

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 1 5 . 2 0 2 5



28

## 06 СОБЫТИЕ

### ГЕРОИ

**20 ПРОФЕССИЯ: ПРОТЕЗИСТ  
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ: БОЛЬШЕ ЧЕМ  
РЕМЕСЛО**  
Секреты мастерства в АО «Московское  
ПрОП»

**24 СИЛА ДУХА  
А В СТЕПИ: БУШУЕТ ВЕТЕР...**  
Выставка в Центре современного  
искусства AZ/ART

**28 ЛИНИЯ ЖИЗНИ  
МАТЕРИ-ГЕРОИНИ**  
Они счастливы здесь и сейчас.  
Каждая прошла череду испытаний

## СПЕЦПРОЕКТ. РОССИЯ

**38 РЕГИОНЫ РОССИИ.  
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ**

**ГЛАВА РСО – АЛАНИЯ  
СЕРГЕЙ МЕНЯЙЛО:**  
«Нам важно, чтобы люди с граниченными  
возможностями здоровья чувствовали  
заботу, поддержку, внимание»

**ИНКЛЮЗИЯ. РЕАБИЛИТАЦИЯ. ЗАБОТА.**  
Интервью Анджелы Мамаевой,  
врио министра труда и социального  
развития

**И ЧЕМПИОН, И СЕНАТОР**  
Интервью Виталия Назаренко, члена  
Совета Федерации от РСО – Алания,  
чемпиона России и Европы, серебряного  
призера чемпионата мира  
по паратхэквондо

**«ВРАЧУЯ ТЕЛО, ЛЕЧИШЬ ДУШУ»**  
Республиканский центр реабилитации  
инвалидов и граждан пожилого возраста  
с нарушениями опорно-двигательного  
аппарата

**СПОРТ ЗАКАЛЯЕТ ХАРАКТЕР**  
Считает капитан сборной России  
по футболу среди ампутантов Игорь  
Гамаонов

### ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЕКТЫ

**60 ФОНД  
ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ**  
Интервью гендиректора БФ «СВОИМ»  
Игоря Гончаренко

**66 ПРОЕКТ  
ЗВЕЗДНЫЙ ПЕС**  
Новый проект АНО «Феникс МСК»

**70 СРЕДА  
Я МОГУ БОЛЬШЕ!**  
Проект РОЦ № 105 и Ассоциации  
КЦСПМ дарит надежду

**76 ОБРАЗОВАНИЕ  
МЫ ВИДИМ МУЗЫКУ!**  
Курский музыкальный  
колледж-интернат слепых

## ЗНАНИЕ

**84 ОБРАЗОВАНИЕ  
ФЛАГМАН В ИНКЛЮЗИВНОМ  
ОБРАЗОВАНИИ**  
Уникальный центр Бауманского  
университета

**89 КНИЖНАЯ ПОЛКА  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОД  
БЕЗОПАСНОСТИ**  
Наталья Сидорина. Программно-  
методический комплекс. Воспитание  
культуры личной безопасности детей

**90 ИСТОРИЯ  
СВЕТЛЕЙШИЙ КНЯЗЬ**  
Григорий Александрович Потемкин-  
Таврический

**98 ПРОФЕССИЯ: ПСИХИАТР  
МИФЫ РОЖДАЮТСЯ  
ОТ НЕВЕДЕНИЯ**  
Полагает врач-психиатр ЦРИ «Бутово»  
Екатерина Волошина

## СПОРТ

**104 РЕАБИЛИТАЦИЯ  
АДАПТИВНЫЕ ЛЫЖИ**  
Тренировки на лыжероллерах помогают  
особенным детям

## ВКУС ЖИЗНИ

**108 МУЗЕЙ  
НАЧАЛО НАЧАЛ  
НА ПОЧТАМТСКОЙ**  
Инклюзивные программы Музея истории  
религии в Санкт-Петербурге

**114 МУЗЫКА  
ГОЛОС СЕРДЦА**  
Юный незрячий вокалист Илья Кубата

**116 ТВОРЧЕСТВО  
МОЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ ГЛАЗАМИ**  
Интервью Алексея Самолетова –  
российского теле- и радиожурналиста,  
актера, сценариста и режиссера

**122 ХОРЕОГРАФИЯ  
ТАНЕЦ ДУШИ**  
Ильдара Гайнутдинова

## ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!» РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ: БЕСПЛАТНО В МОСКВЕ:

