

...умный неустранимый  
...последнюю секунду  
...добрый добродетельный  
...в себе подвиг бессмертия героизм  
...весёлый мгновение гордость  
...руку помощь воспитание выдержка  
...прощение социальный проект  
...мужество дело жизни преклонение  
...доблесть сердце героя пожертвование  
...среди нас меценат высокие идеалы трогательный  
...планеты всей эффективный щедрый ответственный  
...признавший нужный достоинство храбрых сладезь та  
...искренний порядочный место подвигу нравственный  
...духовный моральный достойный спасённый благод  
...тор добра героями не рождаются героический бесстраш  
...обычный героизм неуязвимый спасённые жизни лучи  
...необыкновенный подвиги обычных людей бесподобный  
...победу безупречный пример для подражания добросовес  
...силы духа сила воли усердный героя рождает борьба уникаль  
...народный герой созидание отвага самопожертво  
...дство настойчивый упорство и воля честь и слава  
...ое дело победитель равные возможности жизнь  
...ый мудрый интеллигентный ловкий героиче  
...средства безопасность на страже порядка  
...вера победа одухотворённый великий  
...сть надежда преодолеть себя любовь  
...ец стальной характер доброта смел  
...ния жертвенность

# 100

**ПОДВИГОВ  
ОБЫЧНЫХ  
ЛЮДЕЙ**

100

ПОДВИГОВ  
ОБЫЧНЫХ  
ЛЮДЕЙ

УДК37.034  
ББК 74.00  
С81

С81

**100 подвигов обычных людей. Том 3** : Альманах / АНО «Подвиги». – М. : Издатель Константин Шапкарин, 2022. – 214 с. : ил. Интересно, что ни один европейский язык не имеет эквивалента слову «подвиг». Герой, поступок, храбрость, достижение, самоотречение – всё это переводимо и близко по смыслу, однако такой всезавершающий и многозначительный аналог, как «подвиг», есть только в русском языке. В этом сборнике ровно 100 историй о настоящем подвиге в самых разных его проявлениях. Герои живут среди нас, а не в былинах и мифах, и это, пожалуй, самое ценное: мы можем сказать им «спасибо» прямо сейчас, прочитав эту книгу.

ISBN

УДК37.034  
ББК 74.00

© Автономная некоммерческая организация  
гражданско-патриотического развития молодёжи  
«Подвиги», 2022.

© Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.

# Содержание

Обращение к читателям ...	6
Магомед Абдулхаликов ...	11
Диляра и Рефат Аблаевы ...	13
Дарья Агупова ...	15
Эдуард Азаров ...	17
Раджи Алиев ...	19
Эдуард Асадуллин ...	21
Дарья Астахова ...	23
Мария Афонина ...	25
Ирина Базик ...	27
Александр Безбородов ...	29
Елена Бериева ...	31
Егор Бойко ...	33
Антон Бурдин ...	35
Виктория Валикова ...	37
Алексей Васиков ...	39
Георгий Великанов ...	41
Дарья Ветошкина ...	43
Елена и Александр Висюлькины ...	45
Оксана Вишнякова ...	47
Надежда Володина ...	49
Галина Восковых ...	51
Владимир Выборнов ...	53
Марина Гапич и Алла Леонкина ...	55
Анна Громова ...	57
Оксана Давлетова ...	59
Сергей Дажинов ...	61
Валерий Данилов ...	63
Фёдор Дурыманов ...	65
Алёна Дякина ...	67
Игорь Ерёмкин ...	69
Василий Жданов ...	71
Константин Жирнов ...	73
Анна Забайкина ...	75

Дмитрий Закарлюкин ...	77
Ольга Зубкова ...	79
Андрей Иванов ...	81
Сергей Иевков ...	83
Владимир Ипатенко ...	85
Николай Карпов ...	87
Николай Каяев ...	89
Максим Киселев ...	91
Роман Ковалев ...	93
Татьяна Ковыряшкина ...	95
Юрий Козлов ...	97
Джон Кондратов ...	99
Борис Копин ...	101
Нина Коровинская ...	103
Николай Кручинкин ...	105
Дионисий Лёвин ...	107
Евгений Ледяйкин ...	109
Сергей и Анастасия Лиджиевы ...	111
Николай Лузанов ...	113
Николай Лычагин ...	115
Василий Лютницкий ...	117
Степан Ляликов ...	119
Сакинат Магомедова ...	121
Антон Макаров ...	123
Мария Мартемьянова ...	125
Валерий Мастерских ...	127
Виктор Матюшин ...	129
Адам Медаров ...	131
Наталья Михалёва ...	133
Артур Мудеев ...	135
Алёна Мутьёва ...	137
Рустам Набиев ...	139
Владислав Насретдинов ...	141
Ульяна Наумова ...	143
Денис Нижегородов ...	145
Дмитрий Ожогин ...	147

Пажетновы ...	149
Дмитрий Пашков ...	151
Николай Пиксин ...	153
Виктория Потапова ...	155
Андрей Сампилов ...	157
Михаил Сапаров ...	159
Евгения Семёнова ...	161
Ильдар Сибгатуллин ...	163
Любовь Сидорова ...	165
Татьяна Скородумова ...	167
Александр Соколов ...	169
Александр Степанов ...	171
Евгений Супер ...	173
Антон Сурьянинов ...	175
Елизавета Сусоева ...	177
Ильгар Танрызаде ...	179
Дмитрий Трефилов ...	181
Данил Ульянов ...	183
Владимир Утукин ...	185
Иван Филиппов ...	187
Лада Хахлева ...	189
Денис Хламов ...	191
Алексей Ховряков ...	193
Керим Холамханов ...	195
Екатерина Чаецкая ...	197
Галина Чернакова ...	199
Николай Чикнайкин ...	201
Павел Чилин ...	203
Илья Школьников ...	205
Клавдия Шуляева ...	207
Виктория Шутова ...	209
Слова благодарности ...	210



## Дорогие читатели!

У вас в руках третья книга серии про современных российских героев старше 18 лет. Первые два тома были изданы командой проекта «Подвиги» в 2014 и 2020 годах. Третий том подготовлен АНО «Подвиги» в 2022 году при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

Эта книга включает 100 историй о добрых и смелых поступках наших соотечественников, об их чутких сердцах, вере в себя и желании помогать другим. Помогать тем, кто беззащитен, одинок или оказался на сложном этапе жизненного пути. А еще наши герои занимаются проблемами экологии, добиваются успехов в спорте, совершают научные открытия, сохраняют память о прошлом России, рассказывают о достижениях наших граждан и поддерживают их инициативы.

Эта книга – попытка запечатлеть мгновение из жизни человека, который однажды – в самый обычный для себя день – встает перед выбором и принимает решение. А по другую сторону этого выбора может оказаться каждый из нас, наши дети и родители. Так пусть же рядом в этот сложный момент окажутся такие люди, как герои этой книги!

...как музыкант Валерий Данилов, который спас детей, провалившихся под лед в Волгоградской области;

...как таксистка Алёна Мутьёва, которая в Иркутске помогла задержать виновника ДТП, сбившего пешехода;

...как житель Ярославской области Антон Сурьянинов, спасший ребенка из горящего дома за несколько секунд до обрушения кровли.

Мы считаем этих людей героями и хотим, чтобы их истории вдохновляли других, убедили в том, что взаимовыручка есть, а знания о правилах оказания первой помощи могут пригодиться в самый неожиданный момент.

Эта книга объединила героев со всей России: из Калининградской области и Приморского края, с Кавказа и с Ямала, с юга России и из Сибири. Самой юной героине, Елизавете Сусоевой, 18 лет, а самой взрослой, Евгении Семёновой, – 91 год!

Команда проекта «Подвиги» провела с героями 100 больших интервью, вы можете прочитать их целиком на нашем сайте «Карта героев» [kartageroev.ru](http://kartageroev.ru). Там же размещены подкасты, в которых вы можете услышать голоса этих неравнодушных и смелых людей, узнать о подвиге от них самих, поразмышлять вместе с ними о героизме.

А еще эта книга напоминает о том, что жизнь человека очень хрупка: и жизнь спасенного, и жизнь спасающего. Мы включили в сборник три истории о героях, которых уже нет с нами. Мы уверены, что эти страницы позволят сохранить память о Георгии Великанове, Дарье Агуловой и Егоре Бойко, о которых бесконечно помнят их близкие и те, кому они помогли.

Сделать портреты героев нам помогли профессиональные фотографы со всей России: 54 человека откликнулись на призыв помочь «Подвигам» в создании книги и безвозмездно провели съемки для своих земляков.

Мы очень хотим, чтобы за смелым поступком, добрым делом и помощью другим приходили благодарность и признание. От спасенного и его близких, от руководителей городов и регионов, от обычных людей. И пусть каждый из наших героев говорит, что он не герой, но слова поддержки, простое спасибо – это то малое, что мы можем для них сделать. Говорите спасибо героям, сейчас это сделать так просто! В книге указаны аккаунты героев в соцсетях (тех, кто захотел поделиться адресом своей странички), каждый может написать им теплые слова. А еще вы можете поддержать их инициативы как волонтеры, помочь в реализации их проектов и делать мир лучше вместе с ними.

## **ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ В СОЦСЕТЯХ К ПРОЕКТУ «ПОДВИГИ», МЫ ЖДЕМ ВАС ЗДЕСЬ:**

ВКонтакте: [vk.com/podvigi](http://vk.com/podvigi)  
«Одноклассники»: [ok.ru/podvigi](http://ok.ru/podvigi)  
Яндекс.Дзен: [dzen.ru/podvigi](http://dzen.ru/podvigi)  
Телеграм: [t.me/podvigi](http://t.me/podvigi)  
YouTube: [www.youtube.com/channel/Времягероев/](http://www.youtube.com/channel/Времягероев/)









*«Чтобы помочь другому человеку, необязательно быть сильным и богатым, надо быть добрым. Самое главное – чтобы человек не проходил мимо чужой беды»*

# Магомед Абдулхаликов

04.01.1995 / п. Шамилькала, Республика Дагестан / [vk.com/id481864826](https://vk.com/id481864826)

Магомеда Абдулхаликова – или, как его многие зовут, Мухаммада – с детства учили помогать людям. Его дедушка больше 40 лет обеспечивал семью погибшего друга. А потом и внук взял на себя эти обязательства. Сегодня Мухаммад помогает десяткам семей, которые испытывают временные трудности.

Младшая сестра Мухаммада, Амина, инвалид: у нее ДЦП. Врачи говорили, что ребенок проживет максимум 3 дня, но 1 октября 2022 года ей исполнилось 12 лет! Мухаммад очень любит сестру и часто рассказывает об ее успехах в соцсетях. Люди пишут парню, что берут с него пример. А самого Мухаммада именно Амина вдохновила заниматься благотворительностью.

Узнав, что парень хочет кому-то помогать, ему предложили стать волонтером, но он решил собрать свою команду и открыть фонд: «Мне было 19 лет, тогда мы помогли первый раз за месяц 18 семьям. Я так счастлив был, что если бы мне тогда сына родили, не был бы настолько счастливым». В следующем месяце помощь получили больше 30 семей. Команда была хорошая, но из-за внутренних проблем фонд закрылся.

Теперь Мухаммад занимается благотворительностью сам, в народе его прозвали «Мухаммад поможем». Именно так – «Поможем!» – он откликается на просьбы.

Нуждающиеся обращаются к его матери или отцу как к старшим. Ещё тех, кому необходима помощь, находят друзья. Благотворительность на Кавказе во многом строится на доверии и личном знакомстве с теми, кто сталкивается с трудностями. Помогают продуктами, жильем, восстанавливают документы, кого-то поддерживают финансово. Есть спонсоры, ведутся сборы в соцсетях – там же парень отчитывается о расходах. На вопрос, как отличить афериста от нуждающегося человека, отвечает так: «Аферист никогда не хочет работать, хочет, чтобы его жалели, всё давали и ни в чем отказывали».

Вот уже больше 10 лет Мухаммад Абдулхаликов мечтает построить социальные дома. И не просто мечтает – делает! За пять лет возвели три дома. Кто-то выделил 100 тысяч, кто-то 50, кто-то крышу бесплатно поставил. В планах – купить еще один участок и построить ферму, чтобы люди могли жить и работать – выращивать продукты и продавать их. С реализацией Мухаммад поможет.

За годы в благотворительности парень признаётся, что устал, но героем себя не считает. Говорит, что будет заниматься этим всю жизнь, чтобы оставить после себя плоды своих трудов и стать примером для других. Его будущая семья тоже будет помогать людям. «Я думаю только о своей миссии, не пытаюсь задумываться о чем-либо еще, и у меня в голове только благотворительность, желание помогать людям».

Фотограф: Анна Яковенко, г. Ростов-на-Дону [vk.com/any\\_tish\\_photography](https://vk.com/any_tish_photography)

«Очень хочется, чтобы как можно больше людей узнали о подвигах наших героев. Я с радостью согласилась сделать фото Мухаммада, раскрыв в кадре глубину доброты этого человека».



«Я понимаю, что нашего ребенка никто никогда не заменит. Но оказалось, что мы можем дать любовь еще четверым детям. Мы живем, а значит, надо делать добро и дарить его»

# Диляра и Рефат Аблаевы

15.08.1976 / с. Желябовка, Республика Крым

03.08.1973 / с. Желябовка, Республика Крым

Диляра и Рефат Аблаевы живут в Крыму и воспитывают четверых усыновленных детей. Два мальчика и две девочки пришли в семью Аблаевых через год после того, как погибла их единственная родная дочь – 13-летняя Эльвина.

Это был 2010 год, Диляра и Рефат уехали на рынок. Неожиданно позвонила дочка – у нее сильно заболела голова. А потом буквально в течение пяти минут она умерла, лопнул сосуд в голове. Врачи сказали, что такое иногда случается у подростков, помочь девочке было нельзя ничем, даже если родители были бы рядом...

Для Диляры и Рефата мир умер вместе с дочерью. «Как прошел первый год после ее смерти, я не поняла вообще, – вспоминает Диляра. – Сказать, что я не жила – это ничего не сказать. Я говорила мужу, чтобы отвез меня в больницу, потому что понимала, что я потихоньку схожу с ума».

Через год супругам позвонила родственница: у них в районе четверых детей изъяли из неблагополучной семьи. Женщина была готова взять старших мальчиков, а маленьких девочек предложила забрать Аблаевым. Рефат ответил категорическим отказом, но согласился съездить с Дилярой в больницу – передать продукты, памперсы и одежду.

Когда Аблаевы зашли в палату, старший, 9-летний Эдем, держал годовалую Зеру на руках. Ни к кому из врачей за две недели в больнице малышка ни разу не подошла. Рядом сидели 4-летний Арсен и 3-летняя Зарема. «Когда я позвала Зеру на ручки, она пошла ко мне сразу же, медсестры были в шоке, – говорит Диляра. – И в этот момент Рефат сказал: если берем, берем всех, семью делить не будем». Так у Аблаевых появились четверо детей.

Проблем оказалось немало. У обоих мальчиков была задержка психического развития, в 9 лет Эдем пошел в первый класс. Арсен был очень неуравновешенным, у Заремы была астма, у Зеры – травмирован рот: слепая прабабушка по ошибке напоила ее очень горячим молоком и врачи предупреждали, что девочка не сможет даже говорить...

Любовь, терпение и ласка помогли всё преодолеть. За год Эдем догнал сверстников в развитии, Арсен стал спокойнее. Для Заремы подобрали лечение, а Зера начала не только говорить, но и запела, повторяя песни за мамой.

«Я горжусь своими детьми», – говорит Диляра. И гордиться есть чем! Старший сын Эдем выучился на повара-кондитера, отслужил в армии. Арсен разбирается в технике и мотоблоках. Зарема создает картины. Зера побеждает в конкурсах красоты и талантов. И все они помогают родителям в небольшом семейном деле – хлебобулочном цехе. Диляра и Рефат – рядом с ними. И продолжают жить!

Фотограф: Юлия Ренькас, г. Джанкой, Республика Крым [vk.com/id\\_julia\\_mike](https://vk.com/id_julia_mike)

«Я приняла участие в создании книги, потому что восхищаюсь людьми, которые совершают подобные поступки».



