

Межрегиональная общественная организация
инвалидов-колясочников "Открытый мир"

Региональная общественная организация
инвалидов-колясочников "Ковчег"

Артем Моисеенко

Достигая невозможного

Владивосток
2009

Травма

Владивосток. Город, в котором я родился. Город, в котором я бы прожил всю жизнь, не случись со мной всего того, что однажды произошло.

Тринадцать лет назад водитель машины, в которой я ехал, не справился с управлением, и, как результат, травма позвоночника, и я - инвалид. Говорят, я долго лежал в реанимации, (сам я этого не помню) а когда очнулся, я еле мог говорить. Я лежал и смотрел в потолок. Я вспоминал свое детство. Как мы играли с ребятами в хоккей, как я стал лучшим бомбардиром города. Вспоминал, как бегал на здоровых ногах по улицам. Вспоминал, как в город приходило лето, и мы неслись купаться. Лето всегда было тёплым и влажным, а в свежести летних дождей каждый открывал для себя что-то новое.

Ощущения возвращались постепенно. Вначале я чувствовал только свою голову, словно ниже и нет ничего. После вернулось тело, не целиком и сразу, а медленно и сверху вниз.

Возвращение было болезненным и неприятным. Даже больше, чем неприятным. Когда мне делали массаж, казалось, что вот здесь чувствую, а вот там - уже нет. Самым приятным был массаж стоп. Когда мне разминали стопы, я мурлыкал, как кот на солнышке. Это было самым прекрасным из всего того, что я чувствовал. А ощущать приходилось многое. Очень сильно болел таз. Я уже даже начал верить, что внутри его живут маленькие существа, которые его пилят, и пилят, и пилят.

Первый мой разговор с врачом меня не порадовал. Скорее он меня просто убил. Понимать в 20 лет, что ты не можешь ходить — очень больно. Как же так? У меня было столько планов, столько идей. И где это все? Что будет с моей жизнью дальше? Что?

Врач успокаивал, рассказывал истории о том, что со временем некоторые люди встают на ноги. Я ему слабо верил. Я знал, что в результаты травмы у меня каким-то образом забились сосуды, и нельзя вот так вот разрезать меня и эти сосуды прочистить. Мне в больнице тогда рассказали, что такую операцию делать пробовали, но больному стало только хуже. К тому же из разговора с доктором я понял, что дело не только в этом.

- Доктор, почему, я почти не чувствую своих ног?

- Сложно объяснить. Потому что по спинному мозгу до ног не доходит ток. Ну, и основная причина, пожалуй, в том, что у тебя поврежден позвоночник.

- Доктор я буду ходить?

- Возможно.

Я долго думал над этим "возможно". Снились то авария, а точнее, ее отрезки, которые выхватывала память, то детство, как мы гоняем с пацанами в футбол. Сны не приносили радости, я просыпался в слезах. Не хотелось жить.

Врач поднимал руку и говорил: “держи”. А когда отпускал ее, рука шлепалась на лицо, оставляя синяк. Врач хмурился и молчал.

Я начал поднимать гантели, чтобы хоть как-то научиться дружить с руками. Все эти тренировки давались очень тяжело. Но у меня начало получаться их удерживать. Параллельно эти упражнения научили меня крепко держать ложку и есть. Раньше кормить меня приходилось маме или сестре.

Приходили друзья. А я чувствовал себя, словно провинившийся. Они смотрели на меня, старались приободрить, но в глазах их читалась лишь жалость. Я не раскисал, говорил с ними, твердил, что скоро встану на ноги, и даже строил планы о совместных поездках на острова в Японском море. Они слушали меня, кивали, а затем убегали по своим делам. А я оставался один на один со своей болью, с тягостными мыслями и неумолимой белизной больничной палаты.

В больнице я провалялся 2 месяца. Перенес операцию, после которой, по уверению врачей, я должен был бы встать на ноги. К сожалению, чуда не произошло, и меня отправили домой.

Дома, лежа на кровати, я думал о том, что делать дальше. Денег у нас не было, а расходы на лекарства съедали последние накопления. Часть денег в дом приносил отец. Он по полгода работал на кораблях, затем возвращался на три дня и снова уезжал. Этих денег хватало на несколько месяцев. В то время мать трудилась в детском саду и, когда кончались деньги отца, еле сводила концы с концами. А я лежал и не знал, как и чем, ей помочь. Делать - то что-то надо, но что?

За 4 месяца, что я провел дома, ничего сильно не изменилось. Мои страдания скрашивали друзья, приходившие поговорить и поиграть в шахматы. Вообще, всем кто приходил нужно памятник поставить. Сколько они для меня сделали: и по дому матери помогали, и все просьбы выполняли, и не давали уходить в себя - а это очень важно. Спасибо и соседям - не бросили. Несли фрукты, овощи, ягоды, - урожаи дач и садов.

Дни я проводил лежа. Понимание того, что если так и будет продолжаться, то атрофируются мышцы ног, пришло ко мне внезапно. Просто что-то щелкнуло в голове. Я стал узнавать, где мне могут помочь, и путем долгих поисков вышел на “Сад - Город”, который являлся самым старым грязевым приморским курортом. Находился он в пригороде Владивостока, на берегу Амурского залива. В рекламном буклете говорилось: “Основу лечебной базы санатория составляют иловая грязь из залива, морские ванны и минеральная вода “Шмаковский нарзан”. Здесь Вы сможете пройти курсы грязевого лечения, разнообразных ванн, гидромассажа, мануальной терапии, электросветолече-

чения, лазеротерапии, иглорефлексотерапии". Все это меня заинтересовало, и я приложил все усилия, чтобы туда попасть.

Эффект был. Да что, там "был"? Я радовался как ребенок, когда меня научили ползать на коленках. Я снова мог ДВИГАТЬСЯ.

Мать с сестрой освободили зал от лишней мебели, оставив в нем лишь кровать. Каждое утро я сползал с кровати на линолеум и осторожно передвигался по залу от окна до двери, от двери до окна. Именно тогда я твердо решил: «Я буду ходить!»

Но одного желанья было мало - я начал искать ответ. А где его взять? Кто мне мог рассказать про волшебную таблетку, которая избавит меня от проблем? А проблем было много, взять хотя бы то, что я не мог контролировать процесс мочеиспускания. Хочешь писать - а заставить себя не можешь, или не хочешь - а писаешь. Тоже было и с кишечником. Вообще, с телом творились удивительные вещи. Я не чувствовал свою кожу. Вроде она есть, смотришь на нее - точно, вот же она; а не чувствуешь.

Итак, я начал искать ответ. Я понимал, что нужно общаться с умными и знающими людьми. А где еще искать? Все получилось просто.

- Артем, а что ты все лежишь и лежишь, почитай что-нибудь.

- Что, например?

- Ну, я же не знаю, что тебе нравится читать, - нахмурилась мама.

- Попробуй что-нибудь медицинское. Может, интересное что вычитаешь.

Начал я с нетрадиционной литературы, мне почему-то казалось, что классические книги не дадут мне верных знаний. И то, что копать нужно в других местах, я знал наверняка.

1. Первое, к чему я притронулся, была книга Ферейдун Батмангхелидж "Ваше тело просит воды", серии "Здоровье и Альтернативная медицина". Некоторые места в книге я запомнил на всю жизнь: "Ваш организм нуждается минимум в шести - восьми стаканах воды в день. Алкоголь, кофе, чай и содержащие кофеин напитки не заменяют воду. Оптимальное время приема воды (в результате клинических наблюдений за больными с язвой желудка): стакан за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан через два с половиной часа после еды. Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды".

2. Я уже не помню, кто мне посоветовал, но в моих руках оказалась книга Лобсанга Рампа "Ты вечен". Если совсем коротко, то это тридцать уроков быстрого совершенствования психического развития, преподанные тибетским ламой, великим мастером оккультизма и прекрасным писателем. Эта книга о том, что часто именуют сверхъестественным. Я не про инопланетян и магию Вуду. Я про карму, ауру, астрал и понимание того, кто есть ты, и что есть твое подсознание.

3. Левшинов Андрей "Живот - это жизнь. Уроки здоровья". Как, не выходя из-за обеденного стола, можно вылечить множество заболеваний? Как укрепить

пить семью, узнав собственный “вкус любви”? Как стать богатым, используя правила питания? Гармония - вот главная тема этой книги. Пища телесная и духовная оказываются неразрывно связаны, а тело и душа врачуют и поддерживают друг друга.

4. Лууле Виилма “Без зла в себе”. Автор серии книг, специалист с многолетним опытом в области медицинских и духовных практик, рассказывает о разработанном ею учении. Суть его состоит в том, что, научившись правильно думать и прощать себя в самом широком смысле, человек обретает здоровье, счастье и душевный покой.

5. Артур Фридман, Роуз Девульф «10 глупейших ошибок, которые совершают люди». А вот эта книга просто клад. По мнению авторов существует десять основных ошибок людей, таких как:

- Синдром Маленького Цыпленка. Есть такая сказка: на Маленького цыпленка с дерева упал орех, но Цыпленок подумал, что на него обрушился небесный свод. Люди часто приходят к катастрофическим умозаключениям, не задумываясь, а правильно ли они оценили ситуацию; испуг просто парализует человека.

- Чтение мыслей. Эта ошибка состоит из 2 частей. Во-первых, мы часто уверены, что можем читать чужие мысли. Во-вторых, мы уверены в способностях окружающих читать наши мысли (“Он/она сам(-а) должен(-на) был(-а) догадаться!”), в то время как человек даже не подозревает, что мы от него ожидаем каких-то определенных действий, и его “неправильное” (с нашей точки зрения) поведение приводит нас к глубокому разочарованию.

- Склонность все относить на свой счет. Многие готовы нести личную ответственность за все, что происходит вокруг. Естественно, когда что-то идет не так, эти люди очень расстраиваются.

- “Доверие своему пресс-секретарю”. Почивание на лаврах, чрезмерный оптимизм, переходящий в самонадеянность. Уверенность, что достижение в какой-то одной области автоматически гарантирует, что мы добьемся успеха и во всех остальных областях без приложения усилий, которые в свое время были приложены для первой победы.

- Доверие критикам. Принятие на веру любой критики в свой адрес, не задумываясь, действительно ли это так.

- Максимализм (перфекционизм). Стремление к совершенству во всех областях, чрезмерная требовательность к себе.

- Болезненное сравнение. Обращение внимания только на те различия, которые говорят не в вашу пользу.

