

1 ИЮНЯ – ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

– ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ

Константин Бесчетнов: «О проблемах инвалидов я знаю не понаслышке»

1 июня – Международный день защиты детей. В преддверии этого праздника мы побеседовали с Константином Бесчетновым, депутатом Государственной думы ФС РФ, попечителем благотворительного фонда «Социальная деревня Светлая» о том, как с пониманием относиться к детям-инвалидам и вообще к людям с ограниченными возможностями здоровья.



Константин Бесчетнов поделился с читателями нашей газеты своим жизненным опытом.

ЛЮБИТЬ НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО

О проблемах инвалидов я знаю не понаслышке. Моя младшая сестра – инвалид. Она родилась, когда мне было 9 лет. И, как старший брат, я сразу подключился к процессу воспитания: после школы бежал домой, чтобы остаться с сестрой, потому что мама работала, потом пеленки, тренировки... Именно тогда я понял, что такое ответственность. В этом, считаю, моя сестра сыграла очень важную роль.

Пока сестра была маленькая, видели, что-то не так, а что – не понятно. То, что она инвалид, определили позднее. Сейчас ей 27 лет и ее уровень развития соответствует уровню развития годовалого ребенка, такой вечный ребенок. Конечно, роди-

телям тогда тяжело пришлось, трудно было принять это, но на предложение определить ее в интернат ответили отказом. С того времени это решение и работает. Мы не планируем ее никуда отдавать. Она часть нашей семьи. Мы ее любим. А тогда маме потребовалось время, чтобы принять все как есть. Это преодоление себя. Наказание это или награда? Думаю, правильнее будет относиться к этому как к данности. Вот это так! Это естественно. И, насколько я понимаю, это самое сложное, потому что в первую очередь надо работать над собой. Да и большой вопрос, кому больше повезло. Многие матери, имеющие дочерей с высоким интеллектом, мечтают, чтобы их целовали дочери. Мечтают, и дождутся ли этого? Может быть, один раз в год по праздникам. А может быть, повезло той матери, у которой дочь с недостаточным интеллектом, но она всей душой любит маму? Так в нашей семье.

УЧИТЬСЯ ДРУГ У ДРУГА

Как бы странно это ни звучало, в эмоциональном плане многим людям есть чему поучиться у моей сестры. Да, у нее интеллектуальный недостаток, но он настолько сильно компенсируется ее эмоциональным развитием, она настолько сильно любит родителей, что кажется, этой любви хватило бы на десятерых. На мой взгляд, к сожалению, эмоциональная неразвитость, эмоциональный голод у современных людей очевидны: мы слишком

много думаем, мыслим рационально, тогда как эмоциональная составляющая часто пропадает.

ГЛАВНОЕ – ПРИНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

В нашей стране надо менять отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья. Принятие других людей, инвалидов – это показатель уровня культуры общества. А мы либо оцениваем, либо начинаем бестактно рекомендовать что-то. Нужно учиться принимать то, что в жизни окружает. Это определенное развитие духа, считаю, даже признак мудрости. Как менять отношение? Собственным позитивным примером. Начинать надо с себя, с собственного отношения к жизни, к людям, в том числе к инвалидам. А это самое сложное, потому что обвинить государство, близких, еще кого-то – это проще всего. Самому изменить что-то, в первую очередь себя – это сложнее. Людям с ограниченными возможностями не надо сидеть дома, прятаться. Помню, в свое время маму с Машей вытащить из дома стоило больших трудов. Сейчас мы это преодолели. Маша любит куда-нибудь поехать, поехать на машине, в поезде. В России сейчас при виде инвалида чаще такая реакция: «У-у-у!» И пальцем тыкать. Впрочем, совсем недавно мы с Машей были в кафе. В первый раз я видел спокойное и ровное отношение, хотя чаще – косые взгляды.

ПЕРЕНИМАТЬ ОПЫТ

Недавно я был в Польше на концерте, где выступали люди с различными отклонениями – там были и дауны, и аутисты, люди с интеллектуальной недостаточностью и с ДЦП. Полный зал. Как зрители радовались, аплодировали! Ведь достижения у таких людей особенные, их надо увидеть: раньше он не мог, а потом смог. Зритель видит, что такой человек преодолевает, и радуется!

