня вчерашний миллионер живет в крошечном домике, читает лекции и зарабатывает 1350 долларов в месяц. В своих интервью Карл клянется, что давно не чувствовал себя настолько счастливым. Он никого не призывает следовать его примеру, лишь предлагает прислушиваться к голосу собственного сердца и души.



ИЗВЕСТНЕЙШИМИ филантропами-миллионерами в мире являются Билл Гейтс и Уорен Баффет. Они хоть и не отдали все, что имеют, на благо нуждающимся, но регулярно в течении многих лет жертвуют баснословные суммы. В июне 2010 года, например, Уоррен Баффетт объявил о безвозмездной передаче более 75 % своего состояния, или около \$37 млрд, пяти благотворительным фондам (большая часть пошла в фонд Билла и Миранды Гейтс). Этот поступок стал самым щедрым актом благотворительности в истории человечества. Помимо постоянной благотворительной помощи нуждающимся, Билл Гейтс и Уоррен Баффет стали организаторами уникальной инициативы The Giving Pledge. Ее суть заключается в том, чтобы вовлечь как можно больше богатей со всего мира в благотворительность на серьезных условиях:

Елена Мазур

ВЗГЛЯД ЭКСПЕРТА

ИНВАЛИДОВ НЕТ!



Их называют инвалиды, люди с ограниченными возможностями... Согласитесь, эти слова угнетают. В переводе с английского слово «invalid» означает «недопустимый», «ошибочный». Эти определения рисуют нам человека, имеющего инвалидность, жалким, беспомощным, ненужным. И часто случается так, что человек сам перестает верить в свои силы, сам ограничивает себя в достижении жизненных целей.

Но есть примеры, которые доказывают, что и инвалиды могут жить яркой жизнью. У них есть работа и хобби, они участвуют в конкурсах красоты и путешествуют по всему миру, они знакомятся и заводят крепкие семьи.

Поэтому очень важная задача общества сегодня – помочь инвалидам восстановить свою самооценку, помочь воспринимать себя не как людей с ограниченными возможностями, а как личностей, которым всё подвластно. Нужно помочь инвалидам строить... но не дом или квартиру, а отношения с людьми и с окружающим миром. И в этом помогают им сотрудники Киевского центра реабилитации инвалидов. Подробнее – в интервью с Инной Довгань, психологом Центра и Ильёй Голованем, частным психологом-практиком.

- Скажите пожалуйста, как вести себя, если беда случилась с близким человеком?

Инна Довгань - Инвалидность – это трагедия. За каждой инвалидностью стоит горе не только самого человека, но и его близких. А самое страшное то, что инвалидность – это, как правило, навсегда. К сожалению, медицина не творит чудеса. Мы пока не научились выращивать и приживлять искусственные органы, не можем вернуть зрение слепым, слух глухим. Человек, имеющий инвалидность, как никто другой нуждается во внимании и сострадании.

- Мы часто, сами того не желая, можем обидеть даже здоровых людей, нервничаем, заводимся. Как быть терпимее к инвалидам?

Инна Довгань - Терпимость к чужим взглядам, поступкам, образу жизни – качество, которое не дается от рождения, но оно просто необходимо, когда в семье есть человек с инвалидностью. Если оно не заложено семейным воспитанием с раннего детства, вам, да и окружающим вас людям, придется нелегко. Тем не менее, терпимость можно развить самостоятельно.

Главные составляющие терпимости — умение прощать, быть сдержаннее и доброжелатель-

нее. Учитесь сдерживать собственные эмоции и старайтесь выражать свое мнение максимально корректно. Попробуйте разобраться в мотивах поступков человека с ограниченными возможностями, возможно, они станут понятнее и ближе вам после того, как вы примерите подобную ситуацию на себя. Умение сопереживать и сочувствовать поможет вам в этом.

- Затяжная депрессия – характерное состояние человека-инвалида. Как можно её преодолеть?

Инна Довгань - К сожалению, большая часть людей, страдающих депрессией, не понимают о том, что они больны и, следовательно, не считают необходимым обращаться за медицинской помощью. Для успешного лечения депрессии необходимо, чтобы оно включало в себя биологическую терапию, психотерапию и систему социальных мероприятий, направленных на улучшение статуса больного.

Быстрое выздоровление при затяжном течении депрессии встречается достаточно редко и составляет около 10% от всех ее случаев, причем возврат депрессии при этом происходит на протяжении ближайших 2-4 лет.

Эффективность лечения депрессии зависит от ее клинической картины и адекватности терапевтических мероприятий. Биологическое – включает в себя фармакологическую терапию.

Курс психотерапии в долгосрочной перспективе обычно более полезен, чем фармакотерапия, поскольку он обучает пациента. Человек приобретает навыки преодоления депрессии, учится распознавать ее приближение, предотвращать развитие ее рецидива. В ряде случаев психотерапия дает возможность больным приспособиться к реальной жизни, способствует оптимальному сотрудничеству больного и врача, повышает эффективность медикаментозного лечения, улучшает семейные отношения и профессиональный статус больного.

Частое начало депрессии после острой психической травмы или затяжного состояния стресса приводят к настойчивым поискам психологических причин ее возникновения. Это обстоятельство усиливает стремление больных к психологической помощи. Однако, излишняя переоценка ее возможностей, к сожалению, может привести к полному отказу от психотропных средств, формированию резистентных и затяжных вариантов течения депрессии, возникновению ее ранних обострений. С точки зрения врача психотерапия депрессии должна быть в первую очередь направлена на устранение её признаков.

- Как помочь инвалидам найти друзей, работу, хобби?

Инна Довгань - На помощь человеку с ограниченными возможностями в поиске друзей, расширении его социальных контактов направлена деятельность целого ряда общественных организаций и государственных учреждений. Одним из них является Киевский городской Центр социальной, профессиональной и трудовой реабилитации инвалидов. На базе Центра проходят студийные занятия по следующим направлениям: изобразительное искусство (графика, живопись, лепка), основы фотомастерства, компьютерные курсы (основы компьютерной грамотности, компьютерная графика и видео монтаж, photoshop, социальные компьютерные курсы для слабовидящих), декоративно-прикладное искусство (декоративные росписи, вышивка, вязание спицами и крючком, изготовление кукол, бисероплетение и т.д.), музыкально - поэтическое творчество, театральное искусство.

Абсолютно бесплатно в Центре помогут инвалидам в поиске работы. Инвалиды и члены их семей могут получить психологическую и юридическую консультацию, наладить межличностные отношения, посетить различные тренинги, посещать театры, концерты, выставки художников, музеи и другие культурные мероприятия, а также принимать участие в творческих встречах, конкурсах и фестивалях.



- С наступлением инвалидности часто меняется весь уклад привычной жизни, и человек, получивший инвалидность в результате заболевания или травмы, вынужден адаптироваться к новым жизненным условиям и выстраивать качественно новые отношения с обществом. Что нужно ему прежде всего?