- “А что, если...”. В этом случае человека беспокоит нечто, чего, может быть, вообще не существует (или вероятность существования очень мала).

- “Ты должен!”. Слишком частое применение этой фразы по отношению к самому себе.

- “Да, но...”. Поиск во всем каких-то отрицательных сторон, которые перевешивают положительные. Отбрасывание любых предложений, ведущих к вы-

ходу из сложной ситуации. Сочинение фантастических оправданий любым негативным явлениям.

Подробнее об этих ошибках в книге.

6. Робин Шарма «Монах, который продал свой “Феррари”». “Эта захватывающая книга одновременно учит и восхищает”, - сказал Пауло Коэльо о книге Робина Шармы. Мне остается только согласиться.

7. Бодо Шефер “Money или азбука денег” (немецкое название Bodo Schafer “Money, Oder 1x1 des Geldes”). Это пособие, как стать богатым играючи. “Мани, или Азбука денег” написана в форме повести. Здесь тоже использованы уроки из “Пути к финансовой независимости”. В повести описаны проблемы, которые встречаются на этом пути, и то, что из этого получается. Мани это говорящая собака, которая учит двенадцатилетнюю девочку обращению с деньгами. И Кира не только сама узнает, как следует обходиться с деньгами, но и помогает своим родителям избавиться от финансовых трудностей. Что даст Вам чтение этой истории? Если вам уже знаком “Путь к финансовой независимости”, то “Азбука денег” углубит ваше понимание проблемы. Возможно, вы обретете новые цели (и старые). Но еще важнее, что вы сможете иначе взглянуть на свои проблемы, чтобы по-новому, творчески решить их или даже извлечь из них выгоду.

8. Лейл Лаундес “Друзья и любимые: как найти и удержать”. Эта книга меня научила по - настоящему понимать, что такое дружба, а что такое любовь. Просто прочитайте ее.

Однако, как вы прекрасно понимаете, чтение всех этих книг не делает вас полубогом и Сверхчеловеком. Это в первую очередь рекомендации. Достаточно правильные и умные, нужно отметить. И, тем не менее, стоит понимать, что это лишь один из, несомненно, правильных путей понять, кто вы есть, и как нужно поступать в той или иной ситуации. Выбирать всегда вам. Для того, чтобы было более понятно, я приведу одну Дзен-притчу.

Находясь на смертном одре, учитель дзен позвал к себе ближайшего ученика и достал из-под подушки книгу. Каждому было интересно, что это за книга, поскольку он никому и никогда не позволял заглядывать в нее. Иногда ученики по ночам подглядывали в замочную скважину его комнаты, когда он ее читал.

Учитель никогда не оставлял свою комнату незакрытой и никому не позволял входить в комнату без него. Так что никто не видел, что содержится в этой книге.

И вот он позвал своего ближайшего ученика и сказал:

- Храни эту книгу. В этой книге есть все, чему я учил. Береги ее так, как, ты видел, хранил ее я. Эту книгу дал мне мой учитель. Теперь я передаю ее тебе. Эта книга - наследие.

Ученик взял книгу и бросил ее в огонь. Все остальные не могли поверить этому. Они были поражены. Но учитель положил руку на голову ученика и

благословил его. Он сказал:

- Ты понял. Если бы ты сохранил книгу, ты вовсе не был бы моим учеником. На самом деле в этой книге ничего не было. Она была пуста. Ты выбросил ее - хорошо. Ты понял мое учение: никто не должен следовать ни за кем. Каждый должен идти в глубь своей собственной души.

Я хочу сказать, что нужно ориентироваться, в первую очередь, на себя. У каждого своя дорога, и одни знания на ней помогают, а другие могут помешать. Поэтому просто прочитайте эти книги и возьмите из каждой что-то для себя. Как сделал и я. И результаты не заставили себя ждать.

К тому же особенно сильно на меня повлиял тогда один случай. Перед тем как во второй раз поехать в "Сад - Город" одним достаточно теплым и спокойным вечером мне вздумалось выйти на улицу. Я так давно не был на свежем воздухе, с того момента, как вернулся из реабилитационного центра, я даже ни разу не выходил из дома. Сестра помогла мне оказаться на лавочке, и передо мной раскрылся вечерний шумящий город. Смутные чувства овладели мной в тот момент: и радость от пребывания на воздухе, и грусть по прошлым вечерним вылазкам с друзьями, и даже шок, потому что я снова видел много людей перед собой, по которым я так соскучился, и которых мне так не хватало. Они шли по своим делам, одни домой к телевизору и дивану, другие из дома прогуляться и отдохнуть от работы. Мои ровесники кучками "захватили" лавочки и входы в подъезды и о чем-то громко шутили и смеялись.

"Столько всего вокруг!" - думал я. А я один, и никто меня не жалеет. Ну разве что сестра да мать, но они же родственники, и они будут всегда меня любить и переживать за меня.

Стоп! А почему меня должны жалеть? Я здоровый, нормальный парень. Да, я пока не могу ходить, но ведь это же временно. Да, в мире много таких как я, и еще в мире много таких, кому еще хуже, но ведь жизнь не останавливается, она идет дальше. А тех, кто постоянно ноет и плачет, она просто выкидывает. И это не проявление жестокости, а наоборот это стимул остановиться и понять, что ты делал не так. Когда я лежал дома, мне почему-то казалось, что за окном все остановилось и ждет, когда же Артем соизволит дать отмашку, чтобы все снова завертелось. Ан, нет! Скорость нашей с вами общей жизни никогда не сбавляется, впрочем, как и не ускоряется. И это нормально.

Как же мне захотелось снова полноценно жить. Общаться с людьми, ходить в кино, театры. Как я много теряю, когда отгораживаюсь от всего.

- Ольга, - скомандовал я сестре, - мы идем домой. И в эту ночь я пообещал себе никогда больше не ныть. А если уж и найдет грусть - тревога, бороться с ней незамедлительно.

Я всегда считал, что если одно не помогает, далеко не факт, что поможет другое. И, тем не менее, это «другое» надо попробовать.

Мне однажды рассказали, что где-то в области живет один дед. К нему постоянно приезжают люди, а он их лечит. А все его врачебные инструменты – травы да молитвы. Говорили, что у него постоянно очереди, и что, хотя берется он не за все недуги, все же старается помочь большинству. Денег не берет принципиально, только продукты или иной раз попросит чего.

Ранним субботним утром, когда Владивостока еще не коснулись лучи солнца, мы на машине друзей поехали к этому деду. Дорога была долгой и не самой приятной. Часть асфальтом, а часть лесом, нас постоянно трясло и швыряло, и когда я перестал верить в то, что мы вообще доберемся, мы приехали в старую заброшенную деревеньку. Как нам и обещали, у нужного дома толпился народ, так что пришлось выждать огромную очередь и уже потом зайти.

Дед принял нас нормально. Не хорошо и не плохо, а спокойно и обыденно. Выпроводив мою свиту за дверь, сел он напротив меня на стул и начал расспрашивать, чего да как, как зовут, как попал в аварию. Поговорив со мной около десяти минут, целитель встал, ушел в темный угол комнаты, долго там чем-то шуршал и после выдал мне несколько мазей серого цвета и пакет с травами. С указанием пить 3 раза в день одно и готовить отвары для ингаляции из другого, отправил меня домой на две недели.

Я делал все, как он говорил, но решительно лучше не становилось. Да, стало легче засыпать по ночам, я перестал кричать во сне, более-менее стабилизировался аппетит, но на ноги я так и не встал.

Через две недели мы снова встретились с моим врачом из деревни. Дед посетовал на то, что случай у меня сложный, и напомнил, что он ничего не обещал, ведь на все воля Божья. Вручил мне еще с десяток разных трав и снова отправил домой. К деду я больше не ездил, зато лекари принялись ездить ко мне. Довольно скоро я начал отличать тех, кто хочет и может помочь, от тех, кто пришел просто заработать денег на Артеме Моисеенко.

Те, от кого действительно была польза, чаще всего говорили мало, вели себя скромно и не заискивали передо мной. Эффект от этих встреч несомненно был, но к моей цели, встать на ноги, если и приближал, то уж очень медленно. С другой стороны, если бы я совсем никак не лечился, то было бы хуже.

Иногда целители честно говорили мне: «Извини, но помочь ты сможешь только себе сам», и не лечили меня. В любом случае, с многими из них, я остался в отличных дружеских отношениях. Помнится, уходя, они говорили, что во мне горит огонек, и он помогает не только мне, но и разжигает в других желание жить активной жизнью.

Я понял, что нужно пробовать другие варианты. Так, я начал заниматься

йогой. Ко мне приходил духовный учитель Алексей, и с ним мы осваивали различные техники, переработанные под меня. В частности, я освоил замечательную процедуру под названием «Прокшалана Крия». Суть ее в том, что нужно последовательно литр за литром влить внутрь себя 5 литров воды. Рекомендуется это делать с помощником, на случай неожиданного желания сходить в туалет. Эта очистительная процедура, несмотря на свою болезненность, отлично способствует оздоровлению организма.

Вникать в теорию и законы йоги было не просто. За полгода я не только пополнил свой лексикон, но и добился таких потрясающих результатов, которых люди, по признанию Алексея, добиваются годами. Я делал все точно так, как он мне говорил. Тренировался и тренировался, каждый день, пока силы не заканчивались.

Расстались мы с учителем просто. Его путь продолжился в других направлениях, а я с упорством быка и дальше бодал границы моих возможностей, чтобы существенно их расширить. Мое желание жить только укрепилось, а самочувствие после йоги стало хорошим, спокойным и гармоничным. Каждую ночь меня ждал крепкий сон, как ждал он и моих соседей, которых я изрядно помучил за все то время, пока мое состояние не стабилизировалось. Стены в доме были почти картонными, и мои крики легко просачивались сквозь них и гуляли по дому, зажигая свет в окнах. Хорошо, что люди относились к этому с пониманием и терпением.

Продолжая наступать по всем направлениям, от классического лечения я не отказывался. Через несколько месяцев после первой поездки я отправился в «Сад-город» еще раз. Рассчитывая на положительный эффект, который был в первый раз, я был настроен весьма позитивно и уверенно, вот только зря. Не помогла мне клиника. Я вернулся домой расстроенным, ведь доктор «обрадовал» меня известием, о том, что на бедре и локте нужно вырезать пролежни. Откуда они взялись? Ведь я старался двигаться, занимался йогой...

