



НИТЬ

ПСИХИАТРИЯ:

Ариадны

Март • 2020

№ 3 (157)

Ежемесячная газета. Издатель – Межрегиональная общественная организация «Клуб психиатров (Психиатрия: нить Ариадны)»

ГЛАВНОЕ

Обращение главного врача ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева, главного психиатра города Москвы, доктора медицинских наук, профессора Георгия Петровича Костюка.

НИКТО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ!

Дорогие москвичи!

Сейчас мы с вами живем в нескончаемом потоке новостей о пандемии новой коронавирусной инфекции, которая разными темпами распространяется по всему миру. Каждый день начинается и заканчивается анализом статистики по России и другим странам. Социальные сети и телевизионные каналы бесконечно переваривают эту тему. Даже у самого психически устойчивого человека на таком фоне стресс возрастает многократно, а в условиях самоизоляции может снижаться настроение, возникать тревога и даже появляться чувство страха за себя и своих близких.

В связи с этим отмечу стабильность работы психолого-психиатрической службы Москвы. Для наших пациентов мы обеспечиваем возможность проведения поддерживающих бесед с врачами, психокоррекцион-



ных занятий с психологами в режиме онлайн или по телефону. Никто не остается без внимания, медицинская помощь оказывается в полном объеме всем нуждающимся, кругло-

суточно работает «телефон доверия». Кроме того, любой житель Москвы в случае необходимости может анонимно и бесплатно обратиться за онлайн-консультацией психолога или психотерапевта на Линию психологической поддержки, созданную ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева и ПКБ №4 им.П.Б. Ганнушкина. Контакты есть на официальных сайтах больниц и в социальных сетях.

Напомню еще раз о необходимости в это непростое время побережь себя и своих близких, а также всех окружающих. Для этого необходимо сохранять спокойствие и держать дистанцию, соблюдать те несложные меры профилактики и защиты, которые предписаны для замедления темпов распространения

коронавирусной инфекции. К сожалению, любой сегодня может быть носителем вируса бессимптомно, не осознавая этого. Вместе с тем отмечу, что большинство граждан полностью осознают серьезность ситуации и ведут себя ответственно. Давайте уважать друг друга, помогать и поддерживать. Сегодня наша сила в единстве и ответственности – за себя, своих родных и близких, за будущее.

И, конечно же, заслуживают искренней благодарности все коллеги – работники здравоохранения и столичной психиатрической службы. Сейчас мы особенно глубоко осознаем, что наши медики – не только специалисты – профессионалы высочайшего класса, но и самоотверженные и благородные люди.

Дорогие коллеги! Спасибо вам за вашу неоценимую работу. Терпения вам и сил, берегите себя и будьте здоровы!

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗОЛЯЦИЮ И СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Из-за пандемии люди проводят время в четырех стенах. Кому-то этот режим дается легко, а кто-то готов «на стенку лезть» из-за утраты привычного образа жизни. Как справиться со стрессом в этих условиях, рассказывает заместитель заведующего Учебным центром ПКБ №1 им. Н. А. Алексеева Ольга Карпенко.

Многие не хотят понимать, что карантин – одно из важнейших условий скорейшей победы над пандемией. Вроде бы опасность очевидна, но люди продолжают «не верить». Почему?

Отрицание – одна из психологических защит. С одной стороны, оно снижает уровень тревоги, так как человек не видит реального положения вещей. С другой стороны, такой отрыв от реальности опасен. Жить, как будто ничего не происходит – неверная стратегия, особенно, когда необходимо принимать неотложные меры.

Как убедить себя, что самоизоляция – не чья-то злая воля, а необходимость?

Нет ничего тягостнее, чем ограничения, которые не несут в себе никакого смысла. И наоборот, ощущение смысла и пользы для себя и для других придает силы совершать даже самые героические поступки. Прежде всего, надо понимать смысл ограничительных мер, которые предпринимают правительства по все-

Человечество победит пандемию! И одна из составляющих этой победы – надежда на скорейшее возвращение к активной жизни, объединяющих всех нас Программ и Проектов, в центре которых судьбы и благополучие миллионов людей с особенностями психического развития.

Мы все продолжаем вести работу по подготовке **Фестиваля творчества «Нить Ариадны»**, который должен состояться 19-25 ноября (творческая часть) и 5-6 декабря (деловая программа) 2020 года. Вниманию будущих участников и неравнодушных к этой теме людей открыл свое виртуальное пространство сайт ariadnafest.ru

19-21 декабря 2020 года 75 павильон ВДНХ будет заполнен активными участниками, многочисленными зри-

телями и болельщиками **VI Московского Регионального и VI Национального чемпионатов «Абилимпикс»**. Соревновательная программа пройдет по 65 профессиональным компетенциям. Обширна повестка деловой программы, в которой принимает участие все увеличивающееся число работодателей, на которых с надеждой смотрит сообщество людей с инвалидностью, обоснованно намеренно вложить свой вклад в народное хозяйство нашей страны.

Работает в активном режиме Организационный комитет X Международного чемпионата «Абилимпикс», возглавляемый заместителем Председателя Правительства РФ **Т.А. Голиковой**. Он состоит-

тяжелых случаев болезни, чем при других вирусных инфекциях. Над созданием вакцины, необходимой для профилактики заболевания, работают ученые всего мира, но для ее появления необходимо время. Специфического ле-

ся в мае 2021 года и это – безусловный показатель авторитета нашей страны в деле реализации труднейших задач, направленных на социальную интеграцию людей с инвалидностью.

Конечно, сложившаяся эпидемиологическая ситуация может несколько сместить наши планы, но подготовительная работа по реализации выше названных масштабных Проектов начата, продолжается и результат ее зависит прежде всего от нашей с Вами инициативы, уважаемое психиатрическое сообщество профессионалов, получателей психиатрической помощи и общественных организаций, работающих в сфере психического здоровья.

Успехов всем нам!

А.Л. Шмилович, президент Межрегиональной общественной организация «Клуб психиатров (Психиатрия: нить Ариадны)»



чения тоже пока нет, хотя медики используют все возможности. И только ограничение числа социальных контактов поможет человечеству выиграть у вируса время и подготовить необходимые ресурсы для помощи тем, для кого он представляет смертельную угрозу. Например, пожилым и людям с хроническими заболеваниями, которых могут заразить бессимптомные носители вируса – как правило, молодые и здоровые. Поэтому нахождение на карантине – это проявление социальной ответственности, заботы о других и о себе.

Как справиться с тревогой, которая усугубляется чтением новостных лент?

Испытывать тревогу сейчас – нормально. Это здоровая защитная эмоция человека, которая не позволяет становиться слишком беспечными, поддерживает необходимый для выживания уровень бдительности. Тревога становится патологической, когда человек начинает испытывать ее без причины, либо когда она настолько сильна, что приводит к дезадаптации. В ситуации объективной угрозы именно эмоция тревоги, как это ни парадоксально, позволит человеку легче переживать изоляцию и предпринять все необходимые меры предосторожности. Однако люди, испытывающие чрезмерно сильную тревогу, могут предпринимать защитные меры «с запасом». Тревога толкает их скупать средства первой необходимости, делать избыточные запасы продуктов, что в итоге может привести к нехватке ресурсов для остальных – менее тревожных граждан. В регуляции уровня тревоги высока роль достоверного информирования. Важно следить за ситуацией и черпать информацию из проверенных источников, которыми в данный момент являются сайты официальных государственных органов.

Как пережить карантин? Чем заняться дома?

Многое зависит, к какому типу – экстравертам или интровертам человек относится. Интроверты вряд ли будут испытывать серьезные сложности в адаптации к режиму самоизоляции. Напротив, их относительно более замкнутый образ жизни во время карантина стал не только более безопасным, но и социально одобряемым. Нормы, принятые в современном обществе до эпидемии коронавируса, создавали определенный портрет успешного человека: высокая социальная активность, «включенность» в жизнь, общение, поездки, посещение спортзала и т. д. Интроверты не нуждаются в большом количестве контактов, они предпочитают заниматься своими делами в тишине и одиночестве. В свете последних событий изоляция оказалась «в тренде», и многие интроверты могут вздохнуть свободно, так как на их образ жизни сейчас переходит все человечество. Экстравертам, то есть людям, у которых источником переживаний является внешний мир, с высокой потребностью в общении, новых впечатлениях, высокой физической активности, сейчас будет сложно.

Как компенсировать нехватку общения и развлечений в условиях карантина?

Возможности интернета практически сводят на нет недостаток общения, и мы можем это видеть по количеству онлайн-трансляций. Многие компании, перешедшие на удаленную работу, организуют онлайн-совещания и даже совместный онлайн-досуг для своего коллектива. Нахождение в замкнутом пространстве прежде всего затрудняет физическую активность, поэтому хорошей идеей будет организовать занятия физкультурой. При помощи интернета создаются различные кружки и чаты по интересам: люди вместе занимаются йогой или фитнесом, читают лекции, проводят образовательные занятия, даже устраивают онлайн-концерты. Нахождение на карантине дает старт новым

интересным начинаниям. Оно открывает в людях новые качества. Жители Италии, например, выходят на балконы и вместе поют, читают друг другу стихи. Знаменитости остаются на связи с поклонниками при помощи социальных сетей, блогеры получают гораздо больше «эфирного» времени и подписчиков. Людям некоторых профессий карантин действительно поможет развить свои навыки и, возможно, увеличить свою прибыль или прибыль компании. Многие люди даже признают, что карантин помог им больше общаться со своими друзьями, если раньше на общение не хватало времени из-за постоянной занятости, то сейчас есть возможность наверстать упущенное с помощью видеосвязи. Кроме того, люди стали больше заботиться о близких и поддерживать друг друга.

В замкнутом пространстве оказываются супружеские пары, семьи с детьми и пожилыми родителями. Это может стать причиной конфликтов. Что же делать?

На карантине в закрытом пространстве может оказаться несколько человек, которые не привыкли проводить столько времени вместе и взаперти. Социологи прогнозируют, что карантин может спровоцировать большое количество расставаний и разводов. Можно даже вспомнить несколько литературных произведений, в центре которых – взаимоотношения людей, запертых в ограниченном пространстве. Но это время можно использовать для устранения проблем в отношениях с близкими, так как возможности привычно уйти от конфликта не будет. Кризисы, возникающие в отношениях, стоит направить в конструктивное русло и научиться проговаривать проблемы и договариваться. Тяжелее всего сидеть взаперти детям. У них иначе, чем у взрослых, проявляется плохое настроение и тревога: дети могут становиться капризными, непослушными, чрезмерно активными. Это беспокойство может передаваться и от взрослых. Важно уделять детям больше внимания, проговаривать с ними их страхи, поддерживать позитивное настроение. Составьте четкое расписание дня, которое должно включать учебу и игры, и следуйте ему. То же самое можно порекомендовать и взрослым. Сейчас многие люди, которые по разным причинам прошли опыт самоизоляции, делятся своими способами справляться со стрессом. И четкий распорядок дня, разнообразные занятия, режим питания и сна – это то, что может помочь преодолеть сложный период жизни.

Есть ли плюсы во временном «заточении»?

Карантин позволяет больше времени заниматься своими хобби, завершить неоконченные домашние дела, а самое главное – провести время с близкими. Интернет сейчас позволяет нам общаться с теми, кто не рядом, удаленно учиться и работать, совершать покупки, в общем – заниматься всем тем же, чем мы привыкли заниматься в обычной жизни. Если говорить о каких-то плюсах ситуации, то эпидемия нового коронавируса, как и любое экстраординарное событие, может помочь людям пересмотреть систему ценностей и приоритетов. В век цифровых технологий мы, возможно, впервые в полной мере оценили все ограничения виртуального пространства. Поняли на практике все недостатки дистанционного обучения, работы, общения. Осознали ценность простых вещей – возможности свободно общаться, передвигаться, ходить в кафе и на прогулки. Находясь на карантине, не забывайте о том, что медики и ученые сейчас делают все возможное, чтобы найти вариант борьбы с вирусом, что эпидемии имеют свою логику развития и не могут длиться вечно.



МОСКВА: РАБОТА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Пандемия коронавирусной инфекции сделала невозможными свободные посещения пациентов в лечебных учреждениях. Эти меры нельзя назвать неоправданными или слишком суровыми – если инфекция попадет в закрытое учреждение, результаты могут быть самыми серьезными. В ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева по распоряжению главного врача доктора медицинских наук, профессора **Георгия Петровича Костюка** была создана временная служба, которая в условиях карантина дает возможность виртуально общаться с пациентами, находящимися на лечении в отделениях. «Это положительно влияет на душевное состояние и пациентов, и их близких», – уверен заведующий дневным стационаром больницы кандидат медицинских наук **Аркадий Липович Шмилович**.

больницы среди которых – врачи-психиатры, психотерапевты, медицинские психологи, опытный средний медицинский персонал и специалисты по социальной работе – показывают высочайший уровень организованности. Они могут ответить практически на любой вопрос и решить самые сложные задачи или возникшие организационные вопросы, оказать консультативную психотерапевтическую и психологическую помощь.

В соседнем зале установлены столы с компьютерами. Связь с отделениями уже налажена. Посетитель садится перед экраном, называет фамилию пациента и через минуту близкие люди могут увидеть друг друга, обсудить новости, состояние здоровья и домашние дела. За 2 часа пообщаться с близкими успевают около 100 человек. Это важно чтобы снять тревогу за близкого человека, поднять ему настроение, а при



Сделать передачу и поговорить по скайпу с близким человеком можно с 17 до 19 часов в понедельник, вторник и четверг и с 11 до 13 часов в выходные дни. Прием передач ведется на первом этаже больничного клуба вне основной территории больницы. Сотрудники больницы обеспечены одноразовыми медицинскими масками, перчатками и халатами.

