

Люберецкий округ

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ

www.marumed.ru

№ 2 (12) июнь 2026

Популярная медицина - на благо жителей Люберецкого края

Поздравляем с Днем России!



ЖУРНАЛ
«Здоровый округ – Люберецкий округ»
№2 (12), ИЮНЬ 2026г.

Вы можете оформить подписку на журнал, напишите нам письмо на почту nakaden@mail.ru с пометкой «ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ», и мы пришлем вам информацию о вариантах подписки.

Аудитория распространения журнала:
Министерство здравоохранения
Московской области
Медицинские учреждения
городского округа Люберцы
Общественные объединения и НКО
в области медицины и здравоохранения
Предприятия медицинской отрасли.

Наш сайт: <https://marumed.ru/>

Главный редактор:
Феокистова Наталья Львовна
Ответственный за издание:
Хансверов Рустам Хусаинович
Выпускающий редактор:
Борисова Эмма Витальевна
Дизайн-верстка:
Сломонов Игорь Анатольевич
Под общей редакцией:
Докт. мед. наук, профессор
Шестаков Андрей Михайлович
Контакты: : +7 (495) 554-05-19,
nifeoktistova@mail.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179, пом. V

Отпечатано в ООО ИИЦ «На каждый день»,
г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179
Заказ №2 Тираж 300 экз.

Распространяется бесплатно и по подписке.

В журнале использованы материалы архивов и публикаций
в СМИ, находящиеся в свободном доступе.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе в электронных СМИ, возможны только
с письменного разрешения редакции.



В НОМЕРЕ

Слово главного редактора	1
Попутного ветра, библиотека «Бригантина»!	2
Помним тех, кто не вернулся с войны	3
Как менялась система здравоохранения в России	4
День труда в Люберцах	6
У нас непослушный ребенок	7
Люберецкие супербабушки	9
Мастера тхэквондо 7 дана	10
Путь чемпиона	15
Счастье материнства	21
Областной семейный парад	25
День защиты детей	26
Счастье – достижимая ли это цель?	28
Спросим у священника	30
Всероссийский форум отцов	31
Погружение в мир медицины	33
На поэтической волне. Прощание со школой	36

СОХРАНЯЯ ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА И ЧИСТОТУ ДУШИ

Каждый день человечество что-то создаёт и что-то разрушает. Кто-то стремится к новым знаниям и с благодарностью принимает каждое мгновение жизни, дарованное Всевышним.

А кто-то испытывает злость на окружающий мир, сетуя на отсутствие материальных благ, не задумываясь о том, что у мира и Вселенной есть свои законы и свои неизменные правила.

Не зная истории своей семьи, не сохраняя традиции, не понимая пути развития человечества, трудно двигаться вперёд, созидать и находить своё истинное предназначение.

Каждая статья нашего журнала — это отражение труда, жизни и судеб людей. Это разговор о сложном пути человеческих отношений, о ценности внутреннего мира и о том, как сохранить здоровье тела и чистоту души, сохраняя любовь и уважение к ближнему.

**С глубоким уважением,
Наталья ФЕОКТИСТОВА,
главный редактор журнала
«Здоровый округ – Люберецкий округ»,
Генеральный директор
«Медицинского центра «Марусино»,
заместитель председателя
Общественной палаты
Люберецкого городского округа**

Когда верстался номер

Уважаемая Наталья Львовна! Сердечно поздравляем Вас с избранием на должность заместителя председателя Общественной палаты городского округа Люберцы! Ваше горячее сердце и отзывчивость, гражданская позиция и жажда служения обществу очень пригодятся на новом месте. Здоровья и энергии для осуществления новых проектов!

Люберецкое отделение «Союза журналистов России»

ПОПУТНОГО ВЕТРА, БИБЛИОТЕКА «БРИГАНТИНА»!

Завершился ремонт библиотеки «Бригантина», и она снова полна читателей. Глава городского округа Люберцы Владимир Волков приехал проверить качество ремонта и пообщаться с сотрудниками и юными читателями.



«Детскую библиотеку «Бригантина» помню еще с детства: с одноклассниками ходили в читальный зал, брали книги для изучения школьной программы. Сейчас старейшую детскую библиотеку Люберец просто не узнать - при поддержке губернатора Андрея Юрьевича Воробьёва и народной программы «Единой России» выполнен долгожданный ремонт. Библиотека ведёт отсчёт с 1937 года, а в 1981-м переехала на улицу Мира, 19. Здесь работают 9 клубов по интересам, а участники «Активного долголетия» осваивают компьютерную грамотность», - рассказал Владимир Волков.

По словам директора Центральной библиотеки им. С. Есенина депутата Евгении Ерченковой, пространство учреждения полностью реформатировано: увеличили рабочие зоны, стало больше света - сделали

все по современным стандартам. Появились классы для индивидуальной работы, зоны для настольных игр и мастер-классов, компьютерная зона.

Ремонт учреждения культуры оценили заместитель председателя Общественной палаты г.о. Люберцы Наталья Феоктистова, активисты организации «Союз женщин России» во главе с Еленой Верховых.

Но главными хозяевами здесь являются дети - они живо осматривали книжные полки, осваивали «интерактивную песочницу», участвовали в занятии кружка актерского мастерства, который провела Ольга Гоффе.

Эмма БОРИСОВА

Фото: пресс-служба администрации



ПОМНИМ ТЕХ, КТО НЕ ВЕРНУЛСЯ С ВОЙНЫ

Возложены цветы к мемориальной доске погибших в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. тружеников фабрики «Пехорский текстиль» в п. Томилино г.о. Люберцы.



Вместе с подругами по Люберецкому отделению «Союза женщин России» и коллективом фабрики «Пехорский текстиль» провели митинг в честь 81-й годовщины Великой Победы.

Мы собрались у стен фабрики, чтобы почтить память героев, которые трудились здесь, а затем, не раздумывая, встали на защиту Родины. Возложили цветы к мемориальной доске в честь тружеников фабрики «Пехорка» — рядовых Серафима Ивановича Антропова и Василия Харитоновича Каратаева. Они когда-то работали на этой фабрике, были самыми обычными труженниками, но, когда грянула война, одними из первых ушли добровольцами на фронт. Их жизни оборвались под городом Ельня в Смоленской области. Долгие десятилетия, больше семидесяти лет, они числились без вести пропавшими. И только в период с 2012 по 2015 год поисковики нашли их останки. Опустили по именным медальонам — маленьким капсулам, которые сохранили их имена для нас.



Каждый год, начиная с 2017 года, по инициативе генерального директора фабрики, активиста женского движения Елизаветы Терешкиной проводятся эти митинги. К сожалению, ее не стало 26 августа 2023 г., но традиция жива.

Для нас это не просто традиция. Это наш тихий, искренний поклон тем, кто не вернулся, кто отдал самое дорогое — свою жизнь — за Родину. Стоя у проходной, где они когда-то начинали свой рабочий день, мы чувствуем незримую связь поколений. Мы помним.

Елена ВЕРХОВЫХ,
председатель Люберецкого отделения
«Союза женщин России»



КАК МЕНЯЛАСЬ СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В РОССИИ С ЦАРСКИХ ВРЕМЁН ДО НАШИХ ДНЕЙ

Развитие системы здравоохранения в России прошло путь от разрозненных благотворительных инициатив до централизованной государственной структуры.

Царский период: от приказов — к земской медицине

В XVI веке, при Иване Грозном, Стоглавый собор (1551 г.) впервые провозгласил необходимость государственной ответственности за помощь больным. В 1581 году был основан Аптекарский приказ — первое государственное ведомство, отвечавшее за медицину.

Петр I в начале XVIII века инициировал создание системы госпиталей и госпитальных школ для подготовки врачей, стремясь преодолеть высокую смертность и нехватку кадров. Позднее, во второй половине XIX века, после отмены крепостного права, была создана земская медицина — уникальная система общедоступного здравоохранения, которая финансировалась местными органами самоуправления и обеспечивала первичную медико-санитарную помощь сельскому населению.

Советский период: формирование модели Семашко

После 1917 года была внедрена принципиально новая модель, получившая название системы Н. А. Семашко. Её ключевыми особенностями стали:

- Централизация управления и государственное финансирование.
- Всеобщая доступность и бесплатность медицинской помощи для всего населения.
- Приоритет профилактического направления в медицине.
- Иерархичность структуры от фельдшерско-акушерских пунктов до специализированных республиканских институтов.

Современный этап: реформы и страховая медицина

С 1990-х годов российское здравоохранение перешло на систему обязательного медицинского страхования (ОМС), сочетающую государственное регулирование и рыночные механизмы финансирования через страховые фонды. В начале XXI века система сосредоточилась на модернизации инфраструктуры, внедрении высокотехнологичной медицинской помощи и цифровизации процессов управления медицинскими организациями.

Удовлетворены ли пациенты системой здравоохранения сегодня?

Нет, пациенты в России в целом не удовлетворены системой здравоохранения сегодня. Уровень удовлетворенности колеблется вокруг 40–55%, но большинство опрошенных выражают недовольство из-за проблем с доступностью услуг, дефицитом кадров и очередями.

Предоставим текущие данные: по свежим опросам ВЦИОМ на 2026 год, 42% россиян довольны качеством медобслуживания, а 52% — нет. Главные претензии касаются нехватки врачей и их компетенций. Минздрав оценивает удовлетворенность в 54,9% на октябрь 2024 года, отмечая рост по сравнению с допандемийным периодом,



Михаил Самойлович Леоненко (1870–1930) —
первый главврач Красковской больницы, открытой в 1898 г.

но подчеркивая проблемы с информированием пациентов и записью к специалистам.

Региональные различия.

Жители Москвы и Санкт-Петербурга наиболее удовлетворены (66%), в городах-миллионниках — 46%, а в малых населенных пунктах — всего 40%. В крупных городах доступность и качество оценивают выше, чем в регионах.

Основные проблемы:

Пациенты жалуются на длительное ожидание скорой помощи, сложности с записью (35–39% опрошенных), отсутствие предложений бесплатных лекарств (82%) и неравенство доступа. У «профессиональных» пациентов (с хроническими заболеваниями) -удовлетворенность ниже общей.

Факторы изменений

Положительное влияние оказали национальные проекты по здравоохранению (рост на 10–15 п. п. с 2022 года), но 52% россиян в 2026 году все равно недовольны доступностью и качеством. В регионах улучшения минимальны по сравнению с мегаполисами.

Сравнение по периодам:

— Удовлетворённость в 2020–2022 гг. — 30–45%, падение за счёт перегрузок и ограничений;

2023–2024–48–55%, рост за счёт телемедицины и субсидий;

2025–2026 гг. — 42–52% Стагнация: очереди и нехватка специалистов.

Какие перспективы в здравоохранении на сегодняшний день?

На сегодняшний день в здравоохранении происходят глубокие системные изменения, связанные с цифровизацией, профилактической парадигмой и перестройкой финансово-организационных механизмов.

1. Цифровизация и ИИ

- Массовое внедрение электронных медицинских карт, ЕГИСЗ, электронных больничных и онлайн-записи к врачам.
- Развертывание больших данных и ИИ для анализа рисков, прогнозирования заболеваний и поддержки диагностики.

2. Сдвиг к профилактике и здоровому образу жизни

- Усиление профилактических программ, диспансеризаций, ранней диагностики и контроля хронических заболеваний.
- Формирование «службы здоровья» и проектов типа «Продолжительная и активная жизнь» с акцентом на ответственность пациента за свое здоровье.

3. Развитие телемедицины и удаленного мониторинга

- Распространение телеконсультаций, мобильных клиник и выездных бригад, особенно в малых и удаленных населенных пунктах.
- Использование носимых устройств и систем дистанционного наблюдения для хронических больных, что снижает госпитализации.