Как вы понимаете, отказаться от операции я не мог, и вскоре белые стены палаты сменили мне домашние обои. Удаление пролежней дело непростое, и я понимал, что все будет происходить под наркозом, так что, когда я очнусь, то, все уже будет сделано.

Откладывать операцию надолго было нельзя, и уже через три дня после того, как я лег в больницу, меня повезли в операционную. Вдох и...

Когда я пришел в себя, я побоялся открывать глаза. Решил немного полежать, привыкая к новым ощущениям в теле. По идее если локоть и бедро не будут болеть, то хотя бы саднить-то станут. Однако, я ощущал совсем не это. Странная легкость захватила все мое тело. Именно странная, поскольку я чувствовал совсем не тело, а именно эту легкость. Я попробовал пошеве-

лить рукой, и мне это удалось. Я поднял руку, одновременно открыв глаза, и оттого, что я увидел, я чуть было не закричал. Моя рука была абсолютно прозрачна, и сквозь нее я видел палату. Я сделал вывод, что, либо я умер, либо близок к этому. Продолжая разглядывать руку, я обратил внимание на легкий дымок, тянувшийся от руки в то место, где она лежала раньше. И тут, наконец-то, меня осенило. Конечно, это же мое астральное тело. Но почему оно отделилось от физического? Я же ничего для этого не делал.

Когда я изучал йогу, мы практиковали с учителем выходы в астрал. Основная их особенность в том, что астральная сущность (прозрачное тело или так называемая душа) связана с физической тонкой серебристой ниточкой, и если попробовать эти сущности разделить, то тело можно оставить в одном месте, а душой бродить не только по этому, но и по другим мирам, причем оставаясь для людей незаметным. Не советую такое практиковать самому и без соответствующих знаний, потому что невидимый мир населяют различные существа, многие из которых могут быть опасны. Я проделывал эти «вылазки» только под присмотром Алексея. Существует некоторое количество методик по отделению духовной и физической составляющей человека, и каждый определяет свою себе сам.

Пока я обо всем этом думал, моя астральная часть сама начала подниматься из тела вверх. Когда я уже парил над телом на высоте двух метров, я смотрел вниз и видел, что помимо серебристого шнура, соединяющего меня с телом, из лежащего внизу Артема ко мне тонкой струйкой вверх поднимается дымок. Буквально через минуту стало очень хорошо. Хорошо настолько, что закружилась голова, и я буквально спиной почувствовал, как меня тянет от тела прочь.

Внизу тем временем обеспокоенные врачи видели только то, что пульса нет, и если еще чуть промедлить, Артем Моисеенко продолжит свой путь не в этом мире. В срочном порядке к телу подключили дефибрилляторы, команда «разряд!» и... И вдруг я почувствовал, как становится тяжело. Воздух наполнился запахом глины, сырости. Словно в замедленном обратном действии дымок потянулся вниз, а вместе с ним в тело «засосало» и меня.

Я открыл глаза. Испуганные лица хирургов. Белые стены. Яркий свет лампы над головой. Как ты себя чувствуешь? Как тебя зовут? Сколько тебе лет? – вопросы сыпались, а я медленно и с трудом на них отвечал. Я все прекрасно помнил, я все прекрасно знал, но язык не слушался, тело болело, и хотелось только спать, спать, спать.

Когда я пришел в себя после операции, первым делом все рассказал врачам. Я думал, они не поверят, но видимо подобные истории для них не редкость, потому что они только поздравили меня со вторым рождением, ведь меня едва удалось спасти.

Дома все было по-прежнему: пустой, расчищенный для тренировок зал, готовая помочь сестра, и грустно глядящая в окно мама.

А для грусти причин было, хоть отбавляй: зарплаты матери, финансовой помощи отца и друзей не хватало. Денег оставалось только на хлеб.

Экономии уже на всем. Одноразовые катетеры было решено кипятить, а после третьей такой стерилизации материал, из которого они были сделаны, просто рассыпался на глазах. Вслед за этим пришли дни, когда из еды оставались только крупы и соль. Иногда доходило до того, что в дом приносили еду, оставшуюся от чужой трапезы, но даже ей мы были просто безумно рады. Так и тянулось, изо дня в день. Мне больно и неприятно вспоминать об этом, но, вероятно, это те испытания, в которых во мне закалялась воля и желание жить, не смотря ни на что.

В голове кружилось столько мыслей, что я даже не знал, как их все реализовать, а первое время даже боялся превращать их в действия. Но чтобы добиться успеха, нужно не только планировать, но и воплощать; и тогда я взялся за дело.

Бизнес

Мне всегда нравились энергичные люди. Те, которым было не так важно, что они будут делать для осуществления цели. И те, которые просто знали, что делать завтра. Потому, что если даже на следующий день случалось наводнение, от своих планов они не отказывались, видимо графа «форс-мажор», которую часто прописывают в договорах, их мало волновала.

Эталоню мужества для меня всегда был и будет Маресьев. В марте 1942-го его самолёт был подбит в бою, и, тяжело раненный, он совершил посадку на вражеской территории. 18 суток Маресьев ползком пробирался к линии фронта. И после ампутации голени обеих ног он не сдался, а освоил протезы и по личной просьбе был направлен в июне 1943-го в 63-й гвардейский истребительный авиационный полк. В воздушных боях сбил ещё 7 вражеских самолётов. Подвиг Маресьева описан в книге Б. Полевого "Повесть о настоящем человеке" (в книге его фамилия звучит как Мересьев).

Юность Джека Лондона пришлась на время экономической депрессии и безработицы, материальное положение семьи в те годы становилось все более шатким. К двадцати трем годам он сменил множество занятий, арестовывался за бродяжничество и выступления на социалистических митингах, был старателем на Аляске во время «золотой лихорадки». Усвоив взгляды К. Маркса, Г. Спенсера и Ф. Ницше, Лондон разработал собственную философию. Будучи социалистом, он решил, что при капитализме легче всего заработать деньги писательским трудом и, начав с коротких рассказов в «Оверленд мансли», вскоре завоевал литературный рынок восточного побережья

рассказами о приключениях на Аляске. Писатель-борец, новатор темы и формы, Лондон много сделал для утверждения реалистических традиций в современной американской литературе. Один из зачинателей пролетарской литературы на Западе, Лондон завоевал всемирное признание, а его книги переведены на многие языки. И всего этого он добился сам.

Еще один человек, которому можно поставить памятник, это Ли Луэ. Мяо (хмонг) по национальности, он возглавлял небольшую группу специально-подготовленных пилотов-хмонгов, использовавших самолёты ВВС Лаоса, но не подчинявшихся этой структуре. Они базировались в Лонг-Тиенге, где располагалась штаб-квартира главнокомандующего силами хмонгов генерала Ванг Пао. Отсюда Ли Луэ совершал вылеты на лёгком поршневом штурмовике Т-28 против позиций вооружённых сил Северного Вьетнама и Патет-Лао. Работавшие здесь же американские воздушные авианаводчики отзывались о Ли Луэ как о лучшем боевом пилоте, которого они когда-либо встречали. Ли Луэ совершал до 10 вылетов в день, и продолжал летать, несмотря на переутомление и болезни. Его девизом было «летай, пока не умрёшь», и он следовал своему девизу до конца: 12 июля 1969 года Ли Луэ был сбит в очередном вылете и погиб. Посмертно майору Ли Луэ было присвоено звание подполковника. За свою лётную карьеру он совершил более 5000 боевых вылетов, установив тем самым абсолютный мировой рекорд, и вдвое превзойдя достижение знаменитого немецкого лётчика Ганса-Ульриха Руделя.

Истории этих людей вдохновляют потомков на поиски себя, на стремление к цели, и меня они также воодушевили не сдаваться и продолжать работу над собой.

Первым делом после того, как я почувствовал в себе желание начинать зарабатывать, я попросил маму найти мне газету в которой печатают объявления. Я читал ее снова и снова и наткнулся на объявление о продаже контейнера. Где-то я уже читал про контейнер... А, вот! «Куплю контейнер». Получается один продает, а другой покупает. Я уже мог крепко держать предметы, потому позвонил немедленно. На этой сделке я заработал немного, - просто купил (пришлось занять денег), а мое врожденное умение говорить с людьми позволило мне продать только что приобретенное имущество чуть дороже. Как я радовался этим первым деньгам! Ведь их заработал я – Артем Моисеенко, инвалид-колясочник, который совсем недавно чуть было не умер.

Так, я начал сводить людей через покупку – продажу. Очень часто приходилось покупать гаражи, контейнеры, и здесь ко мне пришла идея перед продажей приводить их в человеческий вид. Мы покупали старый контейнер, затем приезжал сварщик, варил его, а после этого приходили на помощь друзья: то они, а то и сестра красили контейнеры и готовили их к продаже. Я не жадничал и, насколько мог, благодарил друзей деньгами и подарками. Конечно, не всегда они принимали их, считая помощь мне чем-то вроде благодарности или поддержки; но я считаю так, если они помогают мне, и у меня

есть возможность (все же я на этом деньги зарабатывал), то я помогу им.

Когда контейнер был готов к продаже, а клиент был готов его купить, встал вопрос доставки. Естественно, никакого крана у нас и в помине не было, потому и приглашался крановщик со своей техникой. Крановщик, как и любой строитель, не хотел делать все, получив оплату только за одно. Потому либо плати, либо делай сам. И тогда моя сестренка, маленькая тогда еще четырнадцатилетняя девчонка, залезла на контейнер и цепляла его за крюк крана.

Она просто поражала меня не только своим рвением помочь, но и тем, с какой важностью и ответственностью она действовала. Судите сами, мы приехали на такси в порт, где стоял наш контейнер, я оставался в машине, а она шла на встречу с клиентом. Дальше, ловко маневрируя по уголкам порта, она отыскивала контейнер и, после одобрения клиента, деловито строила рабочих, управляя отгрузкой. В самом начале никому в порту это не нравилось. А кому понравится, когда в дела взрослых сует нос школьница? Но, внимательно приглядевшись к тому, с какой легкостью она общается с людьми, и как она экономит свое и чужое время, ее зауважали. Я просто гордился ей.

Однажды, я ее спросил: «Ольга, а почему ты мне помогаешь? Я понимаю, что я твой брат, и так надо, но ты ведь это делаешь не поэтому, я же вижу, ты это делаешь по каким-то другим причинам». Она внимательно посмотрела на меня и сказала: «просто потому, что я тебя люблю». Мне стало ужасно стыдно, что я не разглядел этого, что думал о чем-то другом. Я никогда не забуду ее взгляд в тот момент, она смотрела на меня сверху вниз, а на мой вопрос ответила так, как отвечаету ребенку, задающему глупые вопросы.