Посетители в масках по одному проходят бесконтактный контроль температуры тела, дезинфицируют руки. К их услугам – столы с бланками, куда необходимо написать фамилию, имя и отчество пациента и номер отделения. Потом сотрудники упаковывают принесенные продукты и предметы первой необходимости и прикладывают бланк. Передачи развозят по отделениям, соблюдая все санитарно-гигиенические и противоэпидемические режимы. Работа идет очень организованно и быстро – сотрудники

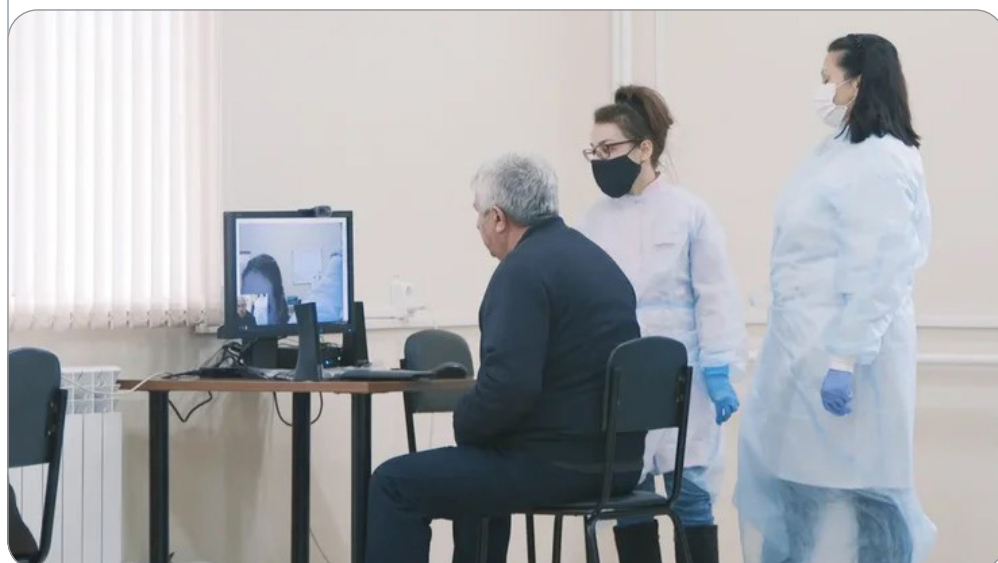
необходимости – получить разъяснения и рекомендации у лечащего врача пациента.

Посетители выражают огромную благодарность руководству и сотрудникам больницы за прекрасную организацию, внимание и доброжелательность.

«Спасибо администрации и сотрудникам за возможность пообщаться с дорогим человеком»
«Огромное спасибо сотрудникам больницы за прекрасную организацию приема посетителей. Все на высшем уровне. Удобно, уважительно и безопасно»

«Спасибо, отличная организация процесса в текущих непростых условиях»

«Большое спасибо администрации и сотрудникам ПКБ №1. Мой сын лежит в 21 отделении. Спасибо за организацию видеосвязи и возможность пообщаться с сыном. Очень вежливое обращение персонала. Спасибо! Вы лучшие!»





«Поразилась четкой организации работы по приему родственников пациентов. Меры по предупреждению распространения вирусной инфекции – я поражена! Спасибо! Видеосвязь для нас – радость! Всех благ и здоровья коллективу!»

«Большое спасибо сотрудникам и руководству больницы за организацию возможности видеосвязи в период карантина. Очень приятна такая забота о людях. Сил вам в вашем нелегком труде!»

«Спасибо всем сотрудникам. Очень приятно с вами. Все вежливые и заботливые. Спасибо еще раз. Так держать!»

«Спасибо большое за хорошую организацию видеосвязи с нашим ребенком и за очень вежливое обращение»

«Прекрасная организация приема посылок в период карантина. Все четко, максимально доброжелательно»

«Я в восторге! Огромный респект организаторам. Мне было так тяжело на душе, а когда увидела своего ребенка, я успокоилась. Мы не ожидали такой прекрасной организации, чувствуется искренняя забота о людях. Спасибо сотрудникам и руководству, здоровья и благополучия им и их близким».

ОРЕХОВО-ЗУЕВО: ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВОЛОНТЕРАХ

В условиях пандемии, вызванной CoVID-19, здравоохранение оказалось на переднем крае битвы за здоровье россиян. Одним из видов «оружия», необходимого в борьбе с распространением заразы стала медицинская маска – предмет

простой, но в условиях расползания заразы жизненно необходимый. Именно поэтому главный врач Московской областной психиатрической больницы № 8, которая располагается в Орехово-Зуево, М.М. Старостенков принял решение, которое помогло обеспечить медицинскими масками не только весь коллектив больницы, но и безвозмездно передать около 3000 масок волонтерам Орехово-Зуево, посещающим и помогающим пожилым людям, находящимся на самоизоляции.

Ежедневный пошив медицинских масок был организован персоналом с участием пациентов в швейном цехе лечебно-трудового психиатрического отделения (ЛТПО) под руководством зав. отделением В.А. Журбенко.

ЛТПО больницы уникально. Оно – единственное, имеющее подобный статус в системе специализированных учреждений здравоохранения Московской области. Здесь пациенты в условиях дневного стационара получают врачебные консультации, проходят медицинские осмотры, получают необходимые лекарственные препараты, имея при этом возможность жить в привычных домашних условиях. Отделение было открыто в 1974 году. В настоящее время около 90 пациентов получают медико-социальную помощь, которую осуществляют специалисты, насчитывающие более 20 человек.

Романцова Алла Вячеславовна, специалист по социальной работе

Фото: Селиверстова Наталья Сергеевна, специалист по социальной работе



УДМУРТИЯ: ПОМОЧЬ ВСЕМ И КАЖДОМУ

На всей территории Удмуртской Республики, на официальном сайте Республиканской клинической психиатрической больницы <http://психиатрияудмуртии.рф/> начал работу онлайн-чат. На нем можно получить ответы на вопросы, касающиеся психиатрической помощи.

Береженого Бог бережет

Это означает, что осмотрительно, осторожно в своих решениях и поступках человеку легче избежать опасностей, неоправданных рисков в сложившейся эпидемиологической ситуации. Эти слова являются добрым напоминанием, что надо беречь себя. Если каждый будет беречь себя, беречь своих близких и любимых, следуя рекомендациям медицинских работников и органов власти, то вместе сможем преодолеть эту непростую ситуацию.

Вот несколько советов, которые помогут улучшить психологическое состояние:

- Выполняйте небольшие ежедневные дела: чаще мойте руки, избегайте прикосновений к лицу, старайтесь уменьшить число контактов с другими людьми, **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**.
- Делая всё это, помните, что вы вносите свой очень важный вклад в преодоление пандемии.
- Не ставьте себе высоких целей, – скорее всего, ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют. Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если вы обнаруживаете, что что-то привычное стало труднее делать. А, наоборот, почувствовать себя и позволить просто переждать, пережить этот период.
- Находясь дома всей семьей, общайтесь, обсуждайте фильмы, книги, придумывайте собственные игры и рассказы. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте. Всё это снижает интенсивность переживаний и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.

В условиях самоизоляции находятся не только взрослые и дети, но и подростки. Они переносят вынужденную социальную изоляцию гораздо тяжелее остальных. К тому же в силу особенностей психики, подростки склонны отрицать и не принимать возможную угрозу («неверие в

профилактику»). Они оказались лишены полноценного общения со сверстниками, проводят время в кругу семьи, зачастую не имея личного пространства (отдельной комнаты). Да и отношения с родителями не всегда бывают простыми, возникают непонимание и конфликты.

В этих условиях могут возникать проявления раздражительности, агрессии или депрессии, конфликты с членами семьи, возникновение внутреннего кризиса из-за изоляции. Мысль о том, что «больше не будет возможности свободно двигаться и потребуются гораздо сильнее полагаться на себя», имеет что-то угрожающее для многих молодых людей. И без того подростки находятся на критических этапах жизни, в этой связи они испытывают много страхов.

Как сохранить и укрепить взаимопонимание со своим ребенком?

- у родителей не должно быть навязчивого желания поделиться опытом («Я в твои годы.....»);
- оказывать поддержку подростку нужную по мере его потребностей;
- не подчеркивать зависимость подростка от родителей, вселить в него уверенность и защищенность;
- не устанавливать запреты, которые он будет стремиться нарушать;
- не лишними будут и совместные воспоминания о собственном детстве: кто как вел себя в школе, устанавливал контакты со сверстниками, реагировал на плохие отметки, переживал свою первую любовь, разрешал конфликты.
- психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте является потребность в уединении, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию.

БАШКОРТОСТАН. В ПОМОЩЬ МЕДИКАМ

Республиканская клиническая психиатрическая больница №1, которая находится в Калининском районе Уфы, вместе со всей командой Министерства здравоохранения Республики Башкортостан работает на предотвращение распространения COVID-19. Пациенты медицинского учреждения научились шить марлевые повязки, которые отправляются медикам из Российской клинической больницы имени Г.Г. Куватова.

САМАРА: СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В БУДУЩЕМ

В целях снижения тревожности и напряженности, вызванной распространением нового инфекционного заболевания, в ГБУЗ «Самарская областная клиническая психиатрическая боль-



ница» организована работа «горячей линии» – службы психологической помощи для граждан. Специалисты помогают людям преодолеть эмоциональный дискомфорт, справиться со страхами и тревогами. Психологическая помощь предоставляется конфиденциально, а вся информация полученная во время разговора с консультантом «горячей линии» не передается и не используется в дальнейшем.

ТАМБОВ: СМОТРИМ В БУДУЩЕЕ

Все мы разные, у нас по-разному происходит восприятие одной и той же ситуации. Кому-то достаточно получить поддержку и внимание близких, чтобы не поддаваться панике, а кому-то требуется помощь профессионалов – психиатров, психотерапевтов, психологов. Консультацию специалистов и психологическую помощь можно получить по «Телефону доверия» который работает на базе Тамбовской областной психиатрической больницы.

На фоне эпидемии коронавируса COVID-19 сегодня люди вынуждены адаптироваться к новым условиям жизни, которые часто связаны с ограничением в привычных действиях, удовольствиях, даже обязательствах. Этот факт не может не сказываться на психологическом восприятии происходящего. Оптимальный уровень тревоги, который позволяет нам оставаться в тонусе, превращается в тревожность, порождает страх и приводит к панике. Причина такой паники, как сейчас, кроется в страхе неизвестности и невозможности контролировать то, что раньше всегда было в наших силах. Поэтому помимо заботы о физическом здоровье и соблюдении профилактики заражения коронавирусом крайне важно сейчас позаботиться о сохранении психического здоровья и психологического благополучия.

Все должны помнить, что вынужденные ограничения, изоляция и другие меры предосторожности временны – обязательно наступит момент, когда люди вернутся к привычной жизни и продолжат свое личностное и профессиональное развитие.

В связи с этим важно распланировать свой график так, чтобы выход из «кризиса», в котором мы находимся, не был еще более болезненным, чем его начало. Поэтому в первую очередь нам надо научиться рефлексии и критичности, которые помогут нам самоорганизоваться и не впасть в депрессию после недолгой эйфории от свободного графика жизни дома. Мы должны быть готовы к тому, что наше настроение может меняться, оно начинает зависеть от условий нашего функционирования. Если раньше наш график жизни на работе сменялся отдыхом дома, то

теперь мы оказываемся в ситуации, когда только мы сами можем зонировать как свое помещение для различных видов деятельности, так и свои эмоции. В этот сложный период необходимо сохранение благополучных внутрисемейных отношений с детьми, супругами и родителями.

Мы должны помнить, что личное пространство должно быть у каждого, независимо от того, в каких условиях мы оказались. И здесь необходимо заниматься не только самоорганизацией, но и помочь самоорганизоваться своим близким, учитывая их интересы и права.

Некоторым родителям кажется, что лучший способ пережить изоляцию для детей – это занять их день полезными развивающими занятиями так, чтобы не было ни минуты свободного времени. Однако в каждом возрасте у каждого ребенка есть свой индивидуальный ресурс памяти, внимания, саморегуляции, который ограничивает развитие от переутомления. В дошкольном возрасте уместны игровые формы развития, которые позволяют ребенку проигрывать социальные ситуации, нормы и правила поведения, которые потом станут основой для их поведения. Но мы должны помнить, что для дошкольника час усердных занятий на запоминание или удержание внимание – это предел, за который не стоит выходить. Для младших школьников учебная деятельность является ведущей и способствует интеллектуальному и психическому развитию детей. Но опять-таки нельзя просто дать школьнику тысячу заданий, который он должен выполнять в течение всего дня. Самый главный элемент учебы – это обратная связь, которая позволяет ребенку ощущать значимость своих стараний.

ТУЛА: УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ

На базе Тульской областной клинической психиатрической больницы № 1 им. Н. П. Каменева создана круглосуточная служба «Телефон доверия».

Главный врач ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н. П. Каменева» **Лев Викторович Лосев** рассказал, как справиться со своими эмоциями во время пандемии

Коронавирус коснулся и, вероятно, коснется людей во многих странах, и не стоит связывать его с какой-то этнической группой или национальной принадлежностью. Проявляйте эмпатию ко всем, кто столкнулся с этим заболеванием. Не называйте людей, кого коснулось это заболевание «случаями COVID-19», «жертвами», «семьями COVID-19», или «заболевшими».

Они – «люди, у которых COVID-19», «люди, прошедшие лечение в связи с COVID-19», а после выздоровления их жизнь продолжится на работе, в семьях и среди любящих их людей. Ограничьте до минимума просмотр, чтение либо просмотр и прослушивание новостей и программ, вызывающих у вас тревогу или депрессию.