*«Даша всю жизнь мечтала вот так кому-то помочь, кого-то спасти»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/daryja-agurova-100podvigov3/>

# Дарья Агупова

29.01.1985 – 08.07.2021, г. Екатеринбург, Свердловская область

3 июля 2021 года 36-летняя жительница Екатеринбурга Дарья Агупова без колебаний бросилась на помощь незнакомой женщине и её маленькому ребёнку, которые едва не утонули в пруду. Пригнув в воду, Дарья ударилась и сломала ногу. Несмотря на боль, она смогла помочь женщине и малышу. Саму Дарью срочно госпитализировали. Перелом ноги оказался настолько серьёзным, что потребовалась операция. 8 июля девушка умерла от развившейся тромбоэмболии.

...В тот день Дарья с молодым человеком отдыхала в загородном доме в Дегтярске, на территории которого был искусственный водоём. «Было солнечно. Даша присела за небольшой столик около пруда. В это время молодая женщина с маленьким ребёнком пошли купаться, – вспоминает мама героини Наталья Шулепова. – В какой-то момент малыша начало затягивать на глубину, он схватился за маму, и их обоих отнесло туда, где не прощупывалось дно. Женщина плавать не умела, начала захлебываться, малыш скрылся под водой... Увидев, что ребёнок и его мать тонут, Даша в одежде и обуви бросилась им на помощь, она была уверена, что сможет помочь».

Не рассчитав траекторию, торопясь спасти женщину и ребенка, Даша ударилась пяткой о покатое, каменистое дно водоёма. Из-за перелома бедренной кости со смещением девушка испытывала дикую боль, но смогла вытащить тонущих на мелководье. Их подхватили мужчины, которые стояли рядом и помогли всем выбраться. В тот момент все поняли, что Даша получила серьёзную травму, и сразу же вызвали скорую помощь.

«До Екатеринбурга они добирались больше часа, – вспоминает Наталья. – Одна больница была закрыта, пришлось ехать в другую. Дашу немедленно госпитализировали и сначала сделали операцию под местным наркозом, установили на ногу аппарат Илизарова. 7 июля предстояла вторая операция, где должны были соединить кость».


К сожалению, ответной реакцией организма на операцию стало образование тромбов. Несмотря на все усилия врачей, развилась тромбоэмболия, тромб попал в лёгочную артерию, произошла остановка сердца и наступила клиническая смерть. Врачам удалось запустить сердце, Даша лежала на ИВЛ, но вечером 8 июля умерла.

«Когда Даша была в больнице, её очень поддерживали друзья, называли героиней, каждый день приходили с гостинцами, она никогда не оставалась одна, – говорит сестра Дарьи Юлия Стрелкова. – Даша была горда своим поступком, строила планы на будущее, представляла, как будет восстанавливаться после травмы, кататься на сноуборде, встречаться с друзьями, танцевать...»

Когда Даша умерла, друзья взяли на себя организацию похорон, проститься пришли больше 70 человек. У неё остался 7-летний сын, мальчик живёт с отцом.

Фото из личного архива семьи Дарьи Агуповой



A man with short dark hair, wearing a white hoodie and dark pants, stands in front of a modern building with blue and white panels. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is slightly blurred, showing the building's facade and some outdoor structures.

*«Когда начинаю анализировать, кажется, что никогда бы так не сделал. Но понимаю, что в похожей ситуации, конечно, поступлю так же»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/eduard-azarov-100podvigov3/>

# Эдуард Азаров

23.12.1991 / г. Смоленск, Смоленская область

В июле 2022 года 30-летний Эдуард Азаров с друзьями приехал в Санкт-Петербург из Смоленска на матч Суперкубка России. Через пару дней ребята хотели отправиться в Карелию и даже оплатили тур, но поездка отменилась. Поэтому молодые люди арендовали прогулочный катер, чтобы прокатиться по Неве.

11 июля было пасмурно, шел дождь. Их небольшой катер двигался в сторону Дворцовой площади, когда Эдуард увидел, как с парома упала девушка. Она осталась лежать под мостом на поверхности воды лицом вниз и едва двигалась. Эдуард сбросил ветровку и прыгнул в Неву. Глубина в том месте достигала 13 метров!

Девушка была без сознания и не сопротивлялась, поэтому до катера Эдуард добрался легко. Поднять пострадавшую на борт не удалось, поэтому на помощь Эдуарду пришла Алёна, его девушка. Она смогла схватить парня за руку и так удерживала и его, и пострадавшую девушку на поверхности воды. Как ей это удалось, Алёна и сама до сих пор удивляется.

Полицейские были на месте уже через пять минут и помогли ребятам выбраться из реки. Девушка пришла в себя, поблагодарила спасителя, и больше Эдуард ее не видел. Правоохранители записали номер телефона героя, а через неделю позвонили и запросили данные, чтобы объявить благодарность. Правда, история с награждением на этом и закончилась. Друзья негодовали, а Эдуард не расстроился, все-таки спасение жизни важнее. Только удивлялся: почему с парома, с которого упала девушка, никто не прыгнул ей на помощь?..

О поступке парня родители и знакомые узнали из сети: друг Эдуарда снимал их прогулку на видео и запечатлел момент спасения, а потом выложил в интернет. Материал разлетелся по СМИ, однако журналисты тогда много напутали. «Кто-то меня петербуржцем подписывал, – улыбается Эдуард. – Много новых фактов о себе узнал, писали всё, кроме правды».

Эдуард Азаров – технический директор центра современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом», занимается организацией мероприятий, в том числе и благотворительных фестивалей, направленных на помощь особенным детям. Он максималист и старается работать на результат.

Фотограф: Veta Vesna, Смоленск  [vk.com/veta.vesna](https://vk.com/veta.vesna)

«Когда мне предложили участие в проекте, я находилась в состоянии принятия всего, что происходит. И согласилась! Спасибо Вселенной за предложение внести капельку добра».



*«Люди должны знать, что добро вернётся. Если не к ним самим, то к их детям»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/radzhi-aliev-100podvigov3/>

# Раджи Алиев

22.04.1976 / г. Санкт-Петербург / [vk.com/id540486769](https://vk.com/id540486769)

В 2018 году в Санкт-Петербурге открылось кафе «Добродомик», в котором пенсионеры могут бесплатно пообедать и пообщаться. Сейчас такие «домики» работают в нескольких городах России. И героем этой истории стал 45-летний волонтер проекта «Добродомик» Раджи Алиев.

26 декабря 2021 года в Санкт-Петербурге Раджи предотвратил убийство. Возвращаясь вечером домой, он еще в лифте услышал женские крики о помощи. Раджи понял, что шумят его соседи, – так было уже не раз. Проходя мимо соседской квартиры, он увидел, что мужчина угрожает супруге ножом, а женщина с трудом удерживает руку нападавшего. Раджи тут же бросил пакеты с продуктам, отобрал нож и удерживал мужчину в подъезде до приезда полиции. В квартире соседей в тот момент находились трое детей. Мужчина был пьян, но осознавал, что делает, и говорил, что напал на жену намеренно.

В молодости Раджи вынес двоих детей из горящей квартиры, обесточил дом и потушил пожар. Это случилось в его родном азербайджанском поселке Азнихи. Другая история произошла в Баку в 1996 году. Полуторагодовалый ребенок захлопнул дверь, когда мама вышла на лестничную площадку. Раджи без страховки поднялся с балкона третьего этажа на четвертый, а потом и на пятый. Через форточку залез в квартиру, взял ребенка на руки и открыл дверь. Мама малыша была очень благодарна за помощь!

В начале 2000-х в Дагестане Раджи Алиев помог полицейскому задержать преступника, вооруженного пистолетом с глушителем. Задержанного уложили на асфальт, а Раджи удерживал его, пока сотрудник доставал наручники из машины.

Еще один случай произошел на заправке в Калмыкии. Раджи по громкой связи услышал крик женщины: «Убирайте машины, убегайте отсюда». Выбежав на улицу, он увидел, что загорелся мерседес, на котором женщина подъехала к бензоколонке. В машине у Раджи сидел двухлетний сын. Мужчина схватил огнетушитель, стоящий у колонки, и бросился тушить пожар. Благодаря его решительному поступку никто не пострадал.

Раджи Алиев помогает людям всю жизнь. В период локдауна из-за пандемии коронавируса он больше сотни раз доставил бесплатные продуктовые наборы одиноким пожилым людям, а также возил их к врачам в больницы. Бабушки писали в «Добродомик» письма с благодарностями. Среди волонтеров появилось даже такое выражение, как «бабушки Раджи». «Твои бабушки тебя ждут, Раджи», – говорили ему в «Добродомике».

О своих подвигах он рассказывает не очень охотно, но верит, что добро обязательно вернется, – если не к нему самому, то к его детям.

Фотограф: Александр Бачевский [vk.com/bachevsky\\_aleks](https://vk.com/bachevsky_aleks)

«Я верю, что люди должны помогать друг другу при любом удобном случае. На зов о помощи обязательно кто-то откликнется – подтверждения этому я видел сотни раз».



*«Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в унынии. Я каждый день живу как последний и дорожу каждой минутой»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/eduard-asadullin-100podvigov3/>

# Эдуард Асадуллин

18.04.1975 / г. Уфа, Республика Башкортостан

Эдуарда Асадуллина называют самым оптимистичным таксистом Уфы и говорят, что увидеть его машину на дороге – хорошая примета. А он каждый день везет одного пассажира бесплатно – обычно это пожилой человек или беременная женщина. А еще помогает детям с тяжелыми заболеваниями и верит, что добрым быть не стыдно.

В службу такси Эдуард пришел летом 2020 года, в очень непростой период своей жизни: был в долгах, несчастен и одинок. Начал работать, стал много общаться с людьми и понял, как важно нести позитив и улыбку. Одной из клиенток таксиста стала женщина, которая отвозила в больницу больную раком мать. Денег с них Эдуард не взял, помог проводить пассажирку до приемного покоя, а потом долго сидел на лавочке в раздумьях. Решил тогда, что разберется с долгами и будет помогать другим.

«Я понял, что у меня нет проблем на самом деле, – вспоминает Эдуард. – 45 лет – это не возраст, надо двигаться дальше! Решил помогать, но не взрослым, повидавшим жизнь, а детишкам».

Эдуард Асадуллин начал поддерживать маленьких пациентов в онкогематологическом отделении Республиканской детской клинической больницы. Он познакомился с заведующим, узнал о детях, которые лечатся здесь. «Я создал для себя традицию: каждый последний день месяца весь заработок за 16-часовую смену отдаю туда», – рассказывает Эдуард.

Тогда же таксист начал вести соцсети. Назвал свой блог «Он сказал „Поехали!“» и рассказывает про случаи на работе, о себе и о тех, кому помогает. Сообщество неравнодушных подписчиков растет, Эдуарда стали узнавать, говорить спасибо, оказывать посильную помощь.

«Спасибо тем людям, которые помогают в добрых делах, – говорит таксист. – Я лишь проводник, а они открывают сердца, передают деньги и подарки для детей».

Эстафету добра подхватил коллега из таксопарка – молодой парень тоже теперь возит одного пассажира в день бесплатно. Мечта Эдуарда Асадуллина – пожать руку Константину Хабенскому, актер и благотворитель для него – настоящий герой.

В 2022 году произошли изменения и в личной жизни Эдуарда. Историю таксиста-мецената опубликовал в соцсетях проект «Подвиги». Одна из подписчиц прочитала про Эдуарда и написала ему. Знакомство переросло в любовь! «Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в унынии. Я каждый день живу как последний и дорожу каждой минутой!» – говорит Эдуард.

Фотограф: Дмитрий Носков, г. Уфа [vk.com/dimanoskovphoto](https://vk.com/dimanoskovphoto)

«Был очень рад приложить руку к созданию летописи историй, которая останется нашим детям и внукам. Здорово, что именно мои фото современников будут на страницах этой книги!»



*«Каждая из нас имеет право на счастье!  
А я просто хочу это показать»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/darya-astaxova-100podvigov3/>

# Дарья Астахова

23.09.1989 / г. Челябинск / [vk.com/astahova\\_d](https://vk.com/astahova_d) / [такаякакты.рф](#)

В 2020 году фотограф Дарья Астахова придумала благотворительный фотопроjekt «Такая, как ты». Дарья – счастливая мама особенной девочки Сони, а ее проект – про мам, воспитывающих детей с особенностями развития и здоровья, и для таких мам.

Идея фотопроекта состоит в проведении бесплатных фотосессий для женщин и их особенных детей. Это дает возможность мамам хотя бы ненадолго снова почувствовать себя красивыми и отвлечься от ежедневных забот.

«13 октября 2019 года у нас с супругом родилась долгожданная дочка, – вспоминает Дарья. – Беременность прошла легко. Сонечка появилась на свет всего на пару недель раньше срока, была доношенной и совершенно здоровой. Это подтвердила и медицинская комиссия, которую мы проходили, когда малышке исполнился месяц».

Все изменилось всего через пару недель. У полуторамесячного ребенка произошел... инсульт. На УЗИ врачи обнаружили у Сони две гематомы в головном мозге, появившиеся в результате кровоизлияния.

«На следующий день дочку прооперировали, – продолжает Дарья, даже сейчас с трудом сдерживая слезы. – Операция продолжалась около двух часов. Сделали трепанацию, удалили гематомы, зашили голову специальными степлерными скобами, залили зеленкой. Главное – дочка была жива!»

А впереди были реанимация, ИВЛ, гемипарез, эпилептические приступы и длительный период реабилитации, который длится до сих пор. Дарья Астахова узнала, как за каждый навык любимой дочери надо бороться. И все же она не опустила руки и поняла, что значит чувствовать себя счастливой мамой, несмотря ни на что. И захотела помочь другим женщинам, оказавшимся в подобных ситуациях.

«Название „Такая, как ты“ пришло само собой, – вспоминает Дарья. – Такая, как я, мама особенной дочки Сони, такая, как любая другая мама. С какими бы проблемами дети ни появились на свет, они прежде всего – наши дети. Они всегда делают нас счастливыми! И абсолютно каждая из нас имеет право на счастье! А я просто хочу это показать».

Идею Дарьи Астаховой поддержали: у проекта появились собственный видеорежиссер, визажист и стилист, а проводить фотосессии Даша может в одной из лучших фотостудий Челябинска. Проведено уже 15 фотосъемок, с историями всех героинь можно познакомиться на сайте проекта «Такая, как ты».





*«Говорить, что я была единственным героем, не совсем верно. В нашей ситуации несколько человек собрались вместе и спасли жизнь другому»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/mariya-afonina-100podvigov3/>

# Мария Афонина

19.09.1999 / г. Саранск, Республика Мордовия / [vk.com/afonina\\_mary](https://vk.com/afonina_mary)

Для 22-летней Марии Афониной из Саранска помогать – привычное дело. Она сотрудница кол-центра и за смену принимает десятки, а то и сотни звонков из разных городов.

Ночью 21 октября 2021 года Мария, тогда еще стажёр с трехмесячным опытом, была на смене. В 23:40 раздался звонок – от полицейских из Тамбова. Оказалось, им позвонил человек, которому стало плохо, – он задышался и не назвал ни своего имени, ни полного адреса, только улицу. Полицейские решили позвонить в кол-центр сотового оператора с просьбой поделиться данными.

Мария была в замешательстве, потому что разглашать конфиденциальную информацию нельзя по инструкции. Из оцепенения девушку вывел коллега Влад Бодин. В пару кликов нашли данные абонента: номер был зарегистрирован на женщину, а звонил мужчина. Это насторожило ребят, но счет шел на секунды. Маша приняла решение вызвать скорую помощь на указанный адрес. Оказалось, что там жила мама абонента, а сам он работал вахтером в том же доме, только в соседнем подъезде.

Через 20 минут Марии сообщили хорошую новость: мужчину спасли! Девушка чуть не расплакалась от счастья. Как только приехала домой, рассказала историю родителям – они были очень горды за дочь!

Действия Марии оценили и на работе: наградили, перевели с должности стажера на специалиста поддержки. Теперь эту ситуацию приводят в пример и новичкам, и опытным сотрудникам. Но Маша себя героем не считает: это была командная работа.

По образованию Мария агроном, профессию выбрала сама – было интересно это направление. Окончила бакалавриат, собирается поступить в магистратуру на эколога, а потом в аспирантуру. А еще Маша прошла курсы по психологии – и они ейгодились. Признается, что любовь к учебе у нее от родителей: папа трудится в сфере образования, мама – медик.