Ольга всегда оберегала меня от плохого. Казалось бы, я старший брат, и эта участь уготована мне, но... Так сложилась судьба, что я попал в аварию, и с этого момента, сестра всегда была со мной. В периоды гнева она была похожа на пантеру, готовую вцепиться в горло человеку, который просто посмотрел на меня как-то не так. Я всегда буду благодарен матери и отцу за то, что у меня есть сестра.

Мы работали с сестрой каждый день. И как бы она ни старалась все делать сама, а меня оставить просто у руля, были сделки, на которых мне обязательно надо было присутствовать. Мы заказывали такси к подъезду, а сестра и ее подруги по очереди брали меня под руки и выносили к машине. Скажу вам, сделать это было непросто, потому что вес у меня немаленький.

Все эти поездки давались мне нелегко. Вечером, уже дома, я смотрел на себя и ужасался. День, проведенный сидя в машине, приводил к тому, что на мягком месте появлялись кровотокающие язвочки, а в дополнение к ним начал зудеть таз. Ночью я снова кричал во сне.

Было принято решение отдать бразды правления «контейнерным бизнесом» сестре, сам же я начал искать другие варианты, которые позволят заниматься бизнесом дома. Потом, через десять лет, я понял, что делал все правильно. Я пробовал расширять сферы деятельности, и если что-то одно

не получалось, то обязательно удавалось другое. А тогда я снова обратился к газете бесплатных объявлений, но сместил центр внимания в сторону услуг. Строительство в городе шло с огромным успехом, но я даже не мог представить, как войти в этот бизнес. Но, внимательно анализируя объявления в газете, я понял, что есть спрос на отделочные работы. Сам я отделкой заниматься не мог, сестра с головой погрузилась в перепродажу контейнеров и гаражей, а мать вообще боялась принимать участие в этих делах, - она давно работала в детском саду, и перемена профессии казалась ей чем-то немислимым.

На глаза мне вдруг попало объявление, в котором говорилось, что некая бригада произведет все виды строительно-отделочных работ с выездом на объект. Я позвонил им, познакомился и объяснил, что буду искать им клиентов, но удерживать за поиск небольшой процент. Они были не против.

Мать помогала мне дома. Мы брали ватман, расчерчивали на нем графы, и получалась своеобразная неделя, которую мы заполняли планами и звонками. На другом же ватмане красовался список телефонов нужных мне людей. Таким образом, у меня был некий кабинет, не выходя из которого, я решал все вопросы.

Звонков я делал настолько много, что с непривычки затекали руки. Прерывался только на еду и туалет. И если употребление пищи не напрягало, то потребности другого характера просто раздражали. Тогда еще я не научился контролировать процесс мочеиспускания, и потому все это меня выводило из терпения, а энергия, пусть и отрицательная, в любом случае сильна по своей сути. И тогда я догадался сделать в кровати прорезь и, лежа на животе, я мог удовлетворять свои потребности, не покидая рабочего места. Более того, больным с проблемами спинного мозга рекомендуется лежать именно на животе. Позже я запатентовал это изобретение. Забавно то, что технология простая, а никто не додумался применять ее. Во всяком случае борьбы за патент не было.

Бизнес шел в гору. Заявок было все больше, график работ становился все насыщеннее, и людей приходилось записывать аж на несколько недель вперед. Многих это не устраивало. Они звонили, ругались, и больше всех доставалось именно мне, потому что я для них был неким прорабом.

Нужно было искать вторую бригаду, потому как эта уже ничего не успевала. А зачем искать бригаду, когда можно ее создать? Полистав снова ставшую волшебной газету, я тщательно выписал объявления, где люди предлагали себя в качестве маляров, штукатуров, сантехников и прочих строительно-хозяйственных ролях. Получилась картотека. А затем и бригада. Работников у меня было много, так что с заказами мы справлялись. Да и если вдруг кто заболел или уходил в загул, всегда была замена. Впрочем, с нерадивыми

работниками я быстро прощался.

Работать на прежних условиях я больше не мог. Долго сопротивляясь, в конце концов, мать согласилась оформить фирму на себя.

В том же доме, где и жили, мы сняли полуподвальное помещение. Сделали небольшой ремонт, и у нас уже получился офис, в который можно было приглашать клиентов. Когда мать говорила о том, что она « всю жизнь работала в детском саду, и какой же из нее может получиться предприниматель », она явно сгущала краски. Потому как в работу она вклинилась так же четко и ответственно, как сестра, которая к тому времени, уже раскрутила бизнес так, что мы смогли купить домой кое-какую бытовую технику, сделать небольшой ремонт и питаться нормально. Как все-таки было приятно кушать продукты, на которые мы заработали всей семьей.

Первой заявкой нашей новой фирмы была укладка кафеля, и мы с ней справились. Все делалось тогда быстро и просто. Компьютера пока не было, договоры писались от руки, а единственным преимуществом было наличие шести телефонных линий, которые я провел, когда одной стало не хватать. Все-таки изначально все наши дела решались по телефону, а одна линия, которая стояла у нас дома, уже через месяц просто не справлялась с количеством входящих и исходящих звонков.

Вскоре наша фирма стала такой крупной, что приглашать серьезных клиентов в маленький офис было просто несолидно. Тогда мать нашла еще одно помещение, и к ремонту в нем в этот раз мы подошли даже более чем ответственно. Перестройка помещения, вывоз земли, чтобы увеличить высоту, отделка: на все это ушло полтора года. Результаты впечатляли: люди, приходившие в новый офис, просто открывали рты. Великолепие его отделки было лучшим примером наших возможностей.

Из первого помещения мы сделали магазин для продажи аудио и видео продукции, но дело не пошло, и его решили закрыть. Как я уже говорил, получается не все, но если не пробовать развиваться, то ничего хорошего из бизнеса не выйдет. И самое главное, держать все свои идеи в голове и не рассказывать их никому, потому что хорошие мысли часто присваивают. Не всегда, правда, могут их реализовать, потому что для автора это итог долгих раздумий и подсчетов, а для вора это просто идея.

И, следуя своим правилам, я никому не рассказывал, чем я занимаюсь, и кто я такой. По телефону представлялся исключительно как секретарь мамы, Веры Захаровны, - не хотел привлекать к себе лишнего внимания. Мне не нужна была слава, мне всего лишь хотелось достойно жить вместе с моими мамой и сестрой, и, наконец, съездить в Москву - посетить известные реабилитационные центры. Но бизнес настолько затягивал, что на тренировки по йоге и упражнения, о которых вычитал в книгах, не оставалось времени.

Все, конечно, шло хорошо и гладко, но иногда случались и проблемные ситуации. Порой заказчики оказывались просто нечестными людьми. Они покупали контейнер, а следом приезжали бандиты и эти деньги отнимали. А

что я мог сделать, с другой стороны? Инвалид, у которого даже руки толком не работают. Такие ситуации, конечно, случались не часто, но место имели. Со временем я начал видеть тех, кому можно доверять и тех, кого нужно проверять. Все эти события закалили меня, и я научился предотвращать такие ситуации разными способами, и постепенно сократил их возникновение до минимума. Без борьбы нет и победы.

Мы наступали по всем направлениям. Стройматериалы закупали в крупных строительных магазинах, и мама успела познакомиться в них со всеми. Отсюда – хорошие скидки, доставка и много других приятных возможностей. Когда клиенты заказывали у нас определенную работу, мы сразу предлагали стройматериалы: и дешевле, и все сразу, и ездить за ними не надо – рабочие сами привезут их на место. Стоит ли говорить, что клиентов это избавляло от лишней головной боли, потому они, не раздумывая, соглашались. А мы обретали друзей, которые нас рекомендовали своим родственникам и знакомым.

Мать с головой ушла в строительство, сестра продолжала заниматься куплей-продажей, не забывая при этом помогать и мне, и матери. А я снова встал на распутье и решил попробовать что-нибудь еще.

Машины у меня пока своей не было, все деньги вкладывались в развитие бизнеса. И ездил я еще на такси, расходы на которое были внушительными. В городе тогда было всего три фирмы такси, и этого явно не хватало, чтобы удовлетворить потребность населения, готового платить деньги за комфорт. Так появилась фирма «Такси-сервис», мое новое предприятие, которое я холил и лелеял, воспитывая действительно хорошую и надежную службу. И «ребенок» оправдал все ожидания, ведь именно на нем я заработал деньги на свою первую спецтехнику – грузовик с краном. Забегая вперед, скажу, что все эти направления бизнеса существуют до сих пор, со временем только увеличивая свои мощи и трансформируясь в ритме современной жизни. У строительной фирмы теперь полный автопарк спецтехники, с помощью которой мы уже строим небольшие объекты.

Мне всегда нравилось Японское море, зеленые просторы Владивостока, свежий воздух. Когда я лежал дома, я часто мечтал о том, как мы будем выезжать с друзьями на природу, на рыбалку. Я даже обещал им, что когда-нибудь покатаю их на катере. И хотя я говорил об этом, сам я верил в это слабо. Друзья все же иногда выбирались порыбачить и, конечно, звали меня с собой. Но я отказывался, ссылаясь либо на занятость, либо на плохое самочувствие, а на самом деле я стеснялся. Если я и принимал приглашение, то ездил с ними без коляски, которая мне никогда не нравилась, а там сидел в качалке или лежал на пляже, делая все для того, чтобы со стороны никто даже не смог заподозрить меня в инвалидности. Мне сейчас даже смешно,

что я переживал по этому поводу. Ведь тогда я не понимал, что жизнь мне дает шанс переосмыслить все свои ценности ,отсеять лишнее и суметь овладеть не только своим телом, но и духом.

Со временем я купил себе машину. Потом еще одну, а потом и третью. Все эти машины были большими и удобными. Изначально для меня важно было приезжать на бизнес-встречи не на такси, а на своей машине. А помимо этого я еще и планировал выезды на природу с комфортом, на внедорожнике, внутри которого есть кондиционер и приятная музыка.

За машинами пришел черед покупки катера. Я давно мечтал о нем, и, наконец, смог позволить себе покупку этой замечательной техники. Теперь вместе с друзьями мы большой компанией отправлялись на залив Петра Великого.

