

## Здесь вас действительно ждут!

В доме «Маяк» живут ребята (от 7 до 23 лет) с особенностями психического развития со всей Нижегородской области. Жителям этого дома нужны друзья, готовые помогать в самых разных областях: провести творческий мастер-класс или утреннюю зарядку, спеть песни под гитару, вместе гулять, организовать дискотеку или концерт, помочь с уборкой территории, испечь пиццу и много чего ещё. В этом нам помогают волонтеры.

Представьте, как будет классно, когда у каждого жителя «Маяка» появится «свой», личный, лучший друг! Персональное внимание творит чудеса – появляется возможность узнать что-то новое о характере воспитанника, его характере, увлечениях, способностях. А если узнал – значит, получится это развить!

Сейчас стать личным другом не так просто – не хватает волонтерских рук. Все хотят дружить с гостями и проводить с ними время. Но можно стать и волонтером для группы! Такая помощь важна не меньше. О тонкостях волонтерской жизни расспрашиваем постоянную гостью «Маяка» – Ульяну.

**Расскажи немного о себе, работе и увлечениях**

Я работаю педагогом дополнительного образования и педагогом-организатором в «Центре внешкольной работы». В свободное время люблю печь простые и уютные десерты. Каждый «Наполеон» или «Медовик» стараюсь превращать в настоящий подарок!

**Как ты узнала о домене-интернате «Маяк»?**

О «Маяке» я знала давно. Часто проходила мимо и украдкой смотрела в окна, но было тревожно увидеть в них что-то... Сама не знаю,

что именно. Слишком много слухов о том, что внутри опасно и страшно. Пару лет назад совместно с волонтерами благотворительного фонда «Дети» и своими волонтерами-школьниками мы приехали помогать с проведением праздника. Все «страшные легенды» о детском доме сразу стёрлись! Персонал встретил дружелюбно, а дети – дружелюбные, активные, ласковые!

На мероприятии помогли две мои ученицы. Девочки очень волновались, как и я. Как оказалось, напрасно. В тот день мы безумно устали, потом долго собирались с мыслями. Вывод был один на всех – это было самое лучшее доброе дело, которое мы могли сделать. На обратном пути с теплом вспоминали, как крепко нас обнимали ребята, как они улыбались и как не хотели с нами прощаться. Наташа, воспитанница «Маяка», сказала в тот день: «Моя, а ты ещё приедешь?». Я уверена ответила: «Да!».

Но потом долго не могла посетить ребят: ковид, ограничения, выпускные экзамены, работа... А ведь ребята ждут! Как же было страшно, что меня забыли или обиделись... Но нет, так же радостно и тепло встретили позже, после снятия ограничений, и даже вспомнили! Я была счастлива до слез! Теперь стала постоянным волонтером – прихожу два или три раза в месяц и помогаю дистанционно с обществом.

**С чем чаще всего ты помогаешь в Маяке? Чего не хватает?**

Чаще всего в «Маяк» прихожу с творческими мастер-классами и откликаюсь, когда нужна помощь с подготовкой большого мероприятия. Моя большая мечта –

привлечь как можно больше волонтеров-школьников, потому что кому как не детям быть с детьми? Кому как не детям учить ребят из «Маяка» быть детьми и проживать счастливое детство?

Я думаю, что сейчас для ребят очень нужны эмоции и воспоминания, объятия и прогулки, добрые люди, готовые понять и принять. Дети очень нуждаются в эмоциях, в близости, в досуге с другом.

**Как ты думаешь, кто может стать волонтером «Маяка»?**

Волонтером может быть каждый, потому что потребности у ребят самые разные и сами ребята – индивидуальны.

Каждый волонтер выбирает комфортную для себя деятельность.

Я знаю, что многие в силу своих причин не могут очно присутствовать. Чаще всего, это страх (те самые страшные мифы) и ранимость.

Я понимаю это – у каждого человека свой ресурс. Важно знать, что есть много других возможностей помочь – собрать и подарить девочкам новые резинки для волос, детскую косметику, прислать вкусные подарки... Рассказать друзьям и знакомым о «Маяке», его воспитанниках, сделать репост записи из сообществ интерната – это важно! Поделиться этой статьёй. Именно так мы делаем интернат открытым для новых людей и идей!

**Что для тебя волонтерство?**

Волонтерство – это возможность быть. Быть собой, быть нужной, быть с кем-то и разделять с ним радость или печаль, быть другом, быть наставником. Быть человеком! Мне кажется, что

стремление помогать – это самое человеческое качество в каждом из нас.

**Какие советы дашь тем, кто только собирается стать волонтером? Что ты думаешь о одноразовой помощи?**

Во-первых, своим волонтерам-школьникам я всегда говорю одно: «Услышьте себя, почувствуйте, где и когда вам комфортно». По моему опыту, люди всегда готовы, но не всегда решаются. Важно услышать себя и не бояться сделать шаг туда, где тревожно и страшно (так однажды сделал каждый волонтер «Маяка»). Лучше потом сдать назад, поняв свою комфортную зону волонтерства, чем не сделать вообще ничего.

Во-вторых, как можно больше узнавайте о ребятах, к которым вы идёте, узнавайте об особенностях поведения. Тут вам поможет заботливый персонал или координатор волонтеров, который будет всегда рядом.

Помните, одноразовая помощь – тоже помощь. Это тот самый первый шаг, после которого может начаться длинный волонтерский путь. Кстати, с другом или семьёй этот путь начинать легче!

