

СИЛЬНЫЙ ЗНАЧИТ ДОБРЫЙ

Так считают молодые жители губернии, которые каждое воскресенье встречаются в лесу в окрестностях Красной Глинки или на волжской набережной для совместной пробежки и спортивных упражнений под руководством опытных тренеров. Цель этих тренировок – не просто занятия физкультурой, но и благотворительная помощь детям, страдающим тяжёлыми заболеваниями...

Впервые идея благотворительного проекта «Сильный – значит добрый» родилась осенью во время пробежки по лесу у самарцев Алексея РОМАНОВА и Антона ДЕРЕВЕНЦЕВА, работающих тренерами в одном из фитнес-клубов. У себя на работе ребята тренируют за деньги клиентов клуба, и немалую часть своего свободного времени уделяют тренировкам, занимаются спортом, бодибилдингом, пауэрлифтингом. Так почему бы раз в неделю не совместить одно с другим – привлечь к здоровому образу жизни своих друзей и всех желающих, а заодно заработать деньги на благое дело. Ведь сильный и уверенный в себе человек просто обязан быть добрым и помогать тем, кто нуждается в его поддержке и защите. В этом Алексей РОМАНОВ убеждён ещё с тех пор, как накануне второй чеченской войны служил в разведбатальоне в Дагестане. Как признаётся он сам, разведчики, в которые брали самых сильных и физически развитых, спортивных парней, нередко бравировали своей силой, пользуясь ею не в лучших целях, «прессовали и напрягали» более слабых товарищей, пока командир бригады однажды не построил их и не объяснил им следующее:

«...В бригаде нет бойцов сильнее вас, и вы это неоднократно всем доказали. Но кто вам сказал, что сильный должен всегда демонстрировать и доказывать свою силу? Это проявление самой

настоящей слабости – всё время доказывать, что ты сильнее. А тем более тому, с кем вам завтра в одной упряжке воевать. И спину вам прикрывать будут именно они, и связь вам обеспечивать будут они, и техникой поддерживать будут они. Те самые «слабаки», которых вы так старательно не уважаете. Одну вещь вам только скажу. Вы должны стать сильными, чтобы быть добрыми. И именно это сделает вас ещё сильнее». «Лично мне слова комбрига запали в сердце очень глубоко, не раз я потом вспоминал и мыслями возвращался к ним, – пишет Алексей на страничке проекта в Интернете. – И честно старался жить согласно этому принципу: «Сильный – значит добрый». Далеко не всегда получается, что уж греха таить. Но пытаться стоит».

Бросить клич решили через социальную сеть «ВКонтакте» – один из ресурсов в Интернете, где находят друг друга и общаются старые и новые знакомые, однокашники, единомышленники. Послали приглашения своим друзьям, тем своим, а после выхода передачи на канале «Губерния» число участников группы «ВКонтакте» постепенно перевалило за 750 человек. Правда, в пробежках участвуют пока лишь около двадцати – кто-то не решается, кто-то не находит время, а кто-то просто живёт в другом городе или районе области.

В качестве тренеров проекта к Алексею и Антону присоединились их друзья

и коллеги Юрий ТЕМНИКОВ, Ирина ЛИВИНСКАЯ и Елена МАКЕЕВА – девушки занимаются с уже организовавшейся женской группой. Благотворительный взнос с каждого участника тренировки – 200 рублей, сумма вполне доступная и для небогатого человека, школьника или студента. Однако и многие из тех, кто не участвует в пробежках, жертвуют в пользу больных детей посильные суммы, и зачастую не очень маленькие. Подробный отчёт о полученных суммах и о том, куда они направляются, публикуется на страничке проекта в Интернете: «Некто перечислил сегодня 1500 рублей. Спасибо!»

«Привет, хотел в клубе передать, но забыл наличность. Вот теперь через телефон перевод сделал. Посмотрите, дошло, а то вдруг накосячил?»

«Позавчера Даша Шустова передала в помощь Лизе 500 рублей. Дашка, спасибо тебе!»

«Сегодня на карту поступило ещё 700 рублей от неизвестного человека...»