Залив Петра Великого - самый большой и живописный залив Японского моря. Изрезанные многочисленными бухтами берега залива Петра Великого протянулись от устья реки Туманная на западе до мыса Поворотный на востоке. Протяженность береговой линии залива, включая острова, около 1700 км. В его пределах имеется множество островов и отдельных выступающих из воды скал (кекуров). Самый крупный полуостров залива - Муравьева-Амурского - делит акваторию залива Петра Великого на две большие части - Амурский и Уссурийский заливы. В залив впадают несколько крупных рек (Туманная, Раздольная) и много мелких речек и ручьев. Устьевые части многих рек в недавнем геологическом прошлом были затоплены морем, в результате чего здесь образовалось несколько заливов второго порядка - Амурский, Уссурийский, Восток, Америка. Вероятно, такое же происхождение имеет и залива Посыета.

Обычно мы двигались вдоль берега от юго-западной границы залива Петра Великого на северо-восток к Владивостоку, а затем на юго-восток в сторону Находки. Перед нашими глазами мелькали самые разнообразные картины: заболоченные выровненные пространства с лагунами и реликтовыми озерами, скалистые мысы, песчаные пляжи, многочисленные острова, косы и пересыпи.

Вся эта красота завораживала и околдовывала одновременно. Однажды мы настолько залюбовались этим великолепием, что даже заплыли не туда. Навстречу нам выплыл катер, на палубе которого стоял человек. Мы подумали, что он продает рыбу, и поехали за ним. Дело было под утро, так что темнота вокруг препятствовала достаточному обзору. Торговец показал мне бухту, в которую стоило заплыть и причалить к пирсу. Вдруг я почувствовал что-то неладное и отказался выполнять указанный маневр. Человек достал «корочки», и оказался вовсе не торговцем, а сотрудником рыбнадзора. Таким образом, он загонял нас в сети, думая, что мы способствуем развитию браконьерства и специально заплыли в запретную зону. Посоветовав внимательно смотреть на карты, он проводил нас до границы этой самой зоны и ушел обратно в заводь.

Еще много смешных и интересных историй происходило с нами, однако не одним отдыхом были заняты мои мысли.

Я прекрасно помнил, что увидел, посещая «Сад – город»: ужасная разруха, недостаток внимания и колясок для больных. Все это меня по-прежнему тревожило и беспокоило. Еще когда я ездил по больницам, чтобы подлечиться, меня ужасал не только внешний вид мест, где находились больные, но и отношение врачей к пациентам. Безусловно, некоторым там платят копейки, но их же не заставляли идти работать врачами. Я много раз ругался с ними, и меня поражала их халатность и наплевательское отношение к проблемам больных. И никто не хотел вкладывать в больницы деньги, чтобы на эти вложения пригласить достойных специалистов, сделать ремонт. С развитием бизнеса денег на жизнь стало достаточно, и я начал помогать центру сам. Купил колясок, решил вопросы с ремонтом, но, к сожалению, как это часто бывает, «получилось как всегда». Главный врач центра решил, что Артем Моисеенко хочет подмять под себя «Сад-город», и всяческими способами стал бороться с моими добрыми делами. Я не сдался. Не получилось с этой больницей – построим свою. Пришлось обратиться к администрации города, чтобы они помогли мне построить свой реабилитационный центр на берегу моря. Пообещали оказать содействие, но в итоге дело так и не сдвинулось.

Помогая другим, я практически перестал заниматься собой. А мне ведь тоже требовалась внимание. Сестра и мать так уставали на работе, что приходили просто «без ног». Я даже шутил тогда, что в эти моменты они меня понимают больше всего. С утра они уезжали в офис, на объекты, на сделки, а я оставался один. После травмы уже прошло три года, но мне все равно еще нужна была помощь. Тогда я в который раз взял газету в руки и начал искать тех, кто смог бы помочь мне по дому и в других вопросах. Желающих было много, так что получился даже своеобразный кастинг. С одними я расставался через три дня, с другими мы сотрудничали дольше; все эти люди словно проскальзывали мимо меня, и я не запоминал ни лиц, ни имен. Хотя одного человека я хорошо помню до сих пор.

Ко мне приехала самая обычная девушка, из категории тех, кого встретишь на улице и даже не обратишь внимания. Наше собеседование началось в обычном ключе: как зовут, где училась, где работала. Однако, вскоре разговор свернул в другое русло. Вопрос за вопросом, и она уже рассказывала мне о своих бедах и горестях, да так чувственно, словно давно хотела излить душу.

Я выслушал ее, не перебивая, а потом не сдержался:

- Если ты такая «нюня» - езжай домой. Я не жестокий, ты сама этого хочешь. Весь твой мир состоит из проблем, которые надо решать, но ты их не решаешь и относишься к этому не как к возможности развития, а как к тяжелой борьбе. Если ты всего боишься – спрячься. Но сколько ты так будешь сидеть? Сколько? – я выдохнул, взял паузу, а затем продолжил, - Посмотри на себя. Вот - на стене зеркало. Что ты видишь? Скорее всего, перед тобой серое,

заплаканное лицо, с кругами под глазами и с тоской в глазах. А теперь посмотри на себя не так. Ты же красивая! Разве ты не видишь? Как ты сможешь заботиться обо мне, любить меня, если ты даже саму себя не любишь?

Она разревелась и начала задавать мне вопросы. Я посоветовал ей читать книги, заниматься аутотренингом и вообще обратить на себя внимание, - посмотреть на свой облик со стороны.

Через два месяца в дверь нашей квартиры позвонили. На пороге стояла красивая эффектная дама с корзиной фруктов. Я не сразу узнал ее, подумал, что человек ошибся дверью. Но это была она. Та самая девушка, которая хотела быть моей помощницей. Оказалось, что я так сильно подтолкнул ее по жизни, что она всерьез обратила на себя внимание. А повторный свой приезд объяснила тем, что хочет отблагодарить меня. Я хотел было отказаться, но потом передумал. Благие дела людей должны быть приняты и вознаграждены вниманием. Если она это делает от всего сердца, так почему же мне не открыть ей навстречу свое?

Многие люди впоследствии говорили, что общение со мной заряжает их какой-то волшебной силой, которая толкает их на решительные поступки, о которых они давно мечтали. Что им мешало раньше – непонятно, чего они ждали - не ясно.

Невидимая колесница времени летела вперед, поглощая дни, недели и месяцы. Пока я помогал людям и занимался бизнесом, время не делало перерывов на обед, а лишь равнодушно двигало стрелки часов. Я понимал, что мне нужны новые методы реабилитации, потому что старые больше не давали эффекта. В последнее время перед поездкой в Москву, я даже отказался от кружки Эсмарха. Эта болезненная и невыносимая процедура измучила меня, а толк от нее был только в самом начале.

Я принял решение - поехать лечиться в Москву. Деньги на поездку уже были, и с новой силой вспыхнула мысль: «Я встану на ноги».

Москва

Москва встретила меня заоблачными ценами на лечение и таким разнообразием клиник и врачей, что я поначалу растерялся. С начала моего нового пути прошло 13 лет, а в голове всего 2 года. Мне снова было 22, и я вновь не знал, за что взяться. У меня были деньги на лечение, но куда с ними было податься, я даже представления не имел. Конечно, когда я собирался в Москву, я знал, что в любом случае заеду к Качесову, известному мне по его книгам, и к Дикулю. Но уже в столице у меня появились и другие варианты, и вновь, как после моего выхода из больницы 13 лет назад, мне нужно было искать, выбирать, пробовать и лечиться.

Я был один в этом большом городе. Правда, первое время мне помогал двоюродный брат Алексей, но у него своя семья и работа, потому он не мог уделять мне максимум времени. Передо мной встал вопрос поиска помощ-

ника. Таким человеком стала для меня Валентина. Поначалу я общался с ее сыном, а в последствии именно она и стала верным спутником на все время пребывания в Москве. У Валентины не было опыта сиделки, но это не мешало ей, МАМЕ от природы, чутко относится к моим проблемам.

Вообще, я считаю, что с людьми, которые окружали меня на протяжении всей посттравматической жизни, мне повезло. Друзья подбадривали меня первое время после больницы, а позже помогали в вопросах бизнеса. Мать и сестра постоянно шли со мной по жизни, и без их помощи я ничего бы, наверно, и не сделал. А моя дочь, которой сейчас тринадцать, вообще с трех лет всегда со мной. Она всегда мной гордилась и будет гордиться, потому что «папа всегда веселый». Многие ее подружки даже немного завидовали ей, потому что их отцы пусть и ходят по планете здоровыми ногами, но только и делают, что пьют, собачатся и кричат на детей.

Когда Аняте (так зовут мою дочь, которая родилась немногим раньше травмы) было три года, произошла одна история, сильно встряхнувшая меня тогда. Мне неприятно об этом писать, но в те годы я еще не мог самостоятельно контролировать процесс мочеиспускания, потому нужно было вовремя успеть мне помочь. Когда это произошло, мы были с дочкой одни, и это маленькое трехлетнее существо с большими глазами сама догадалось подставить утку. Я смотрел на нее и плакал. Все смешалось в моих слезах: и любовь, и гордость, и жалость к себе. Это были мои первые родительские слезы.

Все это крутилось в моей голове, но от цели я не отступался. Пришлось снять квартиру, что все же дешевле гостиницы, и выбрать, куда идти в первую очередь. Я вернулся к старым планам. Дикуль или Качесов? Качесов.

Доктор Качесов известен в первую очередь благодаря своим книгам. На данный момент у него их 4. Перед поездкой я внимательно проглядел интернет в поисках отзывов, потому что книги одно, а практика другое. В основном результаты поисков меня не порадовали. Очень много критики в адрес доктора. Хотя беспочвенной больше половины. Понятно, что результат, как и от любой другой методики будет, но какой? Находил я и благодарности в адрес доктора. Потому, наверно, и поехал.

Он прозанимался со мной 2 месяца, но в итоге я так ничего и не приобрел. Методики у него хорошие, но то ли не для меня, то ли их надо сочетать с другими. Вообще, результат появился, но небольшой, и уж явно не за таким я ехал в Москву.

Теперь я не спешил ехать к Дикулю. По объявлению я нашел парня, который 2 месяца приходил ко мне и делал массаж. С ним же мы занимались и лечебной физкультурой. Я рассуждал, что теперь мне надо внимательнее выбирать доктора. И по истечении двух месяцев я все же решился. Раз изначально собирался, значит поеду.