Мария Афонина решила, что хочет продолжить работу в кол-центре и стать специалистом по обучению. В будущем мечтает завести семью и много путешествовать по России.



*«Я не знаю ничего проще и безусловнее,  
чем любовь к ребенку»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/irina-bazik-100podvigov3/>

# Ирина Базик

20.09.1960 | г. Козельск, Калужская область / [vk.com/id167551381](https://vk.com/id167551381)

Ирина Базик – многодетная мама из Калужской области. Она вырастила четверых родных детей и взяла под опеку еще четверых, двое из которых имеют сложный диагноз *spina bifida*.

По образованию Ирина – учитель химии и биологии, вела кружки и возглавляла клуб юных экологов, с которым много путешествовала по горам всей страны.

В 1980 и 1986 годах у Ирины родились сыновья Виталий и Антон. Хотелось еще и дочку, но желание не спешило исполняться. И вдруг в 43 года родились долгожданные девочки-близнецы. Вика и Юля появились на свет недоношенными, у них долго были проблемы со здоровьем, а сама Ирина на фоне стресса потеряла голос и не смогла больше работать в школе. Проблемы со здоровьем дочки переросли, а для начисления стажа Ирине в соцотделе предложили взять под опеку ребенка из детского дома. Так у нее появилась третья дочка – 14-летняя Даша. Ирина Владимировна забрала ее домой прямо в день знакомства.

Вскоре в семью пришел 14-летний Саша – сын бывшего мужа Ирины. Родная мама мальчика погибла в автокатастрофе. Сашу определили жить не с отцом (у того были проблемы с алкоголем) и не с бабушкой (не сошлись с подростком характерами), а с Ириной – Саша сам об этом попросил.

И Даша, и Саша исполнили свои мечты: Даша окончила медицинскую академию и ординатуру, а Саша – военно-космическую академию.

Когда Виталий, Антон, Даша и Саша стали самостоятельными, с Ириной остались только близняшки Вика и Юля. И в 2019 и 2021 годах в доме появились еще две приемные девочки: 6-летняя София и 16-летняя Алёна. У обеих – диагноз *spina bifida*, при котором из-за внутриутробного порока развития позвоночника возникают ортопедические, урологические и нейрохирургические проблемы.

Сейчас девочки занимаются танцами на колясках. Кроме того, София с успехом занимается паратриатлоном и плаванием, она сильный и целеустремленный лидер, единственная в Калужской области бегунья-колясочница и наверняка будущая звезда параспорта международного уровня.

Алёну, кроме танцев, привлекают рукоделие и роспись по дереву. В 17 лет она заканчивает третий класс – учиться начала после того, как попала в семью. О диагнозе *spina bifida* в российских детдомах знают мало и ошибочно относят таких детей в категорию имеющих тяжелые ментальные заболевания. Вот и Алёнка выросла в абсолютном вакууме и совершенно не знала внешнего мира.

Для комфортного обучения и тренировок девочек Ирина Базик переехала из маленького Козельска в Калугу, в 60 лет научилась водить машину, но не считает себя героиней. Для нее любовь к детям, самоотдача – это базовые настройки души.

Фотограф: Ирина Сергеевкова, г. Калуга [vk.com/irinasergeenkova](https://vk.com/irinasergeenkova)

«Я верю в силу добра, а то, что делают эти прекрасные люди, достойно внимания и уважения».



«Что мне нравится в работе? Да всё! И то, что спасаю людей от смертельной опасности, и то, что профессия у меня нужная, и то, что для меня ребята в части – как вторая семья»

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/aleksandr-bezborodov-100podvigov3/>

# Александр Безбородов

18.09.1981 / г. Саранск, Республика Мордовия

Александр Безбородов не из тех, кто с детства мечтал быть спасателем или пожарным. И все же он стал именно им и добросовестно трудится в рядах огнеборцев уже 20 лет.

После армейской службы, в ходе которой пришлось побывать на полях сражений второй чеченской войны, Александр вернулся домой и целое лето приходил в себя, наслаждался обычной деревенской жизнью. И вскоре решил поступать на службу в пожарную часть.

Ежедневный героический характер работы пожарного и природная скромность стирают из памяти Александра многочисленные случаи спасения людей из огня или едкого дыма. Спасение людей без сознания, лежачих больных, стариков и напуганных детей – все это для него привычное дело, которое, однако, не сделало его бесчувственным к чужой беде.

«Всякий раз, прибывая, например, на ДТП, мы видим всю картину без бинтов и пластырей. И всякий раз, доставая людей переломанными и снаружи, и внутри, я думаю: зачем, ну зачем ты сел за руль пьяным?! Зачем гнал, будто реактивный самолет?.. Жалко всех, конечно, очень жалко».

Эпизод в марте 2014 года сделал Александра Безбородова героем и прославил на всю Мордовию: он вывел из пожара женщину с двухмесячным ребенком.


Рабочее оборудование пожарного предполагает наличие дополнительной кислородной маски, которую спасатель может надеть на пострадавшего, чтобы тот не дышал дымом или угарным газом. Но в тот раз выводить из огня нужно было сразу двоих. Александр тут же надел дополнительную маску на малыша, а свою, не раздумывая ни секунды, отдал женщине. Сам вел их сквозь завесу дыма, задержав дыхание. «Благо, что этаж был третий, – вспоминает Александр. – Если бы они жили на седьмом этаже, пришлось бы ждать подкрепления».

Малыша Александр нес на руках, а женщина шла позади пожарного, крепко держась за кислородный баллон за его спиной. Оказавшись на улице, Александр наконец глубоко вздохнул, передал малыша и женщину в руки специалистов скорой помощи, а сам вернулся к работе.

Александр Безбородов продолжает свой профессиональный путь. Семья гордится им, дети хвастают папой-героем в школе и садике, а он просто делает свое дело и радуется, когда дежурства проходят без вызова или к ним в часть на экскурсию приходят школьники.

Фотограф: Николай Гагарин, г. Саранск

«Было приятно поработать с Александром Безбородовым, он очень скромный человек, на мой взгляд, с почти гагаринской улыбкой. Открытый взгляд, обстоятельная речь, сдержанные жесты. Вкупе с его призванием спасать жизни это восхищает».



*«Если он сейчас на моих глазах упадет,  
я всю жизнь буду себя винить.  
Поэтому я сделала все возможное  
и невозможное»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/elena-berieva-100podvigov3/>

# Елена Бериева

03.06.1984 / г. Тюмень, Тюменская область / [vk.com/balloon72](https://vk.com/balloon72)

23 июня 2022 года Елена Бериева собралась за молоком в магазин на первом этаже своего дома. Старшая дочь Елены как раз вернулась из школы, младшая спала.

Елена пошла к лифту мимо лестницы, где обычно пусто и никто не ходит, и вдруг увидела там человека. Он сидел на подоконнике 10-го этажа и плакал, одной рукой держась за карниз. Елена не растерялась и завела с парнем беседу: говорила всё, что приходило в голову, лишь бы он не решился на прыжок. Знакомилась, спрашивала, сопереживала, хвалила за ответы...

Когда наконец осторожно подошла ближе, схватила парня за руку и потянула на себя, предложив обсудить его проблему за чашкой чая. Елена уже поняла, что он был пьян и расстроен из-за ссоры с девушкой. Парень слез с окна.

В этот момент из квартиры появилась его пассия, причем в таком же состоянии. Парочка продолжила разборки, вскоре оба вернулись к себе в квартиру. А Елена вышла из подъезда и села на лавочку. «Минут десять я смотрела на десятый этаж. Была паника, что он вернется на балкон. Сутки я не могла нормально спать», – вспоминает женщина. Она боялась, что в той квартире могли быть дети, и вызвала участкового проверить это. Детей у них не было.

Когда Елена успокоилась, то обнаружила в телефоне видеозапись, которую записала случайно, пока спускалась по лестнице. Выложила ее в местный паблик с подписью: «Из-за любви, парни, что вы делаете?» Через полчаса позвонили журналисты. «Я без задней мысли выложила, а они это раздули. Сказали, о таком надо рассказывать». Через месяц к Елене приехали из полиции, вручили благодарственное письмо «За проявленный героизм и находчивость».

Одни люди Елену хвалили, другие ругали за неосторожность. Она объясняла: «Там подоконник высоко был, не потянул бы парень меня за собой. А вот если бы он упал – не простила бы себя». В соцсетях многие писали, что прошли бы мимо, и Елене это непонятно. Она росла в деревне, где все друг друга знали и помогать соседям было обычным делом. В 9 лет, девчонкой, Лена спасла тонущего ребенка. «Если человек в беде, как же ты мимо пройдешь?!» – удивляется она.

Елена Бериева мечтает свозить дочерей на море, а когда появится свободное время – заняться спортом. А потом можно и о карьере модельера подумать – планы на это тоже есть.

Фотограф: Егор Лубягин, г. Тюмень  [vk.com/fzavod](https://vk.com/fzavod)

«Люблю раскрывать суть людей, проявленную вовне, реализованную художественные замыслы и ловлю моменты из жизни».





*«У меня не было права не помочь,  
надо было спасти жизнь ребенку и его маме»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/egor-bojko-100podvigov3/>

# Егор Бойко

04.11.1986 – 05.11.2022 / с. Черниговка, Приморский край

Утром 7 ноября 2021 года водитель такси Егор Бойко принял очередной заказ. Пассажиров из села Реттиховка нужно было отвезти в город Арсеньев. Эта дорога занимает около часа по тайге, где нет никакой связи. Пассажиров оказалось трое: беременная женщина, ее муж и маленькая дочка.

«При заказе машины о положении пассажирки меня не предупредили. И я увидел женщину на позднем сроке, причем она жаловалась на сильную боль и охала... В общем, километров через двадцать женщина попросила остановиться у обочины и сказала, что у нее начались роды», – вспоминает Егор.

Таксист быстро расстелил на переднем сиденье свою куртку, опустил спинку и сделал всё возможное, чтобы роженице было максимально удобно. Муж женщины отвлекал и успокаивал маленькую дочку. К счастью, роды прошли легко и очень быстро. Буквально через несколько минут Егор держал ребенка на руках. Правда, перерезать пуповину было нечем, в машине не было даже ножа.

Передав малыша в руки матери, Егор со включенной на максимум печкой помчался к ближайшему населенному пункту, где мог быть фельдшер. Как назло, работающие там медики оказались на выездах. Выход оставался только один – как можно скорее ехать в арсеньевский роддом. «Дорога заняла минут 40, – продолжает герой. – Врачи тут же поспешили на помощь, пуповину перерезали прямо в машине, а потом отнесли младенца и проводили роженицу в больницу».

Только по дороге домой Егор начал осознать, что произошло, и заметил, что вся машина залита кровью. Вспоминал, что все делал на автомате. «Женщина была в шоке, а я тем более. Старался держать себя в руках, потому что некому было ей помочь, кроме меня. Или я, или никто. У меня не было права не помочь!»

В тот же день Егор Бойко позвонил в роддом, узнал, что с малышом и его мамой все в порядке. А через несколько дней молодые родители сами связались с Егором. Они поблагодарили водителя и сказали, что назвали сына в его честь.

С тех пор аптечку в машине Егор Бойко укомплектовал более серьезно и посмотрел видео, как принимать роды, чтобы подобные ситуации не становились сюрпризом. И все же героем Егор себя не считал: «Я думаю, что каждый порядочный человек должен был поступить так же, как поступил я».

4 ноября Егор Бойко отметил день рождения, ему исполнилось 36 лет. А 5 ноября он умер из-за остановки сердца. «Он очень много работал в последнее время, практически не отдыхая, – рассказывает его жена Анна. – Никто не может поверить до сих пор, все это кажется нелепым сном...» Егор Бойко воспитывал двух дочерей и старался своим примером показывать им внимательное и неравнодушное отношение к другим.

Фотограф: София Козина, г. Уссурийск [vk.com/sofi\\_foto\\_1](https://vk.com/sofi_foto_1)

«Я приняла участие в проекте, потому что люблю помогать и быть полезной. А также это всегда расширяет круг общения и возможности».



*«Настоящие герои должны помогать бедным людям. До этого я ездил в деревню и помогал одной бабушке, она могла ходить только по дому. Я у нее убирался, снег чистил. Наверное, Бог увидел меня и решил помочь»*

# Антон Бурдин

17.03.1993 / г. Екатеринбург, Свердловская область

Свободное время 29-летний Антон Бурдин из Екатеринбурга посвящает уборке мусора в районе Компрессорный. Местные жители называют его «народным дворником». С апреля по август Антон привел в порядок несколько территорий и собрал 650 пакетов с мусором.

Антон – инвалид второй группы, у него ДЦП. Парень рос и воспитывался в детском доме, мечтал стать программистом и даже учился этому. Раньше молодой человек жил в деревне, но оттуда все уехали, работы не было. Антону же хотелось трудиться, и он переехал в город. На мусор сначала не обращал внимания, а весной 2022 года осознал, что в сквере рядом с домом грязно и плохо пахнет.

Антон пытался устроиться дворником, но в местную управляющую компанию его не взяли из-за болезни. Тогда он решил собирать мусор бесплатно. Вынес из сквера 50 мешков! Труд Антона заметили, про парня рассказали в местных СМИ. Люди подходили к нему, фотографировались, благодарили и помогали чем могли, даже деньгами.


На «народную зарплату» парень погасил долги по коммуналке. Также ему помогли оформить документы для получения пособия, а местная компания по вывозу мусора купила парню телефон. Антон начал снимать небольшие видео, выкладывает их в соцсети, сейчас у него уже семь тысяч подписчиков. А еще Антону Бурдину пообещали помогать с уборкой.

Окружающие к «народному дворнику» относятся по-разному. Одни хвалят, другие называют аферистом. После того, как вокруг Антона поднялся шум, управляющая компания, в которую его не взяли, пригласила его приходить со справкой. Но справку ему не дали и на работу в итоге не взяли...

Однако жизнь Антона все равно изменилась. Он купил половину комнаты, а до этого жил в съемной и отдавал за это половину пенсии. Мечта парня – поехать на отдых в Анапу, а еще он очень-очень хочет создать семью.

Фотограф: Алена Коноваленкова, г. Екатеринбург [vk.com/antares\\_66](https://vk.com/antares_66)

«У меня есть проект „Живые портреты“, цель которого – сделать видимыми истории моих героев. Эта книга решает ровно ту же задачу – сделать видимыми истории людей».

A portrait of a woman with long, wavy hair that is pink at the top and transitions to orange and yellow at the bottom. She has blue eyes and is wearing a dark blue dress with a white floral pattern. She is standing in front of a stone wall with a dark doorway. Her hands are clasped in front of her.

*«Я верю, что каждый человек имеет право на то, чтобы у него ничего не болело. И неважно, какого он пола, цвета, национальности, религии или достатка»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/viktoriya-valikova-100podvigov3/>

# Виктория Валикова

06.12.1988 / г. Уфа, Республика Башкортостан / [vk.com/vik.valikova](https://vk.com/vik.valikova)

33-летняя Виктория Валикова – уроженка Уфы, врач-инфекционист и тропиколог. Она является сооснователем некоммерческого проекта Health & Help и вместе с командой помогает людям в беднейших уголках планеты. Кроме того, у Виктории с мужем трое детей: двое приемных и один кровный.

Виктория училась в Уфе на специалиста по инфекционным болезням и в 25 лет уехала в Гватемалу врачом-волонтером. Вместе с единомышленниками активная девушка в 2017 году построила там клинику, и теперь 20 000 местных жителей могут своевременно получать медицинскую помощь! Средства на строительство клиники собирали с помощью краудфандинга.

Вторая клиника команды Health & Help открылась в Никарагуа. В забытой всеми рыбацкой деревне удалось построить больницу и проложить к ней дорогу, купить медицинскую мебель и оборудование. Теперь у людей здесь появилась возможность получить лекарства от малярии и холеры, инсулин, средства контрацепции.

В Health & Help работают волонтеры со всего мира: строители и архитекторы, врачи и медсестры, учителя и фотографы. В Гватемале Вика познакомилась с американцем Эндрю – волонтером, учителем из другой благотворительной организации. В 2018 году они поженились. Молодые люди много говорили о будущем, оба хотели стать родителями – как кровных, так и приемных детей.

Стать приемными родителями супруги решили в России. В США детей для усыновления практически нет, а в Гватемале усыновлять детей иностранцам нельзя. Вернулись в Уфу, но Эндрю столкнулся со сложностями в получении гражданства.