4. Персонализированная и высокотехнологичная медицина

- Рост доли ВМП в системе ОМС (ЭКО, онкологические протоколы, операции на сердце, CAR-T-терапия и др.).

- Развитие генетических и персонализированных подходов в диагностике и лечении онкологических и редких заболеваний.

5. Реформирование ОМС и финансирования

- Поэтапное повышение бюджетного финансирования и перераспределение ресурсов в пользу профилактики и первичной медицины.

- Работа над прозрачностью и эффективностью тарифов ОМС, перерасчет оплаты по результатам лечения и качеству.

6. Кадровые и регуляторные изменения

- Переход к наставничеству, модернизации системы непрерывного медицинского образования и укрупнению медицинских колледжей.
- Законодательное закрепление новых стандартов оказания помощи, обязательных клинических рекомендаций и принципов пациентоориентированной модели здравоохранения.

Чувствуют ли изменения люди?

Многие понимают и чувствуют, но у большинства всё равно остаётся элемент неудовлетворённости. Кстати, он порождается самим медицинским сообществом.

Медикам не нравятся перемены, как и всем обычным людям, и появляется элемент неприятия.

Почему происходит это?

Люди плохо принимают перемены из-за естественных механизмов мозга и психики, ориентированных на сохранение стабильности.

Это защитная реакция, которая помогает экономить энергию и избегать рисков.

Основные причины неприятия

- Страх неизвестного. Мозг предпочитает предсказуемость: знакомая рутина даёт ощущение контроля, а новое вызывает тревогу и неопределённость.
- Экономия ресурсов. Изменения требуют создания новых нейронных связей, что энергозатратно; мозг выбирает привычное, чтобы минимизировать усилия.
- Потеря комфорта. Перемены нарушают зону комфорта, вызывая неудобства, стресс и временную потерю контроля.

Психологические факторы

- Прошлый опыт. Негативные воспоминания о неудачах усиливают сопротивление, создавая когнитивный диссонанс между желанием и страхом.
- Перфекционизм и анализ. Люди застревают в размышлениях о рисках или стремлении к идеалу, что парализует действия.
- Привычка к шаблонам. Организм оптимизирует процессы через рутину, а любые отклонения воспринимаются как угроза.

Влияние на поведение

Перемены часто проходят волнообразно, с колебаниями и дискомфортом, что усиливает сопротивление на начальном этапе. В итоге мозг ищет отговорки, чтобы вернуться к старому.

Подготовила Наталья ФЕОКТИСТОВА

ДЕНЬ ТРУДА В ЛЮБЕРЦАХ: ЧЕСТВОВАЛИ ДИНАСТИИ И ПРОФЕССИОНАЛОВ

Торжественное собрание, посвященное Дню труда, проведено в Люберецком музейно-выставочном комплексе.



Перед собравшимися выступил Глава городского округа Люберцы Владимир Волков.

«В Московской области в 25-й раз отмечается праздник День труда. Разрешите поздравить вас, дорогие люберчане, от имени губернатора Андрея Юрьевича Воробьёва. Спасибо всем, кто работает на нашей территории! За эти годы мы чествовали более 100 трудовых династий. И сегодня приглашены три семейные династии, чей общий трудовой стаж приближается к 1000 лет! Это несколько поколений. Огромное спасибо, что старшие передают свой опыт и жизненную позицию молодежи», — сказал Волков.

Глава вручил Благодарность губернатора Московской области токарю НПО «Звезда» Николаю Матюхину, который трудится на предприятии 54 года; оператору

Люберецкой теплосети Татьяне Хорошенковой, начальнику отдела кадров ВИК «Тензо-М» Андрею Костюре, коллективу медицинской организации «Стоматология 24» в лице гендиректора и основателя клиники, которой исполняется 20 лет, Натальи Феоктистовой; а также представителям трудовых династий.

Почетными грамотами Главы г.о. Люберцы были отмечены сотрудники «Энергоконтракта», ОКБ «ЖКХ», предприятия «Кухонный двор», учителя школы № 56, семейная династия Давыдовых-Антоненковых из Национального центра вертолетостроения имени М. Л. Миля и Н. И. Камова.

Прозвучали поздравления от депутатов Московской областной Думы Лидии Антоновой и Дмитрия Дениско. Почетного знака Мособлдумы «За труды» удостоены: коллектив Люберецкой стоматологической поликлиники в лице главного врача Романа Антоненкова, методист Дворца культуры Ольга Быстрова, старший тренер школы олимпийского резерва Сергей Чеберин.

Выступила председатель профсоюзной учительской организации Лариса Яшнова. Прозвучало поздравление от Московского областного объединенного профсоюза. Награды профсоюза вручены заместителю Главы Люберец Андрей Сырову, директору школы «Созвездие» Оксане Краминой и другим.

Воодушевили и подарили хорошее настроение участникам праздника заслуженный артист Московской области Александр Чайка и певица Валентина Моисеева.



Эмма БОРИСОВА

У НАС НЕПОСЛУШНЫЙ РЕБЁНОК...

Часто родителям приходится прибегать к помощи специалистов, если испробованы разные способы воспитания детей, но результат отрицательный. И это очень выматывает.

Ниже - рабочая схема «как быть». Попробуем разделить ее на две части: как сохранить своё спокойствие и что делать с постоянным недовольством ребёнка.



Как сохранить своё спокойствие

- Сначала пауза, потом реакция. Психологи советуют при первых вспышках раздражения буквально ставить себя «на паузу»: сделать несколько медленных вдохов, отвлечь внимание (посчитать до 10, сделать шаг в сторону, глоток воды) — и только потом говорить с ребёнком.
- Внутренний перевод: «Он не против меня, он пока не умеет по-другому». Такое переосмысление снижает злость: вы видите не «неблагодарного ребёнка», а человека, который пока выражает усталость, тревогу, скуку только через недовольство.
- Уберите из головы идею «я плохой родитель». Специалисты отдельно подчёркивают: не корите себя и не воспринимайте истерики на личный счёт. Они не доказательство «провала» в воспитании, а этап развития и обучения границам.
- Снижение общего напряжения. Регулярный отдых для вас (хотя бы 20–30 минут в день «без семьи»), поддержка партнёра (бабушек, друзей) и возможность иногда переключиться на свои дела сильно увеличивают запас терпения.

Небольшой приём: когда начинается очередное «не то» — в уме описывайте ситуацию нейтрально: «Ребёнку не нравится свитер, он расстроен, что не может выбрать другой». Это переключает мозг из эмоций в наблюдение и помогает не срываться.

Что стоит делать с его недовольством

- Сначала — признать чувство, потом — границы. Рекомендуемая последовательность: «Я вижу, что ты очень недоволен, злишься, понимаю, что тебе это совсем не нравится» — пауза — «Но у нас есть правила: сегодня надеваем вот эту куртку, мультик выбираем один раз и не меняем».
- Не запрещать эмоции, но ограничивать поведение. Психологи советуют не говорить «не ной», «не злись», а отделять: «Злиться можно, кричать на людей, бить, обзывать — нельзя. Если злишься — пойдём топтать ногами, рисовать злость, мять пластилин».

Внимательно слушать, но не «крутиться» вокруг каждой жалобы. Полезно один раз внимательно дослушать, уточнить: «Что именно тебе не нравится?», назвать его чувства, а дальше мягко ограничить внимание к бесконечным жалобам: «Я тебя услышала, больше сейчас обсуждать это не буду».

- Ясные и стабильные правила. Специалисты подчёркивают: самые важные помощники против капризов — понятные ребёнку правила и одинаковая реакция взрослых.

Если сегодня вы уступили под давлением крика, а завтра за то же самое ругаете, недовольства станет только больше.



Пример фразы:

«Слышууу, тебе совсем не нравится эта каша, ты сейчас очень недоволен. Мне неприятно слушать, когда ты говоришь злым голосом. Мы эту кашу доедаем — и после этого ты можешь выбрать, что будет в следующий раз, из двух вариантов».

Как реагировать при людях

- Опора на заранее оговорённые правила.

Дома, в спокойной обстановке, проговорите:

«Если тебе что-то не нравится на людях, ты можешь сказать мне тихо на ушко, одним предложением. Я могу тебе помочь или сказать «нет». Но крик и обиды на всех — этого делать нельзя».

Не «воспитывать на сцене». Психологи пишут, что объяснять, ругать или тем более стыдить ребёнка при посторонних, бесполезно — он в сильных эмоциях и не слышит слова, а вы только сильнее выгораете. Лучше коротко: «Я вижу, тебе плохо. Сейчас мы просто уходим. Поговорим дома».

Замечания от других взрослых — минимизировать значимость. Можно спокойно повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, мы разберёмся сами» и возвращаться вниманием к ребёнку или к своей внутренней паузе, а не к попыткам всем угодить.

Полезно помнить: у посторонних людей — 30 секунд взгляда на ситуацию, у вас — вся история ребёнка. Они не эксперты в вашей семье, даже если уверены в обратном.

Что можно учесть и исправить

- Усталость, голод, переутомление. Очень часто «я всем недоволен» — это про недосып, слишком много впечатлений, жёсткий график или постоянную спешку.
- Недостаток внимания и контакта «по-хорошему». Если большую часть общения ребёнок получает только в моменты недовольства, мозг закрепляет: «Жалуешься — мама рядом». Психологи советуют добавлять короткие, но тёплые ежедневные кусочки времени, когда вы вместе, и ребенок ничего «не выбивает».
- Подражание взрослым. Иногда постоянное нытьё — отражение атмосферы: если дома много критики, жалоб, недовольных комментариев, ребёнок просто копирует стиль общения.
- Возраст и характер.

В кризисные возрастные этапы (3–4, 6–7, 9–10 лет и т.п.) вспышки недовольства усиливаются, потому что ребёнок осваивает самостоятельность, протестует и через «не хочу, не буду» строит свои границы.

Если вы видите, что недовольство долго не проходит, ребёнок часто грустный, тревожный, жалуется на головные боли, живот, плохо спит — это повод срочно поговорить с детским психологом или неврологом.

Поддержка вас и помощь со стороны

- Договориться в семье «играть одной командой». Специалисты рекомендуют взрослым, которые участвуют в воспитании, согласовать единые реакции на капризы и жалобы — это резко снижает хаос, и вам, и ребёнку становится проще.
- Небольшие ритуалы для снятия ежедневного напряжения. Это может быть короткий разговор перед сном «что сегодня было приятного, неприятного», совместный чай после садика, школы, 10 минут обниманий и чтения вместо обсуждения «почему ты опять недоволен».
- Психолог для вас. Иногда важно сначала помочь родителю — научиться держать границы, разрешать себе злиться, уставать, не быть идеальным. После этого выдерживать детские эмоции становится гораздо проще.

Подготовила

Наталья ФЕОКТИСТОВА



ЛЮБЕРЕЦКИЕ СУПЕРБАБУШКИ ПОКАЗАЛИ СВОИ КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ

В конце апреля стартовал очередной, четвертый по счету, конкурс «Люберецкая супербабушка-2026», организованный Люберецким отделением «Союза женщин России» при поддержке администрации округа. От жительниц городского округа поступило 30 заявок на участие в ежегодном проекте. 15 женщин успешно прошли отборочный этап и вступили в борьбу за победу.



На I конкурсном этапе были представлены члены жюри — депутат окружного Совета депутатов Евгения Ерченкова, начальник управления социальной политики администрации Люберец Анжелла Дмитриенко, председатель комитета по культуре администрации муниципалитета Илья Рожников, а также председатель Люберецкого отделения «Союза женщин России», основатель конкурса «Люберецкая супербабушка», муниципальный координатор партпроекта «Женское движение Единой России» Елена Верховых.

