

■ Насуперак стэрэатыпам

Калі бег акрыляе

Як бацькі асаблівых дзетак вяртаюцца да жыцця

Ідзе трэніроўка незвычайнай інклюзіўнай спартыўнай каманды. Дзеці бягуць разам з дарослымі. Хто з мамай за ручку, хто верхам на тату, а каго вязуць у калясцы. Прыгожыя, шчаслівыя, моцныя. Хацелася ўзяцца разам з імі. Пакуль вялікая колькасць людзей сядзіць па сваіх дамах і стогне, як сумна і цяжка, «Крылы анёлаў» бягуць насустрач яскравым эмоцыям. Калі ведаеш, з якіх праблем ім удалося ўзняцца, адчуваеш, што назіраеш за цудам.

Вяртанне

Раней дзеці з цяжкай інваліднасцю праводзілі час у чатырох сценах, у лепшым выпадку можна было выбрацца на нейкія спецыялізаваныя мерапрыемствы для людзей з такімі ж праблемамі. А разам з малымі «выпадалі» з жыцця і іх бацькі. Сёння «анёлы» — дзеці з інклюзіўнай каманды і «крылы» — дарослыя, якія дапамагаюць ім прымаць удзел у розных спартыўных трэніроўках і прабегах, — на вачах. Вяртанне цэлых сем'яў стала магчымым пасля маленькай рэвалюцыі ў свядомасці... А пачалося ўсё з дзёрзкага забегу Дзмітрыя Цімашкова і яго дачушкі Лілі (якую ён каціў у спецыяльнай калясцы) на Мінскім паўмарафоне («Звязда» ад 15.10.2015 года). Аказалася, спорт здымае межы. Людзі навокал не адводзяць позірк ад спартсменаў з інваліднасцю, а наадварот, вітаюць такіх марафонцаў больш натхнёна, чым астатніх. Гэта сапраўды акрыляе. Можа таму ініцыятыву Дзмітрыя хутка падхапілі іншыя. І цяпер у камандзе «Крылы анёлаў» дзясяткі, а мо і сотні бегуноў. У спецыяльнай суполцы ў інтэрнэце іх падтрымліваюць спартсмены-аматары з усяго

свету. А зусім нядаўна Дзіма і Ліля беглі марафон у Севільі. 42 кіламетры! Як бацьчы, нават дзеткам з цяжкай інваліднасцю ёсць месца ў спорце.

— Буйныя спартыўныя саборніцтвы — вельмі добрая мэта, якая дазваляе мабілізавацца і на тое, каб развіваць свае спартыўныя дасягненні, і на догляд за дзіцём, — заўважае Дзмітрый Цімашкоў. — Маленькі партнёр павінен быць гатовым да таго, што ў пэўны дзень і час будзе бегчы ў пары з табой чатыры гадзіны. У Іспаніі мы адчулі, што марафон — гэта не толькі спартыўная пляцоўка, але і магчымасць для прасоўвання любых інтарэсаў — сацыяльных, асабістых. У прыватнасці, там мы пазнаёміліся з арганізацыяй, якая збірае грошы на навуковыя даследаванні, каб дапамагчы дзецям з цяжкай рэдкай хваробай.

Вельмі важна данесці да беларусаў, што марафоны — для ўсіх, а не толькі для спартсменаў.

— Я ж не бегаў усё сваё жыццё, а пачаў гэтым займацца ў 49 гадоў, — прызнаецца Дзмітрый. — Калі выходзіў на першыя прабежкі, надзяваў чорныя акулеры: было сорамна сутыкацца з

мінакамі вачыма, я разумеў, што выпраўка ў мяне неспартыўная, што бегаю дрэнна, дыхаю цяжка, ад ветру слёзы з вачэй коцяцца. Прайшло.

Услед за сталічнай інклюзіўнай камандай бегаць з асаблівымі дзеткамі пачалі бацькі ў Віцебску, а ў хуткім часе «Крылы анёлаў» хочуць далучыць да гэтага руху людзей з іншых рэгіёнаў.

Звычайна чалавек камплексуе займацца бегам побач са спартсменам — гэта як недасягальная вышыня. А тут камфортна ўсім. Ужо далучылася шмат людзей, якія гатовы паспрабаваць сябе ў ролі «крыла». Летам аматары бегаюць у парках, узімку купаюцца ў палонцы, рэгулярна трэніруюцца ў зале. З'яўляюцца агульныя інтарэсы, сяброўства, жывыя зносіны. Прычым знаходзіцца багата розных тэм для абмеркавання, дзе аб праблемах, звязаных з інваліднасцю, лячэннем, імкнуча не ўспамінаць. «Гэта дазваляе расслабіцца, ачысціць духам, — прызнаецца Дзмітрый. — Нават, калі ў сям'і праблема з дзіцём, гэта не павінна быць адзіным інтарэсам у жыцці, інакш можна звар'яцець».

