



«Я – МОГУ!» – источник вдохновения, сил и надежд. «Я – МОГУ!» – это журнал о каждом из нас: о тех, кому помогают, и о тех, кто помогает; о тех, кто не сломался вопреки обстоятельствам и шел наперекор судьбе и общественному мнению; о тех, кто превыше всего ставит доброту и отзывчивость.

Наша команда всегда верила в успех этого доброго и «дерзкого» журнала, но сейчас нам сложно поверить, что выходит первый номер 2023 года и «Я – МОГУ!» выпускается уже третий год. За это время мы вместе с нашими героями прошли путь от концепции, нарисованной на листке бумаги, до пилотного номера в 100 экземпляров; от первых строк – до 128 полос в номере, сайта, каналов в соцсетях; от нескольких убежденных в своей правоте энтузиастов – до небольшой, но сплоченной профессиональной редакции. Мы собрали сотни историй, подружился с их героями и авторами, писали о самом главном, очень грустном и очень воодушевляющем и всегда старались быть искренними и объективными. Еще мы не без гордости можем сказать, что делаем один из лучших журналов в России по качеству текстовых материалов, верстки и фотографий. И мы также вправе сказать себе: «Я – МОГУ!».

Мы уже выпускаем 3500 экземпляров журнала (благодаря в том числе поддержке наших спонсоров), распространяя его бесплатно в реабилитационных центрах, благотворительных и медицинских учреждениях Москвы и Московской области. Стараниями Московского протезно-ортопедического предприятия, имеющего 106 отделений по всей России, наш журнал попадает в регионы. Но этого недостаточно. И мы это прекрасно понимаем по письмам наших читателей, которых с каждым днем приходит все больше. Ведь и в самых удаленных уголках нашей страны ждут позитивных историй о героях, которые не сдались и сказали себе: «Я – могу!». Мы все чаще слышим от читателей, что наш журнал стал для них проводником в мир сильных духом людей, инновационных технологий и прогрессивных методик – жизни, доступной для каждого! И хотим ответить им, что за эти три года именно вы поддерживали наш дух и упорство, каждым своим письмом, каждым лайком в соцсетях напоминая нам, зачем мы делаем это.

В настоящее время в Российской Федерации насчитывается более 11 млн инвалидов, в том числе 721,8 тыс. детей-инвалидов. Всем им требуются не только медицинская помощь, но и положительные эмоции, вдохновляющие примеры. Всего в субъектах России действует порядка 35,5 тыс. организаций, специализирующихся на предоставлении услуг инвалидам и детям-инвалидам. И мы хотим, чтобы журнал «Я – МОГУ!» имели возможность читать всюду. Это цель, к которой мы стремимся.

Как ее достичь? Точно так же, как решаются любые благородные задачи: с помощью неравнодушных людей. Мы очень надеемся, что в регионах нашей необъятной страны есть немало таких, кто готов отозваться на наш призыв. Поэтому предлагаем в рамках реализации региональной программы поддержки людей с ОВЗ оказать нам содействие в тиражировании и распространении журнала. Мы ищем партнеров по всей территории нашей страны, от Калининграда до Камчатки, и надеемся, что встретим друзей во всех сферах: финансовой, производственной, торговой, предпринимательской, творческой.

Давайте делать добро вместе!

Андрей Кокарев

СОСТАВ РЕДАКЦИИ

Андрей Кокарев – основатель и руководитель проекта

Ольга Собченко – директор по развитию

Арман Амангалиев – главный редактор

Алан Амангалиев – заместитель главного редактора

Карина Аравянц, София Островская – редакторы

Татьяна Бутурлина – спецкорреспондент

Александр Яковлев – фотограф

Александр Сковцов – фотокорреспондент

Валентина Солодкова – корректор

Денис Грачев – дизайнер

Авторы: Татьяна Белоножкина, Илья Бруштейн,
Руслан Петров

Вдохновитель идеи и главный герой редакции –
Артем Кокарев



Журнал «Я – МОГУ!» №7, март 2023

Издатель и учредитель проекта:

ИП «Андрей Игоревич Кокарев»

Тираж: 3500 экз.

Номер подписан в печать 19.03.2023

Дата выхода в свет 29.03.2023

Журнал отпечатан ООО «Издательство «Проспект»,
адрес: Москва, Рязиновская 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. Точка зрения авторов может не совпадать
с мнением редакции.**

**Любое воспроизведение материалов и фрагментов возможно
только с письменного разрешения редакции.**

Онлайн-платформы:

yamogumag.com

Telegram: Я – МОГУ! @yamogumag

ВК: Я – МОГУ! @yamogumag

<https://vk.com/yamogumag>

Контакты:

info@yamogumag.com

+7 (910) 457-89-89

По вопросам сотрудничества и pr – pr@yamogumag.com

По вопросам размещения рекламы – ad@yamogumag.com

ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!» РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

