

Проект «Северяне с большими сердцами» посвящен мурманским волонтерам. Они помогают людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, активно участвуют в общественной жизни города и области. Но объединяет мурманских добровольцев одно – желание быть полезными. Северяне всегда славятся своей взаимовыручкой. Вероятно, сложные климатические условия Крайнего Севера заставляли людей особенно чутко относиться друг к другу, помогать в беде. Каждый знал: сегодня поможешь ты, завтра придут на выручку тебе. Поэтому волонтерство, можно сказать, в крови у жителей Мурманской области. Как и стремление самим улучшить свою жизнь, обустроить свою землю – своими силами, не надеясь на помощь извне. Не проходить мимо чужой беды, подставить плечо нуждающемуся, помочь всем, чем можешь, родному городу, родному краю – вот нравственные маяки северных волонтеров.



## Миллион рублей и путешествие



Идейным вдохновителем инклюзивного театра «Я такой же, как и ты», который появился в апреле 2022 года, стала кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики МАУ Елена Ильинична Голишникова. Театр был создан студентами для социализации детей с особенностями здоровья через творчество и участие в театральных постановках.

– На протяжении полугода мы выполняли разного рода испытания и смогли преодолеть все трудности, дойти до финала форума, – говорит Алина Кузнецова. – Мы вошли в топ-200 команд со всей страны, выиграли заветный миллион рублей и путешествие. Я очень рада, что состою в команде с такими замечательными людьми, как Валерия Долманова и Людмила Голуб, ведь вместе мы – сила и способны на многое. Отдельную благодарность хочется выразить нашему куратору Елене Голишниковой за то, что всегда помогает и поддерживает во всем.

Студенты организуют выступления театра «Я такой же, как и ты» в детских учреждениях Мурманска, проводят новогоднюю



акцию «Волшебная елка» для исполнения желаний особенных детей, фотоконкурсы и мастер-классы, организуют активные игры на свежем воздухе, праздничные гулянья и спектакли. Один из последних – постановка «Дюймовочка» (6+), успешно прошедшая на сцене Дворца культуры и народного творчества имени С. М. Кирова в декабре.

Будущие педагоги не только развлекают особенных детей, но

и вовлекают их в общение, развивая навыки коммуникации.

– Театр помогает ребятам раскрыть творческий потенциал, сформировать жизненные навыки и гармонично развиваться, – считает Людмила Голуб. – Выигранная награда – это победа и заслуга всей команды, и мы не остановимся на достигнутом.

**Елена СТАНОВАЯ.**  
Фото из архива «Содружества равных возможностей».



# Вечерний Мурманск НЕРАВНОДУШНЫЕ СЕРДЦА



Жители нашего города не раз демонстрировали силу духа и готовность помочь землякам в сложной ситуации: и в пандемию коронавируса, и в ходе городской акции «Помоги спасти жизнь ребенка», и в благотворительных сборах для малоимущих граждан, и приютам с бездомными животными. И сейчас, когда наши бойцы сражаются на передовой специальной военной операции, мурманчане не могут оставаться в стороне.



## Для СВОих

Мурманская молодежь объединила сотни неравнодушных людей в добровольческом проекте «Маскировка Мурманск для СВОих». Он был организован на средства гранта правительства Мурманской области. Средства предоставлялись по итогам конкурса – в форме субсидий из областного бюджета – на реализацию молодежных социально значимых проектов и программ. Название проекта было выбрано не случайно – ребята плетут маскировочные сети для военнослужащих.

– Мой папа занимается доставкой гуманитарной помощи в зону СВО. Он говорил о том, что есть большая потребность именно в маскировке. Поэтому я загорелся этой идеей, – рассказал руководитель проекта «Маскировка Мурманск для СВОих» **Артур Хисматуллин**.

Местом для встреч волонтеров стала мурманская областная универсальная научная библиотека. Туда в один из вечеров заглянули журналисты «Вечернего Мурманска», чтобы познакомиться с добровольцами и узнать больше о таком трудоемком и необходимом деле.

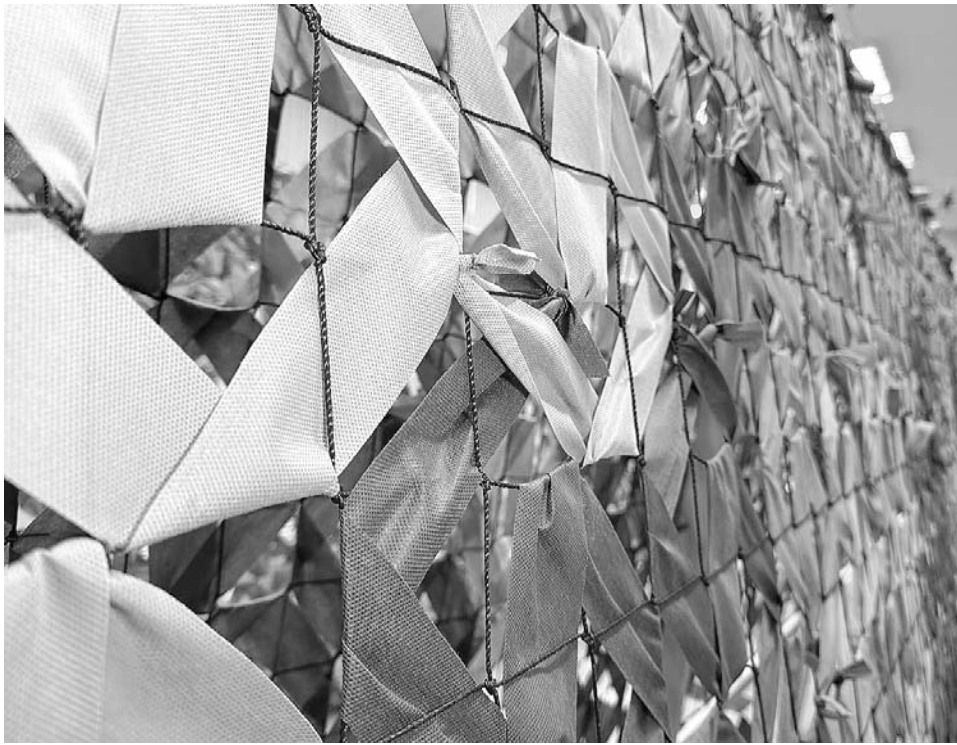
Несмотря на то, что мурманчане собираются здесь по вечерам, после работы и учебы, настроение у всех отличное. Они встречаются друг друга с улыбкой, шутят и делятся событиями дня. А за разговором и дело спорится! Заместитель руководителя проекта «Маскировка Мурманск для СВОих» **Анастасия Хромова** отмечает, что здесь отлично работает «сарафанное радио» – старшее поколение приглашает присоединиться своих детей и внуков, молодежь передает информацию друзьям. И так потихоньку подтягиваются единомышленники.

## Почти 3 километра спасения

В зале размещены несколько специальных конструкций с основами для сетей, на которых закреплены схемы плетения, а также столы, стулья и необходимые материалы. Важно следить за каждым узелком, ведь если допустить ошибку, то придется распустить изделие и начинать плести все заново. Вы спросите: «Неужели человек, увидев в первый раз схему, сможет сразу сделать сеть правильно?». Конечно, не все получается в один момент, и координаторы







проекта прекрасно понимали это. Поэтому за «премудростями» они ездили в другие города на мастер-классы и после делились знаниями с мурманскими добровольцами.

– Одним нужно больше времени для того, чтобы научиться, другие схватывают все на лету. Мы помогаем, объясняем, поддерживаем мастерством рук и добрым словом, – пояснила координатор проекта **Светлана Дейкова**. – Два-три человека могут сплести сеть за три часа. Мы придумали множество хитростей, как сделать изделие и быстрее, и качественнее. Бойцы подтверждают, что наши сети прочные. Даже после того, как их на танк натягивают и снимают, они не рвутся. Одна сетка три на шесть – это 11 спасенных жизней.

Маскировочные сети плетутся из лент, сделанных из специального плотного материала. Есть сезонные расцветки. Например, для летнего варианта в сети вплетается больше лент песочного и бледно-зеленого цвета, для весеннего используются ленты насыщенного зеленого цвета. Материал не горит и не рвется тепловизором. Добавим, что совместными усилиями добровольцы сплели уже более 2 километров 700 метров сетей!

## Безошибочный выбор

Руководитель проекта «Маскировка Мурманск для СВОих» не только изготавливает и передает сети вместе с гуманитарным грузом, но и сам в составе группы добровольцев ездил в зону СВО. По словам Артура Хисматуллина, главное, что отмечают бойцы, – тепло рук наших мурманских волонтеров, которое передается им и приближает нашу победу.

«Плетуны и плетуньи, обеспечивающие нас этим необходимым снаряжением! Вы

**Если вы тоже хотите помочь нашим ребятам на передовой и поучаствовать в плетении маскировочных сетей, то вам всегда рады в мурманской областной универсальной научной библиотеке (улица Софьи Перовской, 21а) на втором этаже. Предварительно для всех новых участников проводится обучение. Занятия проходят со вторника по пятницу с 18 до 21 часа, в субботу и воскресенье – с 12 до 16 часов.**

даже не представляете, насколько это важно и нужно. Маскировочные сети – это жизни бойцов. Применяются они не только в окопах и для маскировки техники. Поэтому если у вас стоит выбор, чем и как помочь фронту, то сети – это безошибочно. Они нужны всем, независимо от того, пехота это, танкисты или штурмовики. Огромная благодарность всем, кто нам их передает. Благодаря вашему ручному труду многие из нас до сих пор живы» – такими словами благодарят заполярных участников проекта военнослужащие.