Знакомство с каждой конкурсантикой началось с просмотра видео-визитки. Затем участницы презентовали блюда, которые они приготовили к первому испытанию — кулинарному. Тематика этого года — единство народов России. Поэтому каждое угощение отражает культуру той или иной национальности.

Впереди у участниц проекта еще два этапа — спортивный и творческий. Кроме того, для конкурсантик подготовили насыщенную культурную программу.

Имя победительницы конкурса по традиции станет известно во время празднования Дня города.

Пресс-служба администрации г.о. Люберцы

МАСТЕРА ТХЭКВОНДО МФТ 7 ДАНА СТАЛИ ПОЧЕТНЫМИ ГОСТЯМИ ШКОЛЫ ВИТАЛИЯ СИЛКИ

В Люберецкой спортивной школе «Тхэквондо центр» 22 апреля принимали гостей - тренеров из Ставрополя и Новосибирска, приехавших на Кубок России по тхэквондо в Москву.

Руководители клубов высочайшего класса Виктор Петрович Ким - президент Федерации тхэквондо МФТ Ставропольского края, тренер сборной команды России по тхэквондо МФТ, и Рафаэль Шамилевич Садиев - тренер высшей категории, мастер боевых искусств, дружат со школой Виталия Андреевича Силки. Вместе бывали на соревнованиях различного уровня, сборах. А вот приехали в Люберцы впервые.

Гостей приветствовали депутаты Совета депутатов г.о. Люберцы Роман Викторович Антоненков и Леонид

Александрович Слонимский. Мастерам тхэквондо МФТ - Виктору Петровичу Киму и Рафаэлю Шамилевичу Садиеву вручены почетные грамоты Совета депутатов за большой вклад в развитие и популяризацию этого вида спорта.

Они провели мастер-классы с детьми и дали высокую оценку созданным условиям и качеству подготовки юных спортсменов. Проведены съемки фильма.

А теперь – подробнее об этой встрече спортсменов-единомышленников.



ВИКТОР КИМ: САМЫЙ СИЛЬНЫЙ УДАР ТОТ, КОТОРЫЙ НЕ ВИДИТ СОПЕРНИК

У гостей взяла интервью главный редактор журнала «Люберецкий округ – здоровый округ», заместитель председателя Общественной палаты г.о. Люберцы Наталья Львовна Феоктистова. Разговор состоялся с Виктором Петровичем Кимом.

— **Расскажите немного о себе, Виктор Петрович!**

— Свой путь в боевые искусства я начал еще в Советском Союзе, когда жил в Казахстане. Тогда, еще в конце 80-х, популярность каратэ и тхэквондо просто зашкаливала. Для многих это было в новинку и вызывало большой интерес. Но первым опытом в спорте для меня стал бокс. Потом была секция каратэ-шотокан и только потом перешел в тхэквондо. Уже в начале 90-х годов вошел

в юниорскую сборную Казахстана, начал выступать на серьезных соревнованиях.

Спустя некоторое время, уже будучи тренером, получил приглашение выступать и обучать ребят в России. В Ставрополь попал в конце 90-х годов, сюда же перевез семью. Старший сын является абсолютным чемпионом России по тхэквондо в версии МФТ (Международной федерации тхэквондо).

Если бы была возможность вернуться назад, я выбрал бы точно такой же путь. Очень рад, что связал свою жизнь именно с тхэквондо и смог реализовать себя в этом боевом искусстве.

— **Решение заниматься тхэквондо было принято вами или кто-то повлиял на ваш выбор?**

— Нет, это решение было принято мной лично. Когда



На снимке: Виталий Силка, Виктор Ким, Рафаэль Садиев, Леонид Слонимский и Роман Антоненков

в середине восьмидесятых годов начался бум восточных единоборств, и у нас появилась первая секция, мы всей гурьбой пошли туда.

— Вы помните Вашего первого тренера?

— Конечно, я помню. Мой тренер работает в Москве, сейчас — в другом направлении немножко. Но мы общаемся. Мой первый тренер как раз привил мне любовь к тхэквондо. Теперь у меня самого порядка ста учеников.

— Есть ли среди ребят, которых вы тренировали, те, которые сами стали тренерами?

— Конечно, есть, и я горжусь ими. Сейчас они разъехались по всей России. И здесь, в Москве есть, и в Санкт-Петербурге есть. Они приезжают к нам в гости, вернее, домой, к родителям, и, конечно, мы встречаемся.

— Как ваша семья относится к вашему спортивному пути? Расскажите немного о себе как о человеке.

— У меня замечательная супруга, два замечательных сына, которые тоже занимались. Старший занимался, сейчас уже ему 28 лет. Другое направление выбрал. Но несмотря на это продолжает приходить на занятия, для себя, форму держать. А младший продолжает заниматься тхэквондо. В эти дни состоятся соревнования на Кубок России, в которых он тоже будет участвовать.

— Здорово. Скажите, тхэквондо для Вас — это образ жизни, профессиональный путь или всё-таки это что-то выходящее из рамок понимания профессии, какой-то определённый духовный мир?

— Конечно, в самом начале пути мне нравилось этим заниматься, добиваться определенных спортивных успехов. Но в дальнейшем время показало, что это уже образ жизни. Это и ваша семья, и профессия, и жизнь, и любовь — все в этом.

— Скажите, а почему Виталий Андреевич? Почему вы решили приехать именно сюда, в Тхэквондо центр?

— Во-первых, Виталий Андреевич — мой друг. Я очень ценю нашу дружбу. Мы поняли, что у нас много общего, в гости приезжаем, делимся опытом, в том числе и профессиональным опытом.

А почему именно сюда? Потому что мне интересно, как здесь живёт Виталий Андреевич, как он работает, какую школу создал, мне это вдвойне интересно.

— Вам понравилась территория школы, в которой он служит? Я воспринимаю спорт как служение — служение спорту, служение детям, которые приходят в этот мир. Человек, который служит детям, создает задел на будущее.

— Да, всё верно вы говорите. Мы служим нашим детям, нашим воспитанникам, потому что они к нам приходят с такими открытыми глазами и верят в нас, естественно, мы должны всё это оправдать. Виталий Андреевич провел для нас экскурсию по своему комплексу. Мне все здесь понравилось: и залы для тренировок, и особая атмосфера, которая здесь царит.

К разговору подключился Виталий Силка.

— Виталий Андреевич, что бы Вы могли сказать нашим гостям, чтобы это осталось в памяти? Не каждый же день приезжают спортсмены такого высокого уровня. Возможно, это будет интересно и для потомков, которые спустя много лет, будут смотреть наш фильм?

— Интересный вопрос, Наталья Львовна, Вы задаёте. Первое, я хотел бы отметить и сказать, что для нас действительно большая честь — принимать Виктора Петровича Кима и Садиева Рафаэля Шамилевича, который проведет мастер-класс с ребятами. Мы им безмерно



благодарны. Вы очень хорошо сказали про служение... Ту силу, которую они могут отдавать. Силу внутри себя, которую они отдают миру и служат для него. Вот именно служение, и этим мы живем, развиваемся и растём.

— **Замечали ли Вы, что тренируя детей, Вы как бы раскрываете их внутренний потенциал, помогаете обрести силу духа и силу воли? А самое главное — понимание, для чего всё это делается. Не только для того, чтобы мышцы были сильные, чтобы кому-то нос разбить, правда?**

— Однозначно. Ребята приходят с разной подготовкой, с разными характерами. Некоторые бойкие, шустрые. То есть мы их воспитываем, учим тому, что можно, а что нельзя. Есть ребята, которые немного не уверены в себе, мы раскрываем их потенциал, естественно, придаём уверенности.

— **Порой родители обращаются за помощью, приводят ребёнка и говорят: «Поработайте с ребёнком. Вот, может быть, Вы из него сделаете мастера спорта?» Были такие случаи?**

— Конечно, были. Мы готовы делать чемпиона, готовить чемпионов.



СЛУШАЙТЕ, СМОТРИТЕ И ДЕЛАЙТЕ!

Затем гости перешли в зал тренировок и дали уроки мастерства юным спортсменам. Запомнились слова: «Самый сильный удар, который соперник не видит». В этом и скрывается высокий уровень тхэквондо.

Прежде чем начать занятия, Виталий Андреевич обратился к ребятам:

«Первое. Я никогда не перестаю учиться. Прошел уже три курса силовой подготовки, чтобы более точно ее понять. Прошел курс по детской ОФП, по психологии, в том числе, по другим направлениям. И всегда нахожу для себя какие-то новые важные моменты. И это бывает не всегда техника. Техника, навыки — это все важно. Но иногда большое значение имеет слово, сказанное в нужное время и в нужном месте. Оно даже может повлиять на дальнейшую вашу жизнь. Поэтому слушайте внимательнее мастеров, цените и учитесь «хватать» всю информацию, чтобы вы все слышали и понимали».

Затем Рафаэль Шамилевич Садиев провел практическую тренировку, показал приемы тхэквондо.

На мастер-классе разобрали страховку «падания на бок». Это важно. Изучили прием «вращательности на руках» в двух или в трех вариантах. Как освободиться от захвата?

«Ребята, очень интересно работать с вами на самом деле. Мы успели очень много. Чувствуется, что группа подготовлена, проблем с дисциплиной нет», — сказал в завершение Садиев.

НАС ПОСЕТИЛИ УНИКАЛЬНЫЕ МАСТЕРА

«Сегодня у нас уникальное событие. У нас с вами в зале два мастера седьмого дана. Хочу вам представить: Ким Виктор Петрович, президент Ставропольской Федерации тхэквондо, тренер сборной России и Рафаэль Шамилевич Садиев, тренер высшей категории, мастер боевых искусств. Ребята, это очень круто. Такие вещи надо ценить и замечать. Недавно я был в Ставрополе, вот теперь вы у нас. Здорово. Год назад мы встречались на всероссийских соревнованиях «Кубок Сибири» по тхэквондо МФТ. И для нас большая честь, что вы сегодня у нас», — обратился с собравшимися в зале руководитель школы Виталий Силка.



Слово предоставили заместителю председателя Общественной палаты г.о. Люберцы Наталье Феоктистовой, которая вручила памятные подарки гостям.

«Важное дополнение. Виталий Андреевич сказал, что он все время учится и спорту, и ОФП, но я добавлю, он забыл сказать о том, что в свое время он был спасателем и учился оказанию первой помощи. Так что у нас много общего, нашей дружбе уже много лет. Я как председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты, моя дочь и мой зять, мои младшие дети, два сына, — мы все живем в мире спорта, в мире тхэквондо. И для нас это не просто слова. Для нас это жизнь, любовь, мечта, душа. И мы верим в то, что и для ребят, занимающихся в школе, будет точно так же. Люди, которые несут для вас эту позитивную энергию, желают вам только хорошего. Воспользуйтесь этим, получите эту энергию, эту любовь и дальше растите и добивайтесь успехов!» — сказала Феоктистова.

В зале попросили остаться тех, кто спаррингуется, у кого есть экипировка. Могут остаться те, у кого есть желание поучаствовать в спарринговой части с Виктором Петровичем.

«У Виктора Петровича Кима плеяда учеников. Их не перечислить. Спортсменов, которых я лично знаю, с которыми я выступал, братья Гапоненко из Питера, все — в тхэквондо. Среди них — чемпион России и победитель международных соревнований Денис Долбня, мой близкий друг, который тоже тренировался у Виктора Петровича, сейчас сам тренер. Не одно поколение его учеников — тхэквондистов работает в Ставрополе и в других городах России. О них знают не только в нашей стране, но и на международном уровне они себя зарекомендовали. Поэтому для меня Виктор Петрович — это образец. И всегда тоже учусь у него, когда есть возможность», — прокомментировал Виталий Силка.