А если не получится – пусть останется доброе воспоминание, которое станет историей. Такие истории о «Маяке» зажигают в людях новые идеи и подвиги. Да, именно подвиги! Главное помнить – здесь вы действительно нужны! Здесь вас действительно ждут!

Чем занимаются волонтеры в «Маяке» и как стать волонтером, рассказываем в сообществе: [vk.com/volotery\\_dommayak](https://vk.com/volotery_dommayak)

**Евгения ТОМИЛИНА,**  
координатор волонтеров  
и сотрудник пресс-службы «Маяка»,  
**Ульяна КУДРЯШОВА,**  
волонтер «Маяка»

## ЮБИЛЕИ

## Признание



Женственная и сильная, чуткая и волевая, нежная и мудрая, внимательная к мелочам (хотя, как известно, мелочей не бывает) и окружающим её людям, открытая, любящая жизнь во всех её проявлениях и свою работу, профессионал до кончиков ногтей и просто замечательный человек – Заслуженная артистка РФ, ведущий мастер сцены **Татьяна Александровна Нестерова** отмечает свой юбилей.

В нашем городе её, кажется, знает каждый. Столько блестяще сыгранных ролей, столько поставлено литературно-музыкальных композиций и мероприятий к праздникам и событиям...

Попав девочкой в театр совершенно случайно, осталась здесь навсегда. Если говорить о цифрах, мы не сосчитаем, сколько в нашем городе, да и не только в нашем, благодаря ей появилось ценителей, любителей и обожателей театра! А сколько талантов явила она этому миру?! Только истинно любящий своё дело человек способен на пробуждение и открытие чувств и талантов. Татьяна Александровна – чудесный педагог. Много и успешно работала в театральных студиях при вузах и гимназии. Её всепоглощающая энергия и яркий темперамент оставили очень тёплые воспоминания об этих творчески насыщенных театром временах. Благодаря наставничеству участники студий не только имели возможность проявить свой талант на малой сцене, но и избавиться от страхов, развить речь, воображение, обрести уверенность, избавиться от слов-паразитов. Это отличная прививка, которая формирует нравственный иммунитет подрастающего поколения.

Особый восторг и, конечно же, родительскую гордость Т. А. Нестерова испытывает за своих детей. Александр и Анна унаследовали от мамы талант: их замечают режиссёры, оба играли на театральной сцене, снимаются в кино.

Друзья и коллеги отзываются о Татьяне Александровне, как о человеке очень гостеприимном, хозяйственном, с прекрасными поварскими умениями, который отдаёт не частичку своей души всему тому, что она делает, но всю себя, как на работе, так и дома.

От души поздравляем Татьяну Александровну с юбилеем. Желаем крепкого здоровья, новых интересных работ и неиссякаемого вдохновения! Находясь на вершине своей творческой карьеры, продолжайте и дальше радовать своих поклонников достижениями, чувственностью, самовыражением, потрясающим чувством юмора и безграничной любовью к жизни. Кажется, нельзя представить более обаятельного и честного служителя сцены, который остаётся верным и себе, и любимой профессии несмотря ни на что, вопреки всему.

**Коллектив Арзамасского театра драмы.**

## 7 июля - Праздник Ивана Купалы

## Этот день - волшебный

**Праздник Ивана Купалы в 2023 году, как и всегда, приходится на 7 июля. Однако отмечать его начинают еще накануне — вечером 6 июля, сразу после захода солнца. Гуляния продолжаются всю ночь: народ кутит до самого рассвета. Но почему же именно эта ночь считалась такой особенной? Ведь наши предки были уверены, что в это темное время лешие, русалки, водяные, домовые и прочие нечистые выходят «на охоту», вода и огонь приобретают магическую силу, а где-то в мире зацветает папоротник.**



Иван Купала считается языческим праздником. И неслучайно — еще у идолопоклонников в день летнего солнцестояния было принято совершать ритуалы очищения и омоложения. Считалось, что искупавшись в этот день в каком-нибудь водоеме, можно избавиться от болезней.

Поскольку наши прародители считали, что в ночь на Ивана Купалу вода, огонь, цветы и травы приобретают магические свойства — становятся способны очищать от грехов и исцелять от всех болезней, — то именно с ними и была связана большая часть обрядов и традиций.

К примеру, праздник был немалым без костра и прыжков через него. Причем прыгать через огонь больше всего нравилось молодым людям: ведь это повод показать свою удалость. Кроме того, наши предки были уверены, что один такой прыжок может излечить от болезней и слеза, а заодно сделать совершившего его человека счастливее и удачливее. Любили эту забаву и девушки: они верили, что так можно стать красивее и привлекательнее.

Волшебной в день Ивана Купалы считалась абсолютно вся вода. Даже роса. Последней наши прародители умывались: женщины — чтобы сохранить молодость и привлекательность, мужчины — в надежде стать сильнее и выносливее.

Праздник Ивана Купалы всегда выпадает на Петров пост, поэтому 7 июля нужно соблюдать меру в пище и веселье. Верующие в этот период стараются воздерживаться от пищи животного происхождения.

Для любителей бани праздник Ивана Купалы действительно особенный день. Ведь именно 7 июля принято заготавливать веники на зиму. Предполагалось, что такие веники могут даже исцелить — лекарственные свойства в этот день приписывались всем растениям.

**Валентина КИСЕЛЕВА**