География проекта «Маскировка Мурманск для СВОих» за несколько месяцев значительно расширилась. К мурманской молодежи присоединились неравнодушные северяне из Гаджиево, Североморска, Заполярного, Сафоново, Кандалакши, Никеля и Спутника.

**Дарья ПРОКОПЕНКО.**  
Фото Алины БОЛЬШАКОВОЙ.



# По зову ДУШИ

На этой неделе в Мурманске отметили День волонтера. За год неравнодушные и деятельные северяне провели более четырех тысяч волонтерских мероприятий и реализовали без малого 700 проектов. Только на Интернет-платформе ДОБРО.РФ зарегистрировано около 22 тысяч волонтеров. Северяне по зову сердца помогают пожилым людям, семьям участников специальной военной операции, занимаются поиском пропавших людей, сбором мусора, очисткой водоемов и другими важными делами.

## Неоценимая помощь

В преддверии праздника губернатор Мурманской области **Андрей Чибис** поблагодарил добровольцев за их неравнодушие и труд. По словам главы региона, особо показательными в деятельности волонтерского движения стали последние четыре года. Волонтеры оказали большую поддержку во время пандемии коронавируса, а сегодня они продолжают вкладывать силы, энергию и время в помощь участникам специальной военной операции.



Присоединился к поздравлениям и словам благодарности волонтерам и глава администрации Мурманска **Юрий Сердечкин**:



– Благодарю всех, кто вносит вклад в развитие волонтерского движения, за активную гражданскую позицию, милосердие и отзывчивость! Пусть добрые дела приносят радость и всегда возвращаются, умноженными во сто крат.

Одно из важнейших направлений волонтерства сегодня – сбор гуманитарной помощи. В частности, больше года на базе партии «Единая Россия» работает пункт сбора помощи «Север помогает». Волонтеры совместно с правительством Мурманской области уже отправили на СВО 586 тонн самого необходимого – продуктов, вещей, техники, медикаментов. Работа по оказанию помощи бойцам, которые находятся на фронте, будет продолжаться.

– Каждую партию мы составляем исходя из потребностей, которые наши бойцы присылают с передовой, – отметил Андрей Чибис. – Акция «Север помогает» демонстрирует наше единение и сплоченность и объединяет тысячи людей со всей Мурманской области. Среди добровольцев очень много небезразличных людей разного достатка и разных возрастов. Выражаю слова благодарности всем, кто оказывает любую помощь.

Несмотря на большую нагрузку, мурманские добровольцы находят время на саморазвитие, посещая тренинги, мастер-классы и семинары, где обмениваются опытом, а также получают новые навыки. В этом мурманчан поддерживает Центр развития волонтерского движения. Там юноши и девушки от 14 до 35 лет могут принять участие в организации городских массовых мероприятий, кон-

курсов, квестов, соревнований и благотворительных акций, найти друзей и единомышленников, реализовать собственные идеи и стать участниками добровольческого движения. Только за этот год сотрудники учреждения провели более 350 познавательных мероприятий для молодежи.

## Волонтерство в лицах



В добровольческое движение молодые северяне приходят по-разному. Например, третьекурсница СЗИ(ф) МГЭУ **Елизавета Будникова**

начала свой путь в волонтерстве, передав более ста книг в дар библиотеке в селе Чапома, серьезно пострадавшей от пожара. На протяжении двух лет Елизавета активно помогает в проведении различных мероприятий, ведет просветительскую деятельность в области экологии, участвует в субботниках и экологических соревнованиях.

**Данил Канатчиков** работает педагогом-организатором в школе № 5. В волонтерстве он уже почти 12 лет. Данил руководит добровольческим объединением



«#ШколаАктив5», является региональным амбассадором Всероссийского студенческого конкурса «Твой ход», победителем Всероссийского проекта «Лига будущего» в 2022 году, участником Всероссийского образовательного форума «Ладога». За годы волонтерской деятельности молодой человек неоднократно удостоившись наград, в том числе памятной медали Президента Российской Федерации «За бескорыстный вклад в организацию Общероссийской акции взаимопомощи «#МыВместе» и благодарственного письма губернатора Мурманской области.

Студент Мурманского арктического университета **Владислав Чен** не ограничивается одним направлением добровольческой деятельности, но самыми значимыми считает мероприятия социальной направленности, связанные с инклюзией. Свой опыт помощи людям и участия в международных акциях молодой человек описывает как захватывающий и полезный.



**Елена ГРИБОВА.**  
Фото из архива редакции и Telegram-канала Юрия СЕРДЕЧКИНА.







Куртки и комбинезоны, блузки и рубашки, юбки, брюки, шапки, обувь... Чего только нет на вещевом складе благотворительного фонда «Добрый мир»! В Мурманске он работает уже три года и за это время приобрел большую популярность среди горожан. И это не удивительно, ведь там можно бесплатно обновить гардероб и взрослым, и детям.

# ОТ СУХПАЙКА ДО ТАПОЧЕК

**Мурманские волонтеры помогают нуждающимся и едой, и одеждой**





## Никому не откажут

С тех пор как журналисты «Вечерки» впервые побывали на вещевом складе, он заметно преобразился. Немногочисленные активисты фонда своими силами сделали там ремонт, поставили удобные стеллажи, напольные вешалки для одежды, разграничили помещения на зоны. В одной комнате собрали детские вещи для садика и школы, в другой – верхнюю одежду для малышей и школьников, коляски, велосипеды, стулья для кормления, в третьей можно найти обновки для мужчин и женщин. Также есть полки с обувью, книгами, посудой, постельными принадлежностями, продуктами длительного хранения из пайков и прочим необходимым в быту добром.

– Еженедельно к нам за помощью обращается около двух десятков человек, но порой бывает и в два-три раза больше, – рассказала волонтер «Доброго мира», куратор вещевого склада и руководитель программы «Своих не бросаем» **Ирина Гайворонская**. – За вещами приходят и пенсионеры, и многодетные семьи, и люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию, и одинокие родители, причем не только мамы, но и отцы. В последнее время все чаще мы



Ирина Гайворонская.

встречаем вынужденных переселенцев из Луганской и Донецкой народных республик. Кстати, с одной из них я вас сейчас познакомлю.

Ирина провела нас в соседнюю комнату.

– Знакомьтесь, это **Татьяна Гордиенко**, уроженка Артемовска, – сказала Ирина. – На вещевом складе она одна из главных помощниц.

– Со своей родины из-за всем известных страшных событий я уехала с одним чемоданом, в котором были только тапочки, аптечка, документы и собачий корм для моего питомца, – рассказала Татьяна. – Потому первое время в Мурманске пришлось туго, но на помощь пришли ребята из «Доброго мира», помогли обжиться на новом месте. В благодарность я и сама однажды пришла на вещевой склад: дай, думаю, помогу чем смогу. Да так тут и осталась. Эта волонтерская работа позволяет отвлечься от тяжелых мыслей и, конечно, наполняет сердце радостью – помогать же всегда приятно. К тому же на склад нередко приходят мои земляки, растерянные, подавленные, начинать жизнь с чистого листа на новом месте многим страшно. А когда поговоришь с ними, расскажешь о необыкновенных людях, которые живут тут, на Севере, и готовы протянуть руку помощи всем, кто в ней нуждается, им становится спокойнее. Это я провела на себе.

## Философия помощи

– Здравствуйте! Девочки, кому пакеты с вещами передать? – слышался из коридора мужской голос.

– Добрый день! Я возьму, что у вас? – спросила Ирина.

– Тут в основном мои кофты, брюки, пара футболок, не новые, но в хорошем состоянии, – ответил мурманчанин. – Ну и кое-что друзья передали.

– Это у нас точно не залежится, – ответила Ирина. – Спасибо вам большое!

Как оказалось, мужская одежда на вещевом складе «Доброго мира» в большом дефиците. Разбирают ее очень быстро.

– Я сюда уже не первый раз привожу вещи, – рассказал молодой

## К ТЕМЕ

**Адрес вещевого склада благотворительного фонда «Добрый мир»:**

**г. Мурманск, улица Александрова, 40.**

**Режим работы:**

**среда с 13.00 до 16.00, суббота с 12.00 до 17.00.**

человек, который представился **Иваном Мухиным**. – Добротную одежду, которая стала мала или просто разонравилась, жалко выбрасывать. А здесь, уверен, она точно еще послужит. Такого же мнения придерживаются мои друзья и знакомые и тоже периодически навещают сюда с пакетами разных вещей. Это уже наш образ жизни, философия помощи не только ближнему, но и планете. Представляете, какой урон был бы нанесен экологии, если бы все эти куртки, ботинки, джемперы оказались на свалке? Но, конечно, сильно поношенные вещи мы сюда не привозим, сдаем на переработку.

## Без катышков и дырок

– Таких сознательных северян, которые отдадут добротные предметы из своего гардероба на благотворительность, большинство, –



Мурманчане Яна и Александр.

отметила Ирина Гайворонская. – Люди не жалеют своего времени и тщательно стирают, отглаживают и складывают вещи ровными стопками, прежде чем передать нам. Но бывают и другие, которые оставляют мешки с вещами, изъеденными молью, с вьевшимися пятнами, стрелками, засохшими кусочками пищи, сломанными молниями, отлетевшими кнопками. Разбирать это очень неприятно. И



Вечерний Мурманск

## Своих не бросаем

Но помогают вещами наши волонтеры не только мурманчанам, благодаря им обувь и одежду своих детей смогли десятки семей из отдаленных населенных пунктов региона.