Илья Головань - Найти занятие и адаптироваться социально. Человеку нужно признание. Он должен быть социально полезен, ведь родственники и так его будут любить. Но у человека зреет чувство, что он, став инвалидом, уже никчемный и никому не нужный. Только проблемы доставляет. И то, что они его любят, он воспринимает по-другому. Жалость губительна. Самое главное – найти свою нишу в социуме. Благо, на сегодняшний день их хватает. Интернет открыт для всех. Можно не выходя из дома, зарабатывать, делать полезные вещи. Что-то продавать, открывать блоги, быть полезным другим людям.

- Сложно ли найти работу инвалиду и заботится ли государство об их трудоустройстве?

Илья Головань - Как известно, государственная поддержка обеспечения прав лиц с ограниченными физическими и умственными возможностями в Украине осуществляется путем гарантированного трудоустройства, в пределах законодательно установленного норматива рабочих мест. Однако большинство работодателей не спешат брать их на работу. Они скорее заплатят штрафные санкции за невыполнение норматива, чем возьмут на работу инвалида, выделив ему рабочее место. С трудоустройством чаще помогают центры реабилитации. Есть множество бесплатных линий психологической помощи. Но многое зависит от самого человека.

- Как помочь человеку почувствовать себя полноценным?

Илья Головань - Прежде всего, найти ему занятие, привести нужные примеры, рассказать о людях, достигших серьезных результатов. Нужно прервать цикл, чтобы не было замкнутого круга, поработать с человеком, убирать его неправильные логические цепочки, высказать не жалость, а уважение к нему, показать, насколько он важен и нужен. С больными людьми бывает очень трудно именно в плане общения, но постарайтесь подобрать правильные слова. Если в семье инвалид – любовь, внимание, терпение, искренность чувств родных и близких – вот тот самый краеугольный камень в преодолении болезни!

Беседовала: Екатерина Сикорская



Ничто так не поможет здоровью человека и сохранению жизни на Земле, как распространение вегетарианства.

Обычно мы не знаем, что заставляет нас делать первый шаг. То ли события, то ли сознание. Определенно есть момент, когда ты осознаешь, что ты человек новой структуры. Ты растешь как личность, и вместе с тем растет осознание окружающей среды. Мы делаем выбор либо в пользу себя, либо против всех. Сейчас нас травят информационными болюсами, многие уже боятся рекламы. Если быть предельно честным, нам всем не нравится дешевая колбаса или вид консервированного, но для всех «свежего» куриного мяса. Мы ведь заранее знаем, что оно уже не первой свежести.

Определенные обстоятельства моей жизни (я ветеринарный врач) приоткрыли мне занавес реального производства мяса. На самом деле, в супермаркете мы приобретаем уже идеально «отсоциализированный» продукт. Он не требует никаких стадий обработки, кроме сковороды, он не воодушевлен. В силу чего мы продолжаем считать, что человек – хищник и воин, и животные на земле созданы для нашей пищи. Надеюсь, что Альберт Эйнштейн не нуждается в представлении, поэтому приведу его высказывание: «Мясная индустрия тратит сотни миллионов долларов на то, чтобы говорить о своей

«ВЕГЕТАРИАНСТВО, ИЛИ ВЫ НЕ ОДНИ!»

продукции неправду. Но никакая лживая пропаганда не сможет придать мясу ореол безобидности. Все абсолютно ясно: поедание мяса наносит вред здоровью человека, разрушает окружающую среду и заставляет животных жить в постоянном кошмаре».

Но ведь, считая себя хищником, Вы не готовы убить собственноручно животное, разделать его на мясо, более того, многие не смогли бы и на бойне присутствовать, это же издевательство над психикой.

А вот если речь идет о еде - это уже искусство, и те, кто в этом разбираются, гордо именуются гурманами.

«Тысячи людей, которые заявляют, что «любят» животных, один или два раза в день садятся за стол, дабы насладиться плотью тех несчастных созданий, у которых отняли всё, которые перенесли ужасные страдания и кошмар скотобойни», - писал Леонардо да Винчи.

(Забойщики скота настолько любят свою работу, что, убивая животных, напевают веселенький мотивчик).

Мне не хотелось бы навязывать свое мнение читателям, чтобы ни в коем случае не затрагивать свободу выбора и мнения. В реальной жизни мы хотим видеть стол с разнообразными продуктами и на практике, как правило, наши желания в питании не соответствуют никаким нормам диетологии.

На самом деле, действия, потребности и жизнь людей невозможно объяснить простыми вычислениями и формулами, программами и механикой. К сожалению, мы не можем понять, что пища пополняет не только физические расходы тела, но и психические. Каждое растение и любое блюдо обладает не только определенной калорийностью, но и определенным психическим зарядом со своим качеством и своей силой.

Дело в том, что психическая энергия так же реальна, как и физическая, только восприятие её для нас недоступно обычными физическими методами. Психическая энергия и есть энергия эмоций,

чувств, интеллекта. Она реально существует, но действует по другим, не физическим законам механики и не доступна нашим органам восприятия.

СХУ (синдром хронической усталости), депрессии большинство из нас «заедают» чем-то вкусным. Конечно же, в пище также есть психическая составляющая, и что самое интересное – это тонкое влияние пищи может также сильно поменять наше обычное течение дел и событий в самых конкретных ситуациях.

В чем же польза вегетарианства?

Прежде всего, вегетарианцы не поедают трупы животных, прошедших все муки ада и несущих в себе память об этих пытках. Поэтому у них есть веская причина есть наиболее подходящую и естественную пищу, которая состоит из разнообразных фруктов, злаков, орехов, бобовых, овощей и молочных продуктов. Так что не удивительно, что бесчисленные исследования подтверждают, что здоровье у вегетарианцев значительно лучше, чем у тех, кто ест мясо.

Как утверждает статистика, вегетарианцы стройны и здоровы и холестерин им неведом. Вегетарианцы живут дольше и гораздо меньше подвержены сердечным и онкологическим заболеваниям по сравнению с мясоедами. В Северной Индии и Пакистане живет племя хунзов - оно приобрело всемирную известность благодаря долгой жизни и отсутствию болезней. Удивленные ученые из многих стран приезжали в их поселения с целью раскрыть секрет народа, которому не известны болезни, а их продолжительность жизни — 115 лет и более. Их диета в основном состоит из цельного зерна, свежих фруктов и молока. Как писал сэр Роб Мак Гаррисон, британский генерал и врач, который долгое время работал с хунзами: «Я никогда не видел случаев аппендицита, колита или рака».

Юлия Гайворонская



ПАВЕЛ КОЗЫРЕВ

мэр города Украинка

**«...Люблю и уважаю
щедрых людей,
во всех смыслах
и проявлениях...»**

Как бы вы охарактеризовали состояние благотворительности в Украине?