Обращайтесь только к официальной информации из надежных источников. Достоверные факты помогут свести страхи к минимуму. Защитите себя и оказывайте поддержку окружающим людям, которые в ней нуждаются. Проведение совместной работы в едином сообществе может способствовать созданию солидарности при совместном противостоянии COVID-19. Находите возможности для распространения позитивных, укрепляющих надежду историй и пози-



тивных новостей. Выражайте уважение людям, осуществляющим уход, и работникам сферы здравоохранения.

Взрослые, контролируйте свое эмоциональное состояние. Дети всегда следуют за реакциями значимых для них людей. То, что и как спокойно вы будете говорить и делать в эти дни, может снизить тревогу у ребенка. Соблюдайте обычный распорядок дня в семье особенно ребенка. Обязательно обсуждайте с детьми происходящие события, но делайте это в понятной, доступной и разумной форме. Помните, что детям не обязательно знать все детали пандемии, оградите их от информации, которая может вызвать страх или беспокойство. Поговорите с ними об источниках информации, официальных данных и даже о так называемых «фейковых» новостях, которые искажают правдивую информацию. Будьте всегда доступны для разговора с ребенком. Поощряйте его активность, вовлекайте в соревнования, турниры, подвижные игры, стимулируйте к победам. Если ребенок школьник и выполняет образовательную программу дома, подключитесь к этой деятельности. Обсуждайте заданное, помогайте. Поощряйте ребенка за самостоятельное выполнение заданий. Помогите оставаться на связи с его друзьями, другими родственниками, педагогами при помощи мобильной связи и гаджетов. Составляйте вместе с ребенком планы на будущее. Придумайте планы на следующий день, придумайте, как проведете отпуск. Это поможет снизить тревогу. Находите позитивные стороны в любой сложившейся ситуации.

Формируйте положительные образы для подражания, акцентируйте на них внимание ребенка: врачи, которые ежедневно помогают людям, благотворительность, волонтеры и т. д. Не забывайте про детей младшего возраста, они не понимают, но очень переживают изменения в домашней обстановке. Они могут капризничать больше, чем обычно, это так проявляется тревога. Поиграйте с ними, проявите любовь и нежность, эмоциональное тепло. По возможности обращайтесь за помощью к специалистам, принимайте ее с тактом и уважением к тому, кто пришел на помощь к вам и вашей семье

В сложившейся ситуации важно управлять вашим психическим и соматическим здоровьем. Позаботьтесь о себе, используйте позитивные копинговые стратегии, например, обеспечение достаточного отдыха и перерывов во время работы. Поддерживайте связь с близкими с использованием цифровых технологий. Обратитесь за социальной поддержкой к коллегам. Используйте понятные способы для того, чтобы поделиться информацией с людьми, имеющими интеллектуальные, когнитивные и психосоциальные нарушения.

Пожилые люди, особенно в изоляции, а также те, кто страдает от когнитивного снижения, деменции, могут стать более тревожными, гневливыми, испытывать повышенный стресс, становиться замкнутыми и т. д. Оказывайте практическую и эмоциональную поддержку через неформальные сети (семьи) и с привлечением профессионалов сферы здравоохранения. Сообщайте простые доступные факты о том, что происходит, предоставляйте четкую и понятную информацию о том, как вести себя, чтобы снизить риск инфекции. При необходимости повторяйте эту информацию. Задействуйте ваши социальные контакты для получения различной помощи. Узнайте заранее, как получить практическую помощь (вызвать такси, телефон службы доставки

еды, горячей линии Минздрава). У пожилых людей должен быть 2-х недельный запас всех нужных медикаментов. Освойте простые физические упражнения для выполнения в домашних условиях, придерживайтесь обычного распорядка дня либо выработайте новый свод правил, который поможет наполнить делами ваш день. Помогите другим людям, оказывайте поддержку, контактируйте с родственниками.

СТАВРОПОЛЬ: НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ

В Ставропольской краевой клинической специализированной психиатрической больнице на контрольно-пропускном пункте каждому человеку (сотруднику, пациенту, его сопровождающему) измеряют температуру бесконтактным способом. Если температура повышена, человека направляют в пункт медицинской сортировки, где дежурит бригада из двух человек (медсестра и врач). Здесь человеку еще раз проводят контрольное измерение температуры тела ртутным термометром, а также определяют другие симптомы вирусной инфекции. Также уточняют, выезжал ли человек недавно за рубеж, контактировал ли с больными с подтвержденным COVID-19 и другую информацию. В зависимости от состояния пациента и на основании полученных данных, врач пункта медицинской сортировки принимает решение: направить в инфекционную больницу, в неинфекционную больницу (если нет симптомов вирусной инфекции), в наблюдательное отделение психиатрической больницы или домой. Если пациент направляется домой, больница передает в поликлинику по месту жительства информацию о выявлении пациента с симптомами ОРВИ и дает рекомендации по вызову участкового терапевта на дом.

Психиатрическая больница сейчас работает в режиме повышенной готовности: все плановые госпитализации отложены, ведется прием только экстренных (в остром психозе) пациентов. Если у такого пациента при поступлении повышенная температура, его помещают в специально оборудованный изолятор до уточнения диагноза. Другие пациенты направляются на амбулаторное лечение, и врач-психиатр посещает их на дому.

Человек с повышенной температурой проводит в пункте медицинской сортировки около 10 минут и почти не имеет с медицинским персоналом тактильного контакта. После завершения осмотра проводится дезинфекция помещения, и специалисты надевают чистую защитную одежду.

«Сейчас медицинская сортировка – это одна из важнейших задач, на которой больница сосредотачивает свое внимание. Мы стараемся обеспечить ее полностью всем необходимым, – отмечает врач-психиатр **Анастасия Василенко**. – Потому что от этого зависит, насколько «чистым» останется учреждение, будут ли контакты у персонала и пациентов с людьми с COVID-19. Если такой контакт допустить, любое медицинское учреждение не сможет работать эффективно, чего мы стараемся не допустить. Медицинская сортировка – одна из основных задач, которая нами сейчас решается эффективно. В данный момент при небольшом потоке людей есть возможность отработать алгоритмы, научить персонал действовать быстро и четко, чтобы потом создать барьер для инфекции. Сохранить больницу «чистой» от коронавируса – вот что сейчас важно!»



СТАВРОПОЛЬСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА В ГОДЫ ВОЙНЫ

Информационно-выставочный комплекс (музей)

«История Ставропольской краевой клинической специализированной психиатрической больницы № 1» создан в мае 2017 года.

Он внесен в Реестр медицинских музеев Совета по развитию историко-медицинских музеев при Министерстве здравоохранения Российской Федерации.

В 1894 году губернатор генерал-майор Ставропольской губернии Николай Егорович Никифораки обратился к населению города Ставрополь и губернии с предложением начать сбор пожертвований на строительство новой психиатрической лечебницы в целях улучшения «дела призрения в губернии душевнобольных». В результате за короткий срок с 1896 по 1901 годы было собрано около 250 тысяч рублей и начато строительство психиатрической больницы. 27 июля 1907 года в больницу приняли первых 47 пациентов. До 1920 года на Северном Кавказе она была единственной психиатрической клиникой. Становление ставропольской школы психиатров началось с открытия в 1938 году медицинского института, где в 1941 году была организована кафедра психиатрии.

К началу Великой Отечественной войны Ставропольская (Ворошиловская) психиатрическая больница имела более 800 коек (вместе с филиалами). 3 августа 1942 года Ставрополь был захвачен войсками Вермахта. Члены Айнзацкоманды 12 Айнзацгруппы Д сразу приступили к осуществлению так называемой профилактической зачистки захваченных территорий от психически больных для сохранения «чистоты расы господ». При уничтожении «неполноценного» гражданского населения использовали массовые расстрелы, травили газом в «душегубках» – специально сооруженных газовых камерах. На Северном Кавказе число жертв «принудительной эвтаназии», по неполным данным, превышает 1 700 человек, в том числе 660 пациентов Ставропольской психиатрической больницы.

В зданиях больницы и Октябрьского филиала разместились немецко-фашистские оккупанты. Медицинское оборудование, мебель и часть лекарств были переданы в пять немецких госпиталей, размещенных в городских медицинских учреждениях. Во время отступления фашисты сожгли и взорвали центральный корпус, рассчитанный на 450 коек. Разрушению подверглись двухэтажное здание общежития, административный корпус, электростанция и водоканал, хозяйственные строения, прачечная, баня, кухня и т.д. Разрушению подверглось и Октябрьское отделение больницы.

На основании докладной записки Д.В. Гамбарова, которая легла в основу акта Чрезвычайной Государственной Комиссии «Об уничтожении оккупантами Ставропольской психиатрической больницы» от 11 июля 1943 года, можно восстановить события августа 1942 года. 4 августа 1942 года в Ставропольскую психиатрическую больницу явились два немецких военных врача в сопровождении заведующего методическим отделом городской управы доктора Шульца и переводчика и приказали исполняющему обязанности главного врача психиатрической больницы доктору Гамбарову подготовить всех душевнобольных для отправки в села Донское и Пролетарское, так как по существующим немецким законам «душевнобольные в городе и возле города находиться не могут». Больные должны отпра-

вляться только в одной больничной одежде, без каких-либо вещей и без работников медицинского учреждения, «так как в больницах Донского и Пролетарского есть все необходимое оборудование и немецкий медицинский персонал».

В течение трех дней – 5, 7 и 10 августа 1942 года было вывезено 632 душевнобольных, в том числе и дети из городского отделения, Октябрьского отделения психиатрической больницы, из городского патронажа и из патронажа на хуторе Молочном. Все эти люди были убиты в газовых камерах.

С окончанием Великой Отечественной войны наступил новый этап деятельности Ставропольской психоневрологической больницы, где главным было ее восстановление и врачебная работа в сложных условиях послевоенного времени. В этот период особенно ярко проявились таланты А.Я. Доршта (он работал главным врачом больницы еще до войны, был мобилизован и воевал в рядах Советской Армии, потом заведовал кафедрой психиатрии Ставропольского государственного медицинского института), организовавшего работу больницы в приспособленном помещении, одновременно энергично восстанавливая здание больницы. Была развернута сеть психиатрических больниц, диспансеров, кабинетов при районных поликлиниках на территории Ставропольского края. Восстановление старого корпуса больницы, строительство двухэтажного корпуса осуществлялось за счет дохода мастеровских. Коллектив и пациенты больницы участвовали в субботниках по благоустройству территории больницы. В конце 1962 года был полностью восстановлен главный корпус Ставропольской психиатрической больницы №1.

Совершенно случайно была спасена чугунная лестница в главном корпусе больницы, изготовленная на Ставропольском чугуно-литейном заводе Руднева и Шмидта (впоследствии завод «Красный металлист») в начале XX века. Немецкие оккупанты по приказу начальства разобрали ее для вывоза в Германию, но успели вывезти. После восстановления больницы это уникальное произведение искусства было возвращено на прежнее место в главном корпусе. Вековая лестница является своего рода символом стойкости больницы.



Здание рабочего отделения.
1911 г.

В настоящее время территория психиатрической больницы является своеобразным музеем под открытым небом и представлена комплексом старинных зданий и новых корпусов, скульптурами малых форм, старинным парком и фруктовым садом. Благоустроенная территория больницы вместе позволяет посетителям получить общее представление об исторических событиях в жизнедеятельности больницы, почувствовать атмосферу прошлого и настоящего. Мемориальные памятники напоминают о прошедших событиях, хранят глубокую память о трагических страницах истории, воскрешают чувства и ощущения, вызванные воспоминаниями.

Мемориальный памятник «Светлой памяти 660 пациентам Ставропольской психиатрической больницы, задушенным в газовых камерах в августе 1942 года» был установлен 22 июня 2010 года на главной территории СККПБ №1. Инициатором его установки стало Ставропольское отделение Общероссийской общественной организации инвалидов вследствие психических расстройств и их семей «Новые возможности». В ходе подготовительных работ 14 апреля 2010 года ее представители, сотрудники больницы и родственники пациентов выезжали на предполагаемое место захоронения пациентов в степи около села Бешпагир (в 40 км восточнее Ставрополя). В память о погибших пациентах возложили цветы в степи. Конкретное место захоронения так и не выяснено, поэтому мемориальный памятник решили установить на месте посадки пациентов в душегубки на территории больницы.

Ежегодно в канун Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне сотрудники и пациенты больницы участвуют в традиционном митинге и возложении цветов к трем мемориальным памятникам, погибшим в ВОВ – воину-освободителю, убитым нацистами пациентам Ставропольской краевой клинической психиатрической больницы и павшим героям-медикам. После возложения цветов память погибших чтут минутой молчания. Митинг открывает главный врач кандидат медицинских наук **Олег Игоревич Боев**, участники вспоминают погибших пациентов и медиков.

С августа 2018 года больница принимает участие в выставочном проекте «Помни о нас...», посвященного памяти пациентов психиатриче-

ских клиник, детей-инвалидов и врачей-евреев, убитых в период нацистской оккупации Северного Кавказа, приуроченного к празднованию 75-летия освобождения Северного Кавказа от немецко-фашистских захватчиков. Один из 17 информационных стендов с документальным материалом рассказывает о погибших пациентах и трагических событиях в Ворошиловской (Ставропольской) психиатрической больнице. 16-17 мая 2019 года в Ставропольском медицинском университете прошла Международная научно-практическая конференция «Уроки Холокоста и оккупации: судьбы медицинских работников и практики выживания на оккупированных территориях СССР». В мероприятии приняли участие заместитель главного врача Ставропольской психиатрической больницы №1 Г.М. Щетинина и экскурсовод Музея больницы кандидат философских наук З.А. Коркмазова. Выступили с докладом «Трагическая судьба пациентов Ставропольской психиатрической больницы во время нацистской оккупации города в августе 1942 г.».