Биография Валентина Дикуля всегда удивляла меня. Еще в интернете я читал про него, узнавая все новые и новые детали. Этот человек всегда казался

мне «конструктором», то есть человеком, собравшим себя самостоятельно. Для тех, кто не слышал про него, я немного расскажу:

Дикуль родился в Латвии, после Второй Мировой войны. Его отец был убит, мать умерла, когда он ходил еще в сад. Валя жил в детском приюте. Путешествующая часть цирка была его единственной реальной радостью в жизни. Валя убежал из приюта, что бы проводить весь день там. Он очень рано понял, что должен работать в цирке. Он быстро научился жонглированию и акробатике, но, в конце концов, стал “художником трапеции”. Ему было 15 лет, когда он выполнил первый номер.

И однажды стальная перекладина, на которой крепится аппаратура и страховка, лопнула. Валентин упал почти с 40 футов высоты, у него было более 10 переломов, включая перелом позвоночника, который полностью парализовал ноги.

Диагноз докторов был такой: “Компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно–мозговая травма. Валентин Дикуль проведет оставшуюся часть жизни в инвалидной коляске”.

В больнице он начал работать с жесткой энергией. Доктора и пациенты упрашивали его прекратить тратить в пустую время и усилия. Но он не успокаивался, поднимал все, до чего мог дотянуться. Начал экспериментировать с тяжелой атлетикой до полного истощения, сначала в больнице, когда никто не полагал, что у него будут результаты, и позже дома один.

Дни, недели, месяцы, годы прошли – он продолжал работать пять – шесть часов в день. Оставаясь после больницы все еще в инвалидном кресле, он преподавал в цирковом кружке в Латвии. После того, как ребята расходились после занятий, он начинал свою тренировку. Он преодолевал ужасную боль, ужасную для него беспомощность половины парализованного человека, который ползал по комнате, чтобы заменить гири. Все силы уходили на то, чтобы встать на ноги. Каждый день он экспериментировал над собой. И так, изо дня в день, он разрабатывал уникальную систему, которая станет печатью для его будущей работы. Для Дикуля ходьба не была единственным желанием, он должен был вернуться на арену. И он воплотил свою мечту. Его первый номер, после травмы, был “акробатический мотоциклист”.

Когда врачи узнали, что он не только пошел, но и даже вернулся в цирк, они не поверили. Но другие “жертвы инвалидного кресла” - поверили, и стали приходить к нему на консультацию. Каждый день Валентин Дикуль три – четыре часа работал со своими пациентами, работал между представлениями, поздно ночью после работы, иногда в гостиницах во время тура на протяжении месяцев по всей России, верующие в его способность помочь, приходили и приходили к нему.

Дикуль преподает свою систему уже 20 лет. Его система уникальна. Валентин знает, что можно заставить мышцы вспомнить движения и обучать поврежденные мышцы, так чтобы они смогли занять функцию поврежденных. Пациент может помнить какие движения он делал, работу мускулов, как он

может сгибать и разгибать ноги и руки. Дикуль готовит специальное оборудование для каждого пациента. Он всегда говорит: “Я могу говорить Вам, как делать упражнения, но без Вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование было из золота, Вы никогда не будете идти, если у Вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и будет сила каждый день много лет, если необходимо. Только тогда Вы скажете “Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!”

Врач встретил меня в своем кабинете, и после долгой беседы посоветовал купить у него тренажер. Этот аппарат, как и другие, был разработан автором. Квартира, в которой я жил, была небольшой, но просторной, и я согласился. Неделью я провел в клинике, и еще месяц после нее ко мне домой приехал инструктор от Дикуля, с которым мы занимались на тренажере. Сдвиги в положительную сторону были, но пойти мне так и не удалось. Тогда я даже не думал о «положительном эффекте» и «улучшении состояния». Критерием выполненной работы я называл одно – встал на ноги. А коль уж это не случилось, то через месяц я расстался и с методами Дикуля.

Сейчас, вспоминая лечение у этих известных врачей, я советую вам внимательно выбирать наставников и тренеров. Дело здесь не в профессионализме и лицензии, а в том, что какой-то конкретный врач может именно вам не подойти. К тому же, большая сумма денег за лечение не гарантирует вам выздоровление. И все же есть люди, которым эти, несомненно, умные и талантливые доктора помогли.

К примеру, один из них все же смог меня убедить сесть в коляску. До этого я использовал коляску лишь в случае крайней необходимости. Приезжая на пляж с друзьями, я сразу пересаживался в кресло. Не дай Бог, кто заметит, что я колясочник! Люди в колясках мне казались живыми растениями. Лишь позже я понял, насколько я ошибался. Есть 2 типа колясок: активные (управляемые) и пассивные. В пассивных инвалидов возят, и они не принимают в этом процессе никакого участия. В отличие от таких колясок активные управляемы. Здесь я хотел бы отдельно сказать об электроколясках. С одной стороны, они удобны — джойстик в руку и поехал. Но! Я бы рекомендовал ими пользоваться только тем, кому совсем тяжело работать руками, и электроколяска — скорее, необходимость. Всем же остальным я рекомендую обычные активные коляски, в каких ездим я и мои друзья. В конце дня, ложась в кровать, чувствуешь приятную усталость: весь день ты работал руками и спиной, управлял своим «транспортом», и потому теперь можешь отдохнуть. Заслуженно.

Я уже давно заметил, что в любом действии, в любом проявлении активности можно найти огромное количество плюсов. Если бы я не побывал у Дикуля, мог бы никогда и не встретить Оксану — человека, научившего меня правильно питаться.

Я зашел в центр Дикуля и сразу обратил на нее внимание. У информационной доски спиной ко мне стояла симпатичная девушка студенческого воз-

раста. Первое, что пришло на ум: «Практикантка». За 13 лет я научился легко знакомиться с людьми, поэтому без стеснений и диалога с внутренним голосом я подъехал к ней. Не в моих правилах ждать, когда на меня посмотрят, и я притворился что что-то ищу у нее под ногами.

- Что вы там ищете? - удивилась она. Для меня же этот вопрос был ожидаемым.

- Да я только что «Звезду героя России» здесь потерял. Какая же девушка не познакомится с героем...

После того как мы с ней дружно посмеялись, выяснилось, что у нее есть немного времени, и мы переместились на мягкие диванчики у стены. Оксану, а ее звали именно так, позабавил мой вопрос «Кем ты хочешь стать? Космонавтом или инженером?» и она рассказала мне о том, что никакая она не студентка. Она давно закончила учебу и вообще ей уже больше тридцати лет. Я был не просто удивлен, скорее это был шок.

- Слушай, погоди, нет... Но как? На вид тебе не больше двадцати... Да и твоя кожа — она просто идеальна.

- Рассказать? Интересно? - посмотрела она на меня, и я кивнул. - Я просто с умом подхожу к выбору пищи.

Через полчаса я узнал, что Оксана принимает биологически-активные добавки или, сокращенно, БАДы. К тому же она соблюдает диету, а не ест все подряд. Стереотипы советовали не доверять ей, ведь БАДы это ужасно дорого и бесполезно (так я думал). Она не собиралась со мной спорить, а просто предложила попробовать. Состояние ее кожи и зубов заставило меня ей поверить, и я решился. Через некоторое время у меня нормализовался стул, который так долго мучил меня. Эта проблема раньше ставила крест на всех радостях жизни. Еще я узнал, что выбирать активные добавки надо с умом, а их покупка не сильно бьет по карману. Оксана объяснила мне, что в этих таблетках содержатся минералы, которые являются строительным материалом для клеток. А если вдобавок принимать белковые коктейли, то самочувствие заметно улучшится.

Важным критерием здорового питания является правильная диета. Раньше я не находил смысла ограничивать свой рацион. Я использовал диету только в качестве дополнения к лечению раньше, но это не принесло мне результатов, потому что надо понимать, какая диета идет на пользу, а какая во вред. И тогда я продержался не долго, а когда бросил, снова начал набирать вес. Сейчас же моя диета является результатом успешной работы и мне ее скорректировала Оксана, которой я доверяю.

Завтрак для меня это курага, чернослив и обезжиренный творог. На обед я отвариваю куриную грудку или рыбку, а в качестве гарнира годятся гречка или чечевица, залитая водой с вечера, а не вареная перед обедом. Смысл в том, что за ночь она распаривается, но свойств и витаминов не теряет, как при варке. Также отлично подходит для диеты запаренная стручковая зеленая фасоль, ее можно купить в любом супермаркете, она продается в паке-

тах. Пять минут и готово! Не стоит также сбрасывать со счетов зелень, сельдерей, и зеленый салат. Они, безусловно, очень полезны. Ну а ужинаю я так: абрикосы, сливы, апельсины, орехи. И все это до 18-19 часов, чтобы не перегружать желудок на ночь. Дальше до сна можно пить только воду и белково-протеиновые коктейли, если, конечно, вы не выпили коктейль раньше.

Обязательным условием правильного питания является еще и вода. Как я уже говорил, в книге «Ваше тело просит воды» четко и ясно было сказано, что 2,5 — 3 литра воды в день это норма. И никакой чай, сок или алкоголь воду не заменяют. Обычно я покупаю воду большими объемами, хотя можно и установить на домашний кран специальный фильтр.

Что интересно, я заметил, что как только сел на диету, и по совету Оксаны, стал спать от 7 до 9 часов в день, апатия тут же исчезла. Понимаете? Ваше настроение напрямую зависит от вашего организма. Если вам плохо или грустно, значит, стоит обратить внимание на питание и сон.

И если уж браться за себя, то полностью. Я решил перестать курить. Многие считают, что сделать это трудно. Открою вам секрет — сделать это невероятно легко. Просто нужно выбрать способ, подходящий именно вам. А дальше не курить всего три дня (период, когда организму нужен никотин по физиологическим причинам). Остальное время чисто работа со своей психикой и сознанием. Не лишним будет прочитать книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», как правило, после нее 90% решается бросить и делает это успешно. Только не говорите себе: мне нравится курить. Лучше спросите себя, если бы вы вернулись в тот момент, когда впервые закурили, разве вы бы разрешили себе это сделать?

Но помогла мне не книга, а нечто другое. Помимо того, что курение наносит вред здоровью, это еще и привычка, которая обязывает человека постоянно подкармливать тело никотином. Курящие или курившие люди поймут меня, когда я скажу, что такое вставать и идти ночью за сигаретами, когда они неожиданно кончаются. А теперь сама история. Кстати, абсолютная правда.