– Есть у нас в фонде волонтер **Ольга**, которая отвозит вещи нуждающимся в Ревду, Ловозеро, Краснощелье, – продолжает Ирина Гайворонская. – Полмесяца назад мы ей 14 мешков разнообразной одежды для детворы передали.



Иван Мухин.

– Девочки, добрый день! Мысылочку принесли, – на склад зашли мурманчане **Яна** и **Александр**. – Тут в основном женские вещи и немного мужских, друзья передали. Раздайте кому нужно.

Яна также приходит на склад не первый раз.

– Об этом месте я узнала через социальную сеть и личную страницу руководителя «Доброго мира» **Алексея Пенкина**, – рассказала девушка. – Мы с ним как-то познакомились в храме Спаса на водах. Признаюсь, я и не знала, что у нас в городе под его руководством столько добрых дел делается! Захотелось и самой принять участие. Вот и хожу теперь на склад и всем знакомым о нем рассказываю.

Следующими гостями склада стали **Юлия** и **Екатерина Лоховы**. Мама с дочкой также передали для нуждающихся несколько женских и подростковых вещей, а еще принесли постельное белье для бойцов СВО, которые сейчас в госпиталях. Ведь еще одно из направлений работы «Доброго мира» – благотворительная программа «Своих не бросаем», руководителем которой также является Ирина Гайворонская.

– Каждый месяц мы отправ-

ляем гуманитарные грузы военным медикам и нашим парням, которые несут службу на передовой, – добавила моя собеседница. – И оказать посильную помощь в этом важном деле также может каждый. Сделать это можно посредством денежного пожертвования (QR-код размещен на странице благотворительного фонда «Добрый мир» в социальной сети «ВКонтакте») или принести самые необходимые военным врачам и военнослужащим вещи на наш склад. Список того, в чем нуждаются земляки на передовой, мы также регулярно размещаем в соцсети, причем информацию о самых актуальных товарах нам передают сами бойцы и те, кто спасает их жизнь в зоне СВО.

## Цепная реакция

Но просят служивые не только для себя.

– В конце августа мы совместно с волонтерами из Североморска собирали посылки для наших военнослужащих из 200-й бригады, – рассказала Ирина. – Когда на складе ребята забирали коробки, которые мы для них приготовили, один из них увидел полки с детскими игрушками и рассказал, что недалеко от места дислокации части находится деревня, в которой живут маленькие дети. Парни спросили, не можем ли мы что-нибудь собрать, чтобы они смогли порадовать малышей. Только подумайте: они отправляются на войну, но при этом вспоминают о детях! Конечно же, мы упаковали для ребят книжки, игрушки, канцтовары и прочие приятные мелочи. А парни, приехав на место службы, с удовольствием их вручили адресатам и даже прислали нам трогательное видео с удивленной неожиданной подарками детворой. От этого небольшого ролика до сих пор мурашки. И пожалуй, он отлично иллюстрирует цепную реакцию, заразительный эффект добрых дел. Ведь чувствуя искреннюю поддержку других, порой незнакомых людей, и самому хочется стать частью этого круговорота взаимопомощи.

**Надежда ЛЕБЕДЕВА.**

**Фото Марии БЛАГОВОЙ и из архива благотворительного фонда «Добрый мир».**



Вечерний Мурманск



**В мурманской социальной столовой бесплатно накормили более 22 тысяч северян**

# Дорогу осилит идущий

Десятки килограммов мясных горячих блюд и гарниров, 60–70 литров супа, многолитровые кастрюли салатов, каши, запеканки, огромные чаны с компотом. Все это ежедневно по будням готовят для нуждающихся северян в уникальном заведении общепита – мурманской «Благодельне». Вот уже полгода там бесплатно обедают пенсионеры, инвалиды, многодетные северяне. Еженедельно за порциями горячей еды в «Благодельню» приезжают по 200–230 человек, причем не только из Мурманска, но и из Колы и Североморска.



Президент благотворительного фонда «Добрый мир» Алексей Пенкин.



## Шаг за шагом

Напомним, социальная столовая распахнула свои двери в конце марта 2023 года. Смелый проект, в жизнеспособность которого скептики не верили, стал результатом работы благотворительного фонда «Добрый мир», который работает в областном центре уже шесть лет. Руководит им все это время Алексей Пенкин.

О его пути к мечте, открытию социальной столовой, «Вечерка» уже рассказывала. И сейчас, оборачиваясь назад, вспоминая первые этапы становления фонда, не перестаешь удивляться тому, на что способны искренняя любовь к людям и вера в добро. Ведь это сейчас в «Благодельне» работает профессиональный повар, дружная команда активистов помогает на кухне и с раздачей блюд, автоволонтеры развозят еду по домам нуждающихся, проектом интересуются в других регионах... А вначале все было совершенно по-другому.

Первую акцию в рамках благотворительной программы «Добрый обед» Алексей Пенкин провел в январе 2018 года. Средства на ее реализацию тогда выделил

его друг-предприниматель. Готовился к запуску «Добрых обедов» Алексей основательно – купил большие кастрюли, сковороды, термосы, распечатал и расклеил объявления о том, что в воскресный полдень на улице Подстанничкого будет раздача горячей пищи, и отправился домой готовить. Да, первые обеды для нуждающихся президент фонда «Добрый мир» готовил лично на своей небольшой кухне в обычной панельной многоэтажке.

Участников первые акции набирали немного, люди, несмотря на свое бедственное положение, стеснялись подходить к незнакомому мужчине, который стоял на январском морозе с кастрюлями супов и вторых блюд. Но Алексей продолжал готовить и приезжать на место раздачи каждое воскресенье. И вскоре количество участников акции стало расти, за едой приходило все больше людей – обедали сами и уносили порции первых и вторых блюд своим немощным соседям, приятелям-инвалидам, которые самостоятельно не могли добраться до места раздачи.

Со временем о добром деле Алексея прознал мур-





манский бизнес, к работе фонда подключились несколько предпринимателей. К слову, одна из них, Татьяна Вешнякова, руководитель компании по продаже тары и упаковки, до сих пор поддерживает «Добрый мир», обеспечивая одноразовыми емкостями для порционной фасовки блюд. Не остались в стороне и неравнодушные горожане, кто-то поддерживал работу фонда рублем, переводя пожертвования на счет, кто-то предлагал свою волонтерскую помощь.

## Сарафанное радио

Проект набирал обороты. Людей, которые приходили за обедами, с каждой неделей становилось больше. Мощностей у «Доброго мира» стало не хватать, хотя и готовили активисты горячие обеды уже на нескольких домашних кухнях. И тут дело Алексея Пенкина поддержали горожане – команде фонда предложили готовить на профессиональном оборудовании в просторных цехах одного мурманского кафе. Это позволило увеличить объемы приготовленной пищи и открыть дополнительные пункты раздачи горячих обедов. Затем фонд взял под свое крыло несколько общественных организаций, социально ориентированных центров, которые помогают людям, попавшим в сложные жизненные ситуации.

Так, шаг за шагом мурманский «Добрый мир» стал, пожалуй, самым известным благотворительным фондом в столице Кольского Заполярья. И в 2021 году к его работе присоединился предприниматель Алексей Терлецкий. Долгое время уроженец Мончегорска помогал фонду инкогнито – каждую неделю перечислял на организацию «Добрых обедов» десятки тысяч рублей. И лишь осенью прошлого года бизнесмен и Алексей Пенкин познакомились лично.

Знакомство стало судьбоносным.

## Талонная система

– Помню, тогда, рассказывая Александру Викторовичу о нашем благотворительном фонде, я поведал о своей мечте – открытии социальной столовой, – вспоминал Алексей. – Самостоятельно, силами фонда, с поддержкой наших жертвователей, немногочисленных партнеров-предпринимателей, нам, конечно, не удалось бы создать такое заведение. Александру идея понравилась. И именно благодаря его финансовой поддержке сейчас в самом сердце Мурманска работает наша уютная столовая.

За полгода со дня открытия этого заведения общепита вложения составили почти 4 миллиона рублей. Большую часть расходов взял на себя меценат и ныне председатель попечительского совета фонда «Добрый мир» Александр Терлецкий.

Первые месяцы работы в «Благоделне» бесплатно угощали первым, вторым блюдом и компотом всех гостей. Ведь, по стойкому убеждению основателей столовой, столкнуться с временными трудностями может любой человек – одним задержали зарплату, другим пришлось львиную долю семейного бюджета потратить на лекарства, третьи, возможно, отдали все сбережения, чтобы достойно проводить в последний путь родных или близких. Разные бывают ситуации. Но благородные стремления столкнулись с реальностью. За бесплатными обедами стали приходиться выпивохи и маргиналы, да и другие люди порой стали злоупотреблять добрым отношением. Потому в конце июня в «Благоделне» ввели социальные талоны.

Получить их можно в Мурманском комплексном центре социального обслуживания населения (улица Володарского, 1) или в фонде «Добрый мир» (проспект Ленина, 94, по пятницам с 14.00 до 15.00). Талон выдается на месяц, в течение этого времени человек может по будням бесплатно обедать в социальной столовой. При необходимости нуждающихся там кормят и чаще, несколько раз в день.

– Была в числе наших гостей старенькая бабушка, которая жила на вокзале, она приходила есть в «Благоделню» три раза в день, – говорит Алексей Пенкин. – Конечно, ей никто в еде не отказывал.

## Досадные ситуации

Но и после введения талонной системы досадные ситуации случались.