В начале мая я был в командировке в Америке. Пользуясь случаем, я посетил центр развития ребенка Princeton Child Development Institute, который находится в штате Нью Джерси. Этот центр существует уже около сорока лет. Посмотрел, как там работают с детьми и взрослыми, которые требуют дополнительного внимания к развитию. И лично убедился, что нам есть чему учиться. Они готовы к сотрудничеству. Нам надо смотреть, что можно перенести в наш край, в деревню Светлая. Теперь важно найти людей, готовых поехать туда с тем, чтобы этот опыт перенять и реализовать у нас.

По роду своей деятельности я много езжу по стране, другим странам и вижу, что за рубежом люди с ограниченными возможностями – полноценные члены общества. Считаю, нам надо перенимать положительный опыт других стран. Тогда и в нашей стране к инвалидам будет уважительное и спокойное отношение.

Дорогие пермяки!

1 июня мы отмечаем Международный день защиты детей!

Для нас, взрослых, этот день – напоминание об ответственности нашего общества за подрастающее поколение, его будущее.

Мы должны обеспечить главное право детей, тем более детей с ограниченными возможностями здоровья, право на счастливое детство.

В этот день, когда все мы отмечаем начало лета и летних каникул, хочется пожелать всем радости, веселья, оптимизма, веры в себя и будущее своих детей!

Директор благотворительного фонда «Социальная деревня Светлая»
Светлана Калина



– РОДИТЕЛЯМ

В семейной гостинной

Благотворительный фонд «Социальная деревня Светлая» этим летом открывает семейные гостинные «Добрый свет» с целью создания условий для общения, самообразования, объединения семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья и улучшения качества их жизни.

Встречи будут проводиться в виде тематических мероприятий, обучающих занятий, тренингов, творческих мастерских и в виртуальной семейной гостинной на базе сайта благотворительного фонда.

Подробную информацию можно будет получить на сайте благотворительного фонда www.svetlay-derevnya.ru или в центре психолого-медицинского сопровождения города Перми.

– СПОРТ

Быстрее, выше, сильнее!

Финальные соревнования XI фестиваля спорта детей-инвалидов Пермского края, посвященные Международному дню защиты детей, пройдут 1 июня 2011 года в манеже «Спартак» по ул. Рабочая, 9.

Участники соревнований будут состязаться в таких дисциплинах, как бег, гонки на колясках, дартс, прыжки в длину с места, динамометрия, шашки, шахматы. Парад участников и торжественное открытие соревнований состоится в 11 часов.

Ярмарка возможностей

В рамках реализации проекта департамента образования администрации Перми «Образовательные услуги для детей с ограниченными возможностями здоровья» была проведена первая «Ярмарка возможностей». В образовательной ярмарке приняло участие 32 детских сада, 13 школ, 4 центра дополнительного образования, 10 негосударственных центров, городской психологический центр, городская и краевая психолого-медико-педагогические консультации, общественные организации, общества инвалидов.

28 апреля 2011 года в фойе дворца детского и юношеского творчества Перми было многолюдно: педагоги, родители с детьми, многообразие интересных предложений и знакомств, мастер-классы – все это создавало неповторимую атмосферу праздника.

Кому небезразлично образование и развитие детей, имеющих ограничения по здоровью, и те, от кого зависит пре-



Развивающие и обучающие компьютерные игры дают большие возможности для осуществления развития детей с особыми образовательными потребностями

доставление данных услуг, встретились в этот день на ярмарке. Здесь побывала начальник департамента образования администрации Перми Людмила Гаджиева. Отвечая на вопросы журналистов, она рассказала о проблеме, характерной для России и Перми: «В нашем городе есть се-

рьезная проблема, – те семьи, которые имеют детей с отклонениями в развитии, не имеют возможности выбрать ту образовательную, досуговую услугу, которая соответствовала бы особенностям их ребенка. Эта проблема характерна не только для нашего города, но и для всей России.

Мы подошли к решению этой проблемы. С этого года у нас запущен проект. Мы активно работаем с бизнесом, чтобы как можно больше разнообразных услуг было представлено для такой категории детей. И сегодня впервые в нашем городе проводится такая ярмарка. Таких детей в Пер-

ми много. Такая ярмарка востребована. Я уверена, что в следующем году мы проведем аналогичную ярмарку и родителей будет еще больше. В качестве конечного результата видим, чтобы количество услуг было бы больше, чем таких детей».

Дети, пришедшие вместе с родителями на ярмарку, смогли принять участие в мастер-классах: с удовольствием работали с глиной, играли с песком, мастерили кукол, лепили из пластилина, посетили аквариумную выставку и живой уголок.