5 марта 2020 года в Ставрополе состоялась Международная научно-практическая конференция «Содружество народов Кавказа в борьбе с фашизмом: единство фронта и тыла (к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне)». Научный форум был организован Правительством Ставропольского края, Ставропольским региональным отделением Российского военно-исторического общества, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставропольским государственным музеем-заповедником им. Г.Н. Прозрителева и Г.К. Паве. Сотрудники больницы Г.В. Щетинина и З.А. Коркмазова приняли активное участие в работе конференции и выступили с докладом «Сохранение памяти о жертвах фашистской оккупации: Ставропольская психиатрическая больница (1942-1943 гг.)».

Территория памяти Ставропольской краевой клинической специализированной психиатрической больницы № 1 сохраняет коллективную память о людях и событиях прошлого, наполняет смыслом жизнь в настоящем, позволяет уверенно смотреть в завтрашний день. Опираясь на традиции прошлого, коллектив больницы продолжает развивать гуманистические идеи в сохранение качества жизни и трудоспособности человека путем повышения уровня психического здоровья.

Коркмазова Земфира Альбертовна, кандидат философских наук, экскурсовод музея ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница №1», научный сотрудник ГБУЗ СК «Ставропольский государственный музей-заповедник имени Г.Н. Прозрителева и Г.К. Паве», член Ставропольского регионального отделения Российского военно-исторического общества

Щетинина Галина Михайловна, заместитель главного врача по медицинской части ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница №1»



Женское отделение. Рукоделие

СОЗДАТЕЛЬ МАЛОЙ ПСИХИАТРИИ

Восьмого марта исполнилось 145 лет со дня рождения Петра Борисовича ГАННУШКИНА, одного из создателей советской психиатрической школы и социальной психиатрии.

Он родился в 1875 году в деревне Новосёлки Пронского уезда Рязанской губернии в многодетной семье земского врача. В 1898 году закончил медицинский факультет Московского университета. Будучи студентом, он посещал университетскую психиатрическую клинику, которой заведовал С.С. Корсаков, а потом В.П. Сербский. После окончания учебы он пришел туда на работу.



Ганнушкин в молодости

В 1902 году Ганнушкин был избран действительным членом Московского общества невропатологов и психиатров, а в 1904 году, защитив диссертацию «Острая паранойя», получил степень доктора медицины и звание приват-доцента. Ему был поручен курс лекций «Учение о патологических характерах». Помимо этого, он был консультантом в частных психиатрических больницах. Непродолжительное время Ганнушкин консультировал в Бутырской тюрьме и организовал своими силами выпуск журнала «Современная психиатрия». К работе над ним он привлек московских врачей. С 1906 по 1914 годы, до призыва в действующую армию, работал в качестве врача-ординатора в Московской Алексеевской психиатрической больнице. Обладая ораторским талантом, большой харизмой и меди-

цинской эрудицией, Ганнушкин стал центром и научным авторитетом больницы.

Первая мировая война наносила не только физические, но и сильнейшие душевные травмы. В тыл отправлялись солдаты с посттравматическими расстройствами. Основная заслуга в организации психиатрической помощи военнослужащим с психическими расстройствами принадлежит именно П.Б. Ганнушкину, за что он был награжден орденом Станислава II степени. Решением Городской управы от 18 ноября 1914 года в помещениях Медведниковского детского приюта (на базе Алексеевской больницы) был развернут госпиталь для воинов с психическими заболеваниями. Он начал работу с января 1915 года. В ноябре 1916 года на Всероссийском съезде врачей-психиатров по инициативе П.Б. Ганнушкина, П.П. Кащенко, В.М. Бехтерева и В.И. Яковенко делегаты потребовали, чтобы власти обеспечили солдат и офицеров с посттравматическими расстройствами и душевными болезнями квалифицированной медицинской помощью.

Демобилизовавшись из армии в декабре 1917 года, П.Б. Ганнушкин вернулся в Алексеевскую больницу. Великолепный оратор, пользовавшийся большим авторитетом у персонала, он был сначала избран в члены Рабочего комитета (позднее он был преобразован в профсоюзный комитет), а позднее возглавил его. Благодаря его огромному авторитету конфликт между врачами и медсестрами, с одной стороны, и младшим медицинским персоналом, с другой стороны, был улажен, и ни один врач не подал заявления об отставке в связи с новыми «революционными» порядками в больнице.

Много лет Пётр Борисович занимался исследованиями пограничной психиатрии, созданием концепции малой психиатрии и учения о психопатиях. Особое уважение и авторитет Пётр Борисович снискал как мастер амбулаторных приемов. Он был известен как авторитетный диагност и очень чуткий врач. Он принимал до 300 человек в неделю. Много раз на приемы приходили вооруженные больные, ко-



Музей П.Б. Ганнушкина

торых Петр Борисович собственноручно разоружал. «Он шел к ним вплотную, отбирал оружие, никогда этим не хвастался, считал это своим долгом психиатра и говорил, что если бы и погиб от руки душевнобольного, то умер бы на своем посту, и ничего особенного в этом не было бы», – вспоминала его жена. Одним из известных пациентов Петра Борисовича был Сергей Есенин. Переживающий глубокий внутренний кризис поэт обратился за помощью к Ганнушкину, и его состояние уже через месяц улучшилось. В стенах клиники, которой заведовал Пётр Борисович, Есенин написал одного из самых знаменитых своих стихотворений – «Клен ты мой опавший».

Пётр Борисович Ганнушкин активно участвовал в деятельности Московского общества невропатологов и психиатров, выпускал журналы «Современная психиатрия» и «Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова». По мнению современников, он всегда оставался сомневающимся, щепетильным, совестливым, очень скромным. Сам Петр Борисович видел у себя немало психастенических черт, однако при этом был «человеком живым, деятельным, активным», мог подолгу обдумывать свои решения, но «раз-

решившись на что-нибудь, он был бесстрашен» (С.В. Клумова-Ганнушкина). По воспоминаниям сестры и жены, «всегда имел вид необычайно крепкого, здорового, подвижного, жизнерадостного, часто смеющегося человека. Был центром, привлекающим к себе товарищей, сослуживцев, психиатров. Условия и домашняя обстановка в семье Петра Борисовича были скромные. Любил простоту. Презирал всякий намек на мешанский или буржуазный идеал домашней жизни».

Отечественная наука считает Петра Борисовича создателем научной психиатрической школы, концепции малой психиатрии, автором учения о патологических характерах и множества книг, научных работ, журнальных статей, среди которых «Клиника психопатий: их статика, динамика и систематика», «О психотерапии и психоанализе». Имя П.Б. Ганнушкина носит Московская психиатрическая клиническая больница №4, созданная в 1938 году. В 1975 году в одном из корпусов больницы им. Ганнушкина был открыт мемориальный музей известного психиатра. В 2019 году, в год 125-летия Алексеевской больницы в ее административном корпусе была размещена памятная бронзовая доска с барельефом Петра Борисовича Ганнушкина.

МОСКОВСКИЕ ХРОНИКИ

ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В ПКБ № 1 им. Н.А. Алексеева начала работу школа медицинских сестер. Напомним, подобную школу создал еще П.П. Кащенко в бытность главным врачом больницы. 17 марта в Музее больницы стартовал цикл образовательных мероприятий для старших и участковых медицинских сестер, посвященный оптимизации работы психиатрического участкового кабинета и усилению самостоятельной деятельности сестринской службы.

Медицинских сестер приветствовал главный врач ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева доктор медицинских наук, профессор **Георгий Петрович Костюк**. Школа медицинских сестер даст новые знания и умения для продуктивного взаимодействия с психиатрическим пациентом (и его родственниками), сформирует современные подходы в управлении участком и организации работы психиатрического участкового кабинета.



За период обучения медицинские сестры изучат историю научной, практической, общественной психиатрии и историю больницы им. Н.А. Алексеева, более детально познакомятся с принципами терапии, реабилитации психических расстройств, правовыми аспектами психиатрии. Первое занятие, посвященное истории больницы, провел заведующий дневным стационаром, президент Межрегиональной общественной организации «Клуб психиатров (Психиатрия: Нить

Ариадны)» кандидат медицинских наук **Аркадий Липович Шмилович**, обратив внимание на то, что медицинские сестры – очень важное звено в вертикали профессионалов психиатрического дела. Их деловой подготовке, деонтологическому потенциалу, реабилитационной эрудиции уделялось очень большое внимание на всем пути 126 летней жизни нашей больницы. И открывающаяся школа – это естественное продолжение лучших традиций нашего коллектива.

КЛУБУ ПАЦИЕНТОВ И ИХ РОДСТВЕННИКОВ СТАВРОПОЛЬСКОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИСПОЛНИЛОСЬ 6 ЛЕТ

На днях Клуб пациентов и их родственников отмечает свой день рождения. Это уникальное объединение людей с особенностями ментального здоровья, их родственников, волонтеров и специалистов было создано на базе Ставропольской краевой психиатрической больницы №1 в 2014 году. Клуб был открыт для того чтобы помочь пациентам, достигшим устойчивой ремиссии, легче и быстрее пройти социальную адаптацию и вернуться в общество. Цель, поставленная с самого начала, была достигнута. Посетители клуба активно зани-

маются физкультурой и творчеством, устраивают концерты, принимают участие в городских праздниках, конкурсах и фестивалях. Многие из тех, кто прошел непростой путь реабилитации, становятся волонтерами и оказывают помощь другим.

Клуб – это площадка для встреч по интересам и общения, обмена впечатлениями и опытом, новых знакомств и творческой реализации. Специалисты больницы помогают его участникам принять болезнь, научиться с ней жить и не замыкаться в себе.

Из-за угрозы распространения коронавируса сегодня встречи в клубе не проводятся, но его участники продолжают активно общаться в группе мессенджера WhatsApp, созданной по инициативе общественной организации «Новые возможности».

«Домашний режим совсем не помеха творческому процессу. Участники в WhatsApp делятся авторскими стихотворениями и песнями, – рассказывает руководитель Клуба пациентов и их родственников, медицинский психолог Евгения Купцова. – Сейчас самое время сделать то, до че-

го руки у авторов часто в суете не доходят руки: разобрать архивы, систематизировать произведения. И это приносит свои плоды, например, одна из песен на стихотворение Ивана М. родилась у Марка Ц, как раз в период самоизоляции. Открываются и кулинарные таланты: фото свежиспеченных печений, которые демонстрируют участники клуба, очень вдохновляют на кухонные подвиги. И, конечно, самоизоляция – хорошее время сделать свой дом уютнее и пообщаться с близкими. Итак, настало время спасти человечество, находясь дома!

ЧУДО СОУЧАСТИЯ

Прошедший 2019 год для Центра современного искусства «Лицедей» во Владивостоке прошёл бурно и интересно. Это был год явления Чуда. Нам приходилось и ранее с ним встречаться. Мы видим Его приметы в явлениях со-действия, со-участия, со-чувствия, со-творчества, проявляющимися в процессе нашей общей работы.

В «Лицеде» постигают основы театрального искусства дети разных возрастов. Занятия посещают ребята из семей, находящихся в социально трудном положении. Также под крышей Центра дружно живут и сотрудничают молодёжный театр-студия «Балаган» и интегрированная театральная студия «Без границ», в которой занимаются взрослые люди с инвалидностью и особенностями ментального развития. В 2016 году мы все впервые ощутили рождение Чуда, когда работали над инклюзивным спектаклем по пьесе Метерлинка «Синяя Птица». Он получился объёмным, ярким, сказочным, философским. Он стал настоящим со-бытием для каждого участника. Но чудо, как и Синюю Птицу, в руках не удержишь. Оно рождается заново вновь и вновь в моменты совместного творчества.

В этот раз мы погрузились в пестроту и разноголосицу украинского хутора близ Диканьки. Произведение Н.В. Гоголя «Ночь перед Рождеством» для постановки было выбрано не случайно. Украина для многих жителей Приморья – родина предков. Многие населённые пункты Приморского края основаны переселенцами из центральной части России, с Украины и из Белоруссии. Украинцы составляют значительную часть населения (на втором месте по численности после русских). В непростые времена политических разногласий между Украиной и Россией многие приморцы сопереживают жителям Украины, ведь у большей части из них на Украине живут родственники.

До сих пор в отдалённых уголках Приморья есть сёла, где говорят на украинском языке, точнее, на суржике (диалект, смесь украинского и русского языков), следуют народным обычаям. Эти традиции бережно изучаются и сохраняются фольклористами, научными сотрудниками Приморского государственного музея им. В.К. Арсеньева, выезжающими в этнографиче-

ские экспедиции по краю. При музее около 20 лет существует ансамбль народной музыки «Традиция», положивший своей миссией начало создания преемственности в передаче культурного наследия и популяризации фольклора восточных славян. Собственно, и ЦСИ «Лицедей», берясь за постановку пьесы по мотивам произведения Н.В. Гоголя, ставил своей целью поддержание этой преемственности через опору на местные фольклорные традиции.

В течение года фольклорист, участник ансамбля народной музыки «Традиция» С.Н. Макаркин проводил занятия по народному вокалу для детей и взрослых, занимающихся в ЦСИ «Лицедей». Студийцы обучались технике звукоизвлечения и управления голосом, разучивали оригинальные колядки и запевки, фольклорные игры и обрядовые украинские песни, включённые затем в спектакль.

Не последнюю роль в воссоздании духа украинского хутора сыграли сценические костюмы. Модельер Е.В. Косикова внимательно изучила украинский исторический костюм XVIII века и старательно воссоздала в ярких сценических нарядах традиционный облик казаков и кумушек, парубков и дивчинок. Конечно, такая масштабная работа над спектаклем требовала значительных материальных вложений. Она была осуществлена благодаря финансированию Фонда президентских грантов и субсидии из краевого бюджета в рамках поддержки деятельности социально ориентированных НКО.