– Недавно у нас украли все чайные ложки, – продолжает президент «Доброго мира». – Новые приборы я принципиально отказался закупать, сказал: «Раз утащили, не будете размешивать сахар в чае». Через несколько дней ложки вернули, не все, штук десять только. Так что теперь некоторые наши гости приходят со своими чайными ложками и пока обедают, зорко следят, чтобы никто не разбойничал, прикармливая сервировочную утварь, эдакие наши друзья-дружинники. Уносят у нас и сахар, пересыпая его из сахарницы в фасовочные пакеты. Неприятно, но замечаний не делаем: вдруг у человека дома и правда ни грамма сахарного песка нет и чай попить не с чем. Но хороших и благодар-

ных людей все равно в разы больше! Я тут как-то зашел на 15 минут в «Благоделню» перекусить, а провел там больше часа – все гости хотели подойти, поздороваться, сказать спасибо, как тут откажешь? Им же не только пища нужна, но и общение, доброе слово. И за это они нередко сами несут нам презенты – вручают шоколадки девчатам, которые на кухне трудятся, передают кульки леденцов и ирисок, купленных со скромной пенсии, и просят ими угостить других посетителей столовой. Добро, оно же такое, – всегда возвращается.

## Важна любая помощь

Поддержать работу благотворительного фонда «Добрый мир» по-прежнему может каждый, сделать это можно через пожертвование на счет фонда. К слову, пообедать и перевести сильную сумму за блюда можно и в столовой. Но этой возможностью пока пользуются очень немногие.

– К нам нередко заходят мурманчане и просто переводят деньги по QR-коду или оставляют наличные на развитие столовой, но сами ничего не едят, стесняются, – заметил Алексей Пенкин. – И очень зря. Наш шеф-повар Анна Бавина замечательно готовит! Так что обязательно приходите, уверен, останетесь довольны.

Приглашают активисты «Доброго мира» и волонтеров. Они всегда в дефиците. Помощь нужна с чисткой овощей, с мытьем посуды и раздачей «Добрых обедов» на улицах – этот проект фонд также продолжает развивать. Рады будут любой поддержке. И конечно, надеется команда «Доброго мира» на помощь предпринимательского сообщества. Масштабный социальный проект, который уже доказал свою актуальность, требует немалых средств.

– Как было бы здорово открыть такие социальные столовые во всех округах Мурманска, а потом и в области. Так мы смогли бы помочь еще большему количеству людей, чтобы в итоге в Заполярье не осталось тех, кто в XXI веке страдает от голода, – подытожил Алексей Пенкин.

Хочется верить, что и эта его мечта непременно сбудется. Ведь за шесть лет знакомства с ним и активистами «Доброго мира», разными по возрасту, социальному статусу, мировоззрению, стало очевидно, что этой команде все по плечу. Она просто верит в добро и творит его своими руками. Каждый день.

**Надежда ЛЕБЕДЕВА.**  
Фото Марии БЛАГОВОЙ  
и из архива  
благотворительного  
фонда «Добрый мир».



Шеф-повар Анна Бавина готовит сытные, вкусные и полезные блюда.







# Генеральная уборка в заповеднике



## Волонтеры и ученые сдали на переработку около тонны пластикового мусора

Кто готов трястись пять часов в пазике по бездорожью, а потом еще и плыть час по морю ради уборки? Такие испытания во имя чистоты и красоты северной природы прошли участники экологической акции «СевМорСубботник». Ученые и волонтеры в этом году работали в труднодоступной бухте Подпахта Баренцева моря, недалеко от Дальних Зеленцов на территории Кандалакшского природного заповедника.

На таких авто волонтеры и ученые вывозили мусор.





## Помощь Баренцеву морю

Научно-экологический проект позволил очистить труднодоступное побережье, которое течением сильно загрязняется пластиковым мусором.

Инициатором этого многолетнего проекта является сотрудник кафедры общей экологии и гидробиологии биологического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова **Олеся Ильина**. Ученая вместе с командой единомышленников ищет способы помочь Баренцеву морю, которое постоянно загрязняется отходами из пластика.

К команде ученых, смело отправившихся на двух катамаранах в открытое море к бухте Подпахта, присоединилось несколько эоактивистов с богатым туристическим опытом в непростых условиях Севера.

– Технически этот сезон был самым суровым из наших волонтерских программ, – рассказала Олеся Ильина. – Участникам пришлось пережить серьезные трудности. Тяжелая дорога в Дальние Зеленцы, по сравнению с которой путь в Териберку – ухоженная трасса. Непростой переход в Подпахту на катере по открытому морю с частыми штормами. Сложный участок уборки, удаленный от лагеря, – весь пластик нужно было не только собрать в мешки, но и дотащить по отливу либо довести на гребной лодке от зоны сильного загрязнения до места погрузки. А когда прибывал катер, нужно было в прибое грузить мешки в катер, который не мог подойти вплотную к берегу.

## Научная лаборатория в походной палатке

Ученые и волонтеры жили в полевом лагере с электричеством от солнечной батареи. Подъезда к Подпахте нет, поэтому добровольцы сначала добирались на авто до Туманного и Дальних Зеленцов, а затем прибывали к побережью губы уже на катерах, курсирующих между материком и группой островов с птичьими базарами.

При всем огромном объеме работы количество участников этой генеральной уборки было ограничено, чтобы не создавать излишнюю нагрузку на экосистему Кандалакшского заповедника. Накануне начала проекта организаторы максимально красочно описали волонтерам все невзгоды, которые может преподнести природа в Подпахте, чтобы в число участников попали только самые смелые и готовые к любым невзгодам.

Сбор мусора поделили на два этапа, первый из которых затянулся из-за непогоды. Тем не менее в непростых условиях ученые смогли создать небольшой научно-исследовательский центр – микробиологическую лабораторию прямо в походной палатке с электричеством от солнечной батареи.

## Масштаб загрязнения

По словам Олеси Ильиной, несмотря на трудности, волонтеры оказались на высоте и отлично выполнили работу по уборке в полном объеме.

– Мы чистили бухту от пластика, который набивается туда ветрами и течениями, – рассказала **Ольга Кострова** по завершении. – Его количество меня просто повергло в шок, мне было очень больно от осознания масштаба загрязнения и приносимого этим вреда природе. Пластик, обрывки промышленного оборудования – это угроза судоходству, причина гибели множества животных и птиц. Под солнцем некоторые виды пластика становятся хрупкими, превращаются в микропластик и попадают в желудки животных, рыб, а затем вместе с ними могут попасть и в наш организм. Другие виды синтетических веществ, нагреваясь на солнце, выделяют ядовитые испарения. Мы под руководством ученых из проекта «СевМорСубботника» убрали прибрежную территорию, сортировали мусор на подлежащий и не подлежащий переработке.

## Важный результат

Напомним, в прошлом году благодаря «СевМорСубботнику» с побережья возле Дальних Зеленцов было вывезено КраЗами и «ГАЗелью» две с половиной тонны морского мусора – рыбацкие сети, пластиковая упаковка, кухтыли, крышечки и другой мусор. Нынешним летом объем вывезенного мусора меньше. Однако работы производились в труднодоступном месте, и их значение весьма велико для природы, которую освободили от «наследия цивилизации».

– В восточную часть заповедной губы морской мусор забивается ветрами и течениями, – говорит Олеся Ильина. – Там локально высокая концентрация пластика – около 20 килограммов на один метр береговой линии. Всего такого мусора там около двух-трех тонн. Мы справились с уборкой, и это очень важно, потому что рядом расположены колонии чайки-маевки и гнездовья других морских птиц – кайр, топорков, для



Олеся Ильина в полевой лаборатории.



# 20

## килограммов

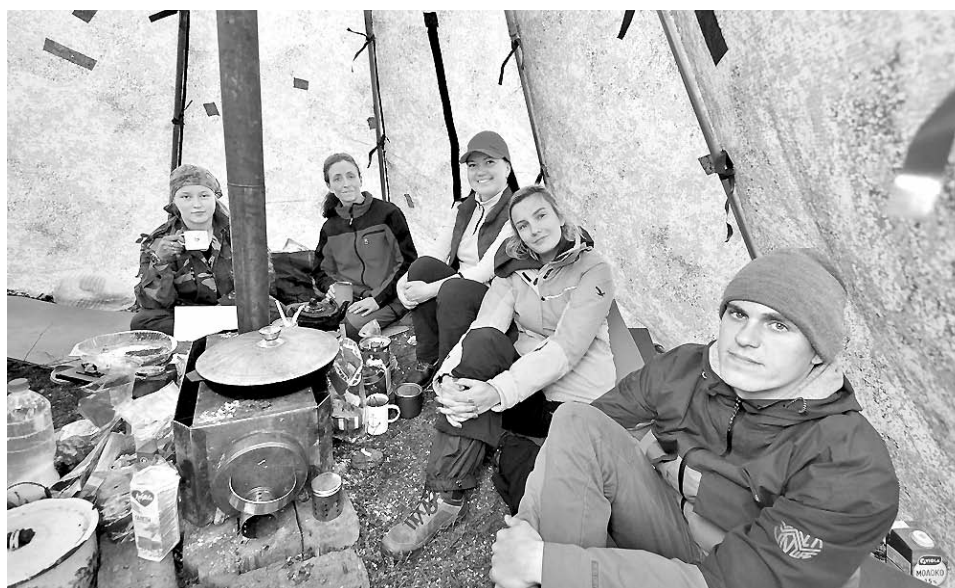
на один метр береговой линии составляет концентрация пластика. Всего такого мусора там около двух-трех тонн.