К психологу на прием пришел мужчина. Сразу было видно, что это сильный и успешный человек. Доктор еще удивился, зачем этот мужчина пришел к нему. Оказалось, все просто — он не мог бросить курить, хотя очень хотел. Он много раз бросал, употреблял никотиновые пластыри, таблетки, кодировался даже — все бесполезно.

- А почему вы не можете бросить курить? - задал психолог вопрос в лоб.

- У меня такое ощущение, что сигарета словно разговаривает со мной, будто так и говорит «Закурииии!», потому я и у вас.

- То есть, сигарета словно сильнее вашей воли, словно она сидит у вас на шее, и вы не можете ее спихнуть, я правильно понял?

- Да... Хотя, нет. Сигарета не сильнее меня, — человек напротив даже стал говорить громче. Вопрос силы, видимо, был для него решен, - Я — сильнее сигареты.

- Тогда почему вы курите? Ведь если вы сильнее сигареты, то вы можете не курить. Или все же сигарета сильнее вас?

- Нет. Я сильнее, - голос мужчины дрогнул, и взгляд его стал задумчивым, - я сильнее, - сказал он второй раз. Правда, в этот раз более твердо.

- Тогда перестаньте курить.

С этого момента мужчина больше не брал в рот сигарет. А эта история отучила курить не только его, но и меня. Я не хотел быть слабее куска бумаги с табаком.

Но одним лишь отказом от курения я не ограничился, - также обратил внимание и на алкоголь. Здесь все немного сложнее. С одной стороны, лучше вообще не пить. Ведь давно уже врачами доказано, что по окончании 21го дня без алкоголя к человеку возвращается так называемая способность к озарению. Это когда вы кричите «Эврика!» и изменяете мир. Более подробно можно почитать у Бачинина И.В. Также много всего интересного на эту тему я узнал из видеолекций Жданова В.Г. Несмотря на всю работу над собой, я все же позволяю себе иногда выпить. Очень редко. Да и если пью, то, как правило, это наперсток коньяка или бальзама. Истории про «напился и забылся» - не про меня. Подумайте сами, зачем тогда следить за своим здоровьем, правильно питаться, выезжать на природу за гармонией и чистым воздухом и, одновременно с этим, пить и курить. Это также смешно, как и считать боулинг видом спорта. Многие считают, что когда они играют в боулинг, они занимаются спортом, и при этом всю курят и пьют. Хорошенький спорт, скажу я вам.

На моих первых врачей я рассчитывал, они помогли мне, но на ноги я не встал. Через некоторое время усиленных поисков, я вышел на Центральную Клиническую Больницу Восстановительного Лечения, которая находится в поселке Голубое, возле Зеленограда.

Здесь мне сразу понравилось. Чистый воздух, огромная территория, внимательное отношение врачей к пациентам. Я был готов лечиться здесь. В такие места не всегда просто попасть, столько желающих! Но все же мне удалось, и я безмерно этому рад, поскольку новый этап моей жизни начался именно отсюда.

Открытый мир

Здесь я наконец-то занялся собой всерьез. Помимо занятий лечебной физкультурой, о которой я уже отзывался положительно, я стал развивать себя и в спорте. Баскетбол и настольный теннис не только полезны, но еще и увлекательны.

Для инвалида–колясочника важна не сама лечебная физкультура, а понимание того, что он скоро будет ходить. Важно знать, что это не просто прохождение реабилитации, а подготовка к тому, что человек встанет на ноги. А для того, что бы подкрепить веру, существует огромное количество тренажеров и методов лечения. Одним из отличнейших тренажеров стали для меня ортезы, изготовленные из термопластика, и потому эластичные и удобные. Ортезы крепятся на любые части тела, и предназначены для того чтобы кости срослись скорее (для тех у кого переломы) или чтобы облегчить труд человека с поврежденной конечностью. В данном случае они нужны мне для того чтобы ноги стояли твердо и я мог делать шаги. Так от одного конца зала и до другого я заново учился ходить. И самое главное, я знал, что будет следующим этапом, то есть у меня появилась цель. Глядя на тех, у кого уже хватает сил, и они перемещаются на брусья, а там, держась руками за деревянные палки, они идут уже без ортезов; я восхищался. Еще немного и скоро мы не отличим их походку от шагов обычных людей, пешком бороздящих улицы.

Помимо этих ортезов мне очень нравится использовать в реабилитации параподиум. Я считаю, что использование динамического параподиума в процессе реабилитации необходимо потому, что люди, его использующие, могут ходить без посторонней помощи и даже делать практически любые дела по дому, если имеют его в квартире. Помоему, прекрасный стимул для желания поскорее встать и пойти самостоятельно.

Одним из моих любимцев является велотренажер (как электрический, так и механический). Главное их отличие друг от друга в том, что электрический крутит педали за вас, а вы лишь приучаете свои ноги к подобным движениям. А механический ничего делать сам не будет, так что давим на колени и крутим сами.

Именно в ЦКБВЛ я узнал про роллербол (для разработки кистей рук – что очень полезно для инвалидов — шейников), а также испробовал на себе большое количество различных приспособлений для массажа. Это и массажная банка, и кальмар, и каток с шипами (для возбуждения проводимости и чувствительности).

Все это плодотворно влияет на здоровье. И такая реабилитация в разы увеличивает шансы вскоре встать на ноги. Естественно, не стоит забывать и о таких полезных вещах, как бассейн, прогулки на природе и отдых.

Еще, если уж затрагивать тему полезных и приятных процедур, я вам расскажу о том, что регулярно делаю. В обязательном порядке читаю книги — мозг должен работать, я не хочу быть растением, я хочу быть умным и сообразительным человеком. Занятия йогой в свое время подарили мне также упражнения по медитации и релаксации, а именно: перед сном я представляю себя бегающим по большому зеленому полю или как я сижу на берегу огромного океана, а волны легонько касаются моих ног. С такими картинками я обычно и засыпаю. И сплю отменно, между прочим. Смысл подобного уп-

ражнения в том, чтобы успокоить свое тело и свой мозг для сна. К тому же, помните, что чем чаще вы представляете себя на здоровых ногах, тем ближе вы становитесь к осуществлению ваших желаний. Вы просто «притягиваете» к себе результат.

В дополнение к медитациям перед сном я делаю записи в дневнике. Там я описываю все поступки, которые по моему мнению я сделал сегодня хорошо. Также я веду наблюдение за своим состоянием. Все это позволяет мне понять, на каком отрезке пути я нахожусь и в каком направлении иду. А если мне становится тяжело принять какое-либо решение, я просто перечитываю дневник, и прочитав, как много всего я смог сделать, заряжаюсь уверенностью. Помимо дневника вы можете просто себя хвалить, как это делаю я. Не подумайте плохого, эгоизм у меня самый, что ни на есть, здоровый. Просто если себя периодически хвалить за хорошие дела, то вы увидите, с какой радостью ваше тело будет рваться в бой. Вы станете меньше уставать, и вообще дела пойдут в гору. Вот увидите. Особенно здорово говорить про себя или, если не стесняетесь (а этого не надо стесняться), вслух: «Ура! Я победил». Это и смешит, прежде всего вас, и опять-таки заряжает. А смех и энергия — это отличная замена недельной порции таблеток. Шутка. Хотя в каждой шутке, как вы знаете...

За три месяца, что я провел в больнице, я познакомился со всеми. У меня было много идей и огромный багаж опыта, потому мне очень хотелось всем этим добром поделиться, и я искал себе слушателей.

Я видел по лицам людей, что мне особо никто не верил. Видимо, все рассуждали так: приехал парень из Владивостока, говорит о том, как и чего добился, а сам выглядит как мешок. Действительно, когда я попал в больницу восстановительного лечения, я выглядел не очень хорошо. На диету я сел не так давно, тренировки были непостоянны, да и что это за упражнения — дома на одном тренажере. Но за три месяца, я реально окреп. Плюс можно также назвать заботу Валентины и ее сына Романа, которые следили за моим питанием, чтобы я ел и пил таблетки вовремя, что безусловно важно. По прошествии этого времени я стал выглядеть более уверенно. Тогда то, видимо, ко мне и стали прислушиваться. Тогда то я и сблизился с Николаем.

Коля, наверное, родился «в рубашке». Если мне после аварии предвещали скорейшее выздоровление, то с моим новым другом все происходило по-другому. Николай родился в Химках в 1982 году. Сначала школа, затем техникум. Парень не отягощал себя заботами и вел достаточно праздный и легкий образ жизни. Но однажды жизнь сыграла с его незатейливым поведением злую шутку. Николай нырнул с моста, а приземлился туда, где было мелко. Если бы никого не оказалось рядом, Коля бы точно утонул. Но его спасли, откачали. Он пролежал в больнице Склифосовского целых три месяца. А

потом долго пытался попасть именно в Центральную Клиническую Больницу, и сделал это. Этот случай сильно изменил парня. Он стал больше думать о своем здоровье и о других людях. И в подтверждение этому Николай на месте не сидит, а упорно занимается фехтованием. И все его усилия жизнь вознаграждает. Так, Николай стал Чемпионом России и завоевал третье место на Чемпионате Мира. Как говорит он сам: «одной реабилитацией сыт не будешь, нужно и в жизни пробиваться».

Коля с самого начала нашей дружбы предлагал мне сделать что-нибудь совместное, его буквально распирало от идей, но все это было не то, не существенно. Я всегда считал, что идея в первую очередь должна нести в мир добро, она должна помогать людям. Так будет лучше всем, а любое начинание будет непременно успешным. Я долго обдумывал все это, и однажды всех собрал. Всех, кто уже внимательно слушал мои рассказы, и стал мне близок по духу.

- То есть, что ты Артем предлагаешь? - перебила меня Света. - Ты хочешь создать общественную организацию, чтобы она заботилась об инвалидах?

- И да, и нет. Поясню Как вы знаете, есть такая организация «Всероссийское общество инвалидов», которая взяла под свое крыло вообще всех инвалидов России. А вы понимаете сколько их? Одних ампутантов только... Да и если уж говорить честно: я их помощи не ощущаю, всего добился сам.

- Артем, ты конечно, молодец, но... - смотрел в сторону Коля, - как ты так хочешь взять и оторвать кусок у общества инвалидов, у них же своя задача, и они давно уже как существуют.

- Неужели вы никак не поймете, - потихоньку заводился я, - я не хочу конкурировать с ними. Мы просто будем делать общее дело, да и им облегчим задачу. Мы будем заботиться об инвалидах-колясочниках.

- Хорошо, а где ты денег возьмешь? - почти в один голос раздался общий вопрос.