За два часа плотного общения со специалистами родители смогли ознакомиться с образовательными услугами, предоставляемыми в Перми для детей, имеющих ограничения по здоровью, получить консультацию специалистов, провести экспресс-диагностику и комплексное обследование ребенка, сразу определив индивидуальный план работы с ребенком, а также приобрести специальную и детскую литературу.



Мастер-класс по арт-терапии

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Пикалева Наталья, мама Маши:

– Когда я на ярмарке увидела такое количество интересных предложений, у меня возникла мысль: «Вот, лед тронулся! Наконец-то на проблемы наших детей стали обращать внимание». В раннем детстве мы пытались искать услуги для своей дочери, такого не было. Сейчас я вижу, что этот спектр услуг расширяется, возможностей становится все больше. Это радует. Я рада тому, что мы, родители, тоже участвовали в том, чтобы на наши проблемы стали обращать внимание. Своими заявлениями, участием на круглых столах мы тоже помогли решению этих проблем и организации подобных мероприятий. Поразил масштаб ярмарки! Надеюсь, что со временем

общество начнет менять свое отношение к нашим детям, и тогда мы будем жить как в цивилизованных европейских странах.

Мазырина Марина, мама Ильи:

– Это замечательное мероприятие, которое мы долгие годы ждали. Подобные ярмарки должны проводиться и в дальнейшем. Раньше мы по образу слепых котят не знали, в каком направлении двигаться. Сейчас сложилась ясная картина, и нам понятно, куда можно обратиться с ребенком, чем можно ему помочь, чем занять. Здорово, что нас услышали, и такое мероприятие провели на городском уровне.

Опять задача!

С какими трудностями обычно сталкиваются школьники при решении текстовых задач и как им в этом помочь?

ТРУДНОСТЬ 1

Воспринимает задачу как обычный рассказ. Не может выделить в ней ее логическую структуру: условие, вопрос, решение, ответ.

Помогите ребенку понять, что задача – это короткий рассказ с вопросом, в котором с предметами или действующими лицами что-то происходит, в результате чего количество их уменьшается или увеличивается. Помогите ребенку выделить логические звенья:

- условие – описательная часть задачи, где обязательно есть два или более числа;
- вопрос – то, что надо узнать;
- решение – то, что надо сделать для получения результата. Записывается в виде примера. Например, сложение;
- И ответ – это то, что осталось.

Помогите ребенку понять, что условие и вопрос – это то, что известно изначально, а решение и ответ – это должен найти сам решающий.

ТРУДНОСТЬ 2

Не может точно повторить условие задачи и сформулировать вопрос.

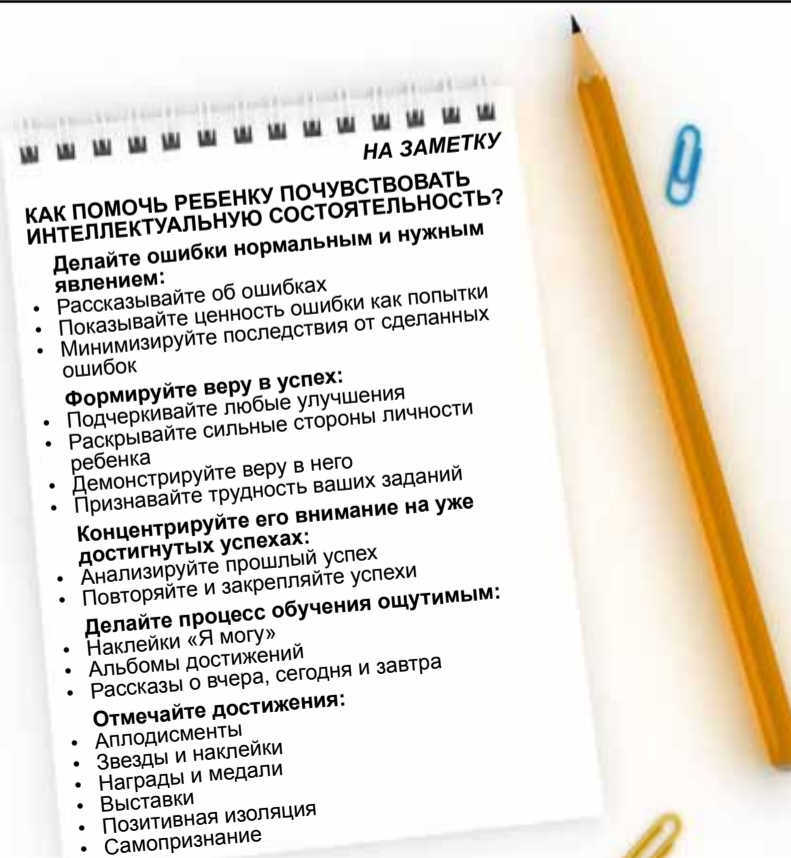
При решении каждой задачи просите ребенка повторить точное условие задачи, потом вопрос. Проверьте, понимает ли ребенок значение глаголов, говорящих об увеличении или уменьшении количества. Обращайте внимание, понимает ли он смысл вопросов и может ли самостоятельно их задавать.