которых морской пластик губителен. Большую помощь нам оказали добровольцы, которые участвовали в организации, сборе и сортировке мусора, помогали нам с морскими и автомобильными перевозками, с транспортировкой собранного пластика.

А надежной базой для старта и финиша экспедиции стал морской клуб «Калипсо» в Североморске. Наш главный герой – координатор программы **Александра Николаева** из Москвы, которая помогла с логистикой. Работы хватит еще надолго. Но мы не сдаемся! Только продолжаем сдавать пластик на переработку. Теперь пластиковые отходы не лежат в бухте Подпахта, разбросанные по берегу и угрожающие природе Кольского Заполярья, а находятся под присмотром Мурманской компании «ЭкоСистемаСервис». В них уже не запутаются дикие кайры, и их не будут клевать городские чайки.

Для всех участников «СевМорСубботника» это очень важный результат.

**Елена СТАНОВАЯ.**  
Фото из личного архива  
**Олеси ИЛЬИНОЙ, Ольги КОСТРОВОЙ**  
и **Евгении ЗЕМСКОЙ.**







Валерий Бабурин.

# УЛИЦА ПОМОЩИ

## Мурманские волонтеры спасают бездомных от голода и холода

Каждый день эти люди вынуждены выживать на мурманских улицах. У них нет крыши над головой, теплой постели, тарелки с горячим супом. Вместо этого лишь безнадега и смирение со своим положением. Плечом поддержки мурманчанам без определенного места жительства больше 15 лет назад стала Мурманская региональная благотворительная общественная организация помощи бездомным «Улица». Неравнодушные горожане уверены: эти люди не выбрали себе такую сложную судьбу и в силах каждого помочь бездомным вернуться к нормальной жизни.

### Подсказало сердце

Председатель Мурманской региональной благотворительной общественной организации помощи бездомным «Улица» Валерий Бабурин вспоминает, как в далеком 1998 году он вместе с супругой Ольгой стал помогать обездоленным людям. Позже к ним присоединились друзья и единомышленники. В 2008 году общественная организация «Улица» была зарегистрирована официально.

— Я христианин. Это не просто слова, это образ жизни. У меня внутри отклик пошел, — рассказывает Валерий Бабурин. — Стал знакомиться с бездомными у мусорных баков, приходил в гости к этим людям. Прекрасно помню, как в микрорайоне Жилстрой побывал в импровизированном поселении этих людей. Пять бездомных мужчин жили в лесу в землянке и домике из разных стройматериалов с помойки. Они организовали для себя достаточно комфортный быт — казан для приготовления еды, сколоченная из досок двухъярусная кровать, веревки для сушки белья. Люди были интересные — и с высшим образованием, и бывший военный, и моряк, и бизнесмен. В 90-е годы случились разные трагические события в их жизни. Например, предприниматель в то время за бизнес отдал квартиру. А у него зрение — минус 10, и он ходил без очков! Бездомные существовали в этом лесу до осенних холодов.

Самое тяжелое время для горожан без крыши над головой — зима. Многие из них помогают дворникам, чтобы те пускали их в мусоросборники переночевать. Бывает, что у каких-то дальних знакомых вдруг обнаруживается жилье. И тогда на зимовку сбива-



ется компания из трех-четырех человек. Но все равно одиночек больше.

— Есть статистика: всего лишь за год-полтора жизни на улице человек может утратить навыки нормальной социальной жизни. А по статистике, средний «стаж» уличной бездомности в России составляет пять — семь лет, — приводит страшные цифры мой собеседник. — Никто не родился с мечтой стать бездомным. У каждого из этих людей своя история, из-за которой он оказался на улице. Люди разводятся, оставляют квартиры жене, детям, теряют жилье, потому что попали в тюрьму. Многие лишились квар-

тир из-за мошенничества недобросовестных риэлторов.

### Всесторонняя поддержка

Общественная организация «Улица» работает по нескольким направлениям помощи бездомным. Так, еще с 2005 года она кормит людей без определенного места жительства по субботам. В 11.00 — на пустыре у дома № 42 на улице Баумана и в районе дома № 6 на улице Чумбарова-Лучинского, а в 11.30 — на улице Горького, 17.

В офисе организации на улице Капитана Копытова, 9 нуждаю-

щимся горожанам выдают продуктовые наборы. В них входит примерно 15 килограммов базовых продуктов: гречка, рис, макароны, овощные, рыбные и мясные консервы, мука, масло сливочное, рыбные котлеты или пельмени, пироги, иногда просто мясо или рыба. К слову, с пирогами и рыбной продукцией «Улице» помогают мурманские предприниматели. И не ради рекламы, а по зову сердца.

Со временем география добра расширилась и на другие города Мурманской области. Благодаря связи с местными волонтерами продуктовые наборы для нуждающихся привозят в Заполярный, Никель, Оленегорск, Мончегорск,

Кандалакшу и Зеленоборский.

Добровольцы помогают обратившимся к ним северянам не только едой, но еще и вещами, которые передают в организацию неравнодушные мурманчане — лично в офис или во время общего сбора. На одной из благотворительных акций в мурманском торгово-развлекательном центре жители областного центра принесли столько одежды, обуви, предметов личной гигиены и продуктов, что волонтеры вывозили их три дня! Также бездомным содействуют в восстановлении документов, поиске работы.

Помимо прочего «Улица» распространяет по социальным центрам и иным учреждениям полезные справочники. В брошюрах дается правовая информация о наследстве, регистрации, бесплатной юридической помощи, миграционном учете и многом другом.

### Страшные судьбы

По наблюдениям волонтеров, на уличные точки обычно приходят люди, у которых практически нет никакой мотивации жить лучше. Это объяснимо — они обитают на чердаках и в подвалах, часто страдают алкогольной зависимостью, им негде помыться и нормально поесть. А те, кто приходит в офис «Улицы» из мест лишения свободы или по своему желанию, более социализированные, отзывчивые и очень благодарные.

В копилке Валерия Бабурина тысячи ужасных историй судеб бездомных людей и бывших заключенных. Некоторые из них даже страшно представить.

— Был у нас подопечный, пожилой человек. Двадцать восемь лет он провел в тюрьме. Речь у него была совершенно неразборчивая, приходилось часто переспраши-





Вечерний Мурманск

вать, – описывал судьбу мужчины Валерий Бабурин. – Оказалось, отец у него был алкоголиком, бил маму и детей смертным боем. И эти проблемы с речью у него пошли после очередного избиения. Ужасная травма с детства сопровождала его всю жизнь. В 18 лет он распивал вино в автобусе, произошли конфликт, драка. Его отправили в колонию на два года. А затем еще несколько сроков. В итоге жизнь под откос – в 70 лет ни жены, ни детей, ни дома.

Волонтер вспоминает и учителя английского языка, которого встретил на пункте питания, грамотного, с хорошо поставленной речью. Он жил в подвале. Был и оставной майор, который жил в землянке в лесном массиве в районе улицы Крупской. Сотни человек приходят к нам, чтобы получить шанс на возвращение в общество. Некоторые бывшие подопеч-

ные «Улицы» теперь и сами поддерживают тех, кто попал в беду. На протяжении долгого времени к добровольцам за помощью регулярно обращался мурманский бездомный Андрей. У него не было ни жилья, ни регистрации, были проблемы с трудоустройством, денег на еду всегда не хватало. Видя, что он старается вернуться к нормальной жизни, волонтеры никогда не отказывали ему в поддержке. Однажды парню повезло – чудом удалось получить хорошую работу. Появились деньги, съемное жилье, регистрация по месту жительства, дела пошли в гору. Когда Андрей узнал, что «Улица» нуждается в финансовой поддержке для оплаты коммунальных услуг, он стал перечислять пожертвования на счет организации.



## Помощь делать просто

Поддержать Мурманскую региональную благотворительную общественную организацию помощи бездомным «Улица» может каждый мурманчанин.

– Нам нужны свитера, штаны, перчатки, шапки, шарфы, носки, верхняя одежда и особенно обувь. Пусть ботинки будут не современные, не модные, но они должны быть пригодны к носке, – говорит председатель организации Валерий Бабурин. – Бывает так, что только освободившиеся из мест лишения свободы к нам даже в робе приходят, а мы их тут уже одеваем. Ну и, конечно, принимаем от горожан продукты питания. Часто военные не знают, что делать с полученными пайками, так пусть принесут нам. У нас есть много морозильных камер. Нужны также средства личной гигиены: зубная паста, щетки, бритвенные станки, мыло, шампунь.

Продукты и вещи можно принести в офис «Улицы» на улице Капитана Копытова, 9, квартира 3, предварительно связавшись с волонтерами по телефону +7-964-687-53-47. Если вы хотите помочь деньгами, то реквизиты организации указаны в официальной группе «Улицы» в социальной сети «ВКонтакте».

**Дарья ПРОКОПЕНКО.**  
Фото из официальной группы Мурманской региональной благотворительной общественной организации помощи бездомным «Улица» в социальной сети «ВКонтакте».





# Бабушки Мурманска отправят на фронт тепло

Мурманчанки серебряного возраста из городского клуба активного долголетия призвали ровесниц объединиться для помощи фронту. Бабушки и прабабушки вяжут носки, жилеты, шарфы, рукавицы для парней на передовой. Они говорят, что аккуратно успеют к осенним холодам. И к каждому такому теплему комплекту хотят изготовить специальный талисман, освященный любовью и верой в наших бойцов.