- К сожалению, в Украине очень мало примеров истинной искренней благотворительности. Чаще всего, это помощь с какой либо целью. Думаю, что в нашей стране настоящая благотворительность только зарождается и находится на очень ранней стадии развития.

Расскажите о своем участии в благотворительных проектах?

- К сожалению, на сегодняшний день местная власть не всегда в силах помочь нуждающимся, тогда мы находим тех, кому есть чем делиться и кто искренне хочет помочь. Очень приятно, что эти люди не требуют взамен никакой публичной благодарности, а помогают бескорыстно, от чистого сердца.

Привлекаете ли вы свое окружение (семью, друзей) к занятию благотворительностью?

- Во многих благотворительных проектах задействована моя супруга Руслана. И, конечно, когда нужна помощь, в первую очередь мы идем к друзьям и близким. Поэтому люди, которые рядом, безусловно участвуют в благих начинаниях.

Я знаю, что у Вас 3е деток. Рассказываете ли вы им о благотворительности? Со сколько лет, по-вашему, нужно начинать приобщать к этому ребенка?

- Если говорить о доброте, щедрости, желании помочь, то к такому понятию детей нужно приучать с рождения. Если же говорить о благотворительности, как о системе и вовлечении в работу, то это сознательное решение каждого. Любой человек сам выбирает, хочет ли он сознательно «отщипнуть» от своей семьи, для того, чтобы помочь другому.

-Какие качества Вы цените и какие не приемлете в людях?

- Люблю и уважаю щедрых людей, во всех смыслах и проявлениях. Не терплю и не приемлю жадность.

- Дайте Ваш совет тем, кто оказался в тяжелой ситуации и нуждается в помощи?

Я считаю, если человек здоров физически и у него вдруг что-то случилось в жизни, он должен в первую очередь заглянуть внутрь себя. Не обвинять других и не ждать помощи со стороны, а рассчитывать в первую очередь на себя.

Беседовала Татьяна Скрыгина

ТИХИЕ БЛАГОТВОРИТЕЛИ ПРОШЛОГО

«СВЯТОЙ ДОКТОР»



«Учитель, научи нас трудной науке среди людей остаться человеком, — научи нас в больном видеть своего брата без различия религии и общественного положения, — научи нас любить правду, пред ней одной преклоняться. Отдаваясь всей душой мгновенным порывам к добру, мы часто быстро падаем духом. Научи же нас, где черпать ту силу, чтобы до преклонных лет сохранить чистоту и свежесть идеалов, чтобы жизнь, пригибая наше тело к земле, не сгибала, не старила нашего духа!»

**Гааз Федор Петрович
(Friedrich-Joseph Haass)
(1780-1853)**

Народы любят ставить памятники своим великим людям, но дела великого человека - суть памятник, поставленный им своему народу. Есть, однако, такие избранники судьбы, которые своею деятельностью ставят памятник не одному какому-либо народу, а всему человечеству. В числе таких - отмеченных Богом - людей был Гааз Федор Петрович. Он родился 24 августа 1780 г. в городке Бад-Мюнстерайфель в Пруссии, изучал медицину в Вене, впервые приехал в Россию в 1803 г. и поступил на службу в 1806 г. в качестве главного врача Павловской больницы в Москве. В 1809-10 г.г. он дважды ездил на Кавказ, где изучил и исследовал минеральные ключи в Кисловодске, открыл серно-щелочные источники в Железноводске и в Ессентуках. После Отечественной войны 1812 года, где он был военным хирургом, решил окончательно поселиться в России и с 1813 г. жил безвыездно в Москве, где считался в 1820-х годах выдающимся и любимым врачом императорской семьи, имея обширную практику и весьма

хорошие средства, большую часть которых он отдавал на благотворительность. Благодаря его участию были открыты глазная больница и лечебное учреждение для рабочих. Но открытие в Москве в 1829 г. Попечительного Тюремного Комитета, в состав которого Гааз был призван московским генерал-губернатором князем Д.В. Голицыным, круто изменило всю его жизнь и жизни многих людей. «Профессия врача дает ему доступ не только к телу, но и к душе пациента, - писал он. - И постараться исцелить душу так же важно, как исцелить тело». Работая в комитете, Федор Петрович оставил постепенно свою частную врачебную практику, роздал почти все свои средства и, совершенно забывая себя, отдал все свое время и все свои силы на служение «несчастным». Состояние тюремного дела в России перед введением тюремных комитетов было самое печальное: полутемные, сырые, холодные и невыразимо грязные тюремные помещения, где вместе содержались дети, старики, неисправимые должники и

закоренелые злодеи. Он открыл приют для детей заключенных. Двадцать три года изо дня в день словом и делом Гааз боролся с напрасною жестокостью в осуществлении наказания, обращавшего кару в муку, и был заступником за «человека», черты которого он умел видеть и находить в самых грубых отверженцах общества. Предпринятый им, прежде всего, поход против прута, которым сковывались по 10-12 заключенных, следовавших в Сибирь, после долгих противодействий, затруднений и неудач окончился, при содействии князя Голицына, относительным успехом: было разрешено всех ссылаемых, шедших через Москву из 22 губерний, препровождать не на пруте, а в облегченных кандалах. Но так как на кандалы государство не выделяло деньги, Гааз лично финансировал закупку кандалов и замков к ним. Благодаря Федору Петровичу было отменено бритье половины головы женщинам и ссыльным. Он же добился — после упорных препирательств с тюремным комитетом и ряда пожертвований — обшивания

кожею ручных и ножных обручей от цепей ссыльных, причем вскоре эта мера была обязательно распространена на всех пересылаемых в России. Присутствуя при отправлении каждой партии арестантов из Москвы, знакомясь с ними и их нуждами за несколько дней до их ухода, Гааз заставлял перековывать их при себе, следил за их здоровьем, вручая арестантам конфеты и апельсины: «Хлеб им в пути подадут, а этого они больше никогда не попробуют». Но этим не оканчивалась его забота об ушедших заключенных. Он переписывался с ними, исполнял их просьбы издали — выдался с их родными, высылал им деньги и книги. Ссыльные прозвали его «Святым доктором», с любовью расспрашивали о нем посещавших сибирские поселения лиц и соорудили за свой счет в память о нем в Нерчинском остроге икону св. Феодора Тирона.