Понятно, что сейчас каждый тренер скажет: я горжусь своими учениками, но ведь бывают и другие случаи. Например, был способный ученик, был талантливый, или там была способная и талантливая, но не пошли по этому пути, или отошли от этого пути, или выступили против семьи.

В школе Виталия Андреевича на видном месте на стене написано: «Я буду любить свою родину. Я буду почитать своих родителей». Это очень важно.

Семья тхэквондо — такая же семья, как и любая другая. С нами в одном зале, на одной площадке, в одном мире живут те же люди и делают те же самые ошибки, что и другие. Поэтому у каждого есть право на ошибку, человек имеет право на ошибку, он имеет право быть слабым. Другой момент — замечаешь эти слабости либо

нет. Кто-то признает свою ошибку, кто-то — нет. Вы принимаете людей такими, какие они есть.

А вот что сказал Рафаэль Шамилевич:

«Мне нравятся люди, которые приходят в зал тренироваться. Есть те, которые приходят, чтобы их тренировали, а есть те, которые приходят тренироваться»

Вопрос: «У кого будут результаты?» — спросил Виталий Андреевич.

— Знаете, наверное, за последнее время это самая крутая фраза, которую я услышала. Я врач, и когда приходят ко мне учиться новички, юные врачи, я всегда говорю им, что готова передать знания и опыт, а готовы ли вы его перенять? Так и в отношении человека, который приходит в спортзал тренироваться. И Виталий Андреевич справился с этой задачей, создал все условия: приходите и тренируйтесь!», — добавила Наталья Львовна.

Слово — Рафаэлю Шамилевичу.

«Вспоминаю свое участие в сборах в Тиберде, не сколько лет назад. Как спортсмена, как руководителя знаю Виталия Андреевича давно. Я посмотрел, как он проводил обычную тренировку, и по-моему, в тот же день подошел к нему и пригласил на сборы к себе в Новосибирск, потому что я вижу, что человек-специалист, он может очень много, очень грамотно ведет занятие, прекрасно владеет предметом, то есть не понаслышке, не азы нахватаны, а именно прекрасно владеет предметом и сутью предмета. Вот ведь как бывает: можно быть хорошим спортсменом, но не быть наставником, не быть тренером. А у него это все есть. И топовый спортсмен, и потрясающий тренер», — рассказал Садиев.

— Мы тоже знаем об этом. Нам тоже он нравится, как спортсмен, как тренер и как друг.

В разговор включился Виталий Силка и вот что сказал:

«Я хотел бы выразить благодарность Вам, Наталья Львовна, за то, что вы с нами всегда рядом. Вы нам очень близки, Вы наш друг, близкий человек, родной. И мы вас очень любим. Это первое. Второе, конечно же, хочу выразить большие слова благодарности нашим почетным гостям. Они заехали к нам, это для нас реально большая честь. Мы это ценим, и я детей настраиваю, ребята, в нашем зале будет седьмой дан», — дополнил Силка.

По его словам, он не боится кого-то пригласить и показать достижения школы.

«Мы, наоборот, открыты, делимся опытом. Меня ранее приглашали на сборы. Я пригласил Рафаэля Шамилевича и Виктора Петровича, чтобы они у нас провели занятие, чтобы детям показать, что есть и другие масте-





ра, другие тренеры, другой подход. Это для того, чтобы свой кругозор расширить».

И при этом спортсмены дружат. Вне зависимости от того, какой у кого дан, вне зависимости, какие регалии. «Мы разные, но мы вместе», — говорят тхэквондисты.

Надеемся, мы не последний раз встречаемся. Напоминаю, что еще будут фильмы. И напоследок прошу Виталия Андреевича ответить на несколько вопросов.

— Расскажите, сколько детей занимается в школе?

— У нас три филиала: в Люберецком округе, в поселке Томилино, в Родниках и Удельной. Занимается 180 детей.

— А вообще через ваши руки прошло же больше детей?

— Больше, конечно. Я сам начал тренироваться с 2015 года. А школа Тхэквондо-центр в Томилине существует с 2018 года. Мы здесь базируемся. Это наш флагманский главный центральный зал, где мы проводим семинары, аттестации и все наши главные мероприятия.

— Семинары, это когда приезжают из других областей спортсмены?

— Да, к нам приезжают из других областей, мы приглашаем других тренеров. К нам приезжала многократная чемпионка мира по тхэквондо Ванькова Екатерина Анатольевна. У нас был в гостях президент Всероссийской Федерации тхэквондо Лазарос Константинович Цилфидис. «Седьмые даны» — теперь, другие чемпионы.

— А сколько всего данов?

— Девять всего. Но при этом седьмой дан можно получить только после сорока лет практики. Девятый дан — только после шестидесяти лет непрерывных занятий. Это говорит о том, что дошедший до девятого дана посвятил всю жизнь тхэквондо, это уже заслуженно. Очень важно, что ты должен всю жизнь поддерживать форму, потому что на все даны проходишь аттестацию. И на седьмой, и на восьмой, и на девятый, да.

— А вы всю жизнь занимаетесь?

— Да, можно сказать так. Я занимаюсь с 1998 года, всю мою сознательную жизнь. Мне 35 исполнилось 17 апреля.

— Дети тоже с вами?

— Я пытался приобщить своего сына, пока надежда не потеряна, но он — в скалолазании, тоже занимается. Раньше была такая потребность: думал мой ребенок должен обязательно пойти по стопам отца. Но сейчас я немножко отпустил эту ситуацию. Он творчеством с мамой занимается, скалолазанием, плаванием.

— Спасибо, Виталий Андреевич!

Мы возвращаемся в спортивный зал. И вновь на мастер-классе с детьми звучат слова тренера: «Да, самый сильный удар тот, который соперник не видит. А сейчас есть какие-то вопросы?» Дети получили ответы на свои вопросы, но главное — они на практике увидели секреты боя прославленных мастеров тхэквондо.

ГРАМОТЫ ОТ ЛЮБЕРЕЦКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ

Гостей приветствовали подъехавшие депутаты Совета депутатов г.о. Люберцы.

Леонид Слонимский сказал: «Мы очень благодарны за то, что вы приезжаете, за то, что вы общаетесь, обмениваетесь опытом, проводите мастер-классы с начинающими спортсменами. Для коллег, для юношей это очень важно, потому что они хотят развиваться, хотят достичь успеха. С Виталием мы познакомились давно, в 2018 году, и так сложилось, что оказались на одной волне. Он говорит, вот тхэквондо-зал хочу организовать. Я говорю, представляешь, я в детстве тоже занимался тхэквондо. И мы объединили усилия. Получилось неплохо, считаю. Хочу всем пожелать самого хорошего. Самое главное, чтобы вы, дети, в спорте добивались тех целей, что поставили перед собой».

Депутат Роман Антоненков пожелал тренерам школы упорно воспитывать младшее поколение и показать им все, чего они могут добиться, войдя в этот зал.

И хочу от себя еще кое-что отметить. Кто-то продолжает быть тренером, кто-то становится тренером, кто-то не становится тренером, но все однозначно ностальгируют о том, что они занимались вместе с тренером. И всегда эти знакомства, какие-то связи, они важны и нужны. Они объединены причастностью к спорту. Если хотите, чувство «клубности» — это всегда остается. Поэтому, действительно, надо ценить общение, умение друг с другом поддерживать отношения, чтобы и спустя годы вспоминать слова своих тренеров.

Все будут в каких-то разных профессиях: кто-то станет депутатом, кто-то найдет свое призвание в правоохранительных органах, кто-то будет доктором, кто-то — тренером. Но через всю жизнь пронесет волшебство этого восточного вида борьбы. Занимаясь им, ты приобретаешь нечто большее, чем просто физическая форма. Становишься личностью со своим характером, воспитанным на бойцовском ковре.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

ПУТЬ ЧЕМПИОНА. ИСТОРИЯ ЖИЗНИ В ТХЭКВОНДО

Сегодня мы представляем в журнале настоящую героиню, человека с интереснейшей судьбой. Екатерина Анатольевна Ванькова (девичья фамилия — Козлачкова) — российская спортсменка, заслуженный мастер спорта России по тхэквондо МФТ. Восьмикратная чемпионка мира, двенадцатикратная чемпионка Европы, единственная из российских спортсменов включена в международный зал славы Taekwon-Do ITF.

Но — все по порядку. Мы поговорили с Екатериной о ее спортивном жизненном путешествии.

— Екатерина Анатольевна, расскажите о себе, с чего начинался ваш путь в тхэквондо?

— Сейчас я — обладательница черного пояса 6-го дана, стаж занятий более 25 лет. А начиналось все в г. Жуковском Московской области. С детства была очень подвижной. Судьба так устроила, что однажды я попала в секцию тхэквондо МФТ к своему наставнику Леонову Александру Сергеевичу. Тхэквондо сразу понравилось, потому что была в нём какая-то загадка, что-то такое восточное, интересное. И, конечно, определённая философия и дисциплина, которая присуща всем видам спорта, но в тхэквондо она ещё сочетается с этикетом. Всё это нашло отклик в моей душе, и я с усердием приступила к тренировкам.

— Чем вас влюбил в себя этот вид спорта?

— В тхэквондо я влюбилась сразу, хотя до этого пробовала другие виды спорта. Возможно, определяющую роль в детском возрасте (я пришла на занятия в 11 лет) сыграла как раз внешняя атрибутика: это добок (форма для занятий), чёрный пояс. Также я была сильно впечатлена умениями своего тренера, который сам был тогда молодым, действующим спортсменом, с блестящей техникой. Он мог продемонстрировать высокие, сложные, с разворотами, в прыжках удары ногами. Это, конечно, очень сильно мотивировало, когда перед глазами живой пример несгибаемой воли. Тхэквондо сразу вытеснило из моей жизни все остальные хобби и интересы.







С папой на чемпионате мира в 2015 году

До первого дана (черного пояса) дошла за 3 года. И в тот момент, в 2003 году, уже понимала, что не хочу останавливаться на достигнутом, хочу попасть в состав сборной России и выступать на международной арене, чтобы защищать честь нашей страны и добиться всемирной известности.

— Как родители отнеслись к вашим первым успехам?

— Родители помогали, всегда находили возможности, чтобы подготовить меня к многочисленным сорев-

нованиям. Всегда поддерживали, когда в начале пути были какие-то неудачи. Победы приходили не сразу. Путь к вершине был долгий, но руки я не опускала, всё время шла вперёд, старалась совершенствоваться. Всегда казалось, что можно сделать ещё лучше, ещё больше. И вот эта мотивация долгое время двигала мною во время спортивного пути.

В подростковом возрасте самое сложное было — это совмещать тренировки с учёбой, потому что училась я всегда хорошо, была дисциплинированной. И, конечно, учёба отнимала много времени. И надо было учитывать транс-



портную логистику в Москве, я жила недалеко от зала, но и не рядом. Но я думаю, что как раз тогда были заложены основы моей супердисциплины, моей «суперсилы».

— Расскажите о самодисциплине...

— Прежде всего, я очень хорошо могу распределять задачи по времени. Определять приоритеты. И, в общем-то, я всегда укладывалась во все требования по срокам и в учёбе, и в тренировках. Но, правда, ни на что другое времени практически не оставалось, и это та цена, которую ты платишь за достижения.

Но при этом спортивная дисциплина даёт очень сильный задел на будущее, потому что ты понимаешь, что даже в хаосе можно выстроить какую-то систему, какую-то упорядоченность, которая в конечном итоге позволит разрешить все задачи. Таким образом я закончила школу с золотой медалью и получила красный диплом юрфака МГУ им. М. В. Ломоносова.

— А кто ваш тренер?