ТРУДНОСТЬ 3

Не видит задачу в целом, в ее важных смысловых частях.

Помогите ему разобраться во временной последовательности: было, есть, будет, в причинно-следственных связях и количественных изменениях (почему и на сколько количество изменилось).

И так, прорисовывая ребенку предметы или действующие лица в задачке, проговаривая происходящие действия в ней, вы разберете все логические звенья задачки. Ребенок, поняв задачу, сможет самостоятельно найти правильное решение.



НА ЗАМЕТКУ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ?

Делайте ошибки нормальным и нужным явлением:

- Рассказывайте об ошибках
- Показывайте ценность ошибки как попытки
- Минимизируйте последствия от сделанных ошибок

Формируйте веру в успех:

- Подчеркивайте любые улучшения
- Раскрывайте сильные стороны личности ребенка
- Демонстрируйте веру в него
- Признавайте трудность ваших заданий

Концентрируйте его внимание на уже достигнутых успехах:

- Анализируйте прошлый успех
- Повторяйте и закрепляйте успехи

Делайте процесс обучения осязаемым:

- Наклейки «Я могу»
- Альбомы достижений
- Рассказы о вчера, сегодня и завтра

Отмечайте достижения:

- Аплодисменты
- Звезды и наклейки
- Награды и медали
- Выставки
- Позитивная изоляция
- Самопризнание

– ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Шаг за шагом

Современные методы ЛФК в реабилитации детей

Каждый ребенок хочет радоваться жизни, учиться, играть и просто ходить. Сейчас благодаря новейшим достижениям в области медицины это стало возможным. В отделении медико-социальной реабилитации Индустриального района краевого государственного автономного учреждения «Центр комплексной реабилитации инвалидов» на ул. Сивкова, 14 применяются современные методики для развития двигательной сферы ребенка, основанные на последних достижениях медицины. Об этом наш материал.

РЕФЛЕКТОРНО-НАГРУЗОЧНЫЙ КОСТЮМ «ГРАВИСТАТ»

В 1993 году профессором К. А. Семеновым был предложен метод динамической проприоцептивной коррекции с использованием рефлекторно-нагрузочного устройства «Гравистат». С 2000 года успешно используется в этом реабилитационном центре для детей и подростков с нарушением двигательных функций. Эффективность метода заключается в принципиально новом подходе к восстановлению нарушенных функций мозга, путем воздействия на антигравитационную систему с помощью специальных тяг ЛК (лечебно-го костюма).

Создавая правильные взаимоотношения между частями тела, и устраняя порочные установки, костюм способствует формированию правильной осанки, нормализация мышечного тонуса, увеличение объема активных движений.



ний, что является основой для формирования моторики.

Цель метода – коррекция двигательных нарушений у детей с церебральными параличами, при этом облегчается формирование правильной осанки, нормализация мышечного тонуса, увеличение объема активных движений.

ФИТБОЛГИМНАСТИКА

Лечебная гимнастика с использованием мячей разного диаметра широко применяется и дает положительные результаты при церебральной патологии у детей и взрослых. Эти упражнения можно с успехом выполнять и в домашних условиях, пройдя курс обучения в этом отделении. Фитболгимнастика обеспечивает оптимальные условия для правильного положения туловища, тренировку основных групп мышц, улучшает координацию и равновесие. Уменьшает напряжение спазмированных мышц.



ДИНАМИЧЕСКИЙ ВЕРТИКАЛИЗАТОР-ПАРАПОДИУМ

Применяется для фиксации позы, разгрузки позвоночника и суставов, обучения стоянию и ходьбе, коррекции измененного стереотипа движений, тренировки равновесия, улучшения работы сердца, легких и функций кишечника, профилактики остеопороза. Применяется при травмах позвоночника и ДЦП.