## Свидетельство любви и веры

Основатель и руководитель мурманского клуба активного долголетия **Альфия Калинина** рассказывает, что первую посылку с теплыми вещами от имени всех бабушек Мурманска она с единомышленицами отправила на Донбасс осенью прошлого года. В этом им здорово помог куратор проекта и депутат Мурманской областной Думы **Герман Иванов**, мама которого, к слову, также приняла участие в этой акции поддержки наших ребят на фронте.



Активистка и волонтер **Альфия Калинина** призывает всех бабушек Мурманска присоединиться к акции поддержки наших парней на фронте.

– Пусть связанные нами шарфы и жилеты не только согреют наших солдат, но и станут свидетельством нашей любви к ним, нашей веры в них, нашего большого, искреннего, идущего от самого сердца желания, чтобы они побыстрее вернулись домой живыми с победой, – говорит **Альфия Гумаровна**. – Мы сейчас размещаем посты в соцсетях, обзваниваем родных и знакомых с призывом поддержать нашу инициативу и надеемся на душевный отклик большинства пожилых горожанок.

Некоторые из них поддержали идею ровесниц, даже находясь в отъезде, в отпуске. 86-летняя мурманчанка **Эльвира Плагина**, к примеру, на отдыхе в Ейске собрала небольшой отряд вязальщиц из родственников и новых знакомых. И собирается вернуться домой, навьюченная комплектами теплой вязанной одежды. А кто-то из горожанок распускает старые кофты и свитера и несет активисткам из клуба активного долголетия пряжу.

– Некоторые пожилые мурманчанки почти до слез расстраиваются, что из-за больных суставов рук уже не могут вязать, и несут шерстяные нитки, чтобы мы связали шарф или жилет и от их имени тоже, – рассказывает мурманская активистка и волонтер. – Мы никому не отказываем и очень хотим, чтобы и наша вторая посылка согрела наших бойцов на передовой домашним теплом, чтобы они вспомнили своих бабушек и чтобы их души и сердца согрелись.



**Альфия Калинина** и **Герман Иванов**. Его мама также приняла участие в акции поддержки наших бойцов.

## Все в ваших руках

Несмотря на то, что многим мурманским волонтерам серебряного возраста и самим время от времени необходима забота и помощь, все они точно знают, что могут помочь и другим. Проект, в котором объединились добровольцы из мурманского социального центра «Рука помощи» и клуба активного долголетия, так и называется – «Все в ваших руках». Участницы проекта ухаживают за тяжелобольными людьми, моют окна и убирают квартиры у тех, кому это сделать уже не позволяет здоровье, да и попросту навещают одиноких горожан, устраивают чаепития с пирогами, поют песни, а то и станцуют! Мурманские активистки они такие. Говорят, что их неравнодушная душа и не стареет, и не черствеет. После того, как «Вечерка» рассказала, что клуб активного долголетия устраивает показ мод с костюмами для фитнеса и индийскими нарядами, здесь не было отбоя от телефонных звонков: немало мурманчанок элегантного



Участницы мурманского клуба активного долголетия уже взяли в руки вязальные спицы.



возраста изъявили желание записаться в клуб и так или иначе поучаствовать в модном показе.

– В нашем клубе активного долголетия на сегодняшний день около семидесяти прекрасных мурманчанок, над которыми время не властно! – продолжает **Альфия Калинина**. – У них нет времени остановиться и начинать грустить, размышлять над превратностями судьбы. Мы занимаемся спортом, собираемся, чтобы спеть хором, попить чайку с вкусным собственноручно сваренным вареньем в приятной компании, заняться творчеством, получить советы от косметолога, да и просто обсудить дела насущные. Если сказать одним предложением, то все мы – одно большое сообщество, объединенное одними целями и задачами. Плюс мы все занимаемся волонтерской работой. Ездим в рейды по квартирам пожилых горожан, которые из-за состояния здоровья давно не выходят из дома. Гоняем чай, рассказываем и обсуждаем последние новости, шутим и смеемся. Хозяева в таких случаях говорят, что пообщаться можно и с соцработником, но общение с нами – как общение с родными, это всегда праздник!

## То, что хочет сердце

Все мурманские волонтеры серебряного возраста дружат и стараются поддерживать друг друга. Как-то добровольцы из социального центра «Рука помощи» приехали к **Альфии Гумаровне** в гости и по-дружески повесили карниз и шторы, одной бы ей было с этим ни за что не справиться. И эта забота очень тепло отозвалась в сердце.

– Все эти наши добрые дела и поступки – по велению души, – добавляет мурманчанка. – Потому что так хочет наше сердце – создавать теплую и добрую атмосферу вокруг себя. Нам очень помогают в этом прекрасные мужчины – депутаты Мурманской областной Думы: куратор нашего проекта, человек с открытой душой **Герман Иванов**, главный врач Мурманского областного клинического многопрофильного центра **Евгений Тарбаев** и главный врач второй мурманской городской поликлиники **Константин Биджоев**. Помимо организации «Рука помощи» мы сотрудничаем также с некоммерческим объединением «Клуб молодых инвалидов «Валентина плюс», многие наши начинания поддерживает Мурманское отделение партии «Единая Россия» и общественная приемная **Дмитрия Медведева**. И я всем очень благодарная за поддержку.

Всех, кто хочет присоединиться к акции мурманского клуба активного долголетия по отправке теплых вязаных вещей нашим бойцам на фронт, **Альфия Гумаровна** просит связаться с ней по телефону 8-952-293-80-26.

**Анжелика КОВАЛЕВА.**  
Фото из архива мурманского клуба активного долголетия.



## Мурманская студентка учит детей с особенностями здоровья не сдаваться

В рейде с поисковиками отряда «ЛизаАлерт».



Когда Людмила рядом с мамой, ей любые трудности по плечу!



Вечерний Мурманск

Людмила Голуб учится в Мурманском арктическом университете (МАУ), в будущем станет учителем начальных классов и тьютором, то есть репетитором. Девушка стала одной из девяти победителей финала регионального этапа Российской национальной премии «Студент года-2023» в номинации «Общественник года». Будущий учитель является активисткой уникального мурманского студенческого театра «Я такой же, как и ты», созданного для адаптации детей с особенностями здоровья. О своем пути к волонтерству Людмила Голуб рассказала журналистам «Вечерки».

### Выбор профессии

– Я родилась и выросла в городе трудовой доблести – Мончегорске, – говорит Людмила Голуб. – С отличием окончила школу и поступила в МАУ. Выбор профессии был неслучайным, меня вдохновил пример мамы. Она – замечательный человек. Более 35 лет жизни посвятила работе учителя начальных классов, работает в мончегорской первой школе имени А. Ваганова. Еще с детства школа стала моим вторым домом, я часто наблюдала, как работает мама. И по окончании университета также планирую вернуться в свою любимую школу.

Людмила Голуб выросла в очень дружной семье, которая поддерживает девушку во всех начинаниях. Родные уверены, что она станет успешным учителем. По семейной традиции досуг проводят вместе: с мамой катаются на лыжах, ходят в бассейн, с папой – на рыбалку, за грибами. Людмила с родными много путешествует.

– Мы привыкли всегда выбирать новые интересные города для посещения, – делится девушка. – Только за этот год мы посетили Казань, Тюмень, Пермь, Владивосток. Удалось побывать даже в Китае. Для меня семья – это поддержка, любовь и опора, которую я получаю даже на расстоянии.

Не менее душевные отношения сложились у студентки МАУ и с одногруппниками. Активная жизненная позиция привела Людмилу в инклюзивное волонтерство – это бескорыстная помощь детям с ограниченными возможностями здоровья.

# На победу вдохновил пример мамы



На занятиях с особыми детьми.

### Содружество равных возможностей

– Волонтером я стала еще в школьные годы, – вспоминает Людмила Голуб. – В университете продолжила заниматься любимым делом и освоила новое направление – инклюзивное волонтерство. С 2021 года состою в студенческом объединении «Содружество равных возможностей», куратором которого является кандидат педагогических наук, доцент Елена Ильинична Голишникова. Мы работаем с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, их родными, а также с молодыми инвалидами. Помогаем ребятам проявить себя в мероприятиях инклюзивного театра «Я такой же, как и ты», инклюзивного ансамбля «Северное созвездие».

Людмила хорошо учится, успевает заниматься общественной деятельностью в составе студенческого совета института педагогики и психологии МАУ, а также участвовать в рейдах поискового отряда «ЛизаАлерт».

Именно в такие моменты понимаю, что это мое! И я выбрала правильный путь. Не собираюсь останавливаться на достигнутом и постоянно повышаю свой профессиональный уровень.

### Высокая конкуренция

Людмила Голуб является специалистом по оказанию ситуационной помощи на объектах социальной инфраструктуры инвалидам и маломобильным гражданам, уже успешно освоила курсы «Игра как инструмент поведенческой коррекции», «Диагностика нарушений в развитии ребенка», «Альтернативная коммуникация с ребенком с РАС», «Методы работы при проведении коррекционных занятий». Дополнительно обучилась на курсах профессиональной переподготовки на базе МАУ по направлениям «Логопедия» и «Государственное и муниципальное управление».

За четыре года студенчества в ее копилке достижений – благодарственное письмо губернатора Мурманской области за пло-

творную деятельность, победа в областном конкурсе инклюзивного творчества «Возьмемся за руки, друзья», участие в этапах общероссийской смены по инклюзивному волонтерству и инклюзивному туризму.

– Я не привыкла останавливаться на достигнутом, – говорит студентка. – Поэтому и решила попробовать свои силы в региональном этапе российской национальной премии «Студент года-2023». Я приобрела полезные знания, получила интересный опыт и подружилась с интересными ребятами. Победа в конкурсе стала для меня неожиданностью, потому что была очень высокая конкуренция. Победа меня стимулирует развиваться еще больше.