— Большую роль в спортивной жизни сыграл мой тренер Александр Сергеевич Леонов. Он тогда был действующим спортсменом и реальным примером трудолюбия. Все его ученики тянулись за ним. Он всегда нас подбадривал. Его девиз по жизни — никогда не сдаваться. Этот принцип очень жизненный. Это работает, наверное, не только в спорте, но и вообще в жизни. То есть видно, что человек, который борется, ищет пути, не оставляет попыток дойти до цели — рано или поздно достигает хорошего результата. Ценность сверхусилия всегда проявится в будущем.

— Расскажите о ярких моментах вашего пути?

— Одно из самых ярких впечатлений — это первые соревнования. Был далёкий 2001 год. Мне — 12 лет, и мне не удалось победить. Помню, было третье место по спаррингу, но всё равно это была ценная медаль. Но мне было стыдно после моего проигрыша, несмотря на то, что я была зелёным поясом (начинающий спортсмен),

а соперница была без пяти минут черным поясом. Изначально силы были не равны. После проигрыша у меня осталась такая спортивная злость, решила: буду тренироваться, чтобы победить в следующий раз. Мы больше никогда с этой девочкой не встречались.

Спустя два года началась беспроигрышная серия. Я очень редко проигрывала на соревнованиях в России. А поражения давали толчок для дальнейшего развития. Мне кажется, когда всё даётся без усилия, с первой попытки, оно как будто бы немножко уничтожает ценность достижений. А вот когда ты проходишь все испытания, все медные трубы и буквально отдаёшь себя полностью своему делу, ценность успеха возрастает. И возрастает твоя ценность в собственных глазах. Ты получаешь удовлетворение от проделанной работы и такое косвенное подтверждение того, что идёшь правильным путём.

— А когда вы почувствовали вкус международных побед?

— Период становления спортсмена — это как раз период, когда переходила из юниоров во взрослые, то есть примерно в 18 лет. У меня высокий рост, я быстро вытянулась. Болели колени, и это привело к двум операциям. Обидно, что я «уходила на операции» на пике своей формы, уже став победителем первенства Европы по спаррингу 2006 года. В конце 2007 года колени начали так сильно болеть, что невозможно было тренироваться. Пришлось поочерёдно прооперировать две ноги.

Было очень тяжёлое время реабилитации. Примерно на год выпала из тренировочного процесса, но мне хотелось вернуться, потому что я только-только начала пробовать вкус международных побед. Преодоление себя, победы, гимн, флаг, ты на первой ступени пьедестала — это, конечно, ни с чем не сравнимое удовольствие.

Когда я вылечила ноги, я втянулась в тренировки, и практически где-то за полгода вернула свою форму. И когда мы поехали на мой первый взрослый чемпионат Европы в 2009 году, там выиграла спарринг, спецтехники



ку, взяла серебро по туль и выиграла титул абсолютной чемпионки Европы среди женщин! Мне было 19 и я произвела фурор в Европе!

На взрослом уровне уже было тяжелее выступать, потому что впереди ждали очень опытные соперницы. Но, думаю, что мой дух, большое количество тренировок, возможность собраться в нужный момент, дисциплина — всё это помогало мне каждый раз подводить себя на пик формы к самым важным стартам.

Мой спортивный путь был очень долгим и успешным. Я выступала вплоть до 2022 года, до нашего отстранения.

Последний чемпионат Европы я как раз выиграла в 2021 году. К этому моменту у меня было 8 титулов чемпионки мира и 13 золотых медалей чемпионатов Европы.

С учётом нашей спортивной изоляции встал вопрос, что же делать дальше, потому что соревноваться внутри России с моими международными достижениями я уже не видела смысла.



Чемпионат Европы в Шотландии. 2015 год.

— Как дальше складывался ваш путь?

— Меня пригласили усилить судейский корпус в рамках нашей спортивной организации. И вот первый год я работала в качестве помощника предыдущего руководителя судейского комитета, училась выстраивать систему подготовки судей. В итоге стала руководителем этого направления. В настоящее время являюсь руководителем судейского комитета Федерации тхэквондо МФТ России, включена в Международный зал славы тхэквондо, а также имею статуетку «Золотой пояс» — это специальная награда Российского Союза боевых искусств.

Параллельно развивалась профессиональная карьера в области юриспруденции, которая является моим основным видом деятельности. В работе мне очень помогает дисциплина, которую я приобрела в спорте. Видимо, это была долгосрочная инвестиция.

Сочетание спорта и юриспруденции сильно переплетено в моей жизни. Сейчас у меня уже нет такого объёма тренировок, но объём времени, который я трачу на спорт, большой. И зачастую у меня не бывает выходных. Спортивная закалка позволяет оперативно собираться в нужный момент и, в общем-то, получать положительный итог. Успеваю восстанавливаться.

— Получается, тхэквондо помогло вам и в профессиональной деятельности?

— Тхэквондо, если подводить итог, — это, конечно, не столько про медали, сколько про внутренний рост, про

развитие, про то дело, которое будет тебя мотивировать на протяжении жизни. Я знаю, что очень многие молодые спортсмены смотрят на меня. Я рада, что я кого-то могу вдохновить заниматься спортом и не сдаваться, когда что-то не получается. Ведь успех редко приходит сразу. И золотые истины укладываются в простые слова «упорство, терпение и труд всё перетрут». Только через труд можно гарантированно получить положительный результат.

Поэтому медаль — это внешняя атрибутика, которая характеризует твой путь, но сама по себе она не приносит счастья. А вот всё, что стоит за этой медалью, делает тебя наполненным и достойным в своих собственных глазах. Очень ценно, когда человек не испытывает разочарования в отношении самого себя.

Я считаю, что спорт — это обязательный этап, который должен быть в жизни каждого ребёнка, каждого подростка, потому что спорт закаляет характер. Но, конечно, желание тренироваться должно идти изнутри.

— Что бы вы могли пожелать нашим читателям?

— Спорт полезен в любом возрасте, потому что организм создан для того, чтобы преодолевать, двигаться, не лениться. И это всё в совокупности даёт жизненную силу и энергию. Я желаю всем никогда не сдаваться и заниматься спортом!

Беседу вела
Наталья ФЕОКТИСТОВА

«Я - МАМА...»

Среди многих радостей женской доли есть одна, самая важная, с которой ничто не сравнится, - счастье родить и воспитать ребёнка. Маленькое чудо, тёплое, живое чудо с глазами, не умеющими лукавить. Моё дитя рядом.



Жизнь до и после

Вся жизнь отныне делится надвое — до и после того, как родилось дитя. Но странно, о той, прошлой жизни, привольной и беззаботной, мы вспоминаем без сожаления и тоски. И смешной суетой кажутся нам с вершины нового положения бывшие волнения и заботы — разве сравнятся они с тем, чем мы живём сейчас?! Теперь-то мы знаем, зачем живём на свете, — затем, чтобы беречь своих маленьких, растить их, выводить в мир. Честное слово, мы становимся даже талантливей: всё, что лежало мёртвым грузом где-то на самом дне нашей натуры, вдруг понадобилось и пригодилось! Петь песни, придумывать игры, рассказывать сказки, рисовать зверей — мы и не знали, как чудесно умеем делать всё это!

Мы, вообще, оказывается, плохо себя знаем. С мужеством, какого мы в себе и не подозревали, преодолеваем трудные стадии бессонных ночей и прорезывания зубов. Но и потом, позже, нам ненамного легче. Домашние заботы, работа, а он, маленький, ни на шаг не уходит из наших мыслей.

Малыш всегда рядом со своими серьёзными проблемами, со своей детской жизнью и миллионом вопросов, от которых голова идёт кругом, с непрестанным, неутолимимым, требовательным желанием нашей любви и ласки. И на всё это нас хватает, и везде мы успеваем — откуда только силы берутся! Мы стали богаче. Мы заново открываем для себя все чудеса мира, куда готовится войти наш ребёнок.

Мы становимся добрее

Всё-таки мы, женщины, очень меняемся, став матерями. И речь даже не о том, что жизнь наша усложняется невероятно, что часто мы буквально падаем с ног, что многим, чем мы жили до сих пор, в чём находили радость, приходится жертвовать, пока наши дети растут. Это всего лишь внешняя сторона нашей новой жизни, вызывающая разные чувства у окружающих. А настоящие изменения происходят там, внутри, — в душе, в мыслях, в отношении ко всему и ко всем.

Мы становимся добрее и щедрее, учимся жертвовать собой и прощать, радоваться не тогда, когда нам хорошо, а когда хорошо другому. Заплачет где-то рядом чужое дитя, и нам уже беспокойно: кто плачет, почему? И не нужна ли наша помощь?





Будьте как дети

Мир природы, мир вещей, мир людей — всё, к чему мы, став взрослыми, успели привыкнуть, снова заставляет нас удивляться, радоваться, размышлять.

«Будьте как дети», — сказал Иисус Христос. Эти слова зафиксированы в Евангелии от Матфея, когда ученики спросили Иисуса, кто больше всех в Царстве Небесном.

Христос, призвав дитя и поставив его посреди учеников, ответил: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Матфея 18:3)

Господь также говорил: «ибо таковых есть Царствие Божие» (Марк 10:14), подчеркивая важность детских качеств для спасения. Иисус указал, что «кто умалится [смирится], как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном» (Матфея 18:4). Под «детскостью» Христос понимал прежде всего смирение, доверие к Богу и скромность.

По толкованию святителя Филарета Московского, это призыв «стяжать детское смирение, детскую простоту и незлобие, детскую преданность воле Божией». Речь не идет об отрицании роста, образования или развития, а о сохранении целостного восприятия Божественной реальности, которое свойственно детям.

При написании статьи использованы материалы Информационно-библиографического центра ИПО ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», изд. «Высшая школа», «Ты и я» — библиотека молодой семьи. Материалы из сборника, который в 1988 году освещал многие вопросы, интересующие молодых супругов. Авторы книги — писатели, учёные, врачи, педагоги, юристы, журналисты. Составитель: Л. Антипина

**Подготовила
Наталья ФЕОКТИСТОВА**



ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ





ПРОВЕДЕН ОБЛАСТНОЙ СЕМЕЙНЫЙ ПАРАД «СЕМЬЯ. МИР. МАЙ»

Праздник проведен в корпусе «Прогресс» школы № 51 п. Мирный городского округа Люберцы.



Сначала к собравшимся обратилась директор школы № 51 имени Г. И. Северина Людмила Кретова. Она поблагодарила родителей многодетных семей за большой труд по воспитанию детей.



Первый заместитель председателя Совета депутатов г.о. Люберцы Александр Шлапак сердечно поздравил с праздником 1 Мая жителей округа.

Председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты, главврач МЦ «Марусино», активист Люберецкого отделения «Союза женщин России» Наталья Феоктистова подчеркнула божественное значение семьи: «Бог там, где любят друг друга — и это многодетные семьи, где старшие заботятся о младших детях».

Клирик Свято-Троицкого храма п. Октябрьский иерей Владислав Дзюбинский провел молебен в честь семьи.

Наталья Феоктистова, сама многодетная мама, вручила памятные подарки и благодарности Общественной палаты Максиму и Светлане Гришиным, Святославу и Марии Негиным, Кристине и Александру Царуш, которые вышли на сцену вместе с детьми.

Зампредседателя Люберецкого отделения «Союза женщин России» Марина Комель наградила благодарностями жену участника СВО Ольгу Игнатову, а также супружескую пару Ольгу и Евгения Базановых.

Особо чествовали семьи, которые прожили вместе 20 и более лет: Алексея и Нины Коршуновых, Вигена Балаяна и Марины Степанян, Олега Лукичева и Анны Еньковой.