В процессе работы над повестью актёры почувствовали и раскрыли для себя парадоксальную гармоничность гоголевской атмосферы: сочетание народного суеверия и тяги к мистицизму – с глубокой религиозностью, абсурдности и комичности – с драматизмом переживаний героев. Самобытность актёров дала толчок к созданию нестандартных, непривычных, живых персонажей на основе, казалось бы, столь знакомых, хрестоматийных образов.

Значительно обогатилась и наполнилась жизнью Диканька и благодаря участию самых юных артистов. Шумными весёлыми ватагами они появляются на улицах, играют в народные игры, колядуют, вовлекая в действие зрителей. Звонкие детские голоса и журчащий смех



разливаются повсюду, заполняют всё пространство. Бойкие парубки и весёлые дивчины наперебой рассказывают занятные хуторские истории и потешаются друг над другом, создавая атмосферу непринужденности и молодецкого задора. Эта обстановка, чувствуемая в спектакле, ощущается между ребятами и вне сцены. Вот оно – Чудо!

Встретившись с ним, мы не могли не поделиться своим открытием с другими, ведь театра без зрителя не бывает. 24 ноября 2019 года на сцене Пушкинского театра г. Владивостока состоялась премьера спектакля. Каждый из актёров в прямом смысле слова прожил эти два с половиной часа хуторской жизни. По откликам зрителей, они буквально погрузились в созданную аутентичную атмосферу. «Как на Украине побывала!», – утирая слёзы, делилась возрастная зрительница.

22 февраля 2020 года в Центральном доме культуры с. Вольно-Надеждинское спектакль был показан во второй раз. Для многих актёров это был первый опыт выезда на гастроли. Играть спектакль на незнакомой сцене, в незнакомом зале – непростая задача. А ведь нужно ещё привезти с собой декорации, реквизит и костюмы, загрузить сценическое пространство, настроить аппаратуру, сделать разминку для голоса и создать необходимый психологический настрой. Здесь-то и становится ответственной, умение быть внимательными к себе и другим, находчивость и умение импровизировать, если что-то идёт не совсем так. И Чудо случилось вновь!

Предполагалось, что гастрольный тур с этим спектаклем в край будет продолжен. Нас ждали города Артём, Уссурийск, Арсеньев. Однако из-за нагрянувшей угрозы заражения новой инфекцией гастроль пока пришлось отложить, как и очные занятия в студии. Но, как известно, всё проходит, а театр вечен. Впереди у ребят новые представления, новые спектакли и новые достижения.

Художественный руководитель и режиссёр,
директор ЦСИ «Лицедей»
О.А.Таранова

Психолог-куратор интегрированной
театральной студии «Без границ»
Е.А.Фиденко



ФИЛИПП В БЕДЕ

Сергей Стрельцов

Начало см. №№ 150, 151, 152, 154, 155 и 156

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Филипп никогда не сомневался, в Насте воплотилось то, что старик Гете называл запросто «Das Ewigweiblich» (вечно женственное). Ибо что такое женщина? Каприз, глупость и привычка оправдывать все свои пороки несчастными судьбы. Есть еще святые женщины, но их мало, и в естественной среде обитания слабого пола, как биологического вида, почти не встречаются.

Проев на прощание столь милое сердцу барона «Deutschland, Deutschland über Alles» (Германия, Германия превыше всего, -нем.), Филипп бросил его у ворот его собственного дома и направился в направлении особняка Вереславских, который встретил его угрюмой громадой позднего псевдогеоргианского стиля – с аляповатой готикой и «естественным» английским садом.

– Тут и мухи дохнут, – прошептал себе под нос Филипп, выбираясь из машины.

Вдруг он услышал, как за спиной зашумел гравий и увидел, что по дорожке от чайной беседки фамильного перла архитектуры к нему приближается Настя с велосипедом.

– Ну, я приехал, – Филипп был сражен воинственным блеском ее глаз, – он вообще говорил и думал с трудом в таких ситуациях.

– Я очень рада. Прошу в дом. И, кстати, я бы на твоём месте переоделась для тенниса.

– Как это... – Филипп все еще был слегка ошарашен ее видом.

– Ты же не хочешь сказать, что в теннис ты будешь играть в смокинге?

– Да как-то... – Филипп все еще был в некотором замешательстве.

– А где твой галстук?

– Эх! – Филипп вытащил бабочку из кармана и думал о чем-то, но Настя уже взлетела по лестнице и исчезла из виду.

– Ну, блин, вроде все, – сказал он в полголоса сам себе, забрав с заднего сидения рюкзак со шмотками и хлопнул дверью.

Будь профессор свидетелем этой сцены, он бы решил, что Навродский перенес в тяжелой форме болезнь Тея-Сакса, то есть амвротическую детскую раннюю идиотию.

Успевший спуститься навстречу дворецкий принял из его рук рюкзак и проводил в комнату, обитую розовым ситцем в цветочек, с кованными ажурными решетками на окнах.

– Вот и приехали, – сказал с йоркширским акцентом дворецкий, дал Филиппу ключи от комнаты, список телефонов прислуги и вышел.

Тут в комнате зазвонил телефон и ничего не оставалось, как взять трубку.

– Навродский у аппарата.

– Это Настя. Я хочу одеться для тенниса с тобой в одинаковый цвет.

– Зачем?

– Ты же наш гость, для нас это большая честь – надо быть вежливым, – голос Насти звучал, как кассета с правилами хорошего тона середины восьмидесятых, распространенная по подписке The Times вместе с книжкой.

– Ну, у меня будет рубашка и джинсы.

– Как мило с твоей стороны. Значит, джинсы.

– Конечно...

– Тогда я почти готова, жди меня перед домом.

Когда с быстротой молнии переодетый Филипп встретил Настю у лестницы, на ней было короткое джинсовое платье из Harrods.

– Да ты забыл переодеть туфли, – воскликнула Настя, глядя на его ноги.

– Прости, как-то да, – ответил он, вспоминая, что никакой другой обуви он с собой не взял.

– Теннис в туфлях, сделанных на заказ, это ново.

– Ничто не ново под луной, – улыбнулся ей Филипп, вспоминая, что подобные вещи с ним бывали и в клубе у тети Гали.

– Тогда пошли.

И они заскрипели по гравию в направлении кортов, которые находились между особняком и клиникой.

– Филипп, милый, – вдруг спохватилась Настя.

– Что? – Спросил Филипп, не отрывая глаз от ракетки, которую ему вручили.

– Ты знаешь, почему нулевой счет в теннисе называется love?

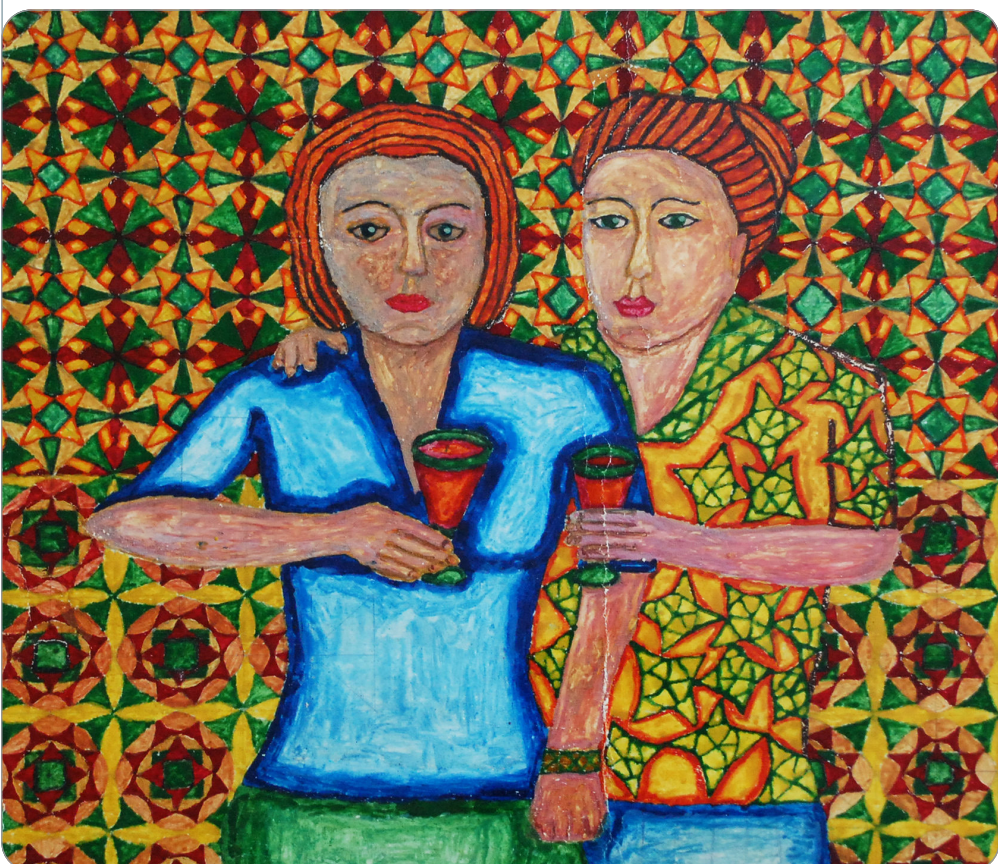
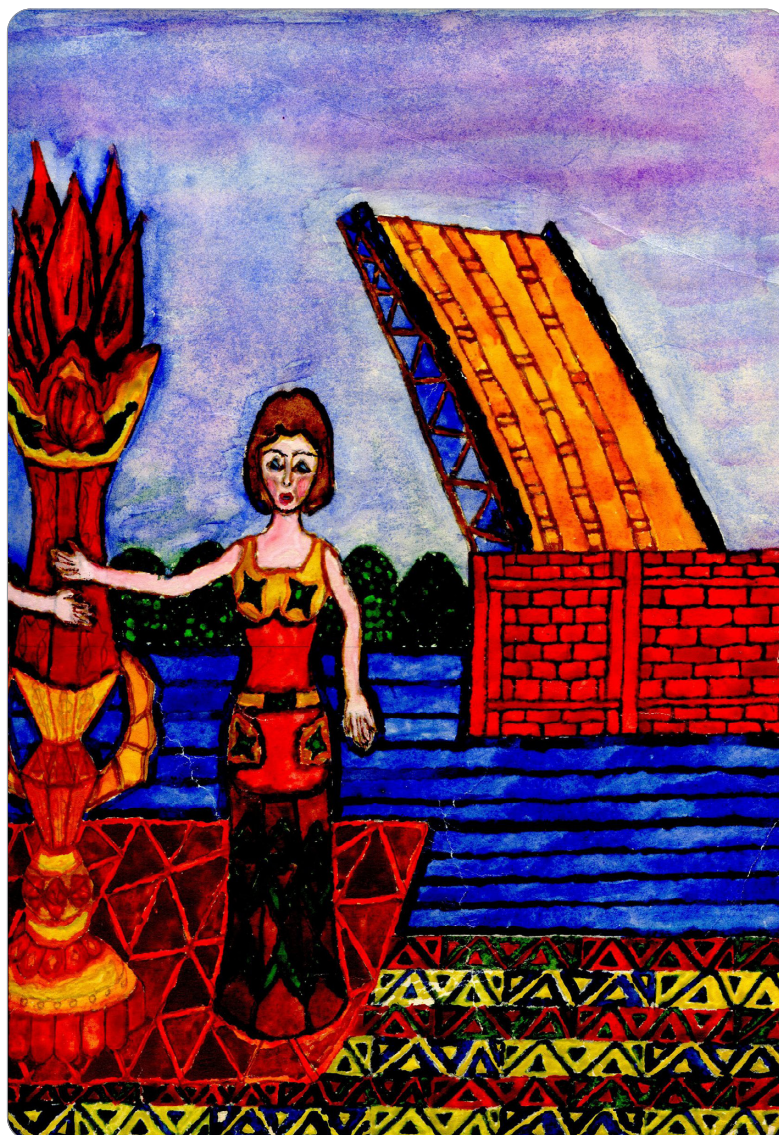
– Это происходит от французского l'œuf, то есть яйцо. Теннис это французская игра, если мне не изменяет память. Лаэртио в Хэмлете Шейкспьера вспоминает, что научился ей в Париже.

– Ты уверен?

– Не очень, но примерно все обстоит именно так, – сказал Филипп и шлепнул себя тихонечко ракеткой по лбу.

– Ты – ангел.

– Стараюсь.



– Шекспир – это так интеллектуально!
– Нет. Вообще нет. Обычно у него все грязно ругаются, выпускают друг другу кишки, и вообще немножко в духе Тарантино.

– То есть ты хочешь сказать, что эти два великих гения близки духовно?

– Как два черта на одной сковородке, выражаясь немного в духе покойного мистера Вильяма.

– Как это будет по-английски?

– ‘Tis liken'd t' th' twain deuces on the pan (как два черта на сковородке, – англ.)

– Это цитата.

– Нет, я просто прикалываюсь.

Так они дошли до кортов, над которыми весел красный транспарант с белыми буквами «Militia Omnia Vincit» (милиция все побеждает, – лат.)

– Это для больных, – заметила вечно бодрым голосом Настя.

– Как мило, – отозвался ей мирно Филипп.

На следующее утро Филипп проснулся от гула, наполнявшего собою весь дом. Как его уже успели предупредить, это были удары в бронзовый тайландский гонг, оповещавшие о пятнадцатиминутной готовности к завтраку.

– Ну и порядочки, – вздохнул Филипп и стал натягивать носки.

В дверь постучали.

– Входите, я не сплю, – отозвался он.