Виктория оформила на себя опеку над двумя детьми, братом и сестрой. Через четыре месяца в семье родился кровный ребенок – Серафим. Так в 2020 году в семье Виктории и Эндрю появились трое детей-погодок.

2-летняя Айсель провела в детском доме около года, ее годовалый младший брат жил там почти с рождения, и это успело негативно на них повлиять. Айсель и Альберт могли уйти с кем угодно, каждую женщину называли мамой. Поэтому первые месяцы семья проводила только друг с другом, без гостей и «развивашек». Это было несложно: Виктория была в декрете, а Эндрю работал из дома.

В 2022 году Виктория продолжает участвовать в работе Health & Help, теперь ей помогают и Айсель, и Альберт, и Серафим. «Мама, у нас будет сегодня созвон? Ты взяла блокнот и ручку?» – спрашивает деловая 4-летняя Айсель. Она уже давно называет мамой только Вилку, а на предложения незнакомцев «забрать» ее к себе делает испуганные глаза.

Эндрю получил российское гражданство, теперь в планах у супругов взять еще приемных детей и развивать новые проекты. В 2022 году ребята вернулись в Латинскую Америку.



*«Невозможно построить помощь в хосписе, не видя в человеке человека. У нас задача – сохранить человека, а порой и вернуть его назад»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/aleksey-vasikov-100podvigov3/>

# Алексей Васиков

30.07.1984 / р.п. Поречье-Рыбное, Ярославская область / [vk.com/nigcon](https://vk.com/nigcon)

Алексей Васиков и его жена Анастасия Иванова – уроженцы Поречья-Рыбного, но познакомились в Ярославле. Жили в рабочем поселке Петровском, куда Анастасию по окончании медицинской академии направили по распределению, а потом вернулись в Поречье к ее папе – у него обнаружили рак. Мужчина прошел вместе с родными тяжелый путь, с боем добывая обезболивающее в последние дни болезни, и ушел через пять месяцев...

Примерно в это же время в поселке открылась амбулатория, куда Настю позвали работать врачом общей практики. Она согласилась, и с тех пор в ее ведении больше 1900 жителей поселения. Когда понадобились обезболивающие для смертельно больного пациента, обратились к Нюте Федермессер, директору Фонда помощи хосписам «Вера». Оказалось, что родители Нюты жили в соседнем селе и эти места в Ярославской области ей очень дороги. При участии Нюты в Поречье-Рыбном в 2018 году открылся Дом милосердия кузнеца Лобова, фонд «Вера» взял его под опеку, Алексей Васиков стал директором.

Здесь получают помощь пожилые люди, находящиеся под опекой социальной службы, есть временная реабилитация и паллиативные больные. По сути, здесь дают человеку необходимое – выспаться, поесть, забыть про боль. Кроме стационара на 20 мест есть выездная патронажная служба паллиативной медицинской помощи. В 2021 году Дом милосердия охватил 100 человек стационарно и 200 семей на дому. Коллектив вырос до 40 человек, причем большинство – местные жители. «Мы градообразующее предприятие», – улыбается Алексей. Дом милосердия живет на грантовые средства, помощь от благотворительных организаций и донаты обычных людей. В планах – построить дома для сопровождаемого проживания, обучать студентов, увеличить стационар и войти в реестр поставщиков паллиативных услуг.

«Мы делаем так, чтобы человек не умирал безнадежной смертью дома, не верящий ни во что, не понимающий, зачем эти люди вокруг, причиняющие боль. А наоборот, чтобы выдохнул, подумал, постарался что-то осознать, побыл на свежем воздухе. Чтобы путь не обрывался резко, а человек смог его завершить. Это дает силы», – говорит Алексей.

Энергию Анастасии и Алексею дают семья и трое детей. «Дом милосердия – это и их ответственность, они там бывают, приходят на мероприятия. Они понимают, что жизнь так устроена. Мы живем в двухэтажном доме, расположенном на холме с красивым видом вдаль. Зелень, цветы, сад – тоже наша сила. Вообще, мы рады, что не отошли от корней. Мы живем на родине, дети ходят в местную школу, бабушки рядом. Сама родина дает силы».

Фотограф: Анна Мельникова, г. Ярославль [vk.com/melnikova.anka](https://vk.com/melnikova.anka)

«Меня привлекают в людях искренняя доброта и сострадание к ближним. Чудесно, что такие люди есть! Было приятно прикоснуться к созданию такой книги».





*«Если бы Георгий был жив, а ситуация повторилась, он поступил бы точно так же – спас незнакомого человека, даже погибнув сам»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/georgij-velikanov-100podvigov3/>

# Георгий Великанов

13.06.1982 – 24.01.2018, г. Красногорск, Московская область

В 2018 году трагедия в Красногорске оборвала жизнь 35-летнего Георгия Великанова. Он был певчим и алтарником нескольких московских храмов, автором статей по богословию и пресс-секретарем православной службы помощи «Милосердие». 24 января 2018-го Георгий спас упавшего с платформы на рельсы нетрезвого бездомного человека, но погиб сам.

«В тот день Георгий сдал последний экзамен в Свято-Тихоновском богословском институте, – вспоминает супруга Наталья. – Он мечтал стать священнослужителем... Радостный, он возвращался домой, ко мне...»

Георгий вышел из электрички на станции «Красногорская», заговорил с бездомным человеком. По словам очевидцев, было 20:30, темно и холодно. Поговорив с Георгием, нетрезвый мужчина полез на рельсы со словами: «Бухло мое пропало». Убедить его вернуться на платформу не удалось. Георгий увидел вдали огни приближающейся электрички и прыгнул на пути. До момента трагедии оставалась пара минут.

Сначала Георгий пытался посадить мужчину и поднять его на платформу, но не смог, потому что тот не просто был тяжелее, но и сопротивлялся, а платформа оказалась слишком высокой. «Он просил бездомного подать руку стоявшим на платформе людям, но те отошли – прикоснуться к пьяному и грязному человеку никто не захотел, – продолжает Наталья. – А электричка приближалась...»

Георгий постарался затолкать мужчину под платформу, но не удалось и это. Тогда Георгий сделал несколько шагов навстречу электричке, размахивая руками и призывая остановиться. Машинист резко нажал на тормоз, но остановить состав быстро не удалось. Тело сбитого Георгия наконец оттолкнуло бездомного под платформу...

«Он был добрым, светлым и очень скромным, – вспоминает погибшего супруга Наталья Великанова. – Наверное, поэтому никто не видел в нем героя. А я видела! Когда происходило что-то опасное, меня всегда защищал именно Георгий. И не только меня. Так произошло и тогда. Не сомневаюсь, что если бы Георгий был жив, а ситуация повторилась, он поступил бы точно так же – спас незнакомого человека, даже погибнув сам. Иначе он просто не мог».

Спасенный Георгием бездомный Михаил всего на месяц пережил своего спасителя. За это время он неоднократно приходил в храм и даже принес туда найденный телефон Георгия, но по-прежнему продолжал злоупотреблять алкоголем. Он умер от сердечной недостаточности, «отпраздновав» День защитника Отечества в одном из заброшенных домов Красногорска.

Проходит время, но боль от несвоевременной утраты любимого человека не становится меньше. Сейчас Наталья Великанова готовит к печати книгу, в которую войдут статьи Георгия и воспоминания о нем его родных и близких.

Фото из личного архива семьи Георгия Великанова



*«Простое спасибо иногда бывает в самое сердце,  
а счастье и здоровье детей гораздо  
дороже любых денег»*

# Дарья Ветошкина

27.05.1980 / г. Саранск, Республика Мордовия / [vk.com/28petelsaransk](https://vk.com/28petelsaransk)

Знаете ли вы, что для того, чтобы связать первые носочки для недоношенного ребенка весом один килограмм, нужно набрать на спицы всего 28 петель? Этот факт дал название международному клубу, участницы которого вяжут одежду и игрушки для малышей-торопыжек. У координатора «28 петель» в Саранске Дарья Ветошкиной на то, чтобы связать крохотный носочек, уходит всего 20 минут.

Клуб «28 петель» появился в 2012 году в Казахстане благодаря Карле Нур и нашел единомышленников во многих странах мира. В России участие в работе клуба принимают волонтеры из 99 городов, Саранск вошел в их число в 2017 году.

«Я была беременна третьим ребенком и лежала в одной палате с женщиной, родившей раньше срока, – вспоминает Дарья. – У детей, которые появляются на свет раньше положенного, недоразвиты дыхательные пути. Случается, что малыш во сне может просто забыть сделать очередной вдох... А шерсть колется и заставляет ребенка шевелиться, не позволяя впасть в глубокий сон. Но в магазинах шерстяных вещей такого размера не найти, уж очень все крохотное. А я всегда любила вязать и тут захотела превратить свое хобби в дело, способное помочь».

Дарья решила бесплатно вязать вещи для недоношенных малышей. Клубы «28 петель» в то время уже действовали во многих российских городах, связаться с ними было легко в соцсетях. Координаторы клуба объяснили Дарье основные правила, рассказали, что, из чего и как вязать и как потом передавать готовые вещи в соответствующие медицинские организации. «Польза для крох от таких вещичек из натуральных волокон огромная, – поясняет Дарья. – В одежде из натуральной шерсти ребенку не только тепло, но и сухо. Никакие искусственные материалы не дадут постоянного тепла».

Сначала к Дарье присоединились ее сестра-близнец и подруга. Сейчас сообщество клуба «28 петель» в Мордовии объединяет 50 волонтеров. Это и молодые мамочки, и женщины в возрасте, у которых уже есть внуки. Из нескольких тонн шерстяной пряжи они связали много-много носочков, шапочек, кофточек, пледов и игрушек для малышей, рожденных раньше срока. Готовые и тщательно обработанные вещи волонтеры передают в Саранский перинатальный центр, Детскую республиканскую больницу и родильный дом.

«Все вместе мы делаем одно общее доброе дело, – рассказывает Дарья. – Самым маленьким новорожденным весом от 500 граммов передаем индивидуально упакованные комплекты: носочки, шапочки, кофточки, пледики и игрушки. Малышам побольше, от 1 800 граммов, или постарше, которые долго находятся на выхаживании, отправляем носочки или игрушки».

Многие до сих пор искренне удивляются, как можно так много вязать и делать это абсолютно бесплатно. «Простое спасибо иногда бывает в самое сердце, – отвечает Даша. – А счастье и здоровье детей гораздо дороже любых денег».

Фотограф: Николай Гагарин, г. Саранск



*«Ежедневно и ежеминутно мы с детьми, но во всем и всегда мы ощущаем Божью помощь. Без Него справиться со всеми трудностями было бы не только невообразимо трудно, но подчас невозможно!»*

# Елена и Александр Висюлькины

26.05.1974 / г. Темников, Республика Мордовия / [vk.com/id369103033](https://vk.com/id369103033)

21.06.1975 / г. Темников, Республика Мордовия

У Елены и Александра Висюлькиных 18 детей, это самая многодетная семья Мордовии. Пятеро детей в семье кровные, остальные приемные. Но по факту все они родные и никакого деления на своих-несвоих родители не делают. Александр и Арина, Кристина и Дима, Настя и Надя, Вера и Аня, Алина и Матвей, Даниил и Андрей, Ксюша и Артём, Вадим и Юля, Максим и самый младший Илья – все они сыновья и дочери четы Висюлькиных.

Старшие ребята уже с успехом покоряют карьерные вершины в Темникове, Краснослободске, Саранске, Нижнем Новгороде и Москве, а самый младший пошел в третий класс. Несмотря на разницу в возрасте, дети очень дружат, любят играть вместе, общаются друг с другом, делятся секретами. Самый большой праздник для семьи Висюлькиных – когда все собираются вместе.

Мысль о том, чтобы взять ребенка из приюта, пришла в голову Елене еще в 15 лет, когда она, студентка педагогического училища, посетила отделение больницы с малышами-отказниками.

«При виде их сердце кровью обливалось. Я просила маму – давай возьмем хоть одного, но у нее забот хватало: со мной, братом, бабушкой, да и по хозяйству, – вспоминает Елена. – Поэтому она отказалась: мол, вырастешь, бери сколько хочешь. Эти слова запали в душу, но я никогда не думала, что у меня будет 18 детей!»

Важнейшей поддержкой для супругов стало благословение духовника их семьи – схиигумена Феодосия. Получив его, в 2010 году Елена и Александр, уже родители четверых детей, забрали в семью трех девочек.

Сестренки Настя, Вера и Надя – девочки с непростой судьбой. Они были первыми, кому Елена и Александр стали приемными мамой и папой, а их кровные дети Саша, Арина, Кристина и Дима – приемными братьями и сестрами. С тех пор так и повелось у Висюлькиных брать в семью детишек, не отбирая по «параметрам» и не разлучая братьев и сестер.

У каждого ребенка, что поселился в их семье, своя печальная история. Некоторых из них мама Лена и папа Саша выхаживали, буквально возвращая к жизни. Другим ребятам нужна была серьезная психологическая помощь. И каждому пронзительно требовались любовь, забота и ласка. Все это они нашли в новой семье.

О том, как детям живется сейчас, лучше всего говорят фото, где красивые юноши и девушки, девочки и мальчики сидят бок о бок друг с другом и лучезарно улыбаются, а в их глазах светятся любовь и благодарность.

Фотограф: Николай Гагарин, г. Саранск

«Был рад познакомиться с Еленой и Александром Висюлькиными! В их семье в любви и ласке живут дети, многие из которых лишь под этой крышей нашли настоящий дом».



*«Всё идет от сердца и по совести. А совесть – это Бог в тебе! Самое важное – делать мир лучше силой своего мастерства»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/oksana-vishnyakova-100podvigov/>

# Оксана Вишнякова

05.12.1973 / г. Саранск / [vk.com/oksana\\_vishnyakovafanevskaja](https://vk.com/oksana_vishnyakovafanevskaja)

Главного режиссера Мордовской госфилармонии Оксану Вишнякову представить без ее кепки невозможно. Она шутит: «Может, я родилась в ней. Это домик. Я в нем как улиточка прячусь: от солнечных лучей, от дождя, а еще от слишком прямых лучей чьих-то блестящих глаз. Иногда мысли в кепке собираются. А еще это мой стиль с претензией на стильность».

За год Оксана Вишнякова делает больше 60 проектов, без режиссера не обходится ни один гала-концерт или фестиваль в республике. Ей доверяют открывать новых звезд и ставить крупные мероприятия российского уровня. За 28 лет работы их накопилось немало: саранский этап «Эстафеты Олимпийского Огня Сочи – 2014», Церемония приветствия Кубка Чемпионата мира по футболу FIFA – 2018, Церемонии открытия и закрытия финала национального чемпионата «Молодые профессионалы», Евразийский чемпионат – 2022 и другие. «Главное – сильная команда, – говорит Оксана, – с ними мы из ничего делаем чудеса».

На счету Оксаны – постановка большого числа благотворительных проектов. Она «мама» фестиваля «ПластилиНовая Ворона», который уже вышел на всероссийский уровень. Также сочиняет песни, стихи, рэп-партии для певцов, пишет тексты, сценарии и музыкальные пьесы.

График у Вишни, как называют ее друзья, ненормированный. Может выехать в 6 утра, а вернуться за полночь, говорит: «Режиссеры – не богема, а рабочие кентавры». Силы берет от дивана в кабинете, отдыхает по японской технологии: падает и полчаса лежит. И, конечно, получает силы от эмоций, искренней благодарности или заслуженной оценки труда.

Тяга к творчеству у Оксаны из семьи: мама была душой компании и прекрасно пела, папа – художник-оформитель. Брат Оксаны – тоже режиссер, а ее дочь учится по направлению «Медиакоммуникации». Родные друг друга поддерживают, советуются, порой и жарко спорят. Одним словом, люди искусства.

С детства Оксане хотелось быть не такой, как все. Когда попала в лагерь комсомольского актива, в творческую атмосферу, – это было «счастье единомышленников». После школы девушка поступила в республиканский колледж культуры и искусства, потом училась в рязанском филиале Московского государственного университета культуры и искусств.

Начинала карьеру в городском Центре культуры, позже ушла «с кепкой» в студенческие весны и фестивали «Шумбрат, Мордовия». Ее первую постановку «зарубили», Оксана рыдала неделю. А потом стала звездным режиссером и с кем только ни работала. И сколько планов еще впереди!