Рэабілітацыя

Спорт разбурае стэрэатыпы. У людзей, якія раней не сутыкаліся з інвалідамі, тут не ўзнікае такіх эмоцый, як разгубленасць і шкадаванне. Узаемадзейнічаючы пачынаецца на пазітыўнай хвалі. Тут «ажываюць» усе члены сям'і, дзе ёсць дзіця са складаным дыягназам. Здаровыя брацікі

і сястрычкі перастаюць камплексаваць, што ў іх сям'і нешта не так. А ў бацькоў з'яўляюцца новыя мэты.

— Я сам, будучы бацькам дзіцяці з інваліднасцю, доўгія гады баяўся паказацца з ім на вуліцы, — прызнаецца тата Лілі. — Саромеўся, што ўсе ездзяць з прыгожымі звычайнымі каляскамі, а ў мяне — не такая. Як быццам даўняць нейкіх вышынь, якіх не дабіўся сам. Спорт мяняе адносіны да дзіцяці, яны ператвараюцца ў партнёрскія: малы павінен змагацца, як і ты. З'яўляецца планка, якую падымаеш усё вышэй. Мы ж не думалі год назад, што будзем бегаць міжнародныя марафоны, што атрымаем прызнанне сярод спартыўных арганізацый. Цяпер беларуская федэрацыя лёгкай атлетыкі запрашае нас на марафоны.

Ліля — як іншыя дзеці каманды — сапраўды той анёл, які нясе надзею іншым сем'ям. Гэтыя малыя зрабілі больш моцнымі сваіх бацькоў: многія дарослыя прызнаюцца, што маглі б і не прыйсці да спорту, каб не дзеці.

— Усе кажуць, што ДЦП — гэта шэра. Я дзліўся праблемай: дзіця не спіць і з ім, і так пяць гадоў, я больш не магу. І доктар з высокім статусам кажа: «На жаль, такія дзеці дрэнна спяць». І думка далей не ідзе. А што з гэтым рабіць? Так, усё дрэнна, але як з гэтым жыць? А пасля



я заўважыў цікавую рэч: інваліднасць — не хвароба. Часта кажуць: «людзі пакутуюць з ДЦП ці аутызмам». Яны жывуць звычайным жыццём. Пакутуем у асноўным мы — тыя хто іх даглядае, бацькі. Гэта праблема сям'і і соцыуму. Спорт, якім мы займаемся, дазваляе зрабіць дзіця здаровым. У мяне картка першых пяці гадоў жыцця дачкі таўшчынёй у далонь. Гэта пастаянныя прастуды, тэмпература 40, бальніцы і інш. Усё закончылася. Апошні раз з прастудай звяртаўся ў паліклініку год назад. Дзіця з інваліднасцю можа быць здаровым і жыць паўнацэнным жыццём. Уключэнне ў соцыум мае вялікае значэнне для стану малага. Ён бачыць навокал многа новага, і ў яго з'яўляюцца жаданні, якія б ніколі не ўзніклі, калі б ён сядзеў дома. Я гэта заўважыў па дачцэ: раней яна была пасіўным дзіцем, ніколі не зразумела было, калі яна можа закрычаць ці захоча спаць. У выніку трэніровак з'яўляюцца дадатковыя сэнсарныя магчымасці. Калі раней дзіця «блукала» позіркам, зараз ён асэнсаваны. Спартыўны лад жыцця рэгулюе рэжым дня, тыдня. Так, мы ведаем, што па аўто-рках і чацвяргах яна павінна на іх быць. Ёй падабаецца рабіць практыкаванні з усімі, а дома гэта было без усяля-

кай ахвоты. У выніку дачка пачала стаяць. Восенню ў паліклініцы праходзілі чарговы медагляд, неўролаг была ўражана, маўляў, звычайна пры такім захворванні дзіця так не развіваецца. Нам знялі частку асноўнага дыягназу. Урачы, з якімі сутыкаюся, вопыт бачаць, здзіўляюцца некаторым рэчам, але гэта застаецца паміж мной і імі. Добра, каб гэта пераходзіла ў медыцынскія пратаколы. Так, некалькі гадоў таму мне казалі: што б я ні рабіў, дасягну нейкага станеру. А я бачу, што дзіця менавіта ўсё лепшае, здаравейшае і здольнае на нейкія самастойныя рэчы. Нельга гэта ігнараваць. Медыцына павінна такія рэчы падхопліваць. Хацелася б, каб былі нейкія даследаванні. На прыкладзе нашых дзяцей гэта можна вывучаць...

Толькі скончылася трэніроўка, узмакрэлыя, стомленыя «Крылы анёлаў» не спяшаюцца разысціся. Хтосьці расцягнуўся на матах, дзятва распачала гульню з мячом, дарослыя абмяркоўваюць апошнія навіны. Усмешкі не сыходзяць з твараў. Вось яно — рэальнае жыццё. Так проста! Паспрабуем?