### Я такой же, как и ты

Напомним, инклюзивный театр «Я такой же, как и ты» создан активистами студенческого «Содружества равных возможностей». Будущие дефектологи и психологи проводят творческие мероприятия для особенных детей, их главная задача – знакомить общество с ними и адаптировать ребят к социальному общению.

Объединение «Содружество равных возможностей» возникло в 2018 году, когда его идейный вдохновитель кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики МАГУ Елена Голишникова стала куратором первокурсников по направлению подготовки «Специальное (дефектологическое) образование».

В 2023 году необычный инклюзивный театр «Я такой же, как и ты» стал лауреатом Всероссийской общественно-государственной инициативы «Горячее сердце» в номинации «Дети и молодежь».

Объединение «Содружество равных возможностей» с очередной наградой за волонтерский труд.



Елена СТАНОВАЯ.  
Фото из личного архива Людмилы ГОЛУБ.





Волонтерство – это не одноразовая акция, а зов души. И это подтверждают специалисты мурманского Центра развития волонтерского движения, что расположен на улице Ломоносова, 17/1. Почти девять лет неравнодушные горожане объединяют молодежь для добрых дел и помогают городу во всех сферах жизни. О том, по каким направлениям работает центр, как волонтеры улучшают свои навыки и почему достижения ребят – лучшая мотивация для их наставников, сегодня рассказывает «Вечерка».

## ТОЧКА ДОБРА

### Попробовать себя

Центр развития волонтерского движения появился в Мурманске в 2014 году и стал точкой притяжения для молодежи от 14 до 35 лет, которая хочет попробовать себя в разных сферах деятельности и получить полезный опыт.

– Основной костяк – это школьники и студенты. У школьников мотивация – получить допол-

нительные баллы для поступления в университет и, конечно, больше свободного времени, – отметила начальник центра Анжела Кошельная.

В помощь начинающим центр проводит обучение, чтобы волонтер в работе мог избежать распространенных ошибок, уметь грамотно строить взаимоотношения с коллегами и справляться со стрессом.

– На занятиях мы рассказываем, что такое волонтерство, какие виды добровольчества существуют, как это организовано на всероссийском и международном уровнях, помогаем подтянуть английский язык по этой теме, – пояснила Анжела Вадимовна. – Еще есть занятия «Социальные медиа». На них специалист объясняет, как вести свою страницу в соцсетях, как снимать видеоролики, как не попасть на уловки мошенников, популяризировать волонтерство через соцсети, участвовать в конкурсах. Помимо этого мы помогаем ребятам зарегистрироваться и работать с платформой «Добро.ру».

### Всесторонняя помощь

Обучение пройдено, инструктаж усвоен, униформа надета – волонтер готов действовать. Ребята могут сами выбирать, какое мероприятие им больше по душе.

Благо направлений работы у центра огромное множество.

Например, ни один городской праздник – День Победы, День города, спортивный фестиваль «Гольфстрим» или День молодежи – не обходится без волонтеров. Недавно на дне рождения Мурманска ребята поднимали настроение горожанам: наносили аквагрим, делали фигуры из воздушных шаров, вместе с гостями праздника болели за участников на игровых площадках.

В ежегодной акции «Подарок ветерану» добровольцы с радостью своими руками готовят небольшие подарки для ветеранов Великой Отечественной войны. Футляры для очков, магнитные блокноты, рамки для фотографий – эти и многие другие изделия ручной работы ребята наполняют теплом своих сердец.

Немало добровольцев объединяет экологическое волонтерство. Вооружившись мешками, молодые мурманчане убирают берега мурманских водоемов и другие городские территории. На последнем турнире «Чистые игры» в сентябре активисты центра помогали подсчитывать баллы и сортировать собранные отходы на точках сбора. В помещении центра установлен ящик для сбора использованных батареек, которые потом отправляются на переработку.



Начальник центра Анжела Кошельная.

Уже шесть лет подряд мурманская молодежь приносит радость маленьким пациентам онкологического, хирургического, отоларингологического и педиатрического отделений областной детской клинической больницы. Добрая предновогодняя акция с названием «Подари детям счастье» помогает собрать подарки для больных ребят. В конце декабря ребята вручают их малышам и проводят для них представление, чтобы создать атмосферу праздника.

Волонтеры не оставляют без внимания и братьев наших меньших. В рамках благотворительной акции «Добрые сердца» они собирают корма, игрушки, наполнители, поводки и миски для подопечных фонда помощи животным «Путеводная звезда».

А еще ребята помогли мурманчанам выбрать объекты благоустройства во всероссийском голосовании в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская







**Флагманом волонтерского движения в Мурманской области уже три года является Единый волонтерский центр (ЕВЦ) под руководством Евгении Чибис. Он был создан в апреле 2020 года с вполне конкретной целью – оказывать помощь северянам в связи с пандемией коронавируса. Люди в нем собрались активные и по-настоящему неравнодушные, и довольно быстро спектр целей и задач ЕВЦ существенно увеличился. Его волонтеры всегда оказывались там, где нужна была помощь.**

## Равнение на Мурманск

Неудивительно, что всего за три года волонтеры ЕВЦ сумели организовать и провести не один десяток акций и реализовать множество проектов экологической и социальной направленности.

Например, в акции «От родника до океана» активисты убрали берега водоемов, благоустроили территории родников региона и обновили облик маяка в Кашкаранцах.

В проекте «Берег горбуши» в Умбе добровольцы привлекли внимание рыбаков к проблеме безответственного лова и показали пути ее решения. Волонтеры раздали северянам мешки для мусора и листовки с правилами рыболовства и картой размещения площадок для отходов.

Экологическая работа мурманских волонтеров оказалась настолько эффективной, что ее результаты были отмечены на самом высоком уровне. Так, согласно выводам экспертно-аналитической группы международного общественного экологического проекта «Чистая Арктика», наиболее эффективным волонтерским проектом в России является именно Единый волонтерский центр Мурманской области. Руководитель офиса проекта «Чистая Арктика» Андрей Нагибин отметил, что Мурманская область в настоящее время является самым продвинутым регионом России в развитии экологического волонтерства.

Социальные проекты «Звезда Севера» и «Творческая осень», реализуемые ЕВЦ, объединили жен военнослужащих. Для северянок, живущих в ЗАТО и военных городках, организуются мастер-классы по дизайну, кулинарии, вокалу и другим направлениям, встречи с экспертами и психологами.

В этом году проект «Звезда Севера» вышел на всероссийский уровень – опыт мурманских волонтеров переняли Севастополь и Калининград.

А совсем скоро в Мурманской области пройдет традиционная благотворительная акция «Новогоднее чудо» для детей из социальных учреждений. Последние несколько лет ее патронирует Единый волонтерский центр. В начале декабря в общественных пространствах Мурманска установят новогодние ели с открытками, на которых будут написаны желания подопечных социальных учреждений Кольского Заполярья. Каждый желающий сможет выбрать открытку, приобрести и передать подарок маленькому адресату.

– Ежегодно северяне делают более полутысячи новогодних сюрпризов для ребят из разных социальных учреждений Мурманской области, – рассказала Евгения Чибис. – Для взрослых несложно снять открытку с елки, купить или создать подарок и передать волонтерам. А для ребят, которые находятся в сложной жизненной ситуации, – это настоящее чудо. Думаю, не ошибусь, сказав, что это одна из самых любимых у северян благотворительных новогодних акций. Для многих семей участие в ней давно стало доброй традицией, и мы вновь приглашаем присоединиться всех желающих!

Предложить свою локацию для установки ели с открытками «Новогоднее чудо» можно, написав организаторам по электронной почте [evc.51murmansk@gmail.com](mailto:evc.51murmansk@gmail.com) или в группе ЕВЦ в соцсети «ВКонтакте» ([vk.com/evcmurmansk](https://vk.com/evcmurmansk)). Там же можно заполнить анкету и присоединиться к волонтерскому движению Мурманской области.

среда», инициированного Президентом России Владимиром Путиным. Добровольцы рассказывали горожанам о территориях, за которые идет голосование в областном центре, и помогали выразить мнение с помощью специального приложения.

### Доброе дело в непростое время

Настоящим вызовом для активистов Центра развития волонтерского движения стала пандемия коронавируса в 2020 году. Доставкой продуктов и медикаментов в рамках общероссийской акции взаимопомощи «#МыВместе» волонтеры спасли не одну жизнь пожилых мурманчан и людей с хроническими заболеваниями.

К слову, работу добровольцев в тот период прочувствовали на себе и сотрудники «Вечернего Мурманска», на один день ставшие волонтерами городского штаба. Вспоминаю, как в городской аптеке «АПТЕКА Первая» я увидела объявление, что волонтеров обслуживают вне очереди. Было приятно, что руководство предприятия с нами заодно – также пыталось поддержать горожан в это непростое время.

Тогда, по заявке отправились на улицу Радищева, 18, где нас уже ждала мурманчанка Татьяна Петровна. Она дала нам список продуктов и деньги на покупки. Мы с моим куратором Максимом Хижняковым отправились в ближайший магазин. В конце похода по магазину нам оставалось лишь зайти в отдел со сладостями и взять галеты. Были досконально просмотрены все полки, вызваны продавцы для помощи с поисками, но факт оставался фактом – именно галет в тот день в магазине не было. Мы так расстроились! А Татьяна Петровна лишь улыбнулась и заверила нас, что ничего страшного не произошло. Мурманчанка сердечно поблагодарила нас за помощь и отметила, что городские волонтеры всегда выполняют заявки на пять с плюсом.

Специалисты Центра развития волонтерского движения отмечали, что, несмотря на загруженность, был важен человеческий подход к каждому заявителю. Кто-то относился к добровольцам с опаской, кто-то, наоборот, радушно встречал помощников. Но эмоции, жизненный опыт и осознание того, что ты делаешь доброе дело, стоили того.

Сейчас активисты штаба общероссийской акции взаимопомощи

«#МыВместе» помогают семьям военнослужащих, которые участвуют в специальной военной операции.

– Мы организуем досуг для детей, чтобы их мамы могли спокойно побеседовать с психологом в центре психологической помощи молодежи и получить поддержку в непростое для семьи время, – по-



Специалист центра  
Елизавета Розаева.

яснила специалист по работе с молодежью Центра развития волонтерского движения Елизавета Розаева. – Также волонтеры помогали в организации новогодних праздников для детей участников СВО и развозили по домам подарки на 8 Марта для жен военнослужащих.



### Из учеников – в наставники

В Центре развития волонтерского движения сотрудники с удовольствием передают накопленный опыт и делятся идеями с молодежью. А иногда из юных воспитанников подрастает и достойная смена. Так свое призвание нашла Елизавета Розаева.

– Я занимаюсь волонтерской деятельностью с 2014 года. Прекрасно помню, как пришла в центр, познакомилась с людьми, с пользой проводила время. Одна акция, другая, и меня это затянуло, – рассказывает Елизавета. – Окончила университет, стало гораздо меньше времени на волонтерство. Успела поработать и техническим менеджером, и ведущим специалистом по экспортным продажам, но поняла: это не мое. Не могу сидеть за компьютером на одном месте, зарываясь в цифры, больше люблю работать с людьми. Тогда я решила изменить свою жизнь. И как раз в тот момент в Центре развития волонтерского движения освободилась вакансия специалиста. Слово для меня! В один день я уволилась и через день уже вышла сюда на работу. Третий год здесь и ни на секунду не пожалела о своем решении.

Несомненными плюсами для волонтеров помимо полезных навыков и добрых дел для общества Елизавета Розаева называет возможность путешествовать на международные фестивали и находить близких по духу людей.

– Ты видишь людей, которые поддерживают тебя в твоём начинании, с тобой на одной волне, – говорит специалист центра. – А для нас, наставников, невероятно здорово видеть развитие ребят. Понимаешь, что ты внес свой вклад. Поначалу они приходят зажатые, стеснительные, а уже к пятому мероприятию раскрываются, проявляют свои таланты, легко общаются с людьми, открыты к сотрудничеству. Это круто, огромная мотивация продолжать работу.

Стать частью команды и включиться в совершение добрых дел может каждый желающий. В Центре развития волонтерского движения всегда рады новым силам и идеям. О том, как присоединиться к ребятам, можно узнать в группе молодежного центра в социальной сети «ВКонтакте» или по телефону 25-48-35.

**Дарья ПРОКОПЕНКО.**  
Фото предоставлены Центром развития волонтерского движения и со станции Евгении ЧИБИС в соцсети «ВКонтакте».







Ангелина – волонтер, умеющий заинтересовать медициной.



Учеба в МАУ увеличила количество друзей.

# С Севером в сердце

Мурманчанка Ангелина Токарева вошла в сотню лучших будущих медиков России. Она проходит обучение в Мурманском арктическом университете по специальности «Лечебное дело». Ангелина стала финалисткой всероссийского конкурса «Студент года. Медики».

## Латынь, терапия и биохимия

Будущий врач из Мурманска приняла участие в специальном открытом трек-конкурсе на базе Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова. Во время конкурса мурманчанке необходимо было решить задачи по биохимии, показать знания латыни, терапии и хирургии, участвовать в обсуждении вопросов биомедицинской этики.

Как говорит сама Ангелина, решение принять участие в конкурсе она приняла спонтанно.

– Увидела пост о конкурсе в соцсети «ВКонтакте», поделилась с ним с друзьями, а потом решила сама попробовать свои силы, – говорит Ангелина Токарева. – Думала, что в любом случае ничего не потеряю, но надежды пройти в финал не было. Поэтому я очень удивилась, когда узнала, что поеду в Москву. И времени на подготовку особо не было, я была вплотную занята учебой, переживала, что пропущу неделю с учетом времени в дороге. Очень уж не хотелось потом отработать пропущенные занятия. Но меня поддерживали преподаватели, а также родные и друзья. По дороге в Москву в поезде я делала домашние задания и готовилась к коллоквиуму, в котором нужно было участвовать по возвращении в Мурманск. В любом случае я очень довольна, что приняла участие в этом конкурсе. Благодаря этому довелось побывать в медицинском университете имени Сеченова – крупнейшем исследовательском медицинском вузе, флагмане медицинского образования в России. Основное время у нас было занято конкурсными испытаниями, но кроме этого для нас были организованы очень полезные экскурсии. Я смогла встретиться с интересными людьми и с настоящими экспертами в медицине. Конечно, я очень благодарна организаторам премии «Студент года» из Российского Союза Молодежи и Росмолодежи.

## Главное – доброта

Ангелина Токарева – коренная мурманчанка. Ее отец – священнослужитель, настоятель мурманского храма «Введение во храм Пресвятой Богородицы», мама работает воспитателем в детском саду. Вплоть до 11 класса Ангелина была уверена, что пойдет по стопам отца, много лет проработавшего в МЧС, но в какой-то момент поняла, что ей больше хочется о ком-то заботиться, помогать.

– Кроме того, мне очень нравилась работа моей тети, она медсестра, – рассказала Ангелина. – Мне очень нравится в людях доброта, считаю, что это главное качество. Даже если человека нельзя назвать очень умным, важно, чтобы он был добрым. Получается, я подсознательно выстроила себе модель будущего и интуитивно подалась в медицину.



В кругу семьи.



Девушка сначала поступила в Мурманский медицинский колледж, где прошла трехлетнее обучение по специальности «Медицинская сестра». А потом поступила в

Мурманский арктический университет, в котором сейчас не только успешно учится, но и является волонтером. Также Ангелина Токарева – региональный координатор программ для школьников.

– Я привлекаю внимание школьников к медицине путем формирования школьных отрядов, – уточняет мурманчанка. – Там ребята узнают сами много полезного, что может пригодиться, когда они станут студентами медицинского колледжа или вуза. Также здесь они получают базовые знания об оказании первой помощи. Затем участники школьных отрядов делятся полученными знаниями с другими людьми и в том числе с такими же школьниками, как и они.

## «Люблю даже снег и морозы»

Круг увлечений активной мурманчанки широк – 12 лет занятий и звание кандидата в мастера спорта по художественной гимнастике, конный спорт, воздушная гимнастика, рисование, музыка, настольные игры с друзьями, стратегии.

– Мои увлечения никогда не мешали учебе, – говорит мурманчанка. – С детства я занималась в самых разных кружках. Сейчас продолжаю уделять время спорту, а если его совсем мало, хотя бы хожу в фитнес-зал или просто бегаю по улице. Считаю, что нужно правильно расставлять приоритеты и уметь правильно отдыхать.

– Я люблю свой город, в котором выросла, – говорит Ангелина. – Люблю Север, его красивую природу, северное сияние. Мне даже нравятся наши снег и морозы, потому что это особенность нашего края, которая предоставляет новые возможности, например, для занятий лыжным спортом. Каждый раз, когда уезжаю из Мурманска, уже через неделю начинаю очень скучать по городу. Больше всего он мне нравится в предновогодние дни – с красивой иллюминацией в полярной ночи, яркой большой елкой в центре города, красочным украшением у морского вокзала!

Елена СТАНОВАЯ.  
Фото из личного архива  
Ангелины ТОКАРЕВОЙ.

## Вечерний Мурманск

**СОУЧРЕДИТЕЛИ:**  
Совет депутатов города Мурманска, администрация города Мурманска, муниципальное автономное учреждение «Редакция газеты «Вечерний Мурманск».

**И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**  
А. Е. ЕЛКИН.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:**  
183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

vmnews.ru

**ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:**  
отдел подписки и доставки – 47-75-83, e-mail: vmdost@mail.ru  
приемная – тел./факс 25-46-77, e-mail: info@vmnews.ru  
отдел рекламы и развития – 25-82-19, 23-70-17; e-mail: reklama@vmnews.ru  
служба новостей – 25-10-38, 25-46-90, 25-46-79, e-mail: vmnews@vmnews.ru

**Свободная (договорная) цена.**  
**Подписные индексы:** 52844 (ежедневная газета), 31496 (пятничный номер).

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет. Все материалы, подготовленные журналистами «Вечернего Мурманска», являются интеллектуальной собственностью. Запрещается использование авторских материалов без разрешения авторов и правообладателя исключительных прав на произведение – МАУ «Редакция газеты «Вечерний Мурманск». Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются. Материалы под рубриками «Экономика и бизнес», «Образование и жизнь» печатаются на коммерческой основе.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре МАУ «Редакция газеты «Вечерний Мурманск», отпечатана с готовых позитивных пленок в ООО «М51», адрес: 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Время подписания в печать 25.12.2023 – 18.00. По графику – 18.00. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области, свидетельство ПИ № ТУ51-00393 от 23 ноября 2020 г. Специальный выпуск газеты «Вечерний Мурманск» выходит в свет отдельным номером газеты «Вечерний Мурманск». Тираж – 1000 экз. Зак. 26727. (12+)