Дверь тихо распахнулась, и батистовые шторы на окне взлетели, подхваченные сквозняком.

– Доброе утро, – это была Настя.

– Чем обязан? – Филиппу еще не удалось прийти в себя после сна, в котором Маяковский читал ему ранние произведения Джона Мильтона, стоя на стуле. Филипп терпеливо поправлял его неправильные ударения и объяснял перипетии поэтической дикции в латинской поэзии со времен Юлия Цезаря до Эндриу Марвела.

– Было бы неловко, если бы ты опоздал к завтраку, – Настя встала над ним, смутно напомнив пионервожатую.

– Переполох был бы полный. Пропавший гость – это прямо материал для первой страницы Московского Комсомольца.

– Ты можешь сколько угодно смеяться. Но к завтраку должны быть все, иначе папа устроит прислуге нечто.

– Из-за чего?

– По традиции к завтраку должны быть все, включая гостей. Потом работа, развлечения, поездки в Москву. Но завтрак есть завтрак.

– Местнотимый qui vive (переключка, – фр.)?

– Что-то в этом роде.

– Традиционный уклад усадебной жизни не даст погибнуть моей душе в сей обители труда и блага, как оно есть.

– Ты бы, знаешь... не загибал особенно.

– Как это?

– Папа не любит.

– Благослови, Господи, папу и иже с ним.

– Аминь, – и Настя тихонечко выскользнула вслед за ним из комнаты.

– Вот и наша молодежь, – так со ртом, набитым яичницей, встретил их профессор.

– Филипп, вы почти вовремя, – Клавдия Николаевна Вереславская, Настина мама, быстрым жестом, отточенным на мириадах гостей, указала юному князю его место за столом. И пока он накладывал себе салат с брынзой и баклажаны в ореховом соусе, она смотрела на него с нескрываемым обожанием.

– У нас не так часто бывают в гостях настоящие князья... – начала было Клавдия Николаевна.

– Собственно говоря, вы только третий, – добавил успевший прожевать свою яичницу профессор.



– Да, да, – продолжила Клавдия Николаевна. – Вы хорошо знаете историю своего рода?

– Только до Рюрика, потом полная неясность, – Филипп был сама непринужденность.

– Как жаль. А откуда взялась эта фамилия Навродский.

– Удел моих предков был на западе. Земля была почти не плодородной, что на местном диалекте того периода звучало как Наврода. Так я стал Навродским.

– Вы любите своих предков, – Клавдия Николаевна была само воодушевление.

– Все мои предки уже умерли, и поэтому любить их несложно.

– Но у вас есть реликвии, напоминающие о древности вашего рода? – все не унималась Настя мать.

– Да, палец одного из моих предков в окладе.

– То есть, – чуть не поперхнулся профессор.

– Ну, понимаете – мощи, палец. Он вделан в икону одного из моих предков, который почитается как святой и даже есть в общем церковном календаре.

– Ужасы и мракобесие, – профессор был немолчим.

– Не такие уж и ужасы. Его можно приложить к месту, которое болит, и все тут же проходит, – Филипп, как мог, постарался внести ясность этими словами, но, взглянув на профессора, он понял, что старался напрасно.

– Я думаю, это самовнушение, – объяснил Вереславский своим домашним. – Но случай очень интересный.

– Да, кстати, Филипп, дорогой, – начала Клавдия Николаевна, чтобы переменить тему, которая, как ей показалось, была неприятна ее мужу. – Вчера поздно вечером звонила ваша тетя Галя и сказала, что будет у нас к обеду.

– Спасибо, – сказал Филипп и, перекрестившись со вздохом, начал есть.

После завтрака Филипп пошел в библиотеку, чтобы найти какую-нибудь книжку, с которой он смог бы легко дожить до приезда Галины Владимировны Торбыш, в девичестве княжны Навродской. Послонившись вдоль полок, он взял лестницу, чтобы посмотреть, какие книги здесь ставят под потолок. И нашел там «Le Cid» Корнеля и «Le Romancero Du Cid», принадлежавшего французскому поэту, которого русские почему-то называют Гюго. И, поразмыслив о трансгенерации фонем в индоевропейских языках, он взял «Le Châtiments» (казни, – фр.) этого автора и отправился в чайную беседку, захватив по дороге минералку из холодильника в комнате для коктейлей, которая попала ему на пути.

Не успел он дочитать до места:

Et la terre est comme une épouse, Et l'homme est comme un fiancé! . (И земля как невеста, И человек как жених, – фр.), как зазвонил его сотовый. Вынув телефон из кармана, он увидел на экране глупую физиономию Фон Виттена.

– Навродский у аппарата.

– Il n'y a pas de la maladie du vin cette fois-ci? (Ты трезв как стеклышко? – фр.) – приветствовал его сонный голос Леша.

– Ipse dixit (Он сам это сказал, – лат. Голословное, недоказанное утверждение), – парировал его колкость Филипп.

– Чтоб ты сох со своей латынью с утра пораньше.

– Где наша не пропадала!

– Значит, они тебя уже разбудили.

– И накормили и успели научить жизни.

– У меня к тебе дело, – сказал Леша, и Филиппу стало ясно, что сейчас его будут о чем-то просить.

– Я весь внимание.

– Из-за тебя я уже не знаю, что мне делать.

– Что случилось?

– Ты был прав, я неравнодушен к юной Вереславской, – Филипп почувствовал как Леша краснеет.

– Что ж тут поделаешь...

– Ты просто намеки ей, что есть человек, который к ней испытывает... Ну, как бы это сказать...

– Я надеюсь, она снизойдет к твоему чувству.

– И?

– И даст тебе пинка.

– Гад ты, Филиппушка.

– Да, что уж там.

– Ладно. Пока.

На том конце провода положили трубку, и, сложив телефон обратно в карман, Филипп хотел продолжить чтение. Но сзади зашуршало гравий, и Филипп, обернувшись, увидел приближающуюся Настю.

От размысленный Филипп решил незамедлительно перейти к действию.

– Настя, у тебя не найдется для меня пара минут?

– Я как раз хотела с тобой поговорить.

– О чем?

– Что бы больше без этих православных штук с моим папой.

– То есть?

– Ты его достал за завтраком, он чуть не подавился.

– Я постараюсь.

– Вот уж сделай милость.

– Я тоже хотел тебе кое-что сказать.

– Что?

– Есть человек, – начал Филипп, – который к тебе неравнодушен.

– Слушай, Навродский, если ты в меня втюрился, говори в следующий раз просто и понятно. Мол, втюрился, все такое. А то ты, вообще, так себя ведешь... Нет, ты не расстраивайся. Ты хороший парень. Но, просто, странный какой-то.

– Спасибо, я исправлюсь.

Разговор за обедом вообще мог бы ограничиться новым кондиционером в BMW Галины Владимировны, если бы Настя за десертом не поставила всех присутствующих в известность о чувствах Филиппа.

– Ну, наконец-то, – вздохнула во всю грудь теть Галя. – Когда же свадьба?

– Мы еще не решили, – ответила Вереславская-старшая, пнув под столом Настину ногу, чтобы та молчала.

– То есть мои чувства хотят проверить, – вмешался было Филипп.

– Помолчи ты со своими чувствами, – грозно метнув взор, осадила его тетя Галя.

– Понимаете, профессор еще не в курсе.

– Значит, дело за малым, – госпожа Торбыш издала еще один протяжный вдох, но на этот раз больше от радости, чем от неожиданности. – Мой племянник несколько торопится, как и все молодые люди теперь. Но если мы все поведем себя должным образом – это будет образцовый брак, и я, наверное, к качеству свадебного подарка перепишу на них свой дом на Кипре.

– Теперь все зависит от того, что скажет профессор, – Клавдия Николаевна была в своей стихии и уже подсчитала все расходы и доходы, связанные с Филиппом и будущей судьбой Насти на случай их брака. Доходы ее привели в восторг, а расходы она рассчитывала возложить на плечи жениха и его совсем небедной семьи.

После обеда Филипп решил потихонечку смяться к Фон Виттену. Он, незамеченный, пробрался к своему Форду, развернулся на газоне и понесся по гравию на центральную улицу поселка, где за фонтаном, бьющим из писающего Купидона, он повернул на новую дорогу, покрытую щебнем. И через пять минут был на крыльце столь знакомого ему дома.

– У тебя есть с собой лишняя зажигалка и штопор? – донесся до Филиппа голос Фон Виттена со второго этажа.

– У меня есть все, кроме необходимого для продолжения жизни.

– Ты хочешь сказать, что они тебя психологически кастрировали.

– Ну, это еще фигня.

– Что ж за беда у тебя, друг мой?

– Меня хотят женить на Насте.

– Но ты же ей рассказал уже про меня.

– Эта тупорылая решила, что это я сказал про себя.

– Но ты же можешь ей все объяснить.

– Я же тебе говорю: она тупорылая, – Филипп вытер холодный пот со лба и вошел в дом.

– Тетя Галя уже, конечно, в курсе.

– Старая карга, даже обещала нам на свадьбу свой дом на Кипре.

– Ну, ты попал, – пролетел почти пепельный Алеша, спускаясь по лестнице на встрече Филиппу. – Теперь нас может выручить только старая, добрая Nibelungentreue (Верность Нибелунгов, – нем.)

– Ты хочешь сказать, что нам осталось только размазать мозги друг другу по стенке и отправиться праздновать это навечно в Вальхаллу. Ну, у тебя и размазывать особенно нечего.

– Чего, конечно, не скажешь о тебе, – сказал Леша, пожимая руку своему гостю. – Einheit von Recht und Moral (Единство Права и Нравственности – нем.) – вот что нам сейчас не нужно.

– Ты попал в точку. Нужно чего-нибудь наврать или выкинуть какое-нибудь колечко, чтобы безбидно выпутаться из этих сетей коллективного женского благоразумия.

– Что ты предлагаешь? – спросил Фон Виттен, открывая бутылку с армянским коньяком.

– Dash it, my bro. Gotcher (Да ну их, мой брат. Понял?, – англ.)

– Thank goodness, case isn't totally lost (Слава Богу, дело еще не совсем потеряно, – англ.)

– Though in nullus bonus stage of development (Хотя и в невыгодной фазе своего развития, – англ.)

– Я сейчас принесу стаканы, – бросил Леша на лету, оставляя гостя наедине с коньяком.

Филипп вытянул ноги, плюхнувшись в кресло-небоскреж времен первой мировой, достал сигарету и закурил.

Когда он не знал, что ему делать дальше, он всегда напивался или, по крайней мере, выкуривал в час полпачки сигарет, стараясь ни о чем не думать.

Как только бутылка кончилась, Филипп поднял руку.

– Пока хватит, иначе меня сожрут заживо, потому что я приду к ним под жуткой мухой.

– Как хочешь, – покорно промямлил уже здорово поддавшийся Леша.

– Можем пойти искупаться.

– Отличная идея, у меня и плавки для тебя есть.

– Блин, как же хорошо просто так жить. Ну, бабы, – погрозились в сторону особняка Вереславских кулаком Филипп.

– Мальчик, ты будешь одевать трусы? – спросил его Фон Виттен, достав из-под кресла красные плавки в хорошем состоянии.

– Только, если ты отвернешься, милоч.

– Ты бы не хамил. Короче, жди меня в машине, я пошел тоже переодеться.

– See ya later (Увидимся позже, – англ.) – улыбнулся Филипп и стал стягивать штаны.

ДИАЛОГ С ЧИТАТЕЛЯМИ

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Нить Ариадны»!

У меня есть стихотворение на злобу дня, и если оно окажется полезным, могу предложить его опубликовать где-нибудь в актуальное время. Сейчас, как известно, кризис и эпидемия.

Евгений Смирнов,

«Новые возможности», Нижний Новгород.

Носите маски, господа!

Хоть и звучит высокопарно

Бережь друг друга – не беда

Переживем беду ударно!

Зависит многое от нас

Мы сплочены, хоть и раздельны

Для всех доступен божий глас

Попытки наши не бесцельны

Бережь родных главней всего

Да и друзей – по интернету

Зависит все от одного

И многих жителей планеты

Я призываю не хандрить

Забудь обиды, к черту гордость!

И чтобы нам как прежде жить

Нужна в какой-то мере твердость!

Ответ редакции. Евгений, спасибо за вашу активную гражданскую позицию! Желаем вам и вашим близким здоровья, а всем нам – скорейшего преодоления всех трудностей. Ждем ваших новых стихов!

Продолжение следует
Картины Марины Батюк

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОМОГАЮТ ДРУГ ДРУГУ

В жизни любого человека могут возникнуть затруднения. С некоторыми обстоятельствами он справляется сам, другие ему не под силу. Часто личной катастрофой становится болезнь. Её никто не ждёт, к встрече с ней не принято готовиться. Очень тяжело переживаются людьми душевные расстройства. Замешательство и растерянность испытывают родственники, сопереживая своим близким. Психиатрический стационар – место, где не только лечат симптомы болезни, но и восстанавливают работу психических функций. Ведь впереди у каждого из пациентов жизнь.

В проведении реабилитационных мероприятий, организованных врачами, психологами приходят на помощь инструктора производственного обучения, культорганизаторы, другие люди и целые коллективы. Сегодня расскажем о двух концертных выступлениях, состоявшихся в клубе-театре психиатрической больницы №1 имени П.П.Кащенко города Санкт-Петербурга 4 и 15 марта 2020 года.

Театр «Пятница» – лауреат и обладатель гран-при театральных фестивалей Ленинграда, Санкт-Петербурга, Ленинградской области, России и Международного фестиваля в городе Евпатория. Художественный руководитель театра-студии Павел Анатольевич Платонов. На протяжении

всего спектакля молодые талантливые, одухотворенные актёры показывали высокий уровень мастерства. Зрители были очарованы этим прекрасным коллективом, сохраняющим и приумножающим традиции истинно петербургского театрального творчества, сумевшим перенести на сцену доброе и искреннее отношение к жизни, переданное зрителям.

