

# СОСТАВ РЕДАКЦИИ



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

Журнал «Я – МОГУ!» №4,  
лето 2022

Издатель и учредитель проекта:  
ИП «Андрей Игоревич Кокарев»  
Тираж: 3000 экз.  
Номер подписан в печать 25.07.22  
Дата выхода в свет 05.08.22  
Журнал отпечатан ООО «Издательство «Проспект»  
Адрес: Москва, Рябиновая ул., д.51А, стр.1., тел.  
+7(495)956-90-82

Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ # ФС77-81932

Авторы публикаций выражают исключительно  
собственную точку зрения. Любое воспроизведение  
материалов и фрагментов возможно только  
с письменного разрешения редакции.

Свидетельство о регистрации СМИ:  
ПИ # ФС77-81932

Онлайн-платформы:  
yamogumag.com  
Telegram: Я могу | @yamogumag  
VK: <https://vk.com/yamogumag> Я могу!

Контакты:  
info@yamogumag.com  
+7 (910) 457-89-89

По вопросам сотрудничества и pr – pr@yamogumag.com  
По вопросам размещения рекламы – ad@yamogumag.com



**Андрей Кокарев** – президент Фонда  
Тихона Хренникова, основатель  
и руководитель проекта



**Ольга Собченко** – директор по развитию



**Арман Амангалиев** – главный редактор



**Карина Аравянц** – редактор, журналист,  
корреспондент культурной программы советского  
радио «Пионерская зорька»



**Анна Голдина** – редактор, SMM-редактор;  
бакалавр спортивной журналистики  
(г. Окленд, Новая Зеландия), журналист газеты  
Олимпийских и Паралимпийских Игр Сочи-2014



**Татьяна Бутурлина** – спецкорреспондент,  
член Союза журналистов, работала в «ИТОГИ»,  
«Московская правда»



**Александр Яковлев** – один из ведущих балетных  
фотографов России, с многотысячной армией  
поклонников и принтами, известными на весь мир.  
Автор обложки и свадебной фотоистории



**Александр Скворцов** – фотокорреспондент



**Валентина Солодкова** – корректор

**Денис Грачев** – дизайнер, который сверстал этот  
номер



**Артем Рубанович** – консультант по дизайну

**Авторы: Руслан Петров, София Островская**

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

– в реабилитационных центрах и отделениях соцзащиты  
Восточного, Западного, Северо-Восточного, Центрального,  
Южного, Юго-Восточного и Юго-Западного округов  
Москвы, а также Зеленограда и Троицка;

– в отделениях Всероссийской организации инвалидов  
в Москве;

– в реабилитационных центрах «Галилео», «Дом с маяком»,  
имени Л. Швецово, «Катаржина», клинике Доктора Чекини,  
комплексе ВОС, «Милосердие», «Мир детям», Московском  
городском центре реабилитации больных со спинномоз-  
говой травмой и последствиями детского церебрального  
паралича, «Нейросфера», «Перекресток», «Помощь детям»  
в Солнцево, «Преодоление-Л», «Радость», «Рафаил»,  
«Томатис-центр», «Турмалин», ФГБУ НМИЦ ДГОИ  
им. Дмитрия Рогачева Минздрава РФ, Центре медицины  
и реабилитации в Одинцово, Центре лечебной педагогики,  
школе «Технологии обучения», фондах и общественных  
организациях «Абилимпикс», Волонтерском центре помощи  
детям-сиротам, «Всехсвятское», «Галчонок», «Даунсайд ап»,  
«Дети Марии», «Димина мечта», «Подари жизнь»,  
«Предание», «Преодолей-ка», в офисах компаний AR Tutor,  
«Моторика», «Ортоинновации», «Ортомода», «Отто Бок»,  
«Технологии возможностей» и др.

## ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «Я – МОГУ!»

Если вы хотите подписаться на наш журнал или получить  
электронную версию, пожалуйста, напишите нам  
на [info@yamogumag.com](mailto:info@yamogumag.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 4 . 2 0 2 2

## НОВОСТИ РОССИИ, МОСКВЫ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 08 «Открыто для всех» – новый проект Агентства стратегических инициатив
- 12 Проект Москвы по ранней помощи детям с особенностями развития
- 15 Право знать



- 16 Московская неделя моды
- 21 Игры будущего

## ГЕРОИ

### 24 СИЛА ДУХА



**Валентин Дикунь.**  
Простой останкинский святой

## 40 НЕУДЕРЖИМЫЕ

# ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Миланы и Григория  
Галеевых



- 36 **ДНЕВНИК**  
Валерия Руцкая  
Душа в корсете

## СПЕЦПРОЕКТ. РОССИЯ

- 54 **РОССИЯ. СРЕДА**  
Эколого-просветительский центр «Цветоводство» на ВДНХ

Интервью директора Карины Лазаревой

- 58 **РОССИЯ. ИННОВАЦИЯ**

**Нейропротезирование**  
Пробовали ли вы сыграть на фортепьяно протезами?



- 64 **ДОБРО**  
Эмоции. Движение. Интеллект.  
Центр реабилитации «Нейросфера»

- 72 **РОССИЯ. ПРОЕКТ**  
Вслепую: новый путь к познанию мира

- 76 **ПРАКТИКА**  
О практической инклюзии, профессиональных секретах и неограниченных детских возможностях.

Директор Центра реабилитации и образования №7 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Светлана Войтас

- 84 **АНАЛИТИКА. МЕДИЦИНА**  
Психея и чудовище

## СПОРТ

- 92 **FIELD OF PLAY**  
Адаптивный гольф  
Игра настоящих джентльменов

- 98 **СОРЕВНОВАНИЯ**  
Фестиваль паралимпийского спорта в Михайлово

## LIFESTYLE

- 104 **МОДА**  
Дизайнер Анастасия Белковская

- 108 **АРТ ХОККЕЙ БЕЗ БАРЬЕРОВ**  
Инклюзивный фотопроjekt «Ничего особенного»

- 122 **ТРЕВЕЛ БЛОГ**  
На Руси  
Сборы инструкторов Всероссийского общества инвалидов в подмосковной Рузе

- 127 **ВДОХНОВЕНИЕ**  
Терри Фокс