– в реабилитационных центрах и отделениях соцзащиты Восточного, Западного, Северо-Восточного, Центрального, Южного, Юго-Восточного и Юго-Западного округов г. Москвы, а также г. Зеленограда и г. Троицка;

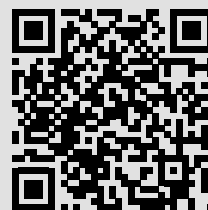
– в отделениях г. Москвы Всероссийской организации инвалидов;

– в реабилитационных центрах «Галилео», «Дом с маяком», «Катаржина», комплексе ВОС, «Милосердие», «Мир детям», «Нейросфера», «Перекресток», «Помощь детям» в Солнцево, «Радость», «Рафаил», «Турмалин», Центре комплексной реабилитации «Бутово», Центрах реабилитации имени Л.И. Швецово, «Красная Пахра» и «Царицыно», Центре социальной интеграции Дианы Гурцкая, Комплексном реабилитационно-образовательном центре, Реабилитационно-образовательных центрах №32, 76 и 105, Реабилитационной школе-интернате №32, Центрах реабилитации и образования №4 и 7, Школе-интернате №1 для обучения и реабилитации слепых, Троицком реабилитационно-образовательном центре «Солнышко», Московском городском центре реабилитации, ФГБУ НМИЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева Минздрава РФ, Московском городском центре реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича (Центр В. Дикуля), школе «Технологии обучения», фондах и общественных организациях «Абилимпикс», «Всехсвятское», «Галчонок», «Даунсайд ап», «Дети Марии», «Димина мечта», «Подари жизнь», «Предание», «Преодолей-ка»;

– в офисах компаний «Ортомода», «Оттобок», АО «Московское ПРОП» и др.

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!»

Если вы хотите подписаться на наш журнал, это можно сделать в любом отделении «Почты России» или на сайте онлайн-подписки



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПК311

Подписаться на электронную версию нашего
журнала можно, отправив заявку на адрес:

info@yamogumag.com

НАШИ ЧИТАТЕЛИ – САМОЕ ЦЕННОЕ ДЛЯ НАС!



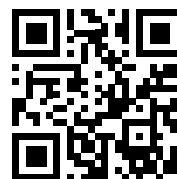
Почти сразу после выхода 5-го номера нашего журнала издателью А.И. Кокареву позвонила одна из «новых» читательниц «Я – МОГУ!» – Надежда Антоновна Горбунова. Ей 84 года, она инвалид первой группы, а наше издание впервые увидела в отделении социальной защиты своего района. Номер Надежде Антоновне очень понравился – она прочла его «от корки до корки», несмотря на то что видит буквы только с лупой, и попросила подписать ее на журнал (самостоятельно не могла сделать это по состоянию здоровья). Надежда Антоновна очень интересный собеседник, прекрасно эрудированна, с хорошим чувством юмора. Она рассказала свою историю.

Всю жизнь проработала врачом-психиатром в Институте Склифосовского. Супруг умер несколько лет назад, родственники остались на Украине, собеседником стала большая домашняя библиотека. Надежда Антоновна перенесла перелом позвоночника, развился тяжелый остеопороз. Рассказывая о своей жизни, пожилая дама упомянула, что очень хотела бы, но не может выйти на улицу. Социальная защита выделила ей инвалидную коляску с ручным приводом. Пользоваться ею очень тяжело, ведь у Надежды Антоновны был еще и перелом обеих рук.

Редакция сразу включилась в процесс поиска новой легкой инвалидной коляски с автоматическим приводом и обратилась прежде всего к друзьям журнала – в фонд «Соратники». Фонд взял Надежду Антоновну на попечительство, предоставил коляску, включил в программу реабилитации центра «Преодоление», а редакция, конечно, доставила ей новый номер «Я – МОГУ!». Ведь ради таких историй мы и работаем!

Проект «Помогите моей маме» благотворительного фонда «Соратники» создан четыре года назад для оказания помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Контакты фонда: <http://so-ratniki.ru>



СОДЕРЖАНИЕ

№ 7 . 2 0 2 3

06 НОВОСТИ РОССИИ, МОСКВЫ

ГЕРОИ

26 СИЛА ДУХА

**«НЕ МОГУ ХОДИТЬ,
ЗАТО НАУЧИЛАСЬ ЛЕТАТЬ!»**

Наталья Демьяненко ведет активный образ жизни

31 ПРЕМИЯ

НОВОСТИ ГЕРОЕВ

Премия Forbes Woman Mercury Awards получила героиня нашего журнала Галина Звягина

32 ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ

МЕДИЦИНА ВНЕ ПОЛИТИКИ



Марина Устинова: от «Миссис Русская Калифорния» до ординатуры в военном госпитале им. Вишневского