За свою многолетнюю историю хор «Апрель» воспитал не только любителей пения, но и музыкантов – профессионалов, которые составляют костяк коллектива. И уже ученики учеников долгое время поют в этом хоре, организуя концерты духовной и светской музыки. Основатель и художественный руководитель хоровой школы «Апрель» – Виктор Дмитриевич Огороднов. Он – композитор, член союза композиторов Рос-



сии, член союза концертных деятелей, соруководитель известного вокального ансамбля «Тоника» (г. Гатчина), участник проекта восстановления колокольни и самых старых в истории России часов Ферапонтова монастыря в Вологодской

области, а также автор колокольной мелодии часов монастыря 1990-1991 года. Участник первой Всероссийской конференции колокольных звонарей. Организатор и председатель жюри ежегодного открытого регионального вокального конкурса романсов для детей и юношества «Романса трепетные звуки...».

В моменты выступлений концертный зал наполняется зрителями, талантливыми исполнителями, музыкантами, актёрами, поклонниками театрального искусства, любителями музыки – людьми, которые чувствуют, радуются успехам друг друга, живут настоящим. Завершение выступлений – это искренние, громкие, продолжительные аплодисменты зрителей, цветы, выходы на сцену, поклоны артистов. Чувство взаимной признательности и поддержки.

Поэтому люди и помогают друг другу. Во всём, – и в творчестве, и в выздоровлении.

*Александр Якунов,
заведующий центром реабилитации
психиатрической больницы №1 имени П.П.
Кащенко
г/ Санкт-Петербурга*

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ДОРОГА

Новое утро расставляло предметы и здания по знакомым местам. Андрей смотрел в окно, где желтые лучи передавали свой привет всему живому, а сам ехал в маленьком, наполненном людьми автобусе, направлявшемся на дачные участки, расположенные в Мокрой Балке. Здесь Андрей чувствовал себя в каком-то необыкновенном одиночестве: в автобусе в основном ехали на свои «фазенды» пожилые люди, и рядом с ними Андрей выглядел посторонним.

В окне протянулись полуразрушенные здания, серые бетонные заборы, все это вместе напомнило Андрею его жизнь. Когда-то Андрей преподавал в училище: он в подробностях почему-то запомнил этот незначительный для стороннего наблюдателя эпизод своей биографии. Но из училища Андрея молча вышвырнули и с удивительной быстротой нашли замену. Но Андрей все еще питал уважение к тем, кто так странно с ним обошелся. Андрей кое-что понял в это время: ведь нельзя было требовать, чтобы сотрудники училища пошли против собственной природы. Да, по профессиональному статусу они должны были казаться добрыми, понимающими, неравнодушными людьми. Все это так. Но ведь по сути своей в глубине своего существа они несли нераскаянность и темноту. Поэтому их поступок, то, как они поступили с Андреем, не вызывал у него удивления.

Здесь нужно сказать, что это было не первое место работы, откуда был изгнан Андрей. В училище при этом его хотя бы не оскорбили – и Андрей чувствовал смутную благодарность к тем,

кто так распорядился его судьбой. В других местах все обстояло куда более прозаично и печально. Впрочем, и в этом событии тоже ведь была своя печаль. Андрей питал надежды: думал, что рядом с ним находятся люди, способные испытывать человеческие чувства. Он мечтал принести пользу своему народу, заслужить его благодарность. И все это прошло, осталось в прошлом, как железный каркас остановки, что пронесся сейчас мимо него и растаял в тумане дороги.

Странно было в его жизни: здесь Андрей находил отличие от судеб знакомых людей. В самом деле, большинство из них всю свою жизнь проводили на одном, насиженном месте, получали премии и звания, не предпринимая никаких лишней движений. Учили своих подопечных одному и тому же – и, казалось, пройдет еще сто лет – и их «наука» не претерпит никаких изменений. Всю жизнь они как будто плавали в специально подогретой воде, и им не были знакомы бурные потоки горных рек, водопады, от которых кружилась голова. Больше того – они как выросли в одном городе, так и не покидали его пределы, вполне довольствуясь тем видом из окна на заснеженный горизонт, который открывался им каждое утро. Андрей не знал, были ли они счастливы, но подозревал, что это так, у него было.

Впрочем... Недавно ему прислали фотографию его подруги. На ней она была изображена в

компании с неунывающим супругом и довольно упитанным младенцем. Андрей когда-то был мастером фотографии. Он сразу понял, что это изображение представляет собой тщательно подготовленный фотомонтаж – а именно – бралась фотография подруги, к ней сбоку приспособился супруг, который непременно обязан был улыбаться – для создания иллюзии, собственно. Третьим в этой необыкновенной фотографии был младенец, который в виде клина оказывался между персонажами картины. При этом стыки очень трудолюбиво ретушировались, и, тем не менее, по перепаду света, по несоответствию красок взгляду Андрея было заметно, что эта фотография – обыкновенная назойливая фальсификация, одна из тех, что в большом количестве наводнили в последнее время его Отечество. И на других фотографиях Андрей замечал те же улыбки, в которых было так мало смысла, те же неестественные позы. Как будто люди, изображенные на фотографиях, забыли что-то важное, касающееся жизни.

В окне были видны постройки девятых годов прошлого века и даже более ранние – они все имели вид знакомого Андрею недоумения – не знали, что делать с наступлением нового столетия. Для всех окружающих людей оно ознаменовалось какими-то эпохальными событиями, запомнилось радостью. Для этих же полузабро-

шенных, жалких зданий новый век не принес ничего нового. Они стояли вдоль обочины дороги, с недоумением глядя на проезжавшие мимо новые, блестящие автомобили. Внутри их сохранились вещи, знакомые по прошлому веку – груды кирпичей, цемента. Теперь они были мало кому нужны, разве что дядьке Андрея, который с фанатичным упорством отстраивал новую дачу. Именно сюда и держал путь Андрей.

Сначала дорога шла между одноэтажных домиков на окраине города. Казалось, сюда никак не проникли разрекламированные веяния цивилизации. По-прежнему в уютных окошках за прозрачными занавесками были видны неприглядные цветы в горшочках, по-прежнему окна как-то по-домашнему косились на проезжавшие мимо машины. С места водителя доносилась песня:

*Дальше тянется дорога,
окружает сердце дрожь,
мне осталось еще немного,
если верить, что ты меня ждешь..*

*В предрассветной тишине
сквозь лунный свет
на заплаканном окне
мой белый след.*

*Жарче тяжести в груди
возникает дальний свет.
если можешь – помоги.
Нет?*

Игорь Петраков, Омск

Игорь Петраков, Омск

РЕКА ТИШИНА

Кто-то кричит. А в моей глухомани
валит за годом год.
Край белоснежных сугробов и зданий.
Что здесь произойдет?

Что же здесь может случиться, лишь чудо –
верили мы в чудеса –
огненным солнцем растопит повсюду
стынувшие леса.

А за Рекой Тишиной так сурово
ветер шумит в проводах,
бедный, запутался, – вечное слово
вряд ли проступит в снегах.

Кто-то проходит по улицам зимним,
Кто-то готовит чай,
Кто-то стихом раскрывает наивным
Эту несметную даль.

Мой город стынет, один под небом,
Заброшенный, белый, пустой,
С молитвою о насущном хлебе,
Правда, довольно простой.

А как мечталось и как хотелось
Верить в прекрасный тот мир,
Где повстречались мы снова, где сердце
Билось в предчувствие весны.

Этот наш мир был тогда вечно молод,
Праведен был, и весной
Жил, несмотря на ветра и на холод,
Ждал новой встречи с тобой.

ХРУПКИЙ МИР

Хрупкий снег под нашими ногами
Помнил все, все мысли и слова,
Что теперь, скажи, случилось с нами,
Отчего не писана глава

Новой жизни, славной и прекрасной,
Отчего молчит земной поэт,
Неужели было все напрасно,
Неужели ты на мой привет

Не ответишь больше дерзко, ново,
Не оценишь тех признаний слог,
Отчего молчание сурово,
Отчего так призрак итог?

Хрупкий мир под нашими ногами
– он вращался медленно, как сон.
Землю мы измерили шагами,
Как измерил каждый, кто влюблен.

Бедного поэта снова вспомни,
Оживи его слова, и пусть
В этом мире чистом, белом, томном
Снова ляжет наш счастливый путь.

Колдовать и плакать не умею,
Только ты одна должна понять,
Что на белой нежной той аллее
Мне с тобою нужно постоять.

СНОВА ПАДАЕТ СНЕГ

Снова падает снег. Ополчилась,
Ополчилась на нас снова эта зима.
Ты сейчас далеко. Ты мне снилась,
Ты мне снилась давно. Но здесь только она.

И оставленный мир так холоден и снежен,
Он оставлен тобой, этот сказочный мир.
Он смыкает в ночи свои белые вежды,
Застывает так лед у неверной реки.

Ты мне снилась давно. Но стыдилась объятий,
Ускользала из рук, уходила в туман,
Зябко куталась вновь в свое серое платье,
Это был только сон. Только зимний обман.

На холодной земле лед лежит равнодушный,
Неуютно на свете, и только лишь ты
Им обманута, сон этот старый, воздушный –
Он морозом сковал нашей встречи мосты.

Снова падает снег. Как с тобою мы к дому
Вот по точно такому же снегу пришли,
Но зима мне опять, мне опять незнакома,
В споре я с ней, увы, таковы мои дни.

Ты нужна мне, конечно, среди этой вьюги,
Среди льда и осколков бывшего нужна,
Только станешь ли слушать меня, твои руки
Так отвыкли давно от бывшего тепла.

Сергей Стрельцов

ОДЫ К ТАЙНЕ

На День Рождения Покойной Мамы

Вернусь к молитвам и постам,
смирюсь пред Богом сердцем вещим,
тогда для всех мужчин и женщин
оставлю оду Небесам.
И будут петь её до века,
всё совершающих веков,
и посвящу молитвослов
я в память Богочеловека.

* * *

Приму от Бога милость я
и буду петь и веселиться,
и самым дорогим делиться,
и так средь ночи, и средь дня.
Поставлю сам себе в закон
не богатеть и жить убого,
смиряться перед волей Бога,
и это до конца времён.

* * *

Прости меня, Мой Боже Правый,
что я душой своей лукавой
спешил на скверные дела,
я сотворил немало зла,
Но как спастись от ада мне,
я не желаю к сатане,
зане обманщик он и плут,
зане меня на Небе ждут.

* * *

Я пленник радости Твоей,
о, Богородица Мария,
возьми меня в Твои святые
и песне научи Своей.
Я обветшал и устарел,
и вот безумный и беззубый,
я восхожу на Суд Разумный
всех гимнов, помыслов и дел.

* * *

Я видел злых, рядящихся в святиню,
чтоб укрепить свою гордыню,
я видел гения в дешёвке,
которой не было обновки,
голодных за большим столом,
кичащихся своим добром,
я видел в Чаше Божество,
и тем порадовал Его.

* * *

Что в маловерии моём?
Уже Господь спешит открыться.
И гимнам новым час родиться
приходит ночью и днём.
Я бесполезен Божеству,
для Божества я лишь обуза,
что из Советского Союза
лишь слёзы принесла Ему.

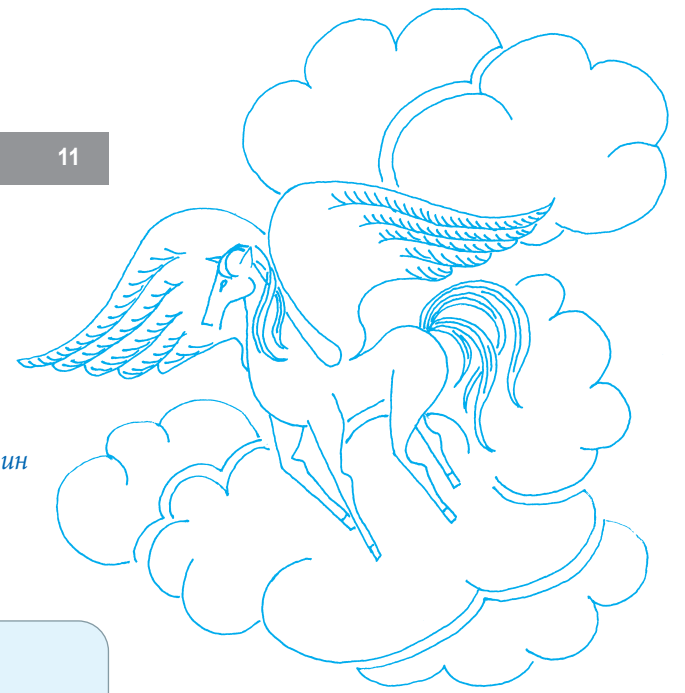
* * *

Зима, зима, теперь прощай!
Уж скоро Пасха – день чудесный,
и будет в церкви Хлеб Непресный,
так Бог нас провожает в Рай.
И в том Раю всё совершенно,
и песни, и мотивы к ним,
нас там научит Херувим,
что правильно, и что блаженно.

МАЛЫШУ

Благослови Господь тебя
и приумножь благословенья,
чтоб жизни каждое мгновенье
ты было счастливо, дитя.

*О Матерь Божья,
Спади звездой
На бездорожье,
В овраг глухой.
Пролей, как масло,
Власа луны
В мужичьи ясли
Моей страны.*

Сергей Есенин

Благословенье малышам
Бог посылает со Престола,
чтоб к месту были сад и школа
и всё пошло на пользу вам.

Александр Анайкин

Бушует над землей гроза,
Рвет в клочья тучи, небеса,
А капли, крупные, как пули,
Рвут лето надвое июлем.
Но ребятня кричит: «Сильней!
Ведь травка будет зеленой!»
И выбивают пятки туш,
Приветствуя небесный душ.
А взрослые из-под навесов
Глядят на маленьких балбесов.
Но нет во взорах осуждения,
Лишь только грусть и сожаленье,
Что время быстро промелькнуло,
Как будто годы ветром сдуло.

Владимир Артемов

О БОГЕ

Религий на свете много,
А Бог он всегда один,
Сквозь тернии к звездам дорога,
И путь наш неисповедим.

Христос, Магомет или Будда,
Перун, Саваоф или Зевс, –
Неважно, как назван будет
Судьбы указующий перст.

Приходим на Землю, как в гости,
А кто-то там у руля
Вечно кидает кости,
Что выпадет, – шесть или два?

Орел выпадает иль решка,
Что сделаем в следующий миг,
На шахматном поле пешка,
И юноша или старик.

Останемся в поле пешкой
Или пройдем в ферзи,
В этой жизненной спешке
Много ли значим мы?

Судьба – господин или случай,
Неважно, как это назвать.
Но кто-то там все-таки должен
За нас нашу жизнь решать.

Вера Афанасьева

Врывались сумерки остервенело
В разнеженные окна душевных зданий.
Пережитая, переломалась, отболела
Моя трагедия на сценах Мироздания.

Бредет домой понуро арлекин,
Смывает грим с осунувшихся, грубых лиц.
Окончены последние смотрины –
Замкнулся круг из стареньких кулис.

Одна стою, слепят глаза софиты,
Дырою черною ослабилась портал.
Не признаю, что карта бита,
Не признаю, что мой конец настал.

Нет, знаю: вспыхнет светом эта зала,
Всплеснет руками фразный дирижер.
Слетятся ангелы на краешек портала
И грянет хор... НЕ может быть иначе!

И ...Ave Domini, над нами грянет хор!

Владимир Баянов

Печаль моя светла и помыслы чисты
Мои друзья – бумага с авторучкой.
И гаснут небеса, и тает воск свечи,
И вяжут бисер буквы-закорючки.

Печаль моя светла, и голова седа,
И щемит грустью от чего-то.
Пусть скажут: «Жизнь прошла, она была вчера...»
А мне сегодня жить охота!

Печаль моя светла в немеркнувшей любви,
Любви бессмертной, как мои сонеты.
И если я умру, останешься жить Ты,
Любовь от Бога – к людям всей планеты.

Николай Вильгельмович КузьминЪ

Ой, редактор, не кастрируй ты мои стихотворения,
Не замазывай узоры толстой кистью маляра.
Не всегда мудры бывают скороспелые решения.
Ты растение срезаешь легким росчерком пера.

Ой, редактор, не усердствуй ты
в своей цензуромании,
Не ищи двойного смысла в хороводе голых слов.
Для любых цивилизаций нужно свежее питание.
Не печатай на страницах пережеванный улов.

* * *

Всё лето сердце ждало теплоты,
Но плакал дождь с разорванного неба.
Увяли беспризорные цветы,
Разветрив красоту свою нелепо.

Проникли в душу холод и туман.
Все грёзы похоронены под снегом.
И снится ночью «Горе от ума»,
Коль счастье избегает человека.

* * *

Живи сегодняшним днем.
Пусть все утонет в огне.
Прорыв... Ни слова о нём. Апокалипсис.
Подходит возраст Христа.
Распята жизнью мечта.
Дорога взорвана в храм, не возродится.

О жизни бешеный круп,
разврат друзей и подруг.
В стакане водки – паук... Как это мило.
В июньский полдень – мороз.
Букет серебряных роз.
Коктейль страданий и слез утроит силы.

Найти свою высоту. Зажечь во мраке звезду.
Не заблудиться в аду среди халдеев.
Слепа рулетка – судьба. Вельможа в роли раба.
И тараканов борьба проникла в терем.

О как мне волю найти на сантиметр пути
Сквозь пчел стреляющий тир и не свихнуться?
Оркестр пьяных макак, где дирижером чудак
Исполнит арию так, что нервы рвутся.

Зачем я здесь, а не там,
где Божий дом, словно храм
И нет прохода врагам и демократам.
Не знаю. Я одурел. Купаться во лжи – мой удел.
А фарт – кто смел, тот и съел в гарнире яда.

КАЛЕНДАРЬ ВЕРУЮЩЕГО

	<p>7 апреля Благовещение Пресвятой Богородицы. В этот день верующие чтят память о том, как Архангел Гавриил явился Деве Марии в Назарет и возвестил, что ей предстоит зачать от Духа Святого и родить младенца. Праздник Благовещения напоминает о том, что Бог снизошел к падшему человечеству и дал ему шанс на спасение.</p> <p>12 апреля Вербное воскресенье – праздник, отмечаемый в воскресенье, предшествующее Пасхе, то есть в шестое воскресенье Великого поста. Посвящен торжественному въезду в Иерусалим Иисуса Христа.</p> <p>19 апреля Светлое Христово Воскресение. Пасха. В этот день верующие посещают церкви, святят пасхи и крашенные яйца, ставят свечи. Дома семья собирается за обеденным столом и празднует воскресение Христа – Великий пост заканчивается.</p>	  
	<p>5 апреля Вход Господень в Иерусалим (Пальмовое воскресенье). В России, как и в других северных странах, вместо пальмовых ветвей используют ветви вербы (отсюда и традиционное русское название праздника – Вербное воскресенье) – в основном потому, что верба первой цветет весной, когда празднуется Вход Господень в Иерусалим.</p> <p>12 апреля Пасха. Название праздника восходит к еврейскому «Песах»: еврейская Пасха, посвященная избавлению Израиля от египетского рабства. Корни этого праздника глубоки и связаны с христианским культом умирающих и воскресающих богов растительности, почитаемых еще в Древнем Востоке. По существу своему, это древний праздник весенней пробуждающейся природы, переосмысленный в духе христианской легенды на европейской почве.</p>	 
	<p>С 7 на 8 апреля Ночь Бараат, когда верующий мусульманин может просить о помиловании, прощении Аллахом. Ночь Бараат знаменует о прощении долгов, спасение от наказания, грехов. Само слово «бараат» с арабского обозначает «очищение», «непричастность». Верующие люди в эту ночь совершают намаз, читают Коран, просят у всевышнего о прощении грехов, раскаиваются в них. Мусульманин не просто молится и кается, но и анализирует свои поступки, свои грехи, чтобы впредь не совершать их.</p> <p>24 апреля – 23 мая. Рамадан. Девятый месяц в мусульманском календаре является месяцем поста, многих ограничений, молитв, очищения. Даты Рамадана зависят от циклов луны. В это время верующим мусульманам запрещено принятие днем пищи и любой жидкости, интимная близость, курение. Пост считается недействительным без очищения духовного. В эти дни мусульмане много молятся, думают о своих грехах, переосмысливают жизнь. Также в эти дни верующие должны жертвовать деньги нуждающимся, предоставить им питание.</p>	 
	<p>19 апреля. Праздник Калачакры (Дуйнхор-хурал). Празднование Дуйнхора связано с началом проповеди Буддой Калачакра-тантры, которая является основой философии ваджраяны. Калачакра означает буквально «колесо времени» и является одной из самых эзотерических концепций буддийской тантры. Отличием Калачакра-тантры является то, что, следуя ее сложному комплексу психофизических упражнений, можно достичь Просветления не за длительный период множества перерождений, а за одну жизнь. Особое значение в этом учении придается практике мантры. В учении Калачакра-тантры была разработана концепция Адибудды – первоисточника бытия, персонализируемого в образе 24-рукого Калачакры и его праджни (санскр. праджня – трансцендентальная мудрость и божественная интуиция), олицетворяющих слияние Времени и Пустоты.</p>	
	<p>8 апреля – 16 апреля. Еврейская Пасха (Песах). Этот день посвящен исходу еврейского народа из египетского рабства. Начинается все с так называемого седера – праздничной трапезы. Однако приступать к ней можно только после того, как солнце село за горизонт и его последние лучи скрылись. Обязательно читается молитва, после чего все приступают к приему пищи. За столом обязательно поют псалмы и благословляют друг друга. Также принято в этот день приглашать нуждающихся, бедняков на трапезу и тех, у кого нет возможности в этот день провести его со своей семьей. Во время праздника Пасхи в доме не должно быть ничего квасного – макароны, хлеб, пиво, квас и так далее. Если же что-то и осталось, то после праздника его употреблять уже нельзя. Перед самой Пасхой обычно все это сжигается или съедается. Всю праздничную неделю необходимо освободить себя от рутинной и повседневной работы и посвящать свои мысли Богу.</p>	
<p>Языческие славянские праздники</p>	<p>В этот день верующие чтят память о том, как Архангел Гавриил явился Деве Марии в Назарет и возвестил, что ей предстоит зачать от Духа Святого и родить младенца. Праздник Благовещения напоминает о том, что Бог снизошел к падшему человечеству и дал ему шанс на спасение.</p>	

ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ!

КУЛИЧ ПАСХАЛЬНЫЙ

Мука пшеничная – 450-500 г + 0,5 ст. ложки; Дрожжи сухие – 9-10 г (3 ч. ложки или свежие 3 г; Сахар – 150 г; Сметана 15% 100 г; Масло сливочное – 100 г; Желтки – 2 шт; Яйцо – 1 шт; Лимон (цедра) – 1 шт; Изюм – 150 г; Цукаты – 100 г; Ванильный сахар – 20 г; Масло растительное (для работы с тестом) – 30 мл; Соль – 1/3 ч. ложки

Муку просеиваем. Молоко подогреем до чуть теплого состояния. Для опары в теплое молоко отправляем сухие дрожжи, 1 ст. ложку сахара и 2 ст. ложки муки. Перемешиваем. Не нужно добиваться однородности, небольшие комочки муки допустимы. Накрываем миску с опарой полотенцем и оставляем на 10 минут. На мелкой терке натираем цедру лимона, только желтую часть, без белой. В чаше миксера смешиваем желтки, яйцо, ванильный сахар, оставшийся сахар и соль. Взбиваем миксером до светлой пышной массы. Цукаты и изюм промываем и заливаем кипятком на 10 минут, потом обсушиваем бумажными полотенцами.

Сливочное масло растапливаем и остужаем до теплого состояния. Опара подошла, на ней появилась пышная пенная шапочка. Перемешиваем. В опару отправляем взбитые яйца, сливочное масло, сметану и цедру лимона. Перемешиваем. Добавляем просеянную муку (я добавила 460 г). Замешиваем тесто. Рабочую поверхность и руки посыпав мукой. Перекладываем сюда тесто.

Вымешиваем тесто 10-15 минут. Всего у меня ушло 500 г муки, больше я не добавляю.

Тесто очень липкое. Чтобы было удобно вымешивать, руки и поверхность периодически смазываем растительным маслом. Если тесто прилипло к поверхности, используем кондитерский скребок (шпатель).

Тесто должно быть мягким, но перестать липнуть к рукам.

Выкладываем тесто в миску, смазанную растительным маслом. Накрываем миску с тестом полотенцем и ставим на расстойку в теплое место на 2 часа. За эти 2 часа тесто нужно обмять 2 раза, каждые 40 минут. Руки при этом смазываем растительным маслом.

Изюм и цукаты обваливаем в небольшом количестве муки (0,5 ст. ложки). Рабочую поверхность и руки смазываем растительным маслом. Вмешиваем изюм и цукаты в тесто.

Общий вес теста – 1250-1260 г. Делим тесто на 5 частей по 250 г для 5 форм диаметром 9 см.

Каждую часть теста округляем и выкладываем в формы.

Накрываем полотенцем и ставим формы с тестом в теплое место на расстойку. Оставляем при комнатной температуре, пока тесто не займет весь объем формочек, примерно на 1-1,5 часа.

Включаем духовку, пусть разогревается до 180 °С.

Выпекаем куличи при температуре 180 градусов 30-40 минут. Если верх куличей начинает подгорать, то можно прикрыть фольгой.

Я прикрыла фольгой спустя 15 минут выпекания, общее время выпекания моих куличей – 33 минуты.

Когда куличи полностью остынут, их можно покрыть глазурью и украсить на свое усмотрение.



Редакция благодарит **Благотворительный фонд поддержки «Добрый век»** за всемерную помощь с первых дней существования газеты.

Учредитель –

Региональная общественная организация «Клуб психиатров»

Научный руководитель – В. Н. Козырев

Главный редактор – О. В. Редичкина

Редакционный совет: А. Л. Шмилович (председатель), Л. Н. Абрамова, А. А. Авраменко, А. В. Бекетов, Л. А. Бурьгина, М. В. Добрынина, И. Р. Еналиев, В. А. Меркель, Л. В. Ременников

Редактор-консультант – С. Ф. Буланцев

Корреспонденты – Т. В. Беляева, Е. Л. Ермакова, С. Никитина, Н. Вороновский

Фотокорреспонденты – В. В. Мельников

Компьютерная верстка – Д. В. Скопин

Секретарь редакции – Л. С. Трушина

Адрес редакции:

117152, Москва, Загородное шоссе, 2. Тел./факс: (495) 952-87-40

klubpsihiatrov.ru klubpsihiatrov@mail.ru

Газета отпечатана в ООО «Типография Михайлова» (Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 1, тел.: (495) 229-02-51)

Заказ № 2019 – Тираж 16 500 экз.

Редакция внимательно читает все письма, однако не имеет возможности вступать в переписку с авторами, рецензировать или возвращать рукописи и фотографии.

При перепечатке ссылка на газету «Психиатрия: нить Ариадны» обязательна.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-29810 от 08.10.2007 года.