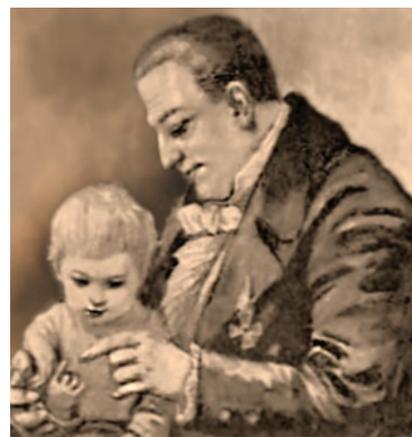
Федор Петрович собрал в разное время большие суммы для снабжения пересылаемых арестантов рубахами, а малолетних — тулупами; он же в течение 20 лет делал ежегодные пожертвования на покупку бандажей для арестантов, страдающих грыжею. Наконец, Гааз был настойчивым ходатаем за тех, кто, по его предположению, заслуживал и особого милосердия. В журналах московского тюремного комитета записано 142 предложения Гааза о ходатайствах относительно пересмотра дел или смягчения наказания. В этого рода хлопотах он не останавливался ни перед чем, вступал в горячие споры с митрополитом Филаретом, писал письма императору Николаю и прусскому королю, брату императрицы Александры Феодоровны, а однажды, при посещении государем тюремного замка, умоляя о

прощении 70-летнего старика, предназначенного к отсылке в Сибирь и задержанного им по болезни и дряхлости в Москве, не хотел вставать с колен, пока растроганный Государь не изрек помилования.

Сознавая, что многие из преступников явились сами жертвами отсутствия религиозно-нравственного развития, Гааз особенно заботился о последнем, раздавая и отправляя в Сибирь больше сотни тысяч духовно-нравственных книг и Священного Писания.

Как тюремный врач, Гааз проявлял необычайную личную заботливость о больных, лечившихся в тюремной больнице, где он настойчиво требовал, чтобы в больнице никто — ни больные, ни служебный персонал, ни посетители — не лгали. Обнаружив неправду, он штрафовал в пользу бедных — и служащих, и посетителей. Благодаря Федору Петровичу образовалась без официального утверждения полицейская больница, называемая народом до сих пор «Газовская». Популярность Гааза среди населения Москвы была столь велика, что во время холеры 1848 г. граф Закревский просил его, при разъездах по городу, останавливаться на площадях и успокаивать народ, который его охотно слушал, безусловно веря «своему Святому доктору». В это же время, чтобы убедить товарищей-врачей в безопасности прикосновения к холерным больным, 70-летний Гааз сел в ванну, из которой только что был вынут умиравший холерный, и просидел в ней полчаса.

За свою деятельность он был представлен к ордену Святого Владимира 4-й степени, этот знак отличия Гааз очень ценил и неизменно носил его до смерти на своем поношенном, но всегда опрятном фраке.



Гааз жил в полном одиночестве, весь преданный делу благотворения, не отступая ни перед трудом, ни перед насмешками и унижением, ни перед холодностью окружающих. «Чудак» и «фанатик» в глазах одних, «святой» в глазах дру-



гих — он бестрепетно говорил всем правду и был всегда бодр и ясен духом. Гааз был вечно в движении и никогда не бывал болен, пока первая и последняя болезнь не сломила его 16 августа 1853 г., он умер, трогательно попрощавшись со всеми близкими и неиссякаемым потоком гостей, которые посещали его квартиру, дабы найти помощь и совет в его лице. В последний путь его сопровождала громадная толпа свыше 20 000 человек разных сословий Российской Империи.

В 1909 году в Москве во дворе бывшей «Полицейской больницы» был установлен бюст доктора Гааза, где написан личный девиз доктора: «Спешите делать добро!»

Константин Голубятников

НАШИ ЛЮДИ



ЛИКА РОМАН

Лика Роман – уроженка Ужгорода, окончила Ужгородский филиал Киевского Университета славистики и международных отношений, победительница конкурса «Мисс Украина-2007». Сейчас активно занимается социальной деятельностью в Украине и за ее пределами. Выступает с лекциями о духовных и моральных ценностях в Украине, Европе, США.

- После победы в престижном конкурсе красоты появилось много возможностей стать частью богемы - получить роли в кино, сняться в клипе, телевизионном шоу и т.д. Многие молодые ребята любой ценой мечтают получить подобную славу. Почему ты не пользуешься этим и что посоветуешь им?

Действительно, после победы в конкурсе у меня появились различные предложения. Некоторые из них напрямую противоречили моим моральным и духовным ценностям. Если человек идет на компромисс с собственной совестью, это делает его пустым изнутри. Есть что-то намного ценнее и важнее, чем внешний (видимый) успех. Я верю, что мы не случайность на этой Земле, но нас создал Бог с любовью и с потрясающим предназначением и потенциалом внутри. Но когда мы пытаемся стать похожим на какую-то звезду шоу-бизнеса, повторить ее путь, мы можем пропустить то уникальное, для чего были созданы именно мы.

- В твоей социальной работе важное место отведено молодежным программам. В чем заключается идея твоих лекций? Где и как можно на них попасть?

Кто-то подсчитал, что человек принимает около 10 тысяч решений каждый день. А в возрасте 14-30 лет мы принимаем самые важные решения в нашей жизни: выбор профессии, выбор друзей, выбор супруга/супруги. На молодеж-

ных встречах мы общаемся на темы отношений ребят и девчонок до брака, самооценки. Многие из молодежи после встреч подходят ко мне и говорят, что с ними еще никто никогда об этом не общался. У них столько вопросов!!!! Скоро на моем сайте www.likaroman.com появится график моих поездок, и если я буду где-то неподалеку, вы сможете присоединиться к нашему общению!

- Лика, ты одна из немногих девушек, кто в наше время пропагандирует хранить благочестие до вступления в брак. Часто ли встречаешь непонимание и отпор от аудитории ?

Возможно, первая реакция аудитории – неожиданность услышать такое, да еще и от девушки, выигравшей конкурс. Но по мере нашего общения, особенно после моего вопроса к ребятам, какую девушку они бы хотели видеть на месте своей жены, они единогласно заявляют: ту, которая хранит себя для своего супруга. Девочки просто в шоке, потому что все клипы, реклама говорят им обратное. Я уверена в том, что невинность – это не что-то физическое, но это чистота сердца, и когда мы просим Бога очистить нас, Он дает второй шанс, чтобы начать жизнь с чистого листа!

- Я помню, как в школе нас часто пугали страшными кадрами фильмов об алкоголе, наркотиках и ВИЧ/СПИДе. Многие выпускники той же школы в итоге со всем этим стол-

кнулись на личном примере. Какой подход в воспитании поведения и морали ты используешь, стараясь предупредить, уберечь молодежь?

Мне не нравится кого-то пугать, не думаю, что это самый эффективный подход к воспитанию здоровой нации. Хотя последствия неправильного образа жизни есть, и они ужасающие. Я думаю, что алкоголем, наркотиками и т. п. люди пытаются заполнить какую-то пустоту и неудовлетворенность внутри. Поэтому я предпочитаю говорить молодежи о выходе из внутренней неудовлетворенности и пустоты.



- У тебя есть опыт общения с молодежью не только из Украины. Можешь сравнить, где ребята более активны? Где духовно богаче общество, больше стремление заглянуть внутрь себя, развиваться нравственно, морально?