Людмила Кретова наградила памятным подарками членов родительского комитета за подготовку праздника. Ведущей этого доброго мероприятия была член Общественной палаты округа Анжелика Барсукова.

Состоялся парад семей и учащихся, которые с флагами прошли по зрительному залу, а затем все собрались на сцене для общей фотографии.

Эмма БОРИСОВА

С ЧЕГО НАЧИНАЛСЯ ПРАЗДНИК?

В ноябре 1949 года в Париже конгресс Международной демократической федерации женщин принял решение учредить специальный день, посвящённый защите детей и борьбе за мир.



В соответствии с решениями этого конгресса, 1 июня 1950 года в 51-й стране впервые отметили Международный день защиты детей. С тех пор он стал ежегодным.

ООН поддержала инициативу, сделав защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности, хотя сама дата 1 июня учреждена не Генассамблеей ООН, а женскими организациями.

В 1924–1925 годах на международных конференциях по благополучию детей (Женева) обсуждались проблемы сирот, беспризорности и здоровья детей; именно там было решено выделить особый «детский день» и принята Женевская декларация прав ребёнка.

Одной из предпосылок выбора даты 1 июня считают праздник для китайских сирот в Сан-Франциско: консул Китая устроил им фестиваль лодок-драконов 1 июня, и этот день совпал по времени с «детской» конференцией в Женеве.

Ещё более ранний прообраз «Дня детей» связывают с американским пастором Чарльзом Леонардом, который в 1857 году ввёл в Массачусетсе особую службу для

детей под названием «День роз», постепенно превратившийся в «День детей».

Изначально день задумывался не как «весёлый утренник», а как напоминание взрослым о необходимости защищать детей от войны, нищеты, болезней и нарушения их прав.

Сегодня 1 июня — день привлечения внимания общества и властей к вопросам детского здоровья, образования, социальной защиты и соблюдения Конвенции о правах ребёнка 1989 года.

Поэтому именно медики и женщины являются самыми активными инициаторами проведения мероприятий «Дня защиты детей».

Береги зубы смолоду!

Накануне празднования этого прекрасного дня, 25 мая в Люберецкой стоматологической поликлинике при поддержке партии «Единая Россия», в рамках проекта «Здоровое будущее», прошёл День здоровых зубов для юных пациентов.

Кураторы партийного проекта главный врач Роман Викторович Антоненков и председатель комиссии по



здравоохранению общественной палаты округа Наталья Львовна Феоктистова рассказывали и показывали детям, как правильно ухаживать за полостью рта, почему важна профилактика и посещение стоматолога даже тогда, когда зуб не болит...

Участниками стали не только дети, но и их родители. Для них проведены интерактивная программа, мастер-классы и т.д. А на реплику одного из ребят: «К стоматологу дорого ходить» Наталья Львовна ответила, что профилактически приходиться раз в полгода — не дорого, не больно и сохраняет не только деньги, но, что важнее — здоровье.

Дети и родители получили подарки: зубные щётки, пасты, соки, печенье и даже мороженое. Вкусняшки подготовила для детей «Единая Россия». Партия активно развивает систему из 22–23 партийных проектов, охватывающих такие направления, как «Здоровое будущее», «Крепкая семья», «Новая школа», «Безопасные дороги», «Городская среда» и другие.

В народной программе дети и семья названы «важнейшим приоритетом России», а задача партии — создать систему, при которой рождение ребёнка повышает, а не снижает уровень благополучия семьи.

В народной программе прописана поддержка школьников и студентов, развитие возможностей для волонтерской деятельности и получения первичных профессиональных навыков через НКО.

Отдельно упоминаются инициативы по развитию системы ранней помощи детям и внедрению «здоровьесберегающих» подходов в системе образования.

Возможностей много, инициатив много — главное, чтобы у молодёжи было желание участвовать в этих проектах, трудиться и быть счастливыми.

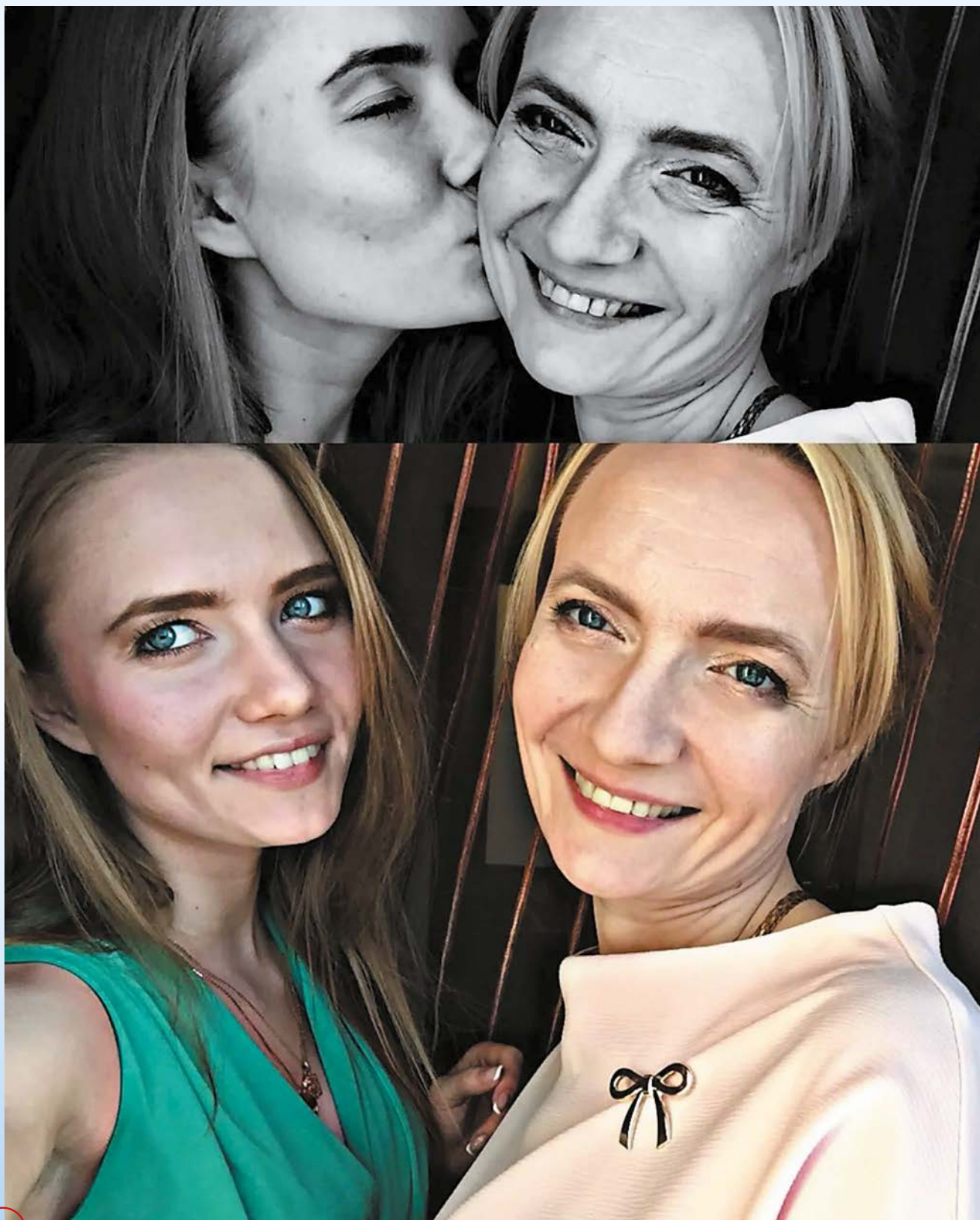
Наш корр.

Фото: пресс-служба «Единой России»



СЧАСТЬЕ - ДОСТИЖИМАЯ ЛИ ЭТО ЦЕЛЬ?

Счастье - это коротенькое слово вобрало в себя все человеческие радости и мечты. Миллионы и миллиарды людей прошли и проходят на земле свой жизненный путь, но немногим суждено узнать и познать «счастье».



Молодежь не хочет «завоевывать»...

Так что же это такое и что нам мешает быть счастливыми?

«Счастье завоевывается и вырабатывается, а не получается в готовом виде из рук благодетеля. И самая трудная часть задачи состоит именно в том, чтобы составить себе понятие о счастье и отыскать дорогу, которая должна к нему привести», — писал в XIX веке русский публицист и литературный критик Д. И. Писарев.

На сегодняшний день я бы эту цитату немного изменила, убрав слова «завоевывается и вырабатывается». С чем это связано? Прежде всего с тем, что молодёжи (конечно, не всей) всё меньший интерес представляет погружаться в рассказы старших о борьбе, которую приходилось пройти, чтобы сейчас потомкам жилось легче, свободнее и в мире. Им не хочется что-то отвоювывать, защищать, отстаивать, им кажется, что пути предков были ошибочны, и им не особо нравится такая картинка.

Мои родители, мои бабушки и дедушки, да и я, жили под лозунгом: «Коммунизм — мечта человечества», но точно ли мы знаем, что все они и мы одинаково правильно нарисовали картинку этой цели?

«Братство» скоро наступит?

В послевоенные годы детям, которые были много лишены, у которых уроки проходили в не совсем комфортабельных условиях, рассказывали работники горисполкома о Счастье, Равенстве и Братстве, которые скоро наступят на Земле.

В истории огромное количество выдающихся личностей: царей, полководцев, дипломатов, депутатов, президентов... И у каждого из этих деятелей в жизни было немало интересных событий. Часто преподаватели говорят, что народ — подлинный творец истории: он и войны на своих плечах выносит, и богатства своим трудом создаёт, и революции совершает, но чаще, конечно, историю делают вожди, личности.

Преподаватель истории не идеализирует людей, он представляет их со всеми слабостями: темнотой, неорганизованностью, забитостью. Но ведь именно за счёт этих тёмных, забитых людей и получили возможность философы размышлять о вселенной, художники — искать в жизни красоту, а полководцы — разрабатывать свои стратегические планы.

Труд и терпение

Так, оказывается, через этих полководцев, отдельных великих личностей — народ творил и творит историю.

Каждая капля пота и крови, каждый прожитый день продвигают человечество вперёд.

Труд меняет жизнь, терпение (а вот тут мы столкнемся с разными характеристиками о терпении) учит сохранять спокойствие, выдержку и сдержанность в сложных ситуациях, несмотря на стресс. Но у некоторых терпение скапливает гнев, поражения готовят победу, несправедливость учит мечтать о будущем (или о чём-то другом). Что точно мы можем уловить из уроков истории — существует чёткая закономерность в смене исторических формаций, осознании роли народных масс в истории...

Переворот в миропонимании происходит не сразу, должно пройти время, должна произойти цепочка определённых событий, чтобы мир вокруг нас стал другим, более близким, интересным и, главное, более понятным.



Осознав, что люди могут сделать жизнь такую, какую захотят, у человечества появится личная ответственность за всё, что происходит на земле.

Если вам доверили здоровье

Выбрав профессию врача или медицинской сестры, человек создаёт своё представление о пути, который выбрал. Но для этого необходима определённая информация, погружение в этот мир до того, как окажется человек в этой системе и поймёт, что «не об этом мечтал», и будет разочаровываться, страдать, болеть, а следовательно, будет несчастным.

Так как же помочь нашим детям, да и нам самим, быть счастливыми? Могу сказать одной фразой, если мы там, где нам хорошо — мы счастливы, даже если выбран сложный путь.

При всех сложностях и трудностях моего жизненного пути я ощущаю себя счастливым человеком, я люблю свою профессию, я искренне помогаю людям, поддерживаю коллег, помогаю молодым делать первые шаги в профессии. У меня есть семья, дети, внуки, друзья... Мои пациенты — это родные мои люди, которые доверяют мне самое ценное, что у них есть — своё здоровье.