МЕХАНОТЕРАПИЯ

В основе – дозированные, ритмически повторяемые физические упражнения на специальных аппаратах и тренажерах. Использование тренажеров широкого спектра функционального назначения (степ, велотренажеры, беговая дорожка, райдер, батут и др.) развивают основные физические качества: силу, выносливость, координацию, подвижность суставов, повышают общую работоспособность. При сочетании всех этих методов у пациента повышается эффективность реабилитации по качеству и срокам восстановления (развития) двигательного навыка.



НЕЙРО-ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПНЕВМОКОСТЮМ «АТЛАНТ» (РПК)

РПК «Атлант» обеспечивает нейрофизиологические условия для удержания вертикальной позы и ходьбы у детей с ДЦП, способствует улучшению речи, обладает массажным эффектом. Проведение двигательной реабилитации больных с ДЦП с применением РПК «Атлант» возможно в условиях стационара, поликлиники, а также в домашних условиях.



ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ВОДЕ, ПЛАВАНИЕ, ИГРЫ)

Проведение упражнений в водной среде способствует разгрузке позвоночника, процессу закаливанию организма, облегчению обучения упражнениям, снижению мышечного тонуса у детей с ДЦП, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



МЕТОДИКА БОБАТ-NDT

Метод Бобат-NDT опирается на знание нейрофизиологического развития человека. Терапия основывается на приближении к нормальному образцу движения путем проприоцептивного нервно-мышечного проторения, т. е. наслаивания физиологического образца движения на патологический до тех пор, пока в мозг не попадет нужная информация. В этой концепции особое внимание уделяется нормализации мышечного тонуса, отвечающего за правильную осанку и правильные образцы движения.



ПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ)

Применение вертикализатора необходимо для тренировки опороспособности стоп, тренировки функции вертикальной позы у детей с ДЦП, обучения прямотоянию у детей с нарушением интеллекта, правильного формирования тазобедренных суставов, укрепления костной ткани.



ОБУЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ РЕАБИЛИТАЦИИ (ТСР)

Главная цель реабилитации – обретение независимости пациента, поэтому использование ТСР, обеспечивающих самостоятельность, локомоции – обязательная часть терапии.



– ДОСУГ –

Читайте, путешествуйте, играйте!

Библиотека им. А. С. Пушкина как мультикультурный центр г. Перми

Что сегодня может предложить библиотека современному человеку, вооруженному ноутбуком, планшетом, ридером? Что есть такого в библиотеке, что невозможно получить с помощью удаленного доступа?

Библиотека расположена в доме Смышляева – в доме, история которого исчисляется третьей сотней лет. Фамилии владельцев дома – Жмаевы, Дягилевы, Сведомские, Смышляевы – в истории нашего города ассоциируются с процветанием Перми, успешными торговыми и промышленными делами, с благотворительностью и культурно-просветительской деятельностью. Благодаря этим людям создавались традиции провинциального города.

Как только в логотипе библиотеки появилось название «Дом Смышляева», в библиотеку стали стекаться люди, идеи, проекты, содержащие историко-культурные смыслы Перми. Их освоением, современным наполнением и развитием и занимается сегодня библиотека.

В современном мультикультурном центре, каким себя позиционирует библиотека им. А. С. Пушкина – все события, будь то арт-галерея, книжная



выставка, кино, встречи с писателями или концерт оперных певцов – очень органичны и работают на главное в библиотеке – на книгу. Разные виды искусства органично сочетаются в стенах библиотеки.

В рамках «Литературных сред в доме Смышляева» с читателями встречаются известные российские поэты и прозаики, представители современной литературы. В библиотеке давно налажены контакты со многими творческими людьми и творческими союзами города.

В библиотеке проводятся разнообразные экскурсии: «История дома Смышляева», «Библи-

отека без тайн», «Виртуальные прогулки с Борисом Пастернаком», «По Пушкинке без скуки», «Информационные возможности библиотеки». Здесь можно посмотреть фильмы, использовать богатый ресурс – видеоархив спектаклей пермских театров, где собрано более 400 постановок.

Идея игрового краеведения, где поиск информации превращается в увлекательное приключение, используется в раскрытии темы «Юртин – город судьбы». Студенты с радостью откликаются на предложение поиграть. Сейчас популярны поисковые

игры-квесты, поэтому была придумана информационно-поисковая программа «По следам пермского странника». Интересна игра, связанная с таинственной, «зазеркальной» темой: «Библиотечное зазеркалье»...