Да, действительно, я общаюсь с молодежью разных стран и культур. Но сложно сравнивать, так как в одном и том же городе, в разных учебных заведениях абсолютно разная молодежь и духовная глубина. Все зависит от атмосферы, которая создается во время ток-шоу. Сердце каждого человека безгранично глубокое!! И вопрос в том, смогут и захотят ли они пойти со мной в эту глубину. Я всегда стараюсь помолиться перед ток-шоу особенно за то, чтобы чувствовать, о чем говорить именно с этими подростками. Иногда совсем не следую своему плану и говорю с ними на тему взаимоотношений с родителями (на примере взаимоотношений с моим папой).

- Каждый подросток когда-то был ребенком, и воспитание с самого детства играло важную роль в становлении личности. Что делать тем, кто лишен родительской заботы? Какие проекты, кроме материальных, предлагаешь для помощи детдомовским детишкам?

Знаете, в наше время, к огромному сожа-

лению, родительской опеки лишены не только детишки в детских домах, но практически каждый второй ребенок, живущий со своими родителями. Опека - это не только материальные или интеллектуальные блага, но взаимоотношения и общение с родителями от сердца к сердцу. Для деток, которые живут в детских домах, самым огромным дефицитом является ЛЮБОВЬ и усыновление. Они нуждаются в любви и примере каждый день. Для старших детишек, которых, скорее всего, уже не усыновят, самая эффективная помощь - это наставничество, дружба и поддержка. Помочь с учебой, научить готовить кушать, распоряжаться финансами..

- Многие люди проживают всю жизнь наружу, заботясь лишь о внешних благах, так и не познав свою душу и не став счастливее. Следование принципам истинной веры составляет основу поведения. Дашь ли ты советы с позиции своего религиозного воспитания?

Да, так как у автомобиля есть двигатель и без него он не поедет, даже если автомобиль будет самой последней модели, так же и нами всегда что-то движет. Наши человеческие силы, чтобы правильно жить, прощать, обязательно в один момент закончатся. У некоторых они заканчиваются прямо в тот момент, когда кто-то случайно наступает в автобусе на ногу. Поэтому я живу правильно не для того, чтобы что-то заслужить или БЫТЬ ЛЮБИМОЙ, но ПОТОМУ ЧТО Я ЛЮБИМА УЖЕ, НЕЗАВИСИМО НИ ОТ ЧЕГО ЛЮБИМА БОГОМ. И именно это вдохновляет меня жить правильно!

- Как семья относится к твоим инициативам? Как поддерживают? В чем помогают?

Мама мне очень помогает, так как я часто в поездках, к моему возвращению она всегда готовит что-то вкусненькое. Но самое главное – это то, что она верит в меня и в то, что я делаю. Папа тоже очень поддерживает то, что я делаю, интересуется и, конечно же, переживает из-за частых перелетов.

- Какой совет дашь тем, кто оступился? Кто встал на неверный путь и ищет помощи, поддержки?

Если ты понимаешь: то, где ты сейчас находишься, - тупик, тогда нужно просто развернуться на 180 градусов. С греческого языка такой поворот называется покаянием. Это простое и искреннее обращение к Богу. Он всегда нас слышит и готов помочь, потому что так сильно нас любит.

Елена Мазур



НЕПРОСТЫЕ ДЕТИ



Бабу Сорокин 13 лет.

Бабу уже год воспитывается не дома. Мальчик живет в центре социально-психологической реабилитации детей с. Копылов, Киевской области. И хотя крестили мальчишку именем Богдан, в семье его всегда называли Бабу.

Его отец родом из Азербайджана, а мама из Молдавии. Мальчик давно увлекается футболом и хотел бы когда-нибудь выйти на большое поле.

Есть ли у тебя мечта и кем бы ты хотел стать в будущем?

Да, у меня есть мечта, я бы хотел стать футболистом. Для этого я постоянно играю в футбол и в школе и в детском доме. Также есть мечта стать певцом. У меня, получается петь военные и армейские песни.

Как ты относишься к благотворительности? Когда станешь повзрослее ты будешь заниматься благотворительностью и учить своих детей этому делу?

Отношусь хорошо к благотворительности. Когда вырасту, буду тратить свое время на поездки с благотворительными фондами для помощи детям. А своих детей буду учить делать добрые дела.



Винчес Ратнам 13 лет.

Винчес попал в центр реабилитации 3 месяца назад из-за тяжелой ситуации в семье. Его страсть - это музыка и он серьезно настроен посвятить этому увлечению всю свою жизнь.

Откуда у тебя такое интересное имя Винчес?

Так меня называли, папа мой из Индии. Фамилии своей папа не помнил, поэтому вместо фамилии папа взял имя своего отца Ратнам. Поэтому меня и зовут Винчес Ратнам.

Есть ли у тебя мечта и кем бы ты хотел стать в будущем?

Да, у меня есть мечта, я бы хотел стать певцом. Я часто пою и дома и здесь в центре.

Умею играть на камертоне, сопилке и баяне. Когда закончу школу, хотел бы поступить в музыкальное училище.

А есть ли у тебя кумиры среди певцов? Да, есть. Мне нравится Филипп Киркоров.

Как ты относишься к благотворительности? Когда станешь повзрослее ты будешь заниматься благотворительностью и учить своих детей этому делу?

Благотворительность это нужно. Я бы помогал таким же детям как я и в других детских домах тоже. Я думаю, что благотворительность надо воспитывать в детях с детства. Своих детей я буду учить делать добрые дела.

Чтобы ты хотел пожелать нашим читателям?

Желаю всем больше радоваться жизни и веселиться, а также пусть мечты исполняются!



В нашу редакцію часто приходять історії, написані школьниками. Діти пишуть короткі розповіді з проханням опублікувати їх в журналі. Ребята, продовжайте присылать свои произведения, и мы с удовольствием напечатаем лучшие в последующих выпусках.

Я НІКОЛИ ТЕБЕ НЕ ЗАБУДУ...