Конечно, меня не все понимают, не все принимают, кто-то обижен на меня, кто-то зол, но невозможно всем угодить, да и не нужно — каждый проходит свой путь. Если я могу — помогаю, но сделать то, что должен делать человек сам, за другого сделать невозможно.

И самое главное, понятие «Счастье» — для каждого своё, ответы людей на этот вопрос различаются. Ясно одно: чем больше вокруг нас счастливых людей, тем светлее этот мир — мир, где хочется жить, работать, растить детей и заниматься любимыми увлечениями.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

А как воспринимается счастье с позиции религии, как Богу бы хотелось видеть нас счастливыми, и ведь для этого нам тоже даны знания и заповеди, но не выполняя их - мы стали несчастными. «Знаете, какая самая большая причина несчастья? Это постоянный поиск счастья. Счастье – это жизнь с Богом. Все остальное – как Бог даст. Потому что наша жизнь после грехопадения в этом грешном, пропитанном грехом мире не место отдыха, а место подвига», - говорил архимандрит Мелхиседек (Артюхин).

КАК ПРОИЗОШЛО ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТА?



КАК ПРОИЗОШЛО ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТА?



Евангелие не описывает момент воскресения. Воскресение Христа явлено миру не как чудо, принуждающее поверить, а открывается через личную встречу с Воскресшим.

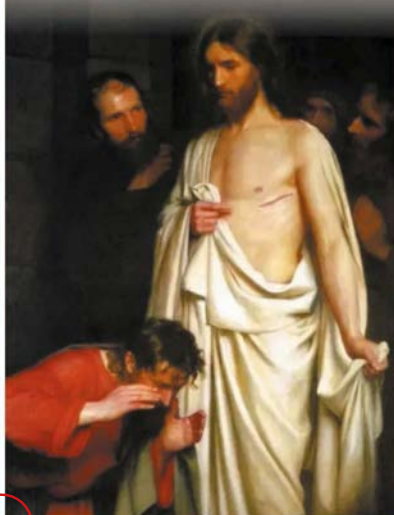
Ученики не ждали этого, они были в страхе и растерянности. Но Христос Сам выходит им навстречу, говорит с ними, ест перед ними, показывает раны, позволяет прикоснуться к Себе.

Ученикам является тот же распятый Христос, но уже в новом состоянии. Он узнаваем, однако больше не подчинён прежним ограничениям. Это не возвращение к прежней жизни, как в случае Лазаря, а новое состояние человеческой природы, уже не подвластной смерти.

Церковь называет такое состояние обожением: человек не перестаёт быть человеком, но становится причастным Божественной жизни. Как раскалённый меч остаётся мечом, но приобретает свойства огня, так и человеческая природа во Христе является в новой полноте жизни.

НЕВЕРИЕ АПОСТОЛА ФОМЫ

это грех или рассудительность?



Евангелие показывает, что путь к вере не был для апостолов мгновенным и лёгким. Фома не видел первого явления Христа ученикам и не был готов принять чужие слова без личной встречи.

Христос не отвергает его за это, а Сам приходит к нему и даёт прикоснуться к Своим ранам. После этой встречи Фома произносит одно из самых полных исповеданий веры в Евангелии:

“Господь мой и Бог мой!”

Вера апостолов рождается не из-за эмоционального подъема или со слов других, а из личной встречи с воскресшим Христом. Через сомнение, растерянность и боль они приходят к твёрдому убеждению.

Евангелие показывает, что путь к вере не был для апостолов мгновенным и лёгким. Фома не видел первого явления Христа ученикам и не был готов принять чужие слова без личной встречи.

Христос не отвергает его за это, а Сам приходит к нему и даёт прикоснуться к своим ранам. После этой встречи Фома произносит одно из самых полных исповеданий веры в Евангелии:

“Господь мой и Бог мой!”

Вера апостолов рождается не из-за эмоционального подъема или со слов других, а из личной встречи с воскресшим Христом. Через сомнение, растерянность и боль они приходят к твёрдому убеждению.

Эти материалы предоставил нам постоянный автор нашего журнала священник Люберецкого благочиния Александр Бондарев.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ «ОТЕЦ. ОТЦОВСТВО. ОТЕЧЕСТВО»

Форум состоялся в Люберцах 8 мая. Мероприятие объединило более 500 участников из разных регионов России. Организаторами его выступили Общественная палата Московской области, Общественная палата городского округа Люберцы и администрация округа.

В течение дня работала творческая площадка для семей с мастер-классами, аквагримом, ростовыми куклами, кинопоказами и экскурсиями.

Организаторы подготовили пленарные заседания с экспертами и общественными деятелями, круглые столы и дискуссии. В работе одного из таких заседаний приняли участие и представители нашего журнала.

СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО: ПОТРЕБНОСТЬ В ОТЦЕ



Начиная с раннего возраста

«Отцовство существенно влияет на эмоциональное, когнитивное и социальное развитие ребёнка, причём, эффект замечен уже в раннем возрасте и сохраняется во взрослой жизни. Вовлечённый отец не «дополнение к маме», а самостоятельная опора, влияющая на самооценку, модели отношений, успехи в учёбе и психологическое благополучие ребёнка», — прозвучало на форуме из уст каждого выступающего отца, начинания с Главы округа Владимира Волкова, священников, педагогов, юристов, медиков, тренеров и заканчивая просто многодетными отцами.

Что даёт ребёнку вовлечённый отец:

- Чувство безопасности и опоры: эмоционально доступный, предсказуемый отец снижает у ребёнка уровень тревожности и формирует базовое доверие к миру. Это помогает легче вливаться в детский сад, школу, новые коллективы.
- Формирование самооценки: дети, получающие признание и поддержку от отца, в среднем демонстрируют более высокую уверенность в себе.
- Социализация и границы: отцы чаще задают рамки, учат правилам, последовательности и ответственности, что помогает в адаптации к школьным и социальным требованиям.

- Интеллектуальное и речевое развитие: исследования показывают связь между активным участием отца в играх, чтении, общении и более высокими когнитивными показателями у детей.
- Физическое и игровое развитие: более активные, «рисковые» игры с папой тренируют координацию, скорость реакции.

Папа, сын и дочка

Отцовская фигура воспринимается по-разному среди для мальчиков и девочек.

• Для мальчика: отец — основной образец мужской идентичности; через наблюдение за отцом мальчик усваивает модели мужского поведения, способы выражения силы, заботы, переживания, неудач.

• Для девочки: отец — первый значимый мужчина. Стиль отцовской любви и уважения влияет на то, каких мужчин она будет считать «нормой» и как будет выстраивать границы в отношениях.

Последствия «дефицита»

Отсутствие отца или его эмоциональная недоступность не означает, что ребёнок обречён, но повышает психологические риски.

У детей, которые испытывают «дефицит отцовства», чаще отмечают трудности с самооценкой, доверительными отношениями, агрессивность или, наоборот, выраженную зависимость от мнения других.

Исследования и клинические наблюдения указывают на:

- более высокую вероятность школьных трудностей и проблем с поведением;
- сложности в формировании идентичности, особенно у мальчиков без мужского примера рядом;
- склонность к идеализации или, наоборот, недоверию к противоположному полу у девочек.

При этом часть дефицитов можно компенсировать за счёт значимых взрослых мужчин (дед, дядя, тренер, учитель) и осознанной воспитательной позиции матери.



Чем именно важен отец

- Эмоциональная поддержка: признание чувств ребёнка, умение быть рядом.
- Нормы и дисциплина: ясные правила, справедливое наказание и поощрение, последовательность в требованиях.
- Модель партнёрства: через отношения с матерью отец показывает ребёнку образец уважительного или, увы, деструктивного взаимодействия взрослых.
- Наставничество: помощь в выборе кружков, профессии, обучение обращению с деньгами, риском, ответственностью.

Один и тот же мужчина может быть «номинальным отцом» (формально присутствует, но эмоционально отсутствует) или действительно вовлечённым, что даёт ребёнку наибольшую пользу.

Если ребёнок растёт без отца

Психологи рекомендуют:

- обеспечивать ребёнку контакт с надёжными мужскими фигурами — дедушка, дядя, тренер, учитель;
- подбирать книги и фильмы с позитивными мужскими персонажами,
- говорить с ребёнком честно и уважительно о его отце (даже если отношения сложные), не формируя образ «плохого» или «ужасного» папы.

Главное — ребёнку важно чувствовать, что его потребность в отцовской фигуре признаётся и уважается, а взрослые вокруг стараются её максимально бережно удовлетворить.

Наталья ФЕОКТИСТОВА



ПОГРУЖЕНИЕ В МИР МЕДИЦИНЫ – СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

ПОРОЙ НОВОЕ - ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Продолжаем разговор о воспитании. Главный редактор журнала Наталья Феоктистова на этот раз делится своими мыслями на тему, как вырастить профессионально и духовно воспитанного врача.



— Что подтолкнуло вас, Наталья Львовна, снова вернуться к вашей излюбленной теме?

— Мне попала в руки книга Н. М. Севериковой «А. В. Луначарский о воспитании», изданная в 1990 году. И что важно было в ней для меня? Автор предлагаемой книги — именно этим она и ценна сейчас — делает попытку восстановить правду о деятельности и идеях воспитания культуры среди граждан первого наркома просвещения РСФСР, соратника и единомышленника В. И. Ленина — А. В. Луначарского. В книге наглядно показывается трагическая судьба идей, которые начали претворяться в жизнь в 1920-х годах, а в последующие шесть десятилетий претерпели страшные деформации.

А если мы задумаемся в эту фразу, то можно понять, что и сегодня, к сожалению, многие здравые и хорошие идеи в воспитании граждан нового государства, нового времени — понимаются не так, реализуются не так, а главное, это «хорошо забытое старое».

А нам никак нельзя забывать историю, никак нельзя, не обучив ребёнка простым вещам, перепрыгнуть от букваря к высшей математике — результат будет отрицательным.

— Какие же изменения предлагал внести в педагогику Луначарский?

— Попробую обобщить начинания и попытки внесения изменений в развитие педагогики.

- Культурные начинания, которые позволили приобщить к литературе, музыке, изобразительному искусству, театру, вовлечь огромную массу рабоче-крестьянской молодёжи в различные отрасли производства.

- Еженедельные отчёты о деятельности правительства в Петроградском цирке, до отказа набитом людьми
- Рабочие факультеты, созданные в 1919 году для ускоренной подготовки в вузы, атаковались жаждущими попасть в них и «учиться, учиться и учиться», а по ночам работать, потому что стипендия была грошовой и её не хватило бы на жизнь.

Основа всего — просвещение. И идеи тех лет живы и сейчас.

Тогда, в годы первой «пятилетки», говорилось: «Важны, велики вопросы о сырье, о топливе, об оборотных средствах, но не менее велик вопрос о человеке, начиная с инженера и кончая сколько-нибудь подготовленным для своих функций рабочим».

Начался открытый драматический конфликт между Наркомпросом с его стремлением готовить квалифицированных, грамотных рабочих для промышленного производства и гражданской деятельности и «хозяйственниками».

Что важнее: производство или человек? И в этом споре косность (простыми словами, склонность к чему-либо привычному, невосприимчивость к новому, прогрессивному. Также косность может означать умственный





и нравственный застой, неподвижность, инертность) возобладали.