Алена ДЗЯДЗЮЛЯ.
dziazdiula@vziavda.by



На ўваходзе кожны наведвальнік атрымлівае пачак халоднага ласунку.

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

На плошчы, роўнай чатыром тэнісным кортам, змясціліся розныя экспанаты і атракцыёны.

— Музеі такога фармату ёсць у многіх буйных гарадах свету — ад Нью-Ёрка да Дубліна. Літаральна на днях ён з'явіўся і ў Лос-Анджэ-лесе. Мы натхніліся замежным вопытам, але пастараліся не страціць і нашу нацыянальную адметнасць, — расказвае куратар музея Вольга Цішкевіч. — Гэта інтэрактыўная прастора, а таму экспанаты рукамі чапаць можна! А яшчэ рабіць з імі сафлі і, нават, залазіць на іх вярхом.

Наведвальнікі змогуць аказацца на віртуальнай фабрыцы на вырабе марожанага і ўбачыць, як ствараецца любімы прысмак (вы ведалі, што гэты працэс займае каля 20 дзён?). І, вядома, прадэгуставаць. Спецы-

яльна для работы музея прыгатавана больш за 10 тысяч тон пламбіру, каб ніхто не застаўся без дэсерту.

ЦІ ЧУЛІ?

У старажытнай Грэцыі марожанае лічылі карысным для здароўя. Заснавальнік сучаснай медыцыны Гіпакрат рэкамендаваў есці лёд сваім пацыентам, каб загартоўваць горла.

На тэрыторыі Беларусі марожанае з'явілася ў часы Вялікага Княства Літоўскага дзякуючы княгіні Боне Сфорца. Рэцэпт быў просты: змяшаць літр малака, пяць яечных жаўткаў, адзін бялок і шклянку цукру. Але дэсерт у тую пару быў даступны толькі шляхетным асобам.

Асобны стэнд расказвае пра марожанае ў СССР. Вось дзе будзе цікава не толькі дзецям, але і бацькам, якія змогуць панастальгіраваць па тым самым смаку. Яго, дарэчы, упадабалі і турысты: тады

ПЛАМБІР У ТРОХЛІТРОВЫХ СЛОІКАХ

казалі, што ў саюз вярта прыехаць з трох прычын — паглядзець балет, схадзіць у цырк і пакаштаваць марожанае. За мяжой савецкі ласунак каштаваў вельмі дорага, бо лічыўся самым натуральным і якасным.

Першая партыя «халоднага прадукту» ў СССР была выпушчана чацвёртага лістапада 1937 года. Сучасным школьнікам будзе ў навіну, але тады ў кіёсках гэты прысмак бываў нячаста, у лепшым выпадку тры разы на тыдзень. Таму па дэфіцытны прадукт выстройваліся даўжэзныя чэргі. А калі марожанае прывозілі ў вёскі — гэта было сапраўдным святам. Людзі набывалі пламбір трохлітровымі слоікамі! На думку наркама, савецкі грамадзянін мусіў з'ядаць не менш за пяць кілаграмаў марожанага на год (гэта амаль у два разы больш, чым з'ядае за год сённяшні сярэднестатыстычны беларус).

Цікава, што звыклы для нас вафельны кубачак з'явіўся параўнальна нядаўна — стагоддзе таму.

Дзе: пр. Пераможцаў, 9, гандлёвы цэнтр «Galleria Minsk», 6 паверх.

Калі: штодзень з 10.00 да 22.00, па 31 ліпеня.

Кошт квіткаў: 5 рублёў для дарослых, 3 рублі для дзяцей. У гэты кошт уваходзіць і марожанае, якое наведвальнікі будуць атрымліваць на ўваходзе.

Месцам сустрэчы ражка і шарыка марожанага стаў суветны кірмаш у амерыканскім горадзе Сэнт-Луісе. Гэта было ўвесну 1904 года, і пламбір на тым кірмашы карыстаўся такім попытам, што пластыкавыя кубачкі для яго хутка скончыліся, і людзі чакалі ў чарзе, калі памыюць наступную партыю. Побач з прадаўцом марожанага Арнольдам Фомачу гарачымі вафлямі гандляваў Эрнэст Хамві. Ажыятажу на апошні прадукт у той спякотны дзень не назіралася, і Эрнэсту прыйшла ў галаву геніяльная ідэя. Ён скруціў адну вафлю ў конус і перадаў Арнольду, каб той

апусціў туды шарык марожанага. З тых часоў ласунак стаў прадавацца ў новым варыянце.

А яшчэ ў музеі, акрамя знаёмства з гісторыяй, можна пабываць у гаі з эскімо, пасядзець у копці кавярні-марожанага, якая была адкрыта ў Парыжы ў 1860 годзе, і ўбачыць самы вялікі пламбір у свеце. Па словах арганізатараў, прастора стане месцам не толькі для экскурсій, але і для майстар-класаў і адукацыйных лекцый.

Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ.
lubneuskaya@vziavda.by



Вось так гатуецца нанамарожанае!