«Всё идет от сердца и по совести, – уверена Оксана. – А совесть – это Бог в тебе. Важно делать мир лучше силой своего мастерства!»





*«Бог просто дал мне работу –  
а я ее выполнила...»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nadezhda-volodina-100podvigov3/>

# Надежда Володина

19.01.1955 | Ардатов, Республика Мордовия / [vk.com/id538297139](https://vk.com/id538297139)

Надежда Ильинична Володина – уникальная вышивальщица национального эрзянского орнамента, мама и бабушка большой семьи. Вырастив четверых собственных детей, женщина взяла под опеку и воспитала пятерых приемных девочек.

Надежда, ее муж Александр и четверо детей жили в городе Ардатове. Александр Володин был мастером спорта по вольной борьбе и работал в спортивной школе, а Надежда трудилась медсестрой. Большая семья жила дружно и весело, но внезапно женщина осталась вдовой в 37 лет: глава семьи умер от скрытой болезни сердца.

Старший сын, а потом и три дочери выросли и разлетелись, словно птенцы из гнезда. В этот момент Надежда поняла, что хочет и может подарить семейное тепло другим детям, которые его лишены.

Решение поддержал второй муж, Николай. Сразу решили: если в семью отдадут двоих детей, будет лучше и комфортнее для ребят. Благое начинание переросло в настоящую детективную историю...

В 2006 году Надежда привезла домой двух сестер, Ирину и Алину Селезнёвых. Уже дома выяснилось, что у девочек есть третья сестричка Галя, но она попала в дом малютки. Мысли о том, что сестры разлучатся, не давала покоя, поэтому Надежда решила разыскать девочку. Выехав на поиски Гали, женщина узнала, что в доме малютки нет Гали Селезневой, но есть Оля. Она родилась уже после того, как старших детей забрали в детский дом. Поехав наводить справки об Оле, Надежда Ильинична узнала, что есть еще самая младшая – Надя...

В течение года Надежда Ильинична, как паззл, собрала у себя пятерых сестер Селезнёвых. Все девушки сегодня взрослые, получили образование, обзавелись собственными семьями и разъехались. Все, кроме младшей Наденьки – как выяснилось позже, у нее диагноз «олигофрения» и самостоятельно она жить не может.

Сейчас у Надежды Ильиничны 10 внуков. В семье есть нерушимая традиция – каждую пятницу приезжать к маме. И тогда большой дом вновь жужжит, словно улей...

А еще в доме – целый ворох платьев, рубаш, набедренных украшений, головных уборов, сотворенных руками Надежды Ильиничны. Она с детства умела шить и вышивать и не видела в этом ничего особенного. Когда ее дочка Алина начала заниматься музыкой и выступать с народными песнями, мама Надя с азартом готовила ей образы, стилизовала и восстанавливала национальные наряды. Так началось страстное увлечение старинной вышивкой, и сегодня Надежда Ильинична дня не может прожить без любимого занятия.

Надежда Ильинична не считает себя героиней. По ее словам, она лишь выполнила работу, заданную ей Богом.



*«Я не могла бы смотреть, как животное погибает, потом всю жизнь бы себя корило»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/galina-voskovjix-100podvigov3/>

# Галина Восковых

12.03.1956 / г. Россось, Воронежская область

Галина Восковых – пенсионерка. В свои 66 лет увлекается скандинавской ходьбой, йогой, ходит с друзьями гулять, а по четвергам – в баню. Улыбается: «Вот такая у нас жизнь пенсионная».

На своей улице Ломоносова активная женщина выступает как председатель уличного комитета: срубить сухие ветви у деревьев, поменять лампочки в фонарях – это к ней. Напишет заявку – и всё сделают.

5 февраля 2022 года Галина с подругами гуляла по лесу. Навстречу им попала собака хаски с потерянным взглядом. Куда пес побежал дальше, женщины не обратили внимания. А когда вышли к речке Черная Калитва, услышали лай и увидели пса на льдине.

Галина Восковых разделась и бросилась на помощь собаке. Уже несколько лет она обливается ледяной водой и купается в проруби, так что холода не испугалась. Водоем частично был покрыт льдом, так что Галине пришлось активно разбивать его руками и ногами – боялась не успеть. Выбраться на сушу Галине с собакой помогли подруги, у хаски оказалась повреждена лапа.

На берегу Галина оделась, а пса обтерли от воды рукавицами. Потом они вместе немного побегали по полю, чтобы согреться. Хаски увязался за каким-то мужчиной, и Галина решила, что это хозяин. Подруги разошлись по домам.

После происшествия на Черной Калитве Галина Георгиевна напилась чаю и приняла горячую ванну. Подруга прислала ей видео, которое записала во время спасения собаки, и Галина переслала его знакомой Ольге – та интересовалась зимними купаниями Галины. Ольга позвонила и предложила опубликовать видео в соцсетях. «Пускай, – решила пенсионерка, – вдруг кто узнает свою собаку».

Хозяева нашли сразу. Рассказали, что их бабушка случайно открыл калитку, – пес и выскочил. А вскоре состоялась встреча спасенного животного и бесстрашной пенсионерки. Сначала владельцы собаки приехали в гости, а потом и Галина Георгиевна совершила ответный визит – уже с журналистами. Всю неделю ее телефон разрывался от их звонков. «Я очень волновалась: узнает ли меня пес? И он меня узнал, встретил, начал лицо облизывать», – рассказывает женщина.

Это спасение на воде для Галины Георгиевны – не первое. Шесть лет назад она вытащила из пруда ребенка, но героем себя не считает: «Герои делают что-то для общества, для страны. А я так, маленькая песчинка».

Фотограф: Алла Ктеянц, г. Россось [vk.com/allaktejants](https://vk.com/allaktejants)

«Герои живут рядом с нами, просто их не каждый замечает. Они приходят на помощь, когда это необходимо, порой рискуя своей жизнью. Именно таким человеком стала Галина Георгиевна, женщина с большим и добрым сердцем. И для меня большая честь познакомиться и запечатлеть ее на фото для книги. Чтобы люди знали. Гордились. Брали пример».



*«Считаю очень важным поддерживать проекты, которые подсвечивают лучшие стороны в человеке»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/vladimir-vyibornov-100podvigov3/>

# Владимир Выборнов

09.09.1982 / г. Санкт-Петербург / [vk.com/id946090](https://vk.com/id946090)

Детство уроженца Саранска Владимира Выборнова пришлось на беспокойные 90-е. Из-за травм мальчишка частенько бывал в больницах и, возможно, поэтому хотел стать детским хирургом-ортопедом. После девятого класса пытался поступить в Саранский медицинский колледж, но провалил экзамен по русскому языку.

После 11-го класса узнал от мамы, которая работала на местном предприятии «Биохимик», о возможности поступить от завода в химико-фармацевтическую академию в Санкт-Петербурге. До экзаменов оставался месяц, и одним вечером решили: надо пробовать! Всё получилось, и в 16 лет Владимир переехал из Мордовии в Северную столицу. «Я несколько не жалею, что так получилось», – говорит Владимир. – С тех пор мой девиз: всё, что ни делается, к лучшему».

Теперь 40-летний Владимир Выборнов – соучредитель нескольких инжиниринговых компаний. Компания «Альфа Л Сервис», одним из учредителей которой он является, – самый крупный в России производитель оборудования для пищевого прома! В 2021 году компания стала резидентом инновационного центра «Сколково» и предложила решения в переработке молока, которые сейчас используют мировые предприятия. «В планах – стать серьезными конкурентами западным коллегам на их территории», – говорит Владимир, – потом встать на одну линейку с ними и дальше двигаться по земному шару».

Современные бизнесмены – это круг единомышленников, которые подпитывают друга новыми идеями, делятся опытом во время встреч. Так Владимир узнал от своего друга Дениса Шапкарина о его проекте «Подвиги». Денис и Владимир оба из Саранска, оба состояли в детской экологической организации «Зеленый мир», там и познакомились. Позже ребята ездили в одни и те же детские лагеря, где проводили много времени вместе.

Владимир рассказывает: «Судьба нас с Денисом развела, а потом свела вновь, и это не случайно! Проект „Подвиги“ оказался мне очень близок – он освещает светлые поступки, которые могли остаться незамеченными. На церемонии награждения победителей I Народной премии летом 2022 года в родном Саранске я понял, что пришло их время – Время Героев. Сейчас нужно возрождать патриотизм, проект „Подвиги“ этому помогает».

Уже более девяти лет Владимир Выборнов идет рядом с проектом «Подвиги», видит, как он развивается, и с гордостью осознает и свою в этом роль. Но это далеко не единственный проект, которые поддерживает Владимир. При выборе инициативы он старается прислушаться к себе – человек или идея обязательно должны находить отклик в его душе.

Отдыхает и восстанавливает силы Владимир на природе, обожает рыбалку. Воспитывает двух сыновей и дочь, старается привить им неравнодушие к людям, учит считаться с мнением других и в то же время уметь отстаивать свои интересы.

Фото из личного архива Владимира Выборнова



*«Когда делаешь что-то с чистым сердцем,  
искренне, Господь помогает.  
Без его помощи никак»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/marina-gapich-i-alla-leonkina/>

# Марина Гапич и Алла Леонкина

03.12.1984 / г. Краснодар, Краснодарский край

05.06.1977 / г. Краснодар, Краснодарский край / [t.me/allaleonkina](https://t.me/allaleonkina)

Марина Гапич и Алла Леонкина – неравнодушные жительницы Краснодара, которых объединила любовь к животным. Сегодня число спасенных ими хвостиков уже превысило три сотни. К слову, познакомились Марина и Алла в 2019 году на почве помощи бездомной собачке – ей требовалось лекарство от рака. Благодаря совместным усилиям лекарство было найдено, постепенно знакомство переросло в крепкий тандем, а потом и в дружбу.

В декабре 2020 года в руки зоозащитниц попала собака Моника. Какой-то живодер отрезал ей все четыре лапки, она не могла передвигаться и медленно погибала на улице. «Мы с Аллой решились взяться за нее, – рассказывает Марина. – Состояние собачки было критическим из-за травм, и мы передали ее в клинику, где врачи заботились о ней на протяжении десяти дней». У Моника не только отсутствовали лапы, у нее было истощение, обезвоживание и диروفилариоз – так называемые «черви» в сердце.

Пока врачи колдовали над Моникой, Алла и Марина думали, как быть дальше. От известной московской зоозащитницы Лизы они узнали, что в Новосибирске есть врач-волшебник Сергей Горшков, создающий протезы для животных. Они связались с ветеринаром, и он согласился помочь Монике, хотя еще не приходилось устанавливать собаке сразу четыре протеза. Пока ждали операцию, с Моникой занимались в бассейне, делали гимнастику.

В сентябре 2021 года, уже в новосибирской клинике, без сложностей не обошлось. Новые лапки создавали для Моника удаленно по результатам компьютерной томографии. В итоге лапки оказались толще, чем нужно, пришлось переделывать. Моника провела в клинике полгода и вернулась к Алле и Марине только в феврале 2022-го. К тому времени для собачки уже нашли хозяйку – Кейси. Она живет в Англии и сначала хотела помочь лишь с поиском семьи, но влюбилась в Моника и оставила ее у себя.

Девушкам очень помогают люди со всего мира, которые делают пожертвования. Ведь расходов немало: передержка, лечение в клиниках, дорога до нового дома.

«Порой нервы не выдерживают, – признается Марина. – Столько негатива слышим в свой адрес! Особенно в истории с Моникой. Многие не понимали, зачем мы так возмисся с одной собачкой, если на собранные деньги можно было бы помочь нескольким. Но как ее бросить? Ведь это все равно что бросить ребенка...»

Хэппи-энды в историях животных вдохновляют Марину и Аллу и дают им силы двигаться дальше. Но в душе каждая из них надеется, что когда-нибудь их помощь станет не нужна.

Фотограф: Валентина Булатникова, г. Краснодар [vk.ru/valentina\\_bulatnikova](https://vk.ru/valentina_bulatnikova)

«Я была поражена историей про собачку Моника. Мне захотелось увидеть героев, которые ее спасли.»





*«Я очень рада, что эта история изменила жизнь человека. Главное – он поверил, что чудеса бывают»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/anna-gromova-100podvigov3/>

# Анна Громова

13.05.1979 / г. Санкт-Петербург / [t.me/anna\\_finance\\_advanced](https://t.me/anna_finance_advanced)

Круговорот добра в мире существует – это в очередной раз доказывает история Анны Громовой из Санкт-Петербурга.

У Анны большая семья и трое детей, интересная любимая работа, много увлечений. Она финансовый консультант, эксперт по недвижимости, автор блогов и подкаста. Незадолго до встречи Нового 2021 года ее семья познакомилась с таксистом Алексеем. Младший сын Анны возвращался с тренировки на такси с няней, и они были просто в восторге от водителя.

Мужчина был в шапке Деда Мороза, рассказывал мальчику про звезды, а на прощание подарил значки ручной работы, которые светились в темноте. Мальчик назвал этого таксиста самым лучшим в мире, так что Анна сохранила его контакт и решила впредь обращаться к нему.

Но когда Анне вновь понадобилось такси, отвезти ее Алексей не смог. Он объяснил, что у него незрячий сын – инвалид, который прикован к постели. И они с женой находятся рядом и не всегда принадлежат себе.

История Алексея поразила Анну. Она захотела хоть как-то помочь человеку, который, несмотря на большую личную трагедию, не озлобился, не опустил руки, а оказался способным дарить радость другим. Анна Громова рассказала об Алексее в своем блоге и предложила подписчикам провести сбор в его адрес.

«Я не знала тогда, правильно ли поступаю, но действовала от сердца, – вспоминает Анна. – Я объявила сбор, отключила телефон и легла спать. А утром сначала даже не поверила в происходящее: сообщения о переводах поступали практически ежесекундно. Откликнулись свыше тысячи человек, а собрать всего за одну ночь нам удалось больше 200 000 рублей».

Анна встретила с Алексеем, рассказала обо всем и передала ему деньги. На встречу он тогда приехал с младшим ребенком, дочкой, которая, к счастью, здорова.

Анна Громова не считает, что сделала для Алексея что-то особенное, но искренне рада, что это помогло запустить в его жизни череду светлых событий и дало веру в то, что чудеса бывают. «Через некоторое время мы встретились, и он сказал, что с того момента стал чувствовать себя намного спокойнее», – вспоминает Анна. Эта финансовая подушка дала Алексею возможность увидеть перспективы и улучшить положение семьи.

Сама Анна убеждена, что всего можно достичь и что чудеса бывают. Ее мировосприятие восхищает близких и друзей. И своих детей Анна воспитывает так же.

Фотограф: Александр Бачевский [vk.com/bachevsky\\_aleks](https://vk.com/bachevsky_aleks)

«Я верю, что мир не без добрых людей, что на просьбу о помощи откликнутся и подадут руку. Сотни раз я видел подтверждения этому и хочу поддерживать эту систему своими поступками».



*«Любовь творит чудеса.  
Если счастлива мама – счастливы ее дети»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/oksana-davletova-100podvigov3/>

# Оксана Давлетова

14.03.1985 / г. Благовещенск, Республика Башкортостан / [vk.com/id185877867](https://vk.com/id185877867)

Оксана Давлетова из Башкортостана – мама троих детей. У 16-летних двойняшек Семёна и Кирилла – ДЦП, у 10-летнего Марка – совокупность непростых диагнозов. Рождение особенных детей изменило жизнь Оксаны и ее родных, ей пришлось немало преодолеть, чтобы вновь стать счастливой.

...Оксана рано вышла замуж, вскоре супруги узнали, что станут родителями двойни. Счастливое ожидание рождения сыночек завершилось в один день – на 7-м месяце беременности начались преждевременные роды. Малыши появились на свет 24 мая 2006 года недоношенными, Сёма трижды переживал клиническую смерть. Из-за осложнений после родов Оксану отправили на лечение, и малыши за месяц без мамы накричали огромные грыжи. Выяснилось, что детям нужны срочные операции на глаза, но сначала – удалить грыжи. Пока мальчики лежали в больнице, заболели пневмонией... Семёну в итоге удалось сохранить один глаз, Кирилл не видит совсем. Сёма не слышит, общается жестами.