– в реабилитационных центрах и отделениях соцзащиты Восточного,  
Западного, Северо-Восточного, Центрального, Южного, Юго-Вос-  
точного и Юго-Западного округов г. Москвы, а также г. Зеленограда  
и г. Троицка;  
– в отделениях г. Москвы Всероссийской организации инвалидов;  
– в реабилитационных центрах «Галилео», «Дом с маяком», «Катар-  
жина», комплексе ВОС, «Милосердие», «Мир детям», «Нейросфера»,  
«Перекресток», «Помощь детям» в Солнцево, «Радость», «Рафаил»,  
«Турмалин», Центре комплексной реабилитации «Бутово», Центрах  
реабилитации имени Л.И. Швецовой, «Красная Пахра» и «Царицы-  
но», Центре социальной интеграции Дианы Гурцкая, Комплексном  
реабилитационно-образовательном центре, Реабилитационно-обра-  
зовательных центрах № 32, 76 и 105, Реабилитационной школе-  
интернате № 32, Центрах реабилитации и образования № 4 и 7,  
Школе-интернате № 1 для обучения и реабилитации слепых, Троиц-  
ком реабилитационно-образовательном центре «Солнышко»,  
Московском городском центре реабилитации, ФГБУ НМИЦ ДГОИ  
им. Дмитрия Рогачева Минздрава РФ, Московском городском цент-  
ре реабилитации больных со спинномозговой травмой и послед-  
ствиями детского церебрального паралича (Центр В. Дикуля), школе  
«Технологии обучения», фондах и общественных организациях «Аби-  
лимпикс», «Всехсвятское», «Галчонок», «Даунсайд ап», «Дети Марии»,  
«Димина мечта», «Подари жизнь», «Предание», «Преодолей-ка»;  
– в аэропортах Внуково и Шереметьево.

## ПО РЕДАКЦИОННОЙ ПОДПИСКЕ:

– в офисах компании «Отток»;  
– в офисе благотворительного фонда «Стеша» (Воронеж);  
– в Главных бюро медико-социальной экспертизы (Анадырь,  
Вологда, Ижевск, Иркутск, Екатеринбург, Кострома, Краснодар,  
Красноярск, Пермь, Салехард, Самара, Симферополь, Смоленск,  
Ставрополь, Ульяновск, Хабаровск, Ханты-Мансийск, Чебоксары,  
Челябинск, Ярославль);  
– в колледжах-интернатах (Гатчина, Кинешма, Михайлов, Новочер-  
касс, Павловск, Оренбург, Иваново, Калач-на-Дону, Кисловодск,  
Липецк);  
– в центрах соцзащиты и в центрах реабилитации и социализации  
(Воронеж и Воронежская область (102 организации);  
– во всех филиалах АО «Московское ПрОП»;  
– в учреждениях соцзащиты, библиотеках, реабилитационных цен-  
трах Республики Башкортостан, Липецкой области.

## ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!»

Если вы хотите подписаться на наш журнал, это мож-  
но сделать в любом отделении «Почты России» или  
на сайте онлайн-подписки



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПК311

Подписаться на электронную версию нашего  
журнала можно, отправив заявку на адрес:  
info@yamogumag.ru

# СОСТАВ РЕДАКЦИИ

**Андрей Кокарев** – основатель и руководитель проекта

**Ольга Собченко** – директор по развитию

**Арман Амангалиев** – главный редактор

**Алан Амангалиев** – заместитель главного редактора

**Карина Аравянц, София Островская** – редакторы

**Евгений Бухаров** – консультант по социальным проектам

**Татьяна Бутурлина** – спецкорреспондент

**Александр Скворцов** – фотокорреспондент

**Валентина Солодкова** – корректор

**Денис Грачев** – дизайнер

Авторы: **Урузмаг Баскаев, Тамара Бунтури, Любовь Заречнева, Светлана  
Исакова, Николай Песков, Татьяна Привалова, Жанна Смагина**

Вдохновитель идеи и главный герой редакции – **Артем Кокарев**



Журнал «Я – МОГУ!» №15, март–май 2025

**Издатель и учредитель проекта:**  
ИП Кокарев Андрей Игоревич  
Тираж: 4000 экз.  
Номер подписан в печать 16.03.2025  
Дата выхода в свет 29.03.2025  
Журнал отпечатан в типографии АО «Ридо»,  
603074, г. Нижний Новгород, ул. Шалапина, д. 2а  
Адрес издателя: 127473, Москва, Делегатская ул., 11-24  
Адрес редакции: 101000, Москва, ул. Покровка, 38-1-29

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору  
в сфере связи, информационных технологий и массовых  
коммуникаций (Роскомнадзор)  
Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ # ФС77-81932  
от 16 сентября 2021 г.

На обложке: капитан сборной России по футболу среди  
ампутантов Игорь Гамаонов, фото: Марина Гречева

Авторы публикаций выражают исключительно собственную  
точку зрения. Точка зрения авторов может не совпадать  
с мнением редакции.  
Любое воспроизведение материалов и фрагментов возможно  
только с письменного разрешения редакции.

**Онлайн-платформы:**  
yamogumag.ru  
Телеграм: Я – МОГУ! t.me/yamogumagru  
ВК: Я – МОГУ! @yamogumag  
https://vk.ru/yamogumag

**Контакты:**  
info@yamogumag.ru  
+7 (910) 457-89-89  
По вопросам сотрудничества и pr – pr@yamogumag.ru



38



52



122