«Сегодня с нами бегал Геннадий, он передал 3000 рублей. Гена, жму руку!»

Первым адресатом помощи стала десятилетняя жительница Чапаевска Лиза КУНИГЕЛЬ, у которой редкое врождённое заболевание – буллёзный эпидермолиз. Таких, как она, называют «детьми-бабочками» – на её тонкой и нежной коже почти от любого прикосновения появляются кровавые язвы,

и почти всё тело девочки дважды в день приходится бинтовать с заживляющими мазями. Только на повязки в месяц у семьи уходит около 30 тысяч рублей, не говоря уже об обследованиях и лечении в германской клинике, где могут облегчать состояние таких больных. Благодаря Российскому фонду помощи издательского дома «Коммерсантъ» и кампании по сбору средств, организованной благотворителями в разных городах, Лиза уже дважды смогла слетать в Германию. Но деньги нужны постоянно – на лекарства и на новые поездки к немецким врачам, ближайшая из которых состоится в апреле, поэтому к сбору средств подключились и участники проекта «Сильный – значит добрый». Начиная с декабря ребята уже трижды ездили в Чапаевск навестить Лизу – с деньгами, подарками и дружеской поддержкой, которая для этой мужественной малышки и её мамы важна, пожалуй, не меньше, чем материальная.

Следующим на очереди оказался мальчик Тихон, которому в одиннадцатый месяцев поставили диагноз «синдром Дауна» – ему собрали средства на реабилитационный массаж. Ещё через социальные сети к ним обратилась мама девочки, которая заболела внезапно, и самарские врачи не могут поставить ей диагноз. Этой семье обещали помочь на поездку в Москву, к более опытным специалистам.

Проект «Сильный – значит добрый» существует менее полугода, поэтому помочь всем нуждающимся возможности у ребят пока нет, но любой желающий может внести посильный вклад, а также присоединиться к пробежкам и тренировкам на открытом воздухе или, в непогоду, в зале, который предоставляет один из самарских фитнес-клубов. В числе участников – в основном молодёжь, хотя приходили и люди за сорок, и подростки, такие как самый младший участник, двенадцатилетний Ваня ЕСИПОВ. Есть семейные пары – так, с Антоном ДЕРЕВЕНЦЕВЫМ в пробежках участвует его жена Наталья – кстати, медик, готовая при необходимости оказать помощь травмированным или перенапрягшимся. А Алексей и Любовь ЮРАСОВЫ уже подумывают брать с собой на тренировки своего маленького сынишку: пусть за здоровыми парнями ему и не угнаться, но зато погуляет под присмотром мамы на свежем воздухе.

Занятия, помимо бега по пересечённой местности, включают в себя силовые упражнения, спарринги, причём нередко к ним присоединяются и самарские спортсмены профессионального уровня – боксёры, футболисты, которые дают участникам «мастер-класс» в своей области. Нагрузки очень серьёзные – но это и хороший повод для победы над своими слабостями, ленью, усталостью, желанием поспать подольше или провести этот выходной день перед телевизором с бутылкой пива. Ведь только побеждая себя, можно добиться чего-то в жизни, выковать характер, сделаться по-настоящему сильным как телом, так и духом. Один из участников, начав тренироваться, бросил курить, потому что почувствовал, что с физическими нагрузками эта привычка несовместима. Другой же, работающий в МЧС, приехал на пробежку из Новокуйбышевска через два часа после того, как всю ночь тушил пожар.

А завершаются эти встречи традиционно – чаепитием под открытым небом, в кругу единомышленников – сильных и добрых людей.

Текст: Надежда ЛОКТЕВА

Группа
«Сильный – значит добрый»

Вконтакте:

http://vk.com/strong_kind

В Твиттере:

https://twitter.com/Strong_Kind

В социальной сети

«Одноклассники»:

<http://www.odnoklassniki.ru/strong.kind>

Номер карты в Сбербанке

4276-5400-1088-6384

Яндекс.деньги

счёт № 41001719691390

Qiwі кошелёк

счёт № 9279072953