Когда оказались дома, началась ежедневная работа: массажи, бассейн, ЛФК, иппотерапия, «парафин». Многим методикам Оксана училась сама. Пробовали разное, ошибались, оставляли то, что помогало детям. Сёма многому научился, освоил специальный велосипед, сейчас он мамин помощник. Кирюша перенес шесть операций, но динамики не было – мальчик сейчас лежачий.

Оксана с мужем отдавали все силы сыновьям и мечтали еще об одном ребенке: «Мы хотели почувствовать другую жизнь и стать обычными родителями». Долгожданная беременность, наблюдение в частных клиниках и диагноз на 32-й неделе: «Подозрение на агенезию мозолистого тела». 4 мая 2016 года родился Марк. Диагноз подтвердился, а еще выяснилось, что у мальчика нет рефлексов: сосательного, хватательного и других. Муж Оксаны привез ее с сыном из роддома домой – и ушел из семьи.

«Я не отвечала на звонки подруг, ухаживала за детьми на автомате, жалела себя и плакала-плакала-плакала...» – вспоминает Оксана. Как-то 10-летний Сёма спросил: «Мама, ты плачешь из-за меня?» Оксану этот вопрос достал до самого доньшка сердца. «Выход есть – его нужно только найти», – уверена теперь Оксана. Она сумела вынырнуть из глубины одиночества, стыда из-за ухода мужа, из-под груза обрушившихся надежд. Начала общаться с людьми, вновь улыбаться и замечать хорошее в жизни. Получалось не сразу, но постепенно Оксана вновь стала собой: жизнерадостной, сияющей, согревающей.

В жизнь Оксаны, Семёна, Кирюши и Марка вошли такие же светлые люди: Рустам Набиев, Гоар Аветисян. Они рассказывали в своих блогах об Оксане, и теперь ее пример помогает другим справляться с невзгодами, находить силы жить – и жить счастливо!

Фотограф: Дмитрий Носков, г. Уфа [vk.com/dimanoskovphoto](https://vk.com/dimanoskovphoto)

«Я всегда рад творческой инициативе и всегда ее поддерживаю!»



*«Помог и помог, молодец. Если смогу помогать еще больше, всегда это сделаю, были бы силы»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/sergej-dazhinov-100podvigov3/>

# Сергей Дажинов

08.01.1981 / п. Тёша, Нижегородская область

20 июля 2021 года жители поселка Тёша Нижегородской области запомнят надолго. Около восьми вечера на местную железнодорожную станцию прибыл горящий электровоз с 72 цистернами, заполненными... бензином. Избежать трагедии удалось благодаря находчивости огнеборца Тёшинской пожарной части Сергея Дажинова.

Электровоз загорелся еще на железнодорожном перегоне, но останавливаться там было нельзя из-за отсутствия запасных путей. Машинисты «дотянули» состав до ближайшей станции. Там движение на пути, где стоял пылающий локомотив, сразу остановили, а маршруты других составов скорректировали.

Когда пожарные прибыли на станцию, огонь уже бушевал. Локомотив состоял из двух отсеков, горел именно тот, к которому были прицеплены цистерны с горючим. «До отключения электроэнергии мы могли использовать для тушения локомотива только порошковые огнетушители, – вспоминает Сергей Дажинов. – Однако температура в горящем локомотиве была уже очень высокой, нам удавалось только притушить, но не погасить огонь, и он вспыхивал вновь».

На помощь пожарным сбежались местные жители. Сначала 25–30 мужчин попытались оттолкнуть локомотив от цистерн вручную. Электровоз даже немного сдвинулся, но откатить его на безопасное расстояние не удавалось.

Счет шел на минуты. Сергей Дажинов предложил неожиданное решение: оттащить электровоз с помощью трактора. Согласовал идею с руководством и быстро доехал на мотоцикле до дома, находящегося буквально в пятистах метрах от станции. Вернулся на тракторе и прямо по путям успешно отбуксировал горящий локомотив на безопасное расстояние!

«Сначала было тяжело. Временами трактор вставал на дыбы, но в итоге все получилось, – вспоминает Сергей. – Разрыв достиг примерно 24 метров, опасности взрыва больше не было, и я остановился. Был как будто в трансе от радости, от того, что смог! Как будто крылья выросли от гордости за себя. Это такое непередаваемое ощущение, до мурашек просто. Вышел из трактора, ко мне все стали подбегать, благодарить».

Когда начальник станции принес письменное разрешение отключить электричество и сообщил, что станция обесточена, огнеборцы начали тушить пожар водой. На помощь дежурной бригаде прибыли их коллеги. «У нас всегда так: даже если не дежуришь, но где-то что-то горит, все бросаешь и идешь помогать, – отмечает Сергей Дажинов. – Мы знаем, что тяжело в это время и нужна наша помощь».

Себя героем Сергей Дажинов не считает: «Тогда на моем месте так поступил бы каждый – просто идея использовать трактор первому пришла мне. А вообще, мы все там были и все принимали участие».

Фотограф: Андрей Захаров (Солод), г. Арзамас

«Решил принять участие потому, что просто захотелось помочь в хорошем деле».



*«Я искренне рад, что спас хотя бы двоих детей и они смогут жить. Это, наверное, бесценно»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/valerij-danilov-100podvigov3/>

# Валерий Данилов

18.08.1994 / г. Санкт-Петербург

14 марта 2021 года 26-летний Валерий Данилов пропустил собеседование, но спас двоих школьников, провалившихся под лед на реке Ахтубе.

«Несколько лет назад я перебрался в Санкт-Петербург, а на малую родину, в город Волжский Волгоградской области, приехал тогда на несколько месяцев, чтобы повидаться с близкими и „подкрепиться“ солнцем, которого в северной столице мне очень не хватает, – вспоминает герой. – На это время хотел устроиться на работу и начал ее искать. Именно в тот день я почему-то решил пропустить запланированное собеседование и пошел прогуляться у реки».

Людей у берега ранней весной не было. С аудиокнигой в наушниках Валерий Данилов неторопливо гулял у воды, пока неожиданно не заметил метрах в ста от берега странно движущиеся силуэты.

«Я сначала не понял, что происходит, но мне сразу показалось, что случилась какая-то беда, – продолжает молодой человек. – Подошел ближе. Рассмотрел в реке детей и понял, что они провалились в воду и не могут выбраться без помощи».

Валерий, которому раньше не приходилось бывать в подобных ситуациях, знал только одно – детей нужно спасать! Увидев вдалеке группу подростков, он стал кричать, чтобы ребята немедленно вызывали спасателей и скорую. Не задавая вопросов, подростки сразу же начали звонить, а сам Валерий побежал к реке.

Мужчина захватил толстую сухую ветку и по-пластунски, чтобы слабый весенний лед под ним не треснул, стал подползать к школьникам. Но сил ухватиться за ветку у детей не было. Они слишком замерзли и просто очень боялись погибнуть.

Одного мальчика Валерий вытащил достаточно легко. Лед еще не залил водой, а ребенок был настолько напуган, что и сам делал все возможное, чтобы выбраться. Со вторым было сложнее. Мальчик плакал, кричал, пытался выбраться на лед, но опять соскальзывал... В какой-то момент лед под Валерием треснул, и мужчина тоже провалился, но сумел выбраться вместе с мальчиком. На помощь как раз подоспели водители проезжавших мимо машин, которые останавливала группа подростков.

Спасенных Валерий быстро передал полицейским. Сам вернулся к тому месту, откуда вытаскивал мальчишек, – школьников было трое. Вот только ребенка не нашел... Валерия опередили спасатели. Один из них, в гидрокостюме, нырнул в реку, нашел и достал мальчика. Все попытки реанимировать утонувшего ребенка успехом не увенчались. Двоих спасенных Валерием ребят отвезли в больницу.

О дальнейшей их судьбе Валерий ничего не знает, но искренне рад, что тогда ему удалось вовремя прийти на помощь.

Фотограф: Александр Бачевский, г. Санкт-Петербург [vk.com/bachevsky\\_aleks](https://vk.com/bachevsky_aleks)

«Я верю в то, что люди должны помогать друг другу при любом удобном случае. воспитывать в своих и чужих детях благородство и отзывчивость».





*«Главное, что девочки живы и здоровы!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/fyodor-duryjimanov-100podvigov3/>

# Фёдор Дурыманов

19.03.1993 / г. Краснодар, Краснодарский край / [vk.com/fedor.durymanov](https://vk.com/fedor.durymanov)

В 2018 году 25-летний Фёдор Дурыманов спас двух провалившихся под лед девочек. На тот момент он, профессиональный спортсмен, был студентом Военного института физической культуры Министерства обороны РФ.

«Вуз, в котором я учился, единственный в стране, где готовят кадры военно-физкультурного профиля. Он находится в Санкт-Петербурге – там я жил в 2018 году», – вспоминает герой.

8 апреля Фёдор вышел на ежевечернюю пробежку. Пробегая недалеко от крейсера «Аврора», услышал крики и увидел большую толпу на берегу Невы – люди смотрели в воду и кричали. Там, на небольшом островке изо льда, в воде оказались две сестренки, девочки 8–10 лет. Видимо, решили поиграть на льду, а он не выдержал их веса. «Они изо всех сил пытались выбраться, – вспоминает Фёдор. – Цеплялись за лед, соскальзывали, плакали. Стоявшая наверху мать девочек тоже плакала и звала на помощь». Времени на сомнения не было. На ходу снимая куртку, Фёдор Дурыманов сбегал по лестнице к реке. Чтобы не повредить лед, к девочкам пришлось ползти.

«Добравшись до них, я бросил свою куртку, держа ее за рукав, и они обе за него схватились, – говорит парень. – Я надеялся, что кто-то из собравшихся поможет мне, будет тянуть меня за ноги. Но этого не случилось... Не знаю, как, но я все же вытащил девочек из ледяной воды, взял обеих на руки и на спине пополз к берегу. Девочки цеплялись за меня изо всех сил – следы от сильных царапин ногтями видны даже спустя четыре года. Но боли я тогда не чувствовал. Главное, что девочки живы!»

Выбравшись на берег, Фёдор передал спасенных детей матери. Их усадили в машину, накрыли пледом и отвезли домой.

Героем себя Фёдор Дурыманов не считает. «На моем месте точно так же поступил бы любой военнослужащий, – уверен он. – Я просто оказался в нужное время и в нужном месте!»

Окончив Военный институт физической культуры в том же 2018 году, молодой человек по распределению попал в ЦСКА и стал представлять страну под его эгидой, завоевав множество мировых и европейских наград.

В 2022 году Фёдор Дурыманов исполнит роль самого себя в художественном фильме о боевом самбо «Лига воинов». Планируется, что одним из эпизодов фильма станет история со спасением провалившихся под лед школьниц из Санкт-Петербурга. «Думаю, этот фильм позволит миллионам людей задуматься о том, как быть настоящим Человеком, – подводит итог герой. – И, может быть, кому-то даже поможет найти свой жизненный путь».

Фотограф: Екатерина Сучугова, г. Краснодар [vk.com/katrine\\_one](https://vk.com/katrine_one)

«Я приняла участие в создании книги, потому что восхищаюсь людьми, которые совершают подобные поступки».



*«Настоящие герои – это мамы, которые приводят своих детей ко мне в школу. Я вдохновляюсь их позитивом и энтузиазмом каждый день»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/alyona-dyakina-100podvigov3/>

# Алёна Дякина

15.02.1989 / г. Москва

Юрист Алёна Дякина живет в Москве и помимо основной работы руководит балетной школой в Зеленограде, где дети с ограниченными возможностями здоровья занимаются бесплатно. При этом Алёна самостоятельно финансирует занятия особенных малышей.

Алёна вспоминает, как решила набрать эту группу в 2021 году. Началось всё с истории одной девочки с ОВЗ. Ребенку отказали в посещении групповых занятий несколько хореографических и спортивных секций города. Мама девочки пришла к Алёне на грани отчаяния. Спустя несколько дней Алёна Дякина решила организовать в своей школе отдельную группу для детей с инвалидностью, сначала малочисленную. В итоге меньше чем через месяц в группе было 18 детей. Сейчас в школе помимо этого коллектива есть еще два инклюзивных, где детки с особенностями развития могут заниматься балетом.

Дети в группах занимаются с родителями, так они обретают необходимую поддержку – во всех смыслах. Детки получают удовольствие от занятий и необходимое им физическое развитие: позитивные изменения отмечают и родители, и врачи. «На отчетном открытом уроке я просто не могла сдерживать слез – настолько многому они научились», – говорит Алёна.

Героиней себя 33-летняя Алёна Дякина не считает, настоящие герои для нее – родители особенных детей: «Эти мамы не отчаиваются, прекрасно выглядят, мыслят позитивно, я многому у них учусь!»

В 2022 году Алёна начала работу над новым проектом «Балет на колясках». Она надеется, что всё получится, и совсем скоро все услышат, что в Зеленограде состоялся большой концерт – «Балет на колясках»!

Алёну поддерживает семья, особенно дочка, которая в детстве мечтала стать балериной. Из этой мечты у Алёны и родилась идея открыть балетную школу, которая теперь помогает исполнять мечты многих других девочек.

Тема благотворительности Алёне Дякиной очень близка. Она работает юристом в крупнейшей коллегии адвокатов «Трунов, Айвар и партнеры», где президентом является руководитель московского Красного Креста Игорь Трунов, а председателем президиума – председатель ОДД «За права женщин России» Людмила Айвар.

Фотограф: Анастасия Мацнева, г. Зеленоград [vk.com/nastya\\_matsneva](https://vk.com/nastya_matsneva)

«Я подписана в соцсетях на проект „Подвиги“, всегда читаю истории и восхищаюсь героями. Была приятно удивлена приглашению в проект и согласилась не раздумывая! Я всегда рада поучаствовать в хорошем деле».



*«Мы формируем сообщество людей  
и единомышленников, для которых ценность  
совершения добрых дел приоритетно»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/igor-eryomkin-100podvigov3/>

# Игорь Ерёмкин

10.10.1979 / г. Саранск, Республика Мордовия / [vk.com/clubbteam](https://vk.com/clubbteam)

Игорь Ерёмкин – известный в Мордовии предприниматель, занимается управлением недвижимостью. А еще он – один из основателей Центра развития социального спорта, филантропии и поддержки детства «Терентич Тим». Команда адресно помогает детям с тяжелыми заболеваниями, организует спортивные мероприятия для воспитанников детских домов, интернатов и коррекционных школ республики, а с недавних пор развивает систему наставничества.

Игорь получил медицинское образование и три года работал врачом. «То, что пришлось уйти в предпринимательство, а не продолжать работу хирургом, видимо, повлияло на желание решать социальные вопросы», – считает герой.

Началось всё с небольшой группы близких друзей и единомышленников, которых объединял спортивный клуб «Терентич Тим». У истоков стоял Павел Терентьевич Ерёмкин, отец Игоря и его брата Олега. Участники клуба вместе отдыхали и путешествовали, со временем всё чаще задумывались о благотворительности. Как и многие волонтеры, решили поехать со сладостями и игрушками в детский дом – поздравить ребят с Новым годом. «В одном из детских домов нам открыли кладовую, и мы увидели сложенные там мешки с мягкими игрушками. Тогда я многое понял», – вспоминает Игорь.

Вскоре Игорь познакомился с бывшим воспитанником школы-интерната, и стало еще яснее: материальные вещи – это здорово, но больше всего таким ребятам не хватает общения и навыков для самостоятельной жизни.

«Это намного сложнее морально – приезжать, разговаривать после футбола, волейбола, какого-то мероприятия, – говорит Игорь. – Общаться с ребятами за чаем и слушать, какие у них планы, что у них не получается, в чем они сомневаются. И вот тут идет работа с возражениями, с их обидой на устройство жизни и неуверенностью в своих силах».

Благодаря грантовой поддержке «Терентич Тим» смог организовать системную работу с ребятами из школ-интернатов. В 2022 году были организованы спортивные секции для всех желающих, а для 12 самых замотивированных и талантливых детей из трех школ-интернатов прошли спортивные, культурные и интеллектуальные интенсивы при участии наставников. «Мы планируем открыть в республике Центр наставничества и работать системно, – делится Игорь. – Уже сейчас и для них, и для других ребят всегда открыты двери в семейном коворкинге „Солнце и луна“ в Саранске. Сейчас мы очень плотно работаем с детьми с аутизмом и синдромом Дауна, занимаемся их реабилитацией и социализацией».