Деньги. Все всегда упирается в деньги. Допустим, часть у меня есть. Да и много ли надо? Я быстро прикинул получалось прилично. Регистрация, оргтехника, создание и раскрутка своего сайта. К тому же я не все еще рассказал ребятам.

- Послушайте, это еще не все. Я хочу чтобы мы все вместе в августе поехали в тур. У меня есть три машины, посадим за руль водителей и махнем из Владика до Калининграда.

Все молчали. Судя по величине глаз и широте открывшихся ртов, такого не ждали. А я продолжал.

- Будем останавливаться в крупных городах, общаться с властью, с инвалидами, с журналистами. Привлечем к себе внимание, а там глядишь и выделит кто-нибудь деньги, вот на них и будем помогать. Многим ведь не хватает денег.

Ребята по прежнему молчали. Я еще долго в тот вечер говорил, строил планы, но мои друзья лишь кивали и односложно соглашались. Когда я выдохся, мы пожелали друг другу приятных сновидений и разъехались. Неужели никому не понравилась затея.

На следующий день был настоящий фурор — весть облетела всю больницу, и появились первые желающие. Одни хотели вступить в организацию, другие немедленно отправиться в автопробег, а третьи подписывались на оба мероприятия.

Чтобы закрепить успех, мы поехали в Храм Христа Спасителя. Пусть это был не автопробег, но то, что я организовал эту поездку и нашел автобус, явно добавило мне плюсов. Одним эта поездка запомнилась трехчасовой экскурсией, другим тем, что в Храме показали места, куда пускают не всех. А третьи просто радовались разнообразию и возможности лишний раз выехать из больницы.

По приезду мы взялись за дело основательно. Параллельно шла регистрация и сбор копий паспортов и справок об инвалидности. Буквально через несколько дней мы поняли, что народу не хватает. Я принял волевое решение отправиться на поиски по другим больницам.

Одним солнечным июльским утром я сел в машину, и мы вчетвером отправились в гости к обитателям московских больниц. За рулем сидел мой брат, который живет в Подмоскowie, и потому прекрасно ориентируется на дорогах столицы. А на заднем сидении расположились Игорь и Николай. Коля взял все свои медали, чтобы людям показать пример того, что не нужно сдаваться, а наоборот работать над собой. Игорь фиксировал всю нашу поездку на видео, фото, диктофон и бумагу.

О встречах договаривались мы прямо по ходу поездки. Первыми нас готовы были принять персонал и пациенты отделения Дидуля в госпитале УВД. Приняли, кстати, хорошо. Довольно быстро и подробно объяснили, где можно выступить, и вот уже перед гостями отделения несколько людей готовых слушать.

Двое из слушателей французы. Девушка и парень. У девушки красивое имя Magalil и абсолютное незнание русского. Ребром встает вопрос как же донести до иностранцев суть беседы. На наше счастье Игорь владеет английским и переводит смысл французам. Они понятливо кивают и говорят о том, что с удовольствием отправятся в автопробег, но! – в следующем году. К сожалению, им скоро уезжать во Францию, и потому в этом году они отказываются. Но идея им очень нравится, и в следующем году они постараются подключить французское телевидение.

Остальные русские, потому я объясняю им все просто и быстро. Мужчины идею поддерживают, мы обмениваемся телефонами, а они обещают выслать

по факсу необходимые для создания организации копии паспортов и справок об инвалидности.

Мы мчимся дальше. Нам еще столько нужно сделать. Настрой у всех бодрый - впереди 19ая больница. Забегая вперед и, сравнивая ее с тем же Преодолением, хотелось бы отметить внешний вид. Ужасно старый ремонт, темные коридоры, тоска, висящая в воздухе. Несмотря на все это, врачи довольно таки здраво отнеслись к нашей идее и рассказали, где искать слушателей.

В больнице, для «шейников» выделено 2 этажа: второй и шестой. На втором этаже мы встретили только Беликова Юрия Михайловича, и к нашему счастью, он оказался довольно таки интересной и незаурядной личностью. Упомянув, что к журналистам он относится с недоверием, тем не менее, сфотографировался и был не против камеры. Юрий Михайлович - инвалид с 17летним стажем. И за это время он успел побывать и в Италии, и в Турции, и в других местах. Нашу идею поддержал и обещал помочь. И вообще беседа получилось интересной. На шестом же этаже такой активности не было. Одна палата, в ней несколько сонных мужчин, и у каждой койки женщина. Они то в основном и задавали вопросы, правда, ближе к концу разговора, мужчины тоже заинтересовались. Записывая их телефоны, мы пожелали им скорейшего выздоровления и поехали дальше.

День переходил в вечер, когда мы оказались на пороге центра «Преодоление». Это не поликлиника, а стационар. Воспользовавшись предложением об экскурсии, мы прошлись по центру, заглянув и в палаты, и в спортзал, и в бассейн. Сказать, что сделан центр для людей – ничего не сказать. Прекрасная обстановка, внимательный персонал, улыбка на лицах пациентов – все это говорило нам о том, что место и правда, изумительное. Не будем здесь говорить о ценах, но пока в нашей стране все устроено так, что количество денег за лечение определяет качество места лечения. К слову, «Преодоление» и создавалось с целью показать каким должен быть хороший реабилитационный центр, с надеждой на открытие подобных центров по стране. Такие примеры говорят нам о том, что решение создать организацию – правильное, и добиваться доступности реабилитации в подобных местах и повсеместного строительства таких центров – наша задача. А пока вернемся в «Преодоление». Встретили нас, как я уже и говорил, замечательно. Заместитель генерального директора по социальной работе Курбанов Руслан Саидович показал нам все прелести местной кухни. Да и вообще, он оказался на редкость гостеприимным хозяином. Нашу идею он внимательно выслушал и горячо поддержал. Похвалил название. Открытый мир? Хорошо и понятно! Означает, что цель организации в буквальном смысле открыть целый мир для инвалидов-колясочников. Руслан Саидович долго качал головой и сетовал на то, что нужно продвигать «систему оплаты труда ухаживающих в закон». Еще он говорил о людях, у которых нет родных, и им, как правило, помогают прихожане церквей. Но их ресурс тоже не безграничен. Рассказывал об опыте других стран в данном вопросе. Например, в США есть целая

система обучения ухаживающих за инвалидами.

Все же помня о главной цели нашего приезда, мы переместились в конференц-зал, где нас уже ждала публика. 20 человек разного пола и возраста слушали нас, не перебивая. А когда мы закончили посыпались вопросы. Что ж, мы были готовы к этому. Кстати, люди обратили наше внимание еще на 2 проблемы. Первая – необходимо создать бесплатную горячую линию, чтобы каждый мог позвонить и, не только рассказать о своих проблемах, но и получить поддержку. И вторая – сделать Интернет более доступным для инвалидов. Здесь важна и цена, и распространенность, и обучение. Так зародилась идея – создания общего сайта для инвалидов, где они смогли бы общаться и делиться информацией друг с другом. Забегая совсем вперед, скажу, что теперь такой портал существует. На нем всегда можно и подружиться, и познаться, а также задать вопрос нам, попросить помощи или предложить свою. Также мы смогли разместить на нем самую свежую информацию о касающемся нас законодательстве и современных методах лечения. А это особенно актуально для инвалидов-колясочников. Словом заходите на Встать-НаНоги.Ру (www.VstatNaNogi.ru) и мы сможем объединиться в одно большое братство.

Николай, который, как правило, много не говорит, здесь нашел достойных слушателей. Он много говорил о спорте. Рассказывал о том, что в России в фехтовании принимают участие только люди из категории А и Б, то есть те кто, перенес ампутацию и люди с большой спиной или поясницей. И решение о включении категории В, в которую входят те, у кого повреждены шейные позвонки, было принято не так давно. Его слушали, с ним спорили, но в итоге все согласились с тем, что в России мало спортивных обществ для инвалидов, где можно заниматься и тренироваться. Хорошо, что еще правительство Москвы помогает, а то в других городах со спортом вообще плохо. Прощались мы очень душевно. Что и говорить, многие из этих людей и правда сдержали обещание и выслали нам копии документов.

Вернувшись в Голубое, мы подвели итоги. Люди всецело поддерживают нашу идею – разве это не ответ на вопрос, о необходимости создания данной организации? Главные задачи определены

- * сделать труд человека, ухаживающего за инвалидом хорошо оплачиваемым.
- * обратить внимание на доступность и распространенность Интернета среди инвалидов – колясочников.
- * активная агитация и помощь в развитии спорта
- * строительство социальных общежитий для инвалидов.

Мы верим в себя, а это главное. Чаще всего люди проигрывают, потому что сдаются чаще, чем им наносят поражение. Ведь смел только тот, кто не смотрит на страх и боязнь неудачи, все равно идет вперед. Я как раз из таких. Я не знаю, когда буду ходить самостоятельно. Я не знаю, как это произойдет,

но уверен, что это скоро случится. Я настолько непоколебим на своем пути к цели, что за все 13 лет ни разу не сдавался. Я останавливался, брал перерывы, но всегда знал, что все равно нужно продолжать движение. Многие пытались сбить меня с пути. Иногда я уже был готов поверить, что ничего не получится, но что-то внутри не давало мне опускать руки.

Более того я хочу помочь не только себе, но и другим. Из этой книги вы узнали о том, как я жил последние 13 лет и что делал для реабилитации. Одни вещи мне помогли, другие нет. Одни люди поднимали меня, другие закапывали еще глубже. Благодаря этой книге, вы уже знаете, куда вам следует идти, хотя все же путь выбирать вам. Лишь только ваш внутренний настрой, ваше огромное желание быть сильным однажды поставит вас на ноги, однажды заставит вдохнуть больше воздуха, чем обычно, и решить для себя, кто вы есть и чего вы хотите от жизни.

14.08.08

Межрегиональная общественная организация
инвалидов-колясочников "Открытый мир"

Региональная общественная организация
инвалидов-колясочников "Ковчег"

Артем Моисеенко

Достигая невозможного

Контактный тел.: +7 914 790 96 04

www.vstatnanogi.ru

www.kovcheg.ru

www.moskowlad.org

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 1,86.

Тираж 1000 экз.

Компьютерная верстка и дизайн - Комаза Р.

Отпечатано в типографии "Альфа-Принт",
г. Владивосток, ул. Комсомольская, 3, оф. 311,
тел.: (4232) 30-26-90, 48-01-84,
e-mail: wprint@list.ru