Коли маленьку Катруся запитували, ким вона хоче стати в майбутньому, вона не замислюючись відповідала: «Звичайно, нянею!». Вона навчалася у першому класі, і коли батьки часто затримувалися на роботі, дівчинку забирала зі школи її няня Марина. Жіночка років сорока п'яти була доброю, творчою, гарною людиною. Катя її просто обоожнювала. Особливо дівчинка любила ту мить, коли дзеленчав дзвоник з останнього уроку і вона бігла до Марини, що вже чекала її біля дверей класу. Дорогою до дому Катруся переповідала Марині події дня, новини класу, а інколи й свої маленькі дівочі секрети. Марина завжди розповідала дівчинці щось цікаве, малій ніколи не було з нею нудно. В обід няня годувала Катруся і розповідала в цей час казки. У дівчинки був поганий апетит, і тільки Марині вдавалося так відволікти дівчинку своїми розмовами, що та її не заприїтила, коли з'їдала повну миску. Одного разу Катя не захотіла їсти яєчно. Та Марина їй сказала: Ти, мабуть, не знаєш, що яєчня насправді виготовлена із сонця? Ні, - здивувалась мала, - я цього не знала. А хіба таке буває? - її очі аж засяяли від цікавості. Ну то я тобі розкажу. А ти тим часом починай їсти, добре? Дівчинка взяла виделку, а няня розповідала: «Цю історію розповіла моїй бабусі її бабуся, а моя бабуся переповіла мені, може, і ти колись розкажеш про це своїм онукам. Майже всі думають, що сонце завжди було на небі, але воно дуже любило мандрувати. Одного дня із сонця на землю впала краплина сонячного світла. З цієї краплі виросла золота квітка, що мала чарівні властивості - виконувала бажання і цілювала хвороби. Одного дня повз квітку проходив голодний подорожник, присів біля неї й попросив чогось поїсти. Чарівна квітка засвітилася золотавим світлом, розкрила свої ніжні пелюстки, а в середині хлопечко побачив щось дуже смачне і поживне. Він поїв, подякував квітці і з новими силами рушив у дорогу. Скоро про чарівну квітку дізналися всі люди. Вони почали приходити до неї, кожен зі своїми бідами й печальми». Катруся уважно слухала розповідь, замріяно жувала яєчно, що їй справді здалася її зробленою з рідкого золота. А що ж сталося з цією квіткою? Де вона? Достовірно цього ніхто не знає. Одні кажуть, що вона перетворилася на світло й освітлює весь світ, інші - що квітку вивела одна жадібна відьма, щоб присвоїти і користуватися нею. А старі люди говорять, що квітка не далася до рук відьмі, а пішла під землю і перетворилася на золото, і кому вдасться знайти цей скарб, стане найбагатшим у світі. А мені здається, що та квітка у тебе в очах, - дівчинка припулилася до своєї няньки, обняла її.

Марина розповідала казку і уважно стежила за Катрусею, подавала їй хліб, шматочки стиглого помідора.

Марино, розкажи ще! - попросила дівчинка. Про що? - посміхнулася Марина Ну, давай ще про сонце. ...одного разу Сонце прокинулося, хазяйновитим поглядом оглянуло весь світ і все небо. Задоволено посміхнулося - все було гаразд. Раптом чорна велика хмара почала швидко наближатися до Сонечка - то була Відьма Град зі своїми помічниками Дощем та Громом і служницями Блискавицями. Там, де прокочувалася чорна хмара, все починало двигітати, лився дощ, сяяли блискавки на півнеба! Сонце злякалося, що зла

відьма затопить весь світ, і спрямувало свої яскраві промені прямо у величезну хмару. Сонячні промені пронизали великий страшний клубок, і він відкотився далеко назад з гуркотом і прокльонами. Сонце перемогло відьму. Ти ж знаєш, Катруся, добро завжди перемагає зло. Можливо, це й не завжди очевидно, але це так.

Після обіду дівчинка з нянею гралися у різні цікаві ігри. Фантазії Марини не було меж! Кожного дня вона придумувала для дівчинки нові казки та ігри. Вони разом малювали карту скарбів, шукали заховані речі по всій квартирі, виконували різні вправи, завдання, і завжди Марина мала для дівчинки приз - цукерку чи маленьку іграшку. На день народження Катрусі Марина подарувала їй улюблену Рапунцель - ляльку з довгим світлим волоссям, з короною на голові, у весільному вбранні. Дівчинка була у захваті! А це любили вони ставити лялькові вистави з Катиними іграшками. Марина завжди придумувала такий сюжет, де ясно й доступно висвітлювалися характери людей, їхні погані звички, добрі та позані справи. Іноді Марина забирала Катруся до себе додому. Жінка жила зі своєю старенькою матір'ю та двома синами у невеличкій квартирі. Там було завжди тихо і пахло тирами, які пекла бабуся Валентина, що також отікувалася Катрусею і любила дівчинку, як свою онуку. У вітальні на підлозі лежали два великі іграшкові тигри. Катруся полюбляла залізати верхи на тигра і уявляти себе в Африці. Проте найулюбленішою справою няні та дівчинки були пікніки. Біля Катрусиного будинку було невелике озерце. Марина збирала у кошик необхідні речі - простирадло, бутерброди, фрукти, смачний узвар, і вони йшли, взявшись за руки, на берег озера. Як же смачно було там їсти, милуватися природою, дихати свіжим повітрям і слухати Маринині оповідки. Одного світлого дня Катя запитала Марину:

Ми ж завжди будемо разом, так? - заглянула довірливим поглядом жінці в очі. Марина лагідно посміхнулася, погладила дівчинку по голівці. Одного дня няня, як завжди, забрала дівчинку зі школи, привела додому, та раптом їй стало зле. Мусили викликати швидко допомогу, де працювала Катина бабуся. Марину забрали до лікарні. Катя дуже засмутилася і хвилювалася за свою няню, яка стала їй справжньою подругою. Ввечері у квартирі пролунав тривожний дзвінок телефону. Катрусина мама взяла слухавку, мовчки слухала.... Сльози потекли по її обличчю. Катя відчувала, що сталося щось страшне. Марина померла, - сказала мама дівчинці і міцно її обняла. - Серцевий напад, лікарі не змогли її врятувати. ... Летіли роки. Катя не забувала Марину, приносила квіти на її могилку. Марина завжди вчила її добру, вчила співчувати людям, завжди приходила на допомогу. Катя виросла, стала журналісткою, проте інколи із задоволенням приглядала за сусідською маленькою дівчинкою, коли її батьки були відсутні. Одного разу дівчинка залізла Каті на коліна, обняла її шию своїми рученятами і тихенько запитала: «Ми ж завжди будемо разом, так?». Катя лагідно посміхнулася у відповідь, як посміхалася Марина, і тихенько витерла слезу, що покотилася по щоці...

Присвячується моїй няні Марині, яку я дуже любила і буду пам'ятати завжди. Росинская Катя 12 лет.

НИЧЕГО НЕ ЖАЛКО

Все что угодно может стать идеей для благотворительного взноса, главное – спрос, а предложение всегда найдется:



Знаменитая австралийская певица **КАЙЛИ МИНОУГ** решила расстаться со своим любимым спортивным автомобилем Lexus Ct200h. Деньги, полученные от продажи машины, артистка отдаст в Британский национальный фонд, который ведет борьбу с жестоким обращением с детьми.