У Игоря Ерёмкина четверо детей, с каждым годом они всё яснее осознают, чем занимается папа в свободное от работы время. «Я думаю, это помогает им чуть лучше понимать жизнь. Будут ли они заниматься благотворительностью? Я не знаю. Но мне кажется, что да».

Фотограф: Николай Гагарин, г. Саранск



*«Я 17 лет работаю детским анестезиологом-реаниматологом и знаю, что в этой ситуации чувства родителей представить себе невозможно»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/vasilij-zhdanov-100podvigov3/>

# Василий Жданов

07.02.1980 / г. Кемерово, Кемеровская область / [vk.com/id131884649](https://vk.com/id131884649)

В январе 2021 года Василий Жданов с супругой и двумя детьми возвращались в Россию после отдыха на Кубе. Примерно через час после взлета спокойствие пассажиров прервало сообщение: «Если на борту есть врач, пройдите, пожалуйста, в начало салона».

Срочная медицинская помощь потребовалась 6-летней девочке. Василий подошел к малышке и почти сразу понял: на его глазах разворачивается картина анафилактического шока. Девочка уже начала задыхаться, появилась одышка, пульс был нитевидным, а сознание – спутанным. Причиной такого острого состояния стала таблетка обезболивающего, которую девочке дали родители, когда она пожаловалась на боль в ноге. На таблетку организм девочки среагировал неожиданно – сильнейшей аллергической реакцией, анафилактическим шоком.

Самолет летел над Атлантикой, на посадку в ближайшем аэропорту потребовалось бы не менее часа – а этого времени не было. Действовать нужно было незамедлительно. «Бортпроводники сработали оперативно, – вспоминает Василий Жданов. – Узнав, что я врач, сразу же принесли аптечку для медработников, в которой было всё необходимое, освободили ряд сидений для оказания помощи и остановили панику на борту».

Вместе с Василием малышку спасали еще два врача: его супруга Наталья, детский эндокринолог, и гинеколог из Челябинска Юлия Чуланова. Василий вводил девочке лекарство и следил за ее состоянием, а женщины фиксировали ребенка и набирали необходимые для спасения препараты.

«При анафилактическом шоке есть только полчаса. Если ты не оказал или неадекватно оказал помощь, все заканчивается трагически, – говорит Василий. – Пан или пропал. Мы справились! Буквально через пятнадцать минут после введения лекарства девочке стало лучше. Она пришла в себя, дыхание выровнялось, пульс восстановился. Потом малышка успокоилась и уснула».

До посадки в Москве оставалось больше десяти часов, отклонения от маршрута не потребовалось. Все это время Василий Жданов постоянно оценивал состояние маленькой пациентки, но ее жизни уже ничего не угрожало. А в Шереметьеве девочку ждала машина скорой помощи. «Такая вот история, – улыбается спаситель. – Ничего героического».

Василий Жданов убежден, что будет и впредь помогать людям. Данная много лет назад клятва Гиппократа лично для него – не пустой звук. И жалеет наш герой только об одном – о невозможности спасти всех пациентов.

Фотограф: Татьяна Колесник, г. Кемерово [vk.com/tanyakolesnikph](https://vk.com/tanyakolesnikph)

«Возможность сфотографировать для такого масштабного проекта одного из лучших врачей нашего города – большая честь для меня! Василий – не только профессионал своего дела, он еще и харизматичный, неравнодушный и добрый человек. Мне очень хотелось передать его образ именно таким!»





*«Чтобы стать врачом, мне пришлось долго и тяжело трудиться. Но я не жалею ни о чем! Ни одно усилие не пропало даром – все воздалось сторицей»*

# Константин Жирнов

12.10.1986 / г. Саранск, Республика Мордовия

Константин Жирнов из тех специалистов, кто, находясь в гуще событий, оказывается за кадром. Он – анестезиолог-реаниматолог Республиканской инфекционной клинической больницы в Саранске. Константин как ангел-хранитель возникает рядом с пациентом в самые драматические моменты, когда идет борьба ни много ни мало – за жизнь.

Сначала Константин трудился санитаром, затем фельдшером скорой помощи. Именно здесь – в карете с мигалкой и пронзительным сигналом – он понял, что хочет всегда быть там, где моментальная реакция и грамотные действия специалиста спасают людей от неминуемой гибели.

Несмотря на огромное желание, Константин лишь со второго раза поступил в университет. «Я был полон решимости. Если бы снова не поступил, пробовал бы на следующий год, но своего добился бы», – вспоминает Константин борьбу за место в вузе.

Однако испытания только начинались, ведь впереди его ожидали несколько лет очной учебы, совмещение ее с работой и семейными хлопотами. Как утверждает сам врач, все эти усилия того стоили, ведь сегодня он занимается именно тем, к чему стремился много лет.

Забота Константина Жирнова об окружающих выходит далеко за пределы больницы. В его автомобиле лежит не стандартная аптечка, а ее расширенная версия на все случаи жизни. А если поблизости с кем-то случается беда, он никогда не остается в стороне.

Так, например, в 2016 году на отдыхе Константин помог мальчику, у которого в аквапарке случился судорожный синдром. Родители ребенка были в панике. Очевидцы, собравшиеся вокруг, что-то кричали про «разжать рот, вытащить язык»... К счастью, Константин вовремя оказался рядом и не дал навредить мальчику неумелыми действиями. Он защитил его от удара при падении, бережно уложив на бок, а затем организовал людей вокруг. Родителям поручил звонить в скорую, нескольким отдыхающим – пойти встречать бригаду врачей, а остальных попросил разойтись, так как мальчику нужен был приток свежего воздуха.

До приезда скорой Константин ни на минуту не оставлял ребенка и передал его врачам из рук в руки.

На церемонии награждения лауреатов I Народной премии «Время героев», которая прошла в Саранске 5 августа 2022 года, Константин Жирнов получил награду как молодой специалист в номинации «Герои медицины». Он является достойным примером целеустремленности и трепетного отношения к делу, которому служит.



*«Как-то так с детства было, что мне всегда нравилось дарить, а не принимать подарки. Сохранилось это и во взрослой жизни»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/anna-zabajkina-100podvigov3/>

# Анна Забайкина

03.08.1966 / р. п. Зубова Поляна, Республика Мордовия

Уроженка Мордовии Анна Забайкина – социальный работник с многолетним стажем. Живет и работает в родном поселке, но путь в профессию нашла не сразу.

Анна окончила педагогический институт и стала преподавать детям химию и биологию. Но в школе проработала совсем недолго: эти предметы оказались ей не очень близки. Анна с детства писала стихи и мечтала стать журналистом, чтобы общаться с людьми и узнавать их истории. Детская мечта в итоге сбылась, но немного в другом формате. Анна Васильевна стала социальным работником, к которому люди приходят с проблемами и хотят быть услышанными.

В учреждении социальной защиты населения по Зубово-Полянскому району Анна Забайкина работает более 30 лет, вместе с мужем, тоже соцработником. Замуж Анна вышла по большой любви, работать вместе с мужем тоже оказалось в радость – вот такое счастливое обстоятельство.

На работе Анна Забайкина занимается вопросами опеки и попечительства совершеннолетних недееспособных людей. Таких в районе по бумагам около ста человек, а на деле – еще больше. Недееспособные люди часто бывают буйными и агрессивными, и перед Анной Васильевной стоит задача найти опекуна, который справится с таким человеком. «Опекун становится не только „руками“ и „ногами“ такого человека, но и его „головой“», – делится героиня.

Помимо работы со взрослыми недееспособными людьми, Анна Забайкина старается помогать по зову сердца. Уже несколько лет она следит за судьбой местного мальчика по имени Максим и помогает ему по мере сил. Сейчас Максиму 17 лет, 13 из них он борется с онкологическим заболеванием. У юноши – только отец, средств на лечение не хватает.

Узнав, что в I Народной премии «Время Героев» ее заявили в номинации «Герои социальной работы», Анна решила, что в случае победы денежную премию передаст отцу Максима. «Я решила так поступить, и, наверное, Бог меня услышал – люди проголосовали за меня!», – говорит она.

Впрочем, на семейном совете все было решено давно. Даже если бы Анна Васильевна не выиграла, Забайкины оказали бы парню помощь из своих средств.

В ответ на помощь Анна никогда не ждет благодарности, но верит в то, что бумеранг добра непременно возвращается.



*«Я стал перестраиваться на новый лад и делать экологические проекты. Каждый из них двигал меня ближе к идее мира без отходов»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/dmitrij-zakarlyukin-100podvigov3/>

# Дмитрий Закарлюкин

18.08.1982 / г. Челябинск, Челябинская область / [vk.com/dzakarlyyukin](https://vk.com/dzakarlyyukin)

Дмитрий Закарлюкин – известный челябинский эколог и предприниматель, основатель проектов «Разделяй-ка», «Экотакси», «Вещеворот», «Челябинск, дыши!» и многих других.

Десять лет назад предприниматель Дмитрий Закарлюкин занимался рекламным бизнесом. У него было маркетинговое агентство и типография, и он не планировал связывать свою жизнь с экологией. И тут от друга узнал про идею всероссийского субботника: собрать столько людей, чтобы за один день убрать весь мусор в регионе. Тогда, в 2012-м, эковолонтерам в Челябинске удалось привлечь шесть тысяч человек, которые в один день вышли на уборку мусора. Этого все же оказалось недостаточно, чтобы достичь поставленной цели, но участие в настолько масштабном мероприятии дало Дмитрию необходимый опыт.

Предприниматель начал создавать инфраструктуру «Ноль отходов», которая позволяет переформатировать свой быт так, чтобы отходы не образовывались. Элементы инфраструктуры появлялись постепенно. Движение раздельного сбора отходов началось с проекта экотакси. Затем были «Вещеворот», который работал по модели благотворительного магазина, и разработка сети контейнеров для сбора ПЭТ-тары. Дмитрий стал инициатором появления первого в России завода по переработке батареек.

В 2017 году команда Дмитрия Закарлюкина, челябинская региональная общественная организация развития экологической культуры «Сделаем», создала систему общественного мониторинга качества воздуха, которая стала отправной точкой в развитии общественного мониторинга качества воздуха в России.

Дмитрий – инженер по образованию и достаточно глубоко изучил тему переработки и утилизации отходов, много ездил на стажировки по России и за рубеж. «Я умею делать многое, жизнь научила общаться с людьми и строить компании, понимать процессы. Набор всего этого помогает на пути», – говорит мужчина. В развитие инициатив он частично вкладывал личные средства, в чем-то помогали инвесторы, иногда получал гранты.

Одни регионы обращаются к Дмитрию за опытом, а вот свой, родной, сначала с ним боролся. Когда деятельность команды и ее результаты стало трудно игнорировать, власти начали сотрудничать, заметив, что это идет и им на пользу.

Родные Дмитрия включились в экотему не сразу, через несколько лет, но теперь разделяют его идеи. Трое детей в семье Закарлюкиных тоже успешно поддаются эковоспитанию: разделяют отходы и знают, что мусорить нельзя. «А еще у них нет мысли, что все нужно обязательно выкидывать», – говорит Дмитрий.

Фотограф: Анастасия Дойникова, г. Челябинск [vk.com/d\\_a\\_mak](https://vk.com/d_a_mak)

«Я прочитала историю героя, и его деятельность мне очень откликнулась. Раздельный сбор мусора и его переработка – важнейшие принципы жизни в современном мире! Надеюсь, мой небольшой вклад поможет популяризировать данное течение, и ещё больше людей станут осознанно относиться к мусору».



*«Я считаю настоящими героями тех, кто не критикует, не обсуждает, не уходит в депрессию, а имеет желание и силы встать и что-то сделать, пусть даже в одиночку»*

# Ольга Зубкова

09.07.1963 / г. Пермь, Пермский край / [vk.com/id50945068](https://vk.com/id50945068)

В марте 2019 года в Перми появился Новый город «Дружный». Это первый и единственный в стране детский инклюзивный лагерь. У него есть эмблема, гимн, законы и даже свой мэр – 59-летняя пермячка Ольга Зубкова.

В детстве Ольга была хулиганкой и фантазеркой, писала стихи, пробовала себя в журналистике. Окончила филологический факультет, а потом 11 лет преподавала в частной гимназии. Там же написала первую воспитательную программу, которая легла в основу её дальнейшей работы.

В 43 года Ольга Зубкова открыла НКО «Вектор дружбы» – лагерь творческого актива. Ребят приезжало много, лагерь приносил прибыль, однако в 2018 году Ольга решила сменить место. И открылся лагерь инклюзивный – Новый город «Дружный». Родители поначалу отнеслись к этому с опаской: одни – из-за того, что на смены начали приезжать дети с инвалидностью, другие переживали, что здоровые дети обидят особенных. Со временем эти тревоги рассеялись. Дети возвращались из «Дружного» с другими ориентирами: по-иному общались с родителями и педагогами, по-новому ценили жизнь.

В Городе отдыхают ребята с разными особенностями здоровья, в том числе с ДЦП и синдромом Дауна. Живут вместе со здоровыми детьми в небольших отрядах. Участвуют в мероприятиях в силу своих возможностей, успевают есть, мыться, убирать за собой. Здесь не заставляют дружить, но стараются этому помогать – с участием настоящих инструкторов по добру. Это люди с похожим опытом и специальным образованием: бывшие выпускники лагеря, мамы детей с инвалидностью.

Программа каждого тура (именно так здесь называют смену) уникальна, каждый день особенный. «Дети, которые к нам едут, даже если они побывали в „Артеке“, в „Орленке“, где угодно – у нас получают то, от чего глаза на лоб лезут, – смеется Ольга, – особенно сейчас, когда „Дружный“ стал киногородом».

С темой кино судьба Ольги Зубковой связана неразрывно. Она автор и президент Международного кинофестиваля «Лампа», который помогает освещать социальные темы, требующие особого внимания.

Про то, как появился Новый город «Дружный», тоже уже сняли кино. Первый инклюзивный фильм «Нормальный только я» вышел в прокат в 2021 году и основан на реальных событиях. Режиссером фильма стал Антон Богданов, наряду с известными актерами в картине снялись дети с особенностями здоровья и без.

В 2020 году команда Ольги сформировала франшизу лагеря, так что открыть его можно в любом регионе России – помогут и с программой, и с наставничеством. Ольга мечтает, чтобы «города-побратимы» появились в каждом регионе и детям не приходилось далеко ездить и летать, чтобы знакомиться, общаться, дружить – просто жить.





*«Для медведя очень важна свобода,  
просторная клетка ее не заменит»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/andrej-ivanov-100podvigov3/>

# Андрей Иванов

03.03.1979 / г. Москва / [vk.com/vulkan\\_avia](https://vk.com/vulkan_avia) / [vk.com/mansurbear](https://vk.com/mansurbear)

Андрей Иванов с детства мечтал связать жизнь с небом. Он учился в планерной школе, занимался в аэроклубе, а затем окончил Московский авиационный институт. Сейчас Андрей – частный пилот, работает директором АОПА-Россия, а еще восстанавливает с друзьями два легендарных самолета ИЛ-14, которые планируется использовать в авиашоу и для научной работы.

По выходным Андрей часто приезжал на аэродром в Тверской области. В один из таких приездов в 2016 году он увидел там... медвежонка! Оказалось, что малыш остался без мамы, его приняли сотрудники аэродрома. Мишку назвали Мансуром и стали искать варианты, где его поселить.

Андрей связался с биологом Валентином Пажетновым, основателем Центра спасения медвежат-сирот в Тверской области. Валентин Сергеевич предупредил, что Мансур может снова жить в дикой природе, но из-за знакомства с человеком рискует быть застреленным охотником, к которому без опаски выйдет из леса. Крупные зоопарки тоже не взяли Мансура – в бурых медведях нехватки нет, а в передвижной зоопарк сам Андрей отказался отдавать медвежонка из-за жестоких условий содержания там животных.

История получила огласку в СМИ, местные чиновники пообещали устроить Мансура в заповедник. Тогда Андрей еще не знал, что в России практически нет заповедников, куда можно отдать медведя на реабилитацию, и согласился. Через несколько дней Андрей и его коллеги решили навестить медвежонка. Прибыв по адресу, пилоты поняли, что приехали не в заповедник, а на притравочную станцию, запуганный Мансур сидел в тесной клетке. Медвежонка тут же забрали и вернули на аэродром.