Это лишь некоторые примеры интерактивной библиотеки, задача которой через размышление, поиск, со-творчество, соучастие привести к тексту.

В век удаленного доступа в Пушкинской библиотеке происходят важные интересные события: проходят вернисажи, играют спектакли, демонстрируются фильмы, проводятся экскурсии. Библиотека не исчерпаема. Это уже давно не пункт выдачи книг.

В библиотеке можно организовать одно из родительских собраний в форме экскурсии по библиотеке, познакомить самих родителей с информационными и культурными возможностями современной библиотеки, возродить традицию совместного чтения в своей семье. Богатый фонд периодических изданий по бизнесу и карьере, технике, дизайну сада и дома, моде и спорту привлечет родителей в библиотеку, а детей – к чтению.

Все события, происходящие в библиотеке, можно найти на сайте: www.biblioteki.perm.ru

– ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ –

Данил (3 г.) щупает цветину у папы на лице и говорит:
– У тебя травка выросла.

Данил только что съел борщ, отодвигает пустую тарелку и говорит:
– Все! Не хочу ничего полезного! Дай мне теперь что-нибудь вкусненькое!

Данил занимает воинственную позу, наставляет палку вперед и говорит:
– Ну что? Воеваться будем? Дает палку и говорит:
– На, держи палку-воевалку.

Мама с сыном:
– Не мешай мне, дай я почитаю.
– А как ты читаешь? Ты ведь молчишь.

Бегущая строка на телеэкрane. Данил:
– Ха! Мама, смотри, буквы поездом!

Из разговора:
– А ты кем будешь работать, когда вырастишь?
– Я папам буду работать.

– Мама, давай играть в бегалки!

– НАМ ПИШУТ –

Меня спасает красота

Здравствуйте!
Мне бы очень хотелось через вашу газету поделиться с другими родителями тем, что дает мне силы жить и радоваться жизни.

Спасает меня красота цветов. Мое увлечение цветами началось давно, когда я была в декретном отпуске со старшей дочерью. Был, маленький ребенок... Сейчас, анализируя то время, я понимаю, что тогда мне не хватало красоты. Я пошла на выставку цветов, где и купила свою первую фиалку. Я стала читать специальную литературу по цветам. Тогда меня привлекло разнообразие сортов. Фиалки очень красивы, они цветут всеми цветами радуги. Потом стала выписывать фиалки из других городов. Коллекция моя ширилась. Вот уже девять лет длится мое увлечение цветами. Сейчас в моей коллекции около ста сортов фиалок.

Год назад я увидела сортовые пеларгонии. Изумительные цве-

ты! Теперь это мое новое увлечение. Сейчас в моей коллекции их около 30 сортов.

От цветов я черпаю энергию. Я люблю цветы, разговариваю с ними, когда их поливаю. В этот момент я переключаюсь от бытовых проблем, от житейских трудностей.

Меня вообще удивляет, что обычно люди не умеют восхищаться красотой. Мне кажется очень важным – уметь восхищаться красотой!

Светлана Грибова



Здравствуйте!
Меня зовут Павлик Тадеуш. Мне 9 лет. Я учусь в школе №152. Я очень жду наступления лета, чтобы пойти в поход. Прошлым летом мы ходили в поход. Я помогал заготавливать дрова, разводил костер, собирал грибы. Жили мы в палатке. Мне очень понравилось в лесу.
Высылаю вам фотографии и мои рисунки.



ДОБРЫЙ СВЕТ. ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Учредитель и издатель: благотворительный фонд «Социальная деревня Светлая для людей с ограниченными возможностями».
Адрес: 614087, г. Пермь, ул. Рабочая, 9.
Тел. (342) 235-14-77. E-mail: svetlay-derevnya@yandex.ru
www.svetlay-derevnya.ru
Директор фонда: Светлана Калина (сот. 89028067002).

Газета издается на средства депутата Государственной думы ФС РФ Константина Бесчетнова.

Выпускающий редактор: Светлана Галина.
Корректор: Оксана Усталова.
Компьютерная верстка: Павел Нагорских.

Подписано в печать: 27 мая 2011 года.
Отпечатано в ООО «ПКФ «Картонтара». Адрес: 617060, Пермский край, г. Краснокамск, ул. Шоссейная, 24а.
Тираж 999 экземпляров. Распространяется бесплатно.

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются.