

# СОСТАВ РЕДАКЦИИ



*Вдохновитель идеи  
и главный герой редакции –*  
**Артем Кокарев**

Журнал «Я – МОГУ!» № 3  
весна 2022

Издатель и учредитель проекта:  
ИП «Андрей Игоревич Кокарев»  
Тираж: 3000 экз.  
Номер подписан в печать 26.03.2022  
Дата выхода в свет 29.03.2022  
Журнал отпечатан ООО «Издательство «Прспект», адрес:  
Москва, Рябиновая ул., д.51А, стр.1., пом.9,  
тел.: +7 (495) 956-90-82

Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ # ФС77-81932  
Авторы публикаций выражают исключительно  
собственную точку зрения. Любое воспроизведение  
материалов и фрагментов возможно только  
с письменного разрешения редакции.

Свидетельство о регистрации СМИ:  
ПИ # ФС77-81932

Авторы публикаций выражают исключительно  
собственную точку зрения.  
Любое воспроизведение материалов и фрагментов  
возможно только с письменного согласия редакции

Онлайн-платформы:  
yamogumag.com  
Telegram: Я могу | @yamogumag  
VK: https://vk.com/yamogumag Я могу!

Контакты:  
info@yamogumag.com  
+7 (913) 180-36-58

По вопросам сотрудничества и pr – pr@yamogumag.com  
По вопросам размещения рекламы – ad@yamogumag.com



**Андрей Кокарев** – президент Фонда Тихона  
Хренникова, основатель и руководитель проекта



**Ольга Собченко** – директор по развитию



**Арман Амангалиев** – главный редактор



**Анна Голдина** – редактор, SMM-редактор;  
бакалавр спортивной журналистики (г.Окленд,  
Новая Зеландия), журналист газеты Олимпийских  
и Паралимпийских Игр Сочи-2014



**Татьяна Бутурлина** – спецкорреспондент,  
член Союза журналистов, работала в «ИТОГИ»,  
«Московская правда»



**Александр Скворцов** – фотограф, снявший  
наших паралимпийцев для обложки этого номера  
и множество других съемок к материалам  
«Я – МОГУ!»



**Денис Грачев** – дизайнер, который сверстал этот  
номер



**Артем Рубанович** – консультант по дизайну

**Авторы:**

**Руслан Петров, София Островская**

**Генеральный спонсор**

**ООО «ЦКК С-ГРУП»**

## ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!» РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

– в реабилитационных центрах и отделениях соцзащиты  
Восточного, Западного, Северо-Восточного, Центрального,  
Южного, Юго-Восточного и Юго-Западного округов  
Москвы, а также Зеленограда и Троицка;  
– в отделениях Всероссийской организации инвалидов  
в Москве;

– в реабилитационных центрах «Галилео», «Дом с маяком»,  
имени Л. Швецово, «Катаржина», клинике Доктора Чекини,  
комплексе ВОС, «Милосердие», «Мир детям», Московском  
городском центре реабилитации больных со спинномоз-  
говой травмой и последствиями детского церебрального  
паралича, «Нейросфера», «Перекресток», «Помощь детям»  
в Солнцево, «Преодоление-Л», «Радость», «Рафаил»,  
«Томатис-центр», «Турмалин», ФГБУ НМИЦ ДГОИ  
им. Дмитрия Рогачева Минздрава РФ, Центре медицины  
и реабилитации в Одинцово, Центре лечебной педагогики,  
школе «Технологии обучения», фондах и общественных  
организациях «Абилимпикс», Волонтерском центре помощи  
детям-сиротам, «Всехсвятское», «Галчонок», «Даунсайд ап»,  
«Дети Марии», «Димина мечта», «Подари жизнь»,  
«Предание», «Преодолей-ка», в офисах компаний AR Tutor,  
«Моторика», «Ортоинновации», «Ортомода», «Отто Бок»,  
«Технологии возможностей» и др.

## ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!»:

Если вы хотите подписаться на наш журнал или получить  
электронную версию, пожалуйста, напишите нам на info@  
yamogumag.com

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 3 . 2 0 2 2

## 8 НОВОСТИ



**16 СИЛА ДУХА**  
Всеволод Глазков.  
Борьба за жизнь

**22 ДНЕВНИК**  
Один день из жизни  
Андрея Мартынова



## 26 НЕУДЕРЖИМЫЕ

### МЫ ВМЕСТЕ!

Спортивная сборная  
команда РФ по лыжным гонкам и  
биатлону для лиц с поражением  
опорно-двигательного аппарата



**42 ЛЮДИ МОСКВЫ**  
Александр Кусакин  
о «Школе ходьбы»  
Ottobock «Просто  
встань и иди!»



**50 СПЕЦПРОЕКТ.  
МОСКВА**  
Видеть носом.  
Парфюмерная мастерская Pure  
Sense

**54** Музей криптографии

**58** Музей ощущений.  
Конференция о музейной  
инклюзии в «Гараже»

**64** Фонд «Измени жизнь»

**68** Москва. Неотложная  
психологическая помощь

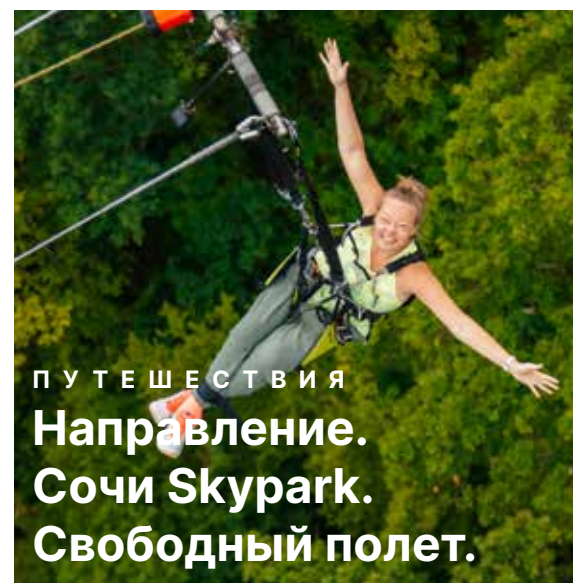
**72** Национальный медицинский  
исследовательский центр  
травматологии и ортопедии  
имени Н.Н. Приорова

## 78 СПОРТ

**Лед и сталь:  
хроники следж-  
хоккея Московский  
«Спартак»:  
тренировка  
детской следж-  
хоккейной школы**

**90** «Вдох-вдох»: проект об историях  
паралимпийских чемпионов и  
их видах спорта

**96 АРТ**  
10 артистов с ограниченными  
возможностями здоровья,  
которые поразили мир



**108 ПУТЕШЕСТВИЯ**  
**Направление.  
Сочи Skypark.  
Свободный полет.**

**112** Тревелблог.  
Парадайвинг. Покоряя глубины.