— **Какой «фильтр» на пути просвещения и образования хотел поставить Анатолий Луначарский?**

— Анатолий Васильевич Луначарский выступал на съезде, где ему неохотно дали время для изложения своих идей. Свое выступление окончил он остроумной и многозначительной шуткой: «Думая об обороне от наших врагов, о готовящейся борьбе, думая о конкурирующих с нами соседях в области хозяйства, нам нужно твердо помнить, что культура весьма эффективное, весьма содержательное, весьма грозное для наших недругов и приветствуемое всеми нашими друзьями, оружие. Оно отнюдь не должно быть забыто в пятилетнем плане... Культура необходима, она вооружает страну, повышает её силу не только внутреннюю, но и международную. На культуре нельзя экономить, она не должна игнорироваться в пятилетних планах».

Не побоюсь сказать, что системы образования и воспитания находятся в состоянии постоянных перемен с послереволюционного периода. И как тут не вспомнить слова Луначарского о роли школы в историческом прогрессе человечества! Он говорил о том (и я на примере своей жизни и своего обучения, могу подтвердить правоту его слов), что человеческий поток несёт от поколения к поколению накопленный опыт, но вместе с ним и предрассудки, пороки, болезни. Нужно на этом потоке поставить фильтр, который пропускал бы всё ценное, задерживая «муть, грязь и злобование». Именно в этом заключается высокая миссия школьного педагога.

Поэтому, для меня так важен проект, который родился у нас за многие годы взаимодействия школьной программы дополнительного образования и здравоохранения городского округа Люберцы «Инновационные подходы и модели сотрудничества здравоохранения с сообществом». Инициатива

направлена на создание системы подготовки и развития кадров нового поколения.

— **Расскажите подробнее об этом проекте.**

— Целью проекта было — объединить усилия здравоохранения, образования и местных сообществ в формировании профессиональной медицинской среды, где ключевыми являются знания, ответственность и **человекоориентированность**.

Фокус делается на практических шагах, которые обеспечивают развитие кадров, повышение их качества и укрепление общественного доверия к медицине. Все участники действуют ради одной цели: зрелое медицинское сообщество.

Правильно выстроенная единая система — это непрерывная траектория образования — от школы до клиники.

Прививая с детства гуманистические ценности заботы и уважения к человеку, в дальнейшем мы понимаем, что это норма в профессии медика.

Практическая база: обучение выстроено на реальных задачах и опыте наставников. Доверие к педагогу (наставнику), открытость и сотрудничество образования и здравоохранения усиливают общественную составляющую в медицине.

— **Почему возникла необходимость в новых подходах?**

— Человеческий фактор стал главным вызовом системы. Технологии быстро развиваются, но кадровая подготовка отстаёт.

- Система нуждается в переходе от точечных инициатив к целостной модели воспитания специалистов нового уровня.
- Очень остро виден разрыв компетенций: оборудование современное, а навыки работы с ним — ограничены.

— **На что больше всего сейчас жалуются работодатели в медицине?**

— При опросе руководителей выяснилось: первое, о чём говорят главные врачи, это кадровый дефицит — не хватает среднего персонала и прикладных специалистов.

Казалось бы, создаётся огромное количество образовательных учреждений, программ, а персонал не соответствует требованиям и, что самое главное, дипломированный специалист, придя на работу, совсем не понимает, из каких аспектов состоит его деятельность.



Очень мешает фрагментарность принимаемых мер — единичные курсы не формируют устойчивого результата. Мало говорится о профессиональных ценностях, о том, что качество медицины начинается с чувства ответственности.

В связи с этим, чтобы не было потерянного времени у детей и огромных финансовых потерь как у государства, так и у родителей — необходима ранняя профориентация. Интерес и мотивация к профессии врача формируются ещё в школе.

— От школы до клиники — единая система развития. Что она подразумевает?

— Сквозная образовательная траектория и преемственность на всех этапах, где каждое звено цепляется за предыдущее. Школа, колледж, ВУЗ и клиника образуют связанную систему, где каждое звено продолжает предыдущее. И каждое подразумевает ответственность за подготовку специалиста. В дальнейшем образовательные учреждения продолжают взаимодействовать с медиком, помогая в постдипломном образовании и в рабочих моментах, а также интересуясь деятельностью своих выпускников, наблюдая за развитием подготовленных специалистов и, таким образом, анализируя качество образовательных программ.

Обучение должно быть осознанным и направленным на практику. Необходима единая логика обучения: согласованность программ между уровнями образования, определённая последовательность и ориентир на практику.

— С чего же вы предлагаете начать?

— Первая ступень — это создание в школах медико-биологических классов, которые помогут самоопределиваться. Далее — наставничество, и оно не должно ограничиваться рабочим местом.

Врач и педагог сопровождают развитие ученика и студента, а в дальнейшем его первые шаги в профессии — в деловом и дружественном партнёрстве. Раньше это называлось наставничеством.

Важно участие школьников в добровольческих проектах, в реальной помощи и просвещении. Необходим плавный переход, без разрывов, между теорией, практикой и трудоустройством.

— Приведите пример, как это можно осуществить?

— С удовольствием. В 16-й гимназии «Интерес» г. Люберецы 5 лет реализовывалась программа, разработанная членами Общественной палаты Людмилой Станиславовной Ащеуловой и мной — «Медицина — искусство». Результаты погружения детей в профессиональный мир медицины были оценены на «отлично», но, к сожалению, проект не имел масштабирования и в связи с этим отсутствовало финансирование.

Расскажу подробнее. Формат программы: личностное и профессиональное погружение школьника в профессию. Программа показывает медицину как синтез науки и понимания человека. Через мастер-классы, волонтерство, совместные проекты подростки открывают для себя смысл профессии и её ценности.

Школа становится моделью общественного здравоохранения.

От школы до клиники — единая система развития, которая подразумевает живое общение и встречи с врачами, реальные истории и опыт, практические занятия, освоение базовых навыков оказания первой помощи (пригодится всегда в жизни) и знакомство с медицинской средой.

Творческие форматы, проекты, объединяющие медицину, искусство и гуманизм, передача профессиональной культуры через пример старших — всегда так важен диалог поколений.

У детей вырабатывается осознанный выбор — профессия врача воспринимается как служение, а не как должность.

— Про цену и ценности — как эти два понятия согласуются между собой?

— Очень часто слышим от родителей, что ребёнок оканчивает школу, а с каким направлением хочет связать свою жизнь, — не знает. Порой родители просто говорят: «Иди в медицину, там сейчас такие большие деньги можно заработать».

С горечью могу констатировать, что «цену» молодые медики понимают, а «ценности профессии» — нет, их просто не прививали ни семья, ни школа.

В нашем проекте школа рассматривается как модель общественного здравоохранения, школа — пространство, где воспитывается культура здоровья, здорового образа жизни, нравственные основы профессии. Этого сейчас очень не хватает современной молодежи.

И поэтому вижу смысл своей общественной деятельности в устранении пробелов в воспитании будущих кадров для медицины.

Беседу вела Эмма БОРИСОВА

На снимках:

встреча в Музее здравоохранения Люберецкой гимназии № 16 «Интерес», посвященная 108-й годовщине со дня рождения основателя люберецкого здравоохранения, заслуженного врача РФ А. Ф. Грамолиной, которая состоялась по инициативе председателя комиссии по здравоохранению Общественной палаты г. о. Люберецы Н. Л. Феоктистовой.





*Депутат Мособлдумы
Лидия Антонова, председа-
тель Совета депутатов
г.о. Люберцы Петр Улья-
нов и заместитель пред-
седателя Общественной
палаты Наталья Феокти-
стова поздравили выпуск-
ников лицея № 12.*

РАССТАВАНИЕ СО ШКОЛОЙ

Сегодня школьная планета
В улыбки яркие одета.
Ведь тот, кто был учеником,
Стал у неё выпускником.

И выпуская нас из детства,
Планета дарит нам в наследство
Неповторимость школьных лет,
Где каждый класс оставил след.

В них были шалости ребячьи,
В них были радости телячьи,
В них, как набат, гремел звонок,
Нас загоняя на урок.

Спасибо вам, родные стены,
Что сотрясались в перемены!
И затихали каждый раз,
Когда входил учитель в класс.

Спасибо, милые училки,
За то, что знания копилки
Вы наполняли каждый день,
Хоть вам мешала наша лень.

Спасибо вашему уменью,
И бесконечному терпению,
С которым вы из года в год
Учили нас идти вперёд!

В.И. БЫЧКОВ

Из сборника «Времена года» 1991 - 2011 гг.



**Выпускной в Люберецкой
гимназии № 16 «Интерес»**

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ФЕОКТИСТОВОЙ



КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Наши услуги:

- ✓ Терапевтическая стоматология
- ✓ Хирургическая стоматология
- ✓ Ортопедическая стоматология
- ✓ Ортодонтия
- ✓ Лечение пародонтита
- ✓ Имплантология
- ✓ Лазерная стоматология
- ✓ Пародонтология



**г. Люберцы, ул. 3-е почтовое отделение,
дом №51 (городок «Б»)**

+ 7 (495) 744-98-06 + 7 (903) 745-45-65

Понедельник - Пятница 9:00-20:00

Суббота - Воскресенье 9:00-18:00

НАШ САЙТ



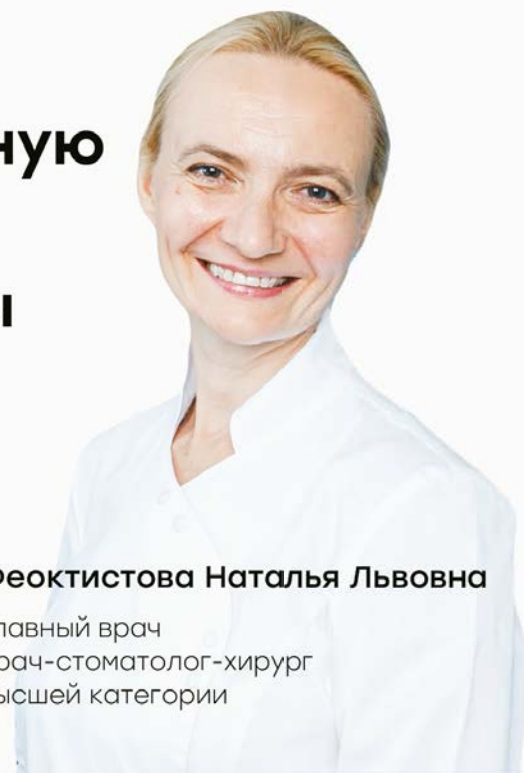


МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

Городской округ Люберцы,
д. Марусино,
ул. Заречная, д. 10, корп. 1

Получайте квалифицированную медицинскую помощь в городском округе Люберцы

Наш медицинский центр "Марусино" создан врачами - фанатами своего дела, именно для того, чтобы помочь людям укрепить или восстановить здоровье максимально эффективными способами.



Феоктистова Наталья Львовна

Главный врач
Врач-стоматолог-хирург
высшей категории

УСЛУГИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Анализы

Стоматология

Гинекология

УЗИ

Хирургия

Терапия

Педиатрия

Офтальмология

Отоларингология

Травматология

Кардиология

Эндокринология

Вакцинация

Рентген

Мы предлагаем гибкий график работы опытных и хорошо подготовленных специалистов, а так же возможность сдачи анализов.

Гибкость графика работы центра позволяет оказывать необходимую помощь нашим пациентам не только в будни, но и в выходные и праздничные дни.

Медицинский центр работает ежедневно с 8:00 - 20:00

Самое ценное, что есть у человека в жизни, и в то же время самое хрупкое это здоровье!

Специалисты медцентра «Марусино» с удовольствием расскажут вам как нужно действовать для профилактики заболеваний или восстановления здоровья

Телефоны горячей линии:

+7 495 477-57-74

+7 (925) 970-13-12

Уважаемые пациенты!
Для вашего удобства и быстрого получения необходимой информации звоните нам на горячую линию.

Онлайн-запись на прием доступна на сайте:

telegram-канал: @marusinomed

www.marumed.ru