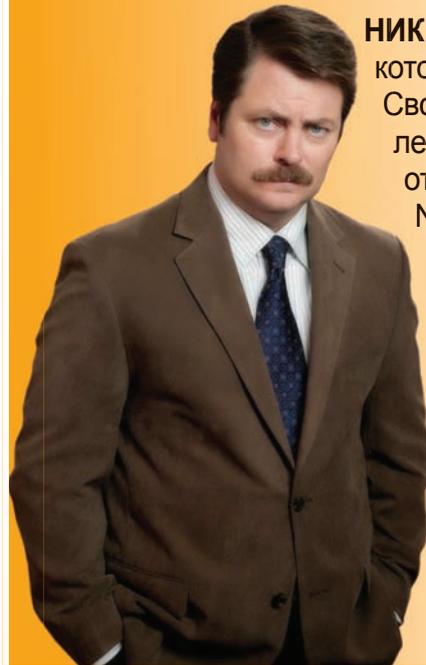


СКАРЛЕТ ЙОХАНСОН нашла неожиданное при минимуме тому, что, казалось бы, абсолютно никому не нужно. Использованные платки актрисы были проданы за \$5300, а вырученные средства направлены благотворительной организации, занимающейся проблемой ликвидации голодания в мире – USA Harvest.

Состриженные недавно волосы 16-летнего канадского исполнителя **ДЖАСТИНА БИБЕРА** выставлены на продажу, сообщает Contactmusic.com. Лот можно приобрести на онлайн-аукционе eBay. Цена волос юного таланта уже преодолела отметку в 12 тысяч долларов и продолжает стремительно расти. Бибер сменил свою знаменитую прическу в середине февраля. Позже он отдал состриженные волосы телеведущей Эллен Дедженерес во время участия в ее шоу.



«Я хочу, чтобы вы пожертвовали деньги от продажи волос на благотворительность», - сказал певец, вручая ведущей коробочку с волосами. Дедженерес планирует направить вырученные на аукционе средства в калифорнийский фонд спасения животных The Gentle Barn.



НИК ОФФЕРМАН, который играет Рона Свонсона в сериале “Парки и зоны отдыха” на канале NBC, пустил с молотка свои фирменные усы, чтобы собрать деньги для благотворительной организации, занимающейся проблемами рака у детей – Because of Ezra.

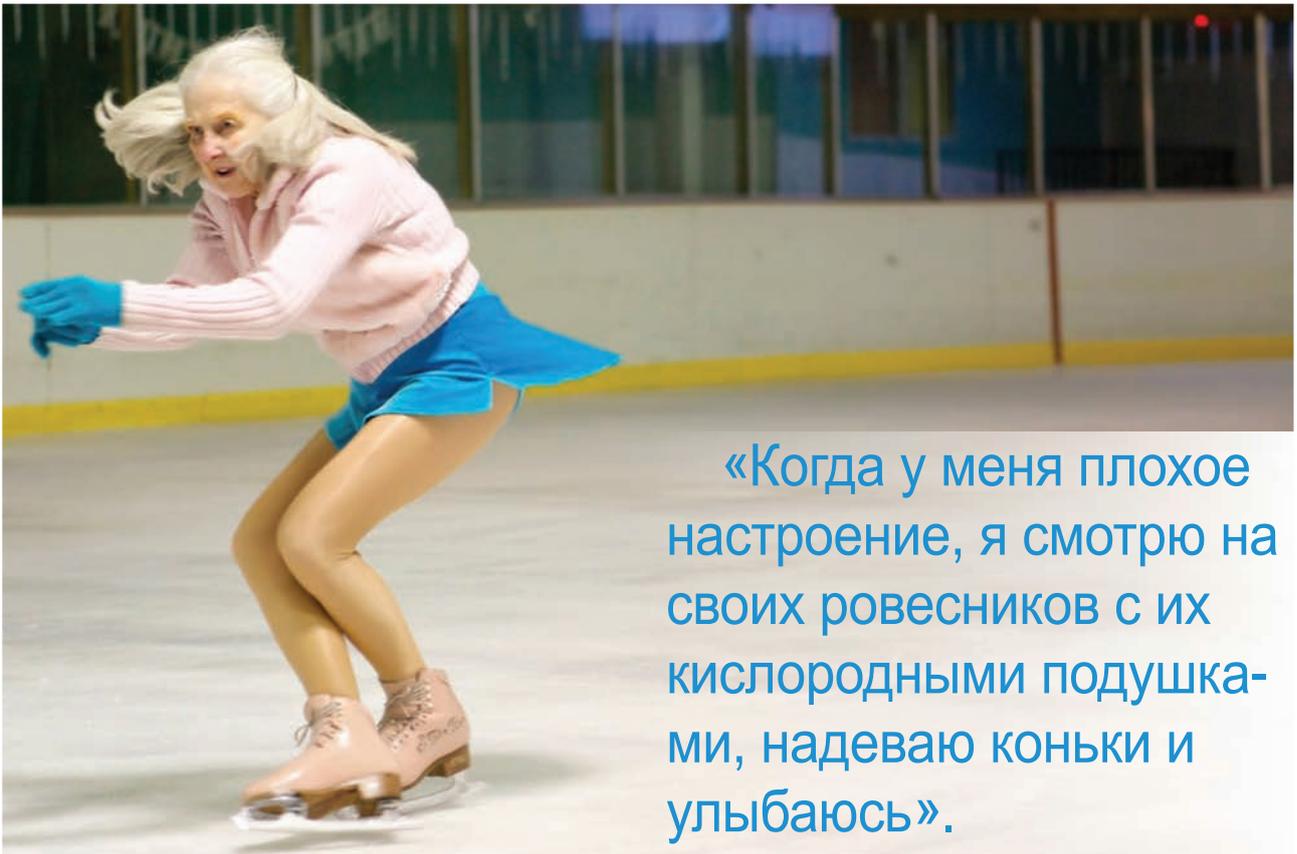


КАТАРИНА МИГЛИОРИНИ, 20-летняя бразильская студентка, выставила на аукцион свою девственность, чтобы обеспечить жильем малоимущие семьи.



28-летняя американка **АЛИСИЯ РИЧМАН** попала в книгу рекордов Гиннеса, передав 395 литров грудного молока нуждающимся детям.

По материалам интернет-изданий



«Когда у меня плохое настроение, я смотрю на своих ровесников с их кислородными подушками, надеваю коньки и улыбаюсь».

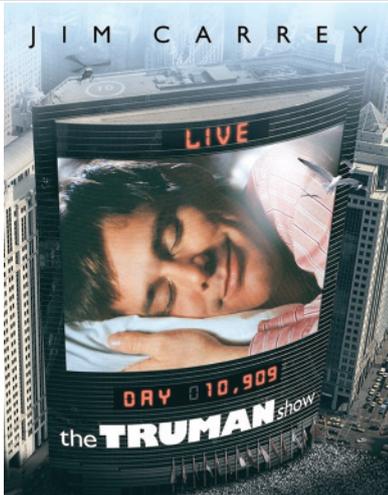
БОЛЬШЕ ЧЕМ ФОТО

Когда **ИВОНН ДОУЛЕН** было 80, она попала в автомобильную аварию и получила серьезное сотрясение мозга. Доктор приказал ей повесить коньки на гвоздь и считать свою спортивную карьеру завершенной. Сегодня 86-летняя Ивонн, как и прежде, выходит на лед и участвует в соревнованиях.



RECCOMEND TO SEE

ФИЛЬМЫ



ШОУ ТРУМАНА

Год 1998
Страна США
Режиссер Питер Уир
Жанр фантастика, драма, комедия

Представьте себе, что вся ваша жизнь — результат работы автора телешоу, которое вот уже тридцать лет смотрит вся планета, начиная с момента вашего рождения. Задействованы тысячи людей, создан целый город, тысячи камер, искусственная луна, хотите будет рассвет, хотите случится закат, есть сценарий, всё просчитано наперёд, каждая фраза, каждое действие, каждая улыбка и каждая слеза..



ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Год 2008
Страна Великобритания, США
Режиссер Лоне Шерфиг
Жанр драма

Юная Джени -прилежная школьница из провинции. Она много учится, чтобы поступить в Оксфорд и играет на виолончели. Избавляться от скуки помогают французские пластинки, мечты о Париже и болтовня с подругами. Но однажды наступает день и она встречает его..Теперь все мечты воплотятся в реальность или же напротив, рухнут как карточный домик?

Некоторые сочтут этот фильм простоватым, с классическим сюжетом и пресноватым на эмоции. Я же считаю его жизненным, по настоящему реальным очень правдоподобным. В 16 чувства еще не так глубоки и мы не увидим тут жарких страстей. Мы увидим наивность, увидим как умная, но незрелая девочка может запросто быть обманутой, оказаться в непростой ситуации и потерять все. Подросток не часто сумеет принять правильное решение, сумеет сделать выбор, оставить эмоции и реально задуматься. Это фильм для детей и родителей. Он покажет первым реалии жизни и вторым-как важно вовремя вмешаться в судьбу собственного ребенка.

КНИГИ

Ж. Кац «Игры для начинающих мам»

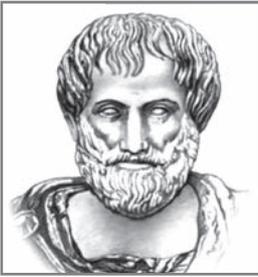
«Многие мамы, стараясь сделать все правильно и «по науке», так устают, что на радости материнства просто не остается сил...» Женя Кац – мама двоих детей и автор популярного блога, организатор летних лагерей для родителей с детьми – написала очень полезную книгу. Она помогает посмотреть

на воспитание как на важный, но и по-своему веселый процесс. Речь идет о самых маленьких, но здесь почти ничего нет о питании, прививках и закаливании, пеленках и памперсах... Зато немало идей и советов, как играть с детьми, чем развлечься на прогулке или дома в дождливый день, как организовать домашний праздник... Помимо практической ценности, книга Жени Кац привлекает своим общим настроением, философией радостного родительства.



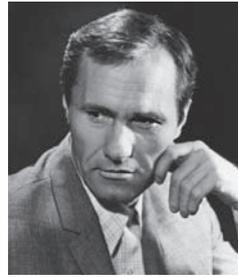
В. Оклендер «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка»

«Когда ребенок приходит к психотерапевту, я знаю: он потерял то, что у него когда-то было, на что он имел право как маленький ребенок, – полноценно и радостно пользоваться своими чувствами, телом, разумом и открыто выражать свои эмоции. Моя задача – помочь ему найти и восстановить утраченное». Когда Вайолет Оклендер писала эти слова, ей исполнилось 79 лет. Она прекратила практику детского гештальт-терапевта, но продолжила преподавать и обучать психотерапевтов техникам, мастерское применение которых в семейной психотерапии принесло видимое облегчение ее подопечным, а ей – несколько международных наград. Среди этих техник как вполне традиционные для гештальта, например «пустой стул», так и артистические: рисование и лепка из глины. Им же посвящены и ее статьи, которые собраны здесь под одной обложкой. Одна из статей затрагивает проблемы работы с очень маленькими детьми, несколько – специфику терапии подростков.



Аристотель

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро!



В. М. Шухин

Если мы в чем-нибудь сильны и по-настоящему умны, так это в добром поступке.



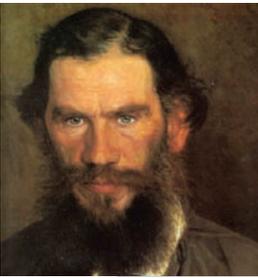
Анджелина Джоли

После того, как я занялась благотворительностью, моя роль кинозвезды стала казаться мне нестерпимо глупой.



Мартин Скорсезе

Творите добро, и оно к вам обязательно вернется.



Л. Н. Толстой

Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле.



Сервантес

Великие люди способны на великую доброту.



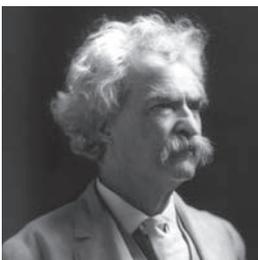
Конфуций

Попытайтесь быть хотя бы немного добрее – и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок.



Лакордор

Прежде всего будьте добрыми; доброта обезоруживает большинство людей.



Марк Твен

Доброта – это то, что может услышать глухой и увидеть слепой.



Али Агшеровни

Сколько бы ты не видел в жизни зла, нельзя терять доброжелательности к людям.



Марлен Дитрих

Так просто быть добрым. Нужно только представить себя на месте другого человека, прежде чем начать его судить.



Денни Томас

Успех не имеет ничего общего с тем, в чем мы видим свою выгоду. Он приходит к нам лишь тогда, когда мы думаем о выгоде других людей.

*«Иногда мы чувствуем, что все, что мы делаем
— это капля в океане.*

*Но океан будет меньше без этой капли.»
Мать Тереза*



СПОНСОРЫ ЖУРНАЛА

Академия Настоящего Успеха
www.latansky.com

4Life[®]

INDEPENDENT DISTRIBUTOR
Бизнес. Здоровье. Стиль жизни.

Семья Кобылянских
(Компания «4LifeResearch»)
www.4life-4success.com



МЕДИА ПАРТНЕРЫ ЖУРНАЛА



Асоціація
Благодійників
України

Асоціація
Благодотворителів
України
www.vboabu.org.ua

Украинский
Форум
Благодотворителів
www.ufb.org.ua



Український
форум
благодійників

portal
mbf
Україна



МБФ портал України
www.mbfportal.com

MBFportal - всеукраїнський портал-навігатор, це не просто веб-ресурс, а спеціальна соціальна мережа, територія благодотворителів, портал в сфері добрих справ, завдяки якому можна знайти благодотворительну або громадську організацію з будь-якого кутка України. Це потужніший не маючий вітчизняних і зарубіжних аналогів, ресурс, який може бути в курсі всіх подій соціальної сфери України і країн ближнього зарубіжжя. Сайт буде цікавий не тільки людям, професійно займаючись гуманітарними проектами, але і всім тим, хто тільки починає займатися благодотворительністю.