38 ЛИНИЯ ЖИЗНИ

**«ВЛАДИМИР – МОЯ ЛЮБОВЬ, МОЯ
СУДЬБА, МОЕ СЛУЖЕНИЕ!»**



Преподаватель ВлГУ Анна Владимировна Мещерякова

СПЕЦПРОЕКТ. РОССИЯ

50 СОБЫТИЕ

ЕЩЕ ОДИН УВЕРЕННЫЙ ШАГ

Новые подходы к реабилитации и протезированию участников СВО

54 ПРОЕКТЫ МОСКВЫ

**ЛЮДЕЙ НА КОЛЯСКАХ НЕ НАДО
БОЯТЬСЯ**

35 лет МГО ВОИ

62 ПРОЕКТЫ МОСКВЫ

ДАЙДЖЕСТ – «МОЛОДЕЖЬ»

Инклюзивные программы ГМКЦ «Интеграция»

66 ПРОЕКТЫ МОСКВЫ

**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ
ДИАНЫ ГУРЦКАЯ ОТМЕЧАЕТ
5-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ**

70 ДОБРО

СИНДРОМ ЛЮБВИ



В благотворительном фонде знают, как помочь людям с синдромом Дауна

ЗНАНИЕ

76 СЛУЖЕНИЕ

О ГЛУХОТЕ МИРСКОЙ И НЕ ГЛУХОТЕ ДУХОВНОЙ

Богослужения для глухих и слабослышащих организует отец Артемий Овчаренко

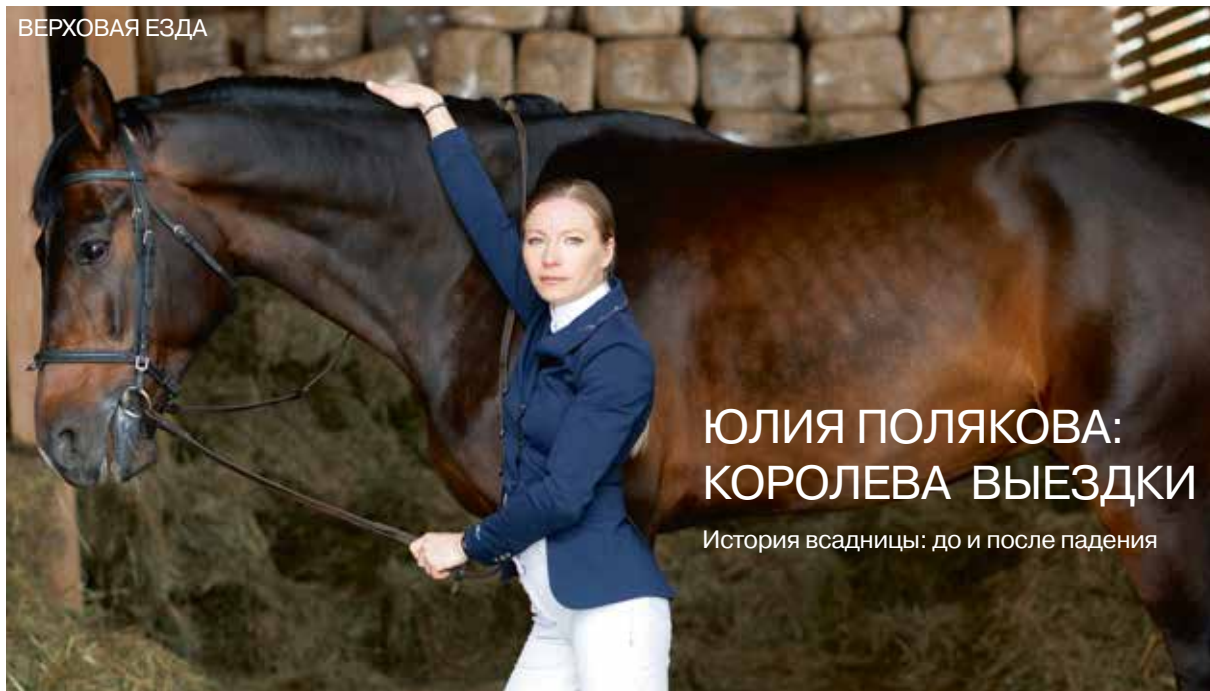
86 ОБРАЗОВАНИЕ

ЦЕНТР НЕОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Новейшие технологии в инклюзивном образовании

СПОРТ

90 ВЕРХОВАЯ ЕЗДА



102 ЧЕМПИОН

«ГЛАВНОЕ – НЕ СДАВАТЬСЯ!»

Александр Косарев – призер чемпионата России и Европы по парасноуборду

LIFESTYLE

108 АРТ

ЕГО ПОСЛЕДНИЙ БОЙ

Рассказ Михаила Петухова

114 АРТ

«МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ В РАЗНЫХ МИРАХ»

Актриса Нелли Уварова – об инклюзивном проекте «Прикасаемые»

118 НАПРАВЛЕНИЕ

«ПУТЕШЕСТВИЯ МЕЧТЫ»

Турпроект гида-колясочника Светланы Нигматуллиной

124 НАПРАВЛЕНИЕ

МЫШЬ-КОРМИЛИЦА

Город Мышкин сохранил атмосферу уездного купеческого городка