Неравнодушные люди из разных городов интересовались судьбой Мансура – звонили и писали пилотам, спрашивали, чем помочь и что можно привезти медвежонку, нужно ли перечислить деньги. Вскоре у мишки появились свои соцсети, где каждый желающий может удостовериться – с Мансуром всё в порядке. Интересно, что все помощники по ведению соцсетей, операторы трансляций – волонтеры из разных стран! Мансур рад всем желающим присоединиться к его команде.

Спустя некоторое время Андрей Иванов перевез Мансура на территорию аэродрома в Калужской области. Медведю пошел уже седьмой год, он живет в огромном вольере с бассейном, качелями и уютным домиком. Кстати, в гости к Мансуру заходит только Андрей, посещения незнакомых людей решили исключить, чтобы зверь не волновался.

В планах у Андрея строительство центра реабилитации для медведей, которые пострадали от человека.

Фотограф: Мария Стихарева, г. Калуга  [vk.com/maria\\_stikhareva](https://vk.com/maria_stikhareva)

«Согласилась принять участие в создании книги не раздумывая! Меня заинтересовала судьба героев, очень захотелось с ними познакомиться лично, передать их характер через фотографию».



*«Мы не требуем у людей документы, стараемся помочь, обсудить проблемы, которые есть. Все добровольно. У человека должно быть право на медпомощь и на отказ от нее»*

# Сергей Иевков

23.12.1991 / г. Санкт-Петербург / [vk.com/dr\\_ievkov](https://vk.com/dr_ievkov)

Врач Сергей Иевков – основатель и руководитель проекта «Благотворительная больница», где оказывают медицинскую помощь бездомным.

Раньше Сергей лечил маленьких пациентов в реанимации новорожденных в Санкт-Петербурге. Работая детским врачом, увидел, с какими сложностями сталкиваются мигранты и их дети. Заинтересовался этой темой и понял, что множество людей в мире не имеют доступа даже к базовой медицинской помощи. Это люди без дома, без документов, без гражданства. Помимо доступа к элементарным услугам – постирать, поесть, переночевать – они не могут попасть на прием к врачу, если появляются проблемы со здоровьем. Здесь на помощь и приходят врачи и волонтеры – это называется уличной медициной.

В июне 2018 года прошло первое волонтерское собрание врачей-энтузиастов «Благотворительной больницы», а в августе 2021-го Сергей зарегистрировал НКО и сделал проект «Благотворительная больница» своей основной деятельностью.

Среди волонтеров «Больнички», как ее ласково называют сотрудники, порядка 20 врачей и больше 200 волонтеров разных профессий и возрастов. Вариантов помощи очень много: это не только оказание медпомощи бездомным, пришедшим на прием, но и удаленные консультации врачей, помощь с доставкой лекарств, пожертвования на счет организации. Врачи и волонтеры организации выезжают в пункты обогрева и приюты для бездомных Санкт-Петербурга на «Мобильной клинике», которая появилась благодаря совместному проекту с сообществом православной молодежи «Кинония». Это фургон, который специально переоборудован под медицинский кабинет на колесах для приема пациентов на выезде. Также сотрудники и волонтеры организации сами приходят к бездомным людям, которые живут на улицах, в заброшенных домах, под мостами и в садоводствах.

«Ряд организаций и сообществ помогают бездомным людям: кормят, одевают, поддерживают в социальном и юридическом плане. Мы встраиваемся в эти проекты с медицинской помощью, – поясняет Сергей. – Пациентов искать не приходится, сарафанное радио среди бездомных работает».

Уже несколько лет Сергей Иевков хочет открыть клинику для бездомных. «Не всё можно сделать на улице: например, мы не можем организовать прием гинеколога для бездомных женщин, хотя потребность в этом огромная, не можем лечить пациентам зубы, делать рентген – для этого необходимы помещение, лицензия и штат сотрудников», – говорит врач. В конце 2022 года он продолжает бороться за то, чтобы город выделил помещение под медико-социальный центр для людей, попавших в беду. Сергей чувствует поддержку от единомышленников и верит в себя и свое дело.

Фотограф: Александр Бачевский, г. Санкт-Петербург [vk.com/bachevsky\\_aleks](https://vk.com/bachevsky_aleks)

«Я верю, что мир не без добрых людей и помощь придет, что на зов откликнутся и подадут руку. Множество раз я видел подтверждения этого и хочу поддерживать эту систему своими поступками».



*«Даже если знаешь, что невозможно было помочь, все равно чувствуешь вину. А если не будешь ее чувствовать – тогда и работать нечего»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/vladimir-ipatenko-100podvigov3/>

# Владимир Ипатенко

05.08.1946 | г. Саранск, Республика Мордовия

Врач Владимир Ипатенко вырос в Сибири в простой семье: папа работал механиком, мама вела хозяйство. Отец Владимира, Тихон Михайлович, прошел всю Великую Отечественную войну и стал для сына настоящим примером доброты, уважительного и внимательного отношения к людям.

В медицину юноша пришел случайно и сначала было подумал, что это не для него. «Однако постепенно я привык, – вспоминает Владимир Тихонович, – и если другие падали в обморок при виде тяжелых больных, то меня это обошло».

Омский медицинский институт Владимир Ипатенко окончил в 1970 году и три года проработал в районной больнице. Ехал как хирург, но в районном городке в Сибири пришлось стать и лором, и травматологом, и гинекологом, чтобы помогать людям. Благодарность сибиряков Владимир Тихонович запомнил на всю жизнь. «Однажды за успешно вправленный вывих мне принесли почти полное ведро свежих огурцов, и это посреди зимы! Думаете, я себе взял? Нет, больных накормил», – вспоминает врач.

В 1974 году его привела в Мордовию случайность – буквально ткнул пальцем в карту и поехал. «Посмотрел по карте, что Подмосковье рядом, увидел реку, так и решил приехать», – рассказывает врач.

С 1983 года и по сей день Владимир Ипатенко – главный хирург Министерства здравоохранения Республики Мордовия. Внедрял методы лапароскопии, стоял у истоков кардиохирургии.

В 1995 году в Мордовии решили открыть направление кардиохирургии на базе Республиканской клинической больницы № 4. Перед Владимиром Тихоновичем поставили задачу набрать команду для обучения в Нижнем Новгороде. «Я сказал тогда: мне и самому надо ехать и учиться. Навыков у нас не было, всё осваивали», – вспоминает Владимир Тихонович.

1 апреля 1997 года в Мордовии была проведена первая самостоятельная операция по удалению опухоли сердца, все прошло удачно. В тот год провели 19 операций, и команда не потеряла ни одного пациента!

26 лет Владимир Ипатенко возглавлял кардиохирургическое отделение в МР ЦКБ, сейчас работает в отделении сердечно-сосудистым хирургом. Стаж у врача высшей категории – более 50 лет! 76-летний хирург по-прежнему оперирует и обучает молодых коллег.

Профессия помогла Владимиру Тихоновичу найти и семейное счастье. В больнице хирург познакомился с коллегой Ольгой – врачом ультразвуковой диагностики. Вскоре они поженились, у них родилась дочь, которой уже 22 года. Она студентка, учится в медицинском университете – решила идти по стопам родителей.



*«Думаю, что это нормальный поступок для взрослого человека – не рискуя, в общем-то жизнью, вытащить ребенка из пруда. Это нормально»*

# Николай Карпов

04.03.1986 / п. Ромоданово, Республика Мордовия / [vk.com/karpov\\_nv](https://vk.com/karpov_nv)

11 октября 2021 года 35-летний учитель русского языка и литературы Николай Карпов с супругой и двумя маленькими сыновьями гуляли в парке. Дело происходило в небольшом поселке Ромоданово в Мордовии. Уже собираясь домой, супруги услышали громкий детский крик. Практически сразу крик повторился, и Николай, бросив вещи, побежал на звук.

В пруду, который был огорожен невысоким забором, беспомощно барахтался мальчик. Намокшая куртка и тяжелый рюкзак тянули ребенка ко дну. Шансов выбраться самостоятельно у него не было – течением школьника относило от берега все дальше и дальше.

Николай на ходу сбросил куртку и перелез через забор, зашел в воду и поплыл к мальчику. Удерживая голову ребенка над водой, чтобы тот мог дышать, Николай подтащил его к берегу, а потом помог подняться по плитам.

«Я увидел, что наверху собрались женщины, которые тоже услышали крик, – говорит Николай. – Я помог мальчику выбраться из воды и вскарабкаться по плите. Женщины помогли ему перебраться через забор и стали выжимать его одежду. В общем-то, для меня на этом все и закончилось – жизни мальчика больше ничего не угрожало».

Ребенку, едва избежавшему гибели, медицинская помощь не понадобилась – он отделался испугом. Со знакомым таксистом женщины отправили мальчика домой. Николай с семьей тоже поспешил в спасительное тепло квартиры, хотя холода в тот момент не чувствовал из-за сильных эмоций.

Позже Николай узнал, что к трагедии в парке едва не привела детская любознательность. «Мальчик-первоклассник в тот день возвращался из школы, – говорит Николай. – Увидев в пруду рыбок, захотел посмотреть на них поближе... Перелез через забор и, вероятно, поскользнулся. В общем, в считанные секунды ребенок оказался в воде – в длинной куртке и с рюкзаком за спиной. Я же, бросившись на помощь, не сделал ничего особенного. Моей жизни ничего не угрожало, а любой взрослый обязан защищать ребенка. Это нормально, ничего героического здесь нет».

О дальнейшей судьбе мальчика Николай не знает. Однако он рад, что тогда, осенью 2021 года, оказался рядом и смог помочь. Помнит о поступке папы и старший сын Николая, которому тогда было всего три с половиной года. «Вот это тот пруд, где ты мальчика спас!» – уверенно сказал малыш во время очередной прогулки по парку спустя полгода.

Вот так в холодный октябрьский день Николай Карпов не только спас жизнь ребенка, но и стал достойным примером для собственных сыновей. В будущем они тоже вряд ли пройдут мимо человека, которому нужна будет помощь.





*«По счастливой случайности мы оказались в нужное время и в нужном месте!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nikolaj-kaayev-100podvigov3/>

# Николай Каяев

03.04.1983 / г. Магнитогорск, Челябинская область

2 февраля 2022 года 11-летняя Алина оказалась на волосок от гибели из-за загоревшейся в квартире электропроводки. Девочка – в одной футболке и шортах – звала на помощь с балкона третьего этажа, из квартиры валил густой черный дым. К счастью, эти крики услышали двое местных жителей, которые прогревали машину во дворе.

«Было около девяти часов утра, на улице никого кроме нас не было, – вспоминает 38-летний Николай Каяев. – Моя квартира в соседнем подъезде, а друг Олег, который тогда был со мной, живет как раз в том подъезде, где вспыхнул пожар. По счастливой случайности, мы оказались в нужное время и в нужном месте! Девочка сказала, что мама на работе, а сама открыть дверь она не может из-за сильного дыма. Я понял, что действовать нужно немедленно».

Взяв у друга ключ от домофона, Николай Каяев забежал в подъезд. Оставшийся на улице Олег Шутков вызвал пожарных и разговаривал с девочкой, чтобы немного ее успокоить.

«Я поднялся на третий этаж и благодаря соседу, который открыл дверь, попал в уже задымленный межквартирный тамбур, – продолжает герой. – Вместе мы попытались выломать дверь в горящую квартиру, но она не поддавалась. Тогда я спустился этажом ниже, сломал едва державшуюся фрамугу на общий балкон, пролез туда и уже по решетке, ведущей со второго этажа на третий, поднялся к девочке. У нее оставалось всего несколько минут, а потом она бы просто задохнулась».

Николай Каяев надеялся выйти с Алиной через дверь, однако квартира была заполнена удушающим дымом. «Я решил спускаться так же, как пришел, придерживая девочку, чтобы она не упала, – вспоминает мужчина. – Олег внизу был готов поймать Алину. Хорошо, что она не сильно паниковала, и мы благополучно спустились».

Позже Алина рассказала, что проводка вспыхнула после того, как она включила электрический чайник. Все произошло так быстро, что она даже не успела понять, что делать. А еще она рассказала, что несколько лет назад в огне погиб ее родной брат, и она думала, что и ее не спасут...

К счастью, Алине повезло и у этой истории счастливый конец. А Николая Каяева ждет заслуженная медаль МЧС «За спасение на пожаре». Соответствующий приказ подписан в апреле 2022-го, до конца года награду планируют вручить.

Фотограф: Павел Сагайдак, г. Магнитогорск [vk.com/spv92](https://vk.com/spv92)

«Я люблю фотографировать, поэтому сразу согласился сделать фото нашего магнитогорского героя».



*«Я не герой, а скорее человек, который преодолевает себя. Если бы мне сказали, чего я достигну, я бы не поверил. Хотя скажу честно, мне этого мало, я хочу большего!»*

# Максим Киселёв

27.10.1990 / г. Москва / [maximkiselev.com](http://maximkiselev.com)

Максим Киселёв родился в семье военного. Его отец принимал участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1987 году.

Максим – инвалид с детства, II группа. Среди диагнозов – ДЦП (тетрапарез спастический с укорочением левых конечностей), мышечная дистрофия, бронхиальная астма тяжелой формы, сахарный диабет... Заболевания связаны с воздействием радиации.

Семья переехала в Хабаровск, где под чутким руководством мамы Максим долго лечился, перенес несколько операций, в том числе удаление опухоли головного мозга и кисты краниоспинальной области.

С 1998 года семья Киселёвых живет в Москве. Максим окончил среднюю школу с золотой медалью, а в 2014 году – Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма с красным дипломом. Сейчас 32-летний Максим Киселёв ходит с тростью, имеет огромное количество спортивных достижений и невероятное число увлечений.

Максим мечтал заниматься танцами, но из-за проблем со здоровьем было принято решение танцевать на коляске. Серьезные тренировки начались в 16 лет. Начинать как солист, а позже выступал в дуо (с партнершей на коляске) и комби (с партнершей на ногах). В первых крупных соревнованиях – Кубке Евразии по спортивным танцам на колясках – Максим стал финалистом. Он многократный призер и победитель российских и международных соревнований по спортивным танцам на колясках, лауреат международной премии «Филантроп» за выдающиеся достижения инвалидов в области культуры и искусства. «Ты встаешь каждый день со слезами на глазах, потому что мышцы так болят, что ты выкатываешься с постели и падаешь на пол, и у тебя все руки стерты в кровь – в такие моменты понимаешь, что нужно идти вперед. Сдаваться и останавливаться нельзя, слишком много вложено сил и труда, своего и моих родителей».

В 2010 году Максим начал профессионально заниматься спортивными танцами на колясках на льду в паре с фигуристкой – и стал первым и единственным в мире подобным спортсменом. Награжден специальной премией Федерации фигурного катания на коньках России «Превзойти себя».

31 марта 2010 года Максим принял участие в шоу Евгения Плющенко «Короли льда», научился чувствовать зрителей и их энергию. Кроме спорта, Максим Киселёв увлекается фотографией и ретушью, видеосъемкой и монтажом, дизайном, учится на веб-разработчика. Он сыграл роль в фильме «Оружие», снимался в музыкальных клипах. Своим примером Максим показывает, что болезнь – это не повод опускать руки. Это просто немного другая жизнь.

Фотограф: Иван Аксенов, г. Люберцы [vk.com/aksenov\\_90s](https://vk.com/aksenov_90s)

«Главная задача творческого человека – сделать мир лучше. Прямо или косвенно, сегодня или завтра, так или иначе».



*«Я не обдумывал свои действия,  
просто интуитивно почувствовал,  
что надо вмешаться. Вот и всё»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/roman-kovalyov-100podvigov3/>

# Роман Ковалёв

17.07.1996 / г. Москва

4 октября 2021 года Роман Ковалёв защитил в метро незнакомую девушку, но сам серьезно пострадал от нападения трех человек.

«Я возвращался домой после знакомства с родителями моей девушки Анны, теперь уже жены, – рассказывает Роман. – Было около восьми вечера, многие ехали с работы. На одной из станций в вагон зашли трое молодых людей. Они сразу начали вести себя неадекватно – видимо, хотели выделиться друг перед другом, но страдали от этого окружающие».

Одна из пассажирок сделала замечание шумной компании, попросив вести себя потише, и молодым людям это не понравилось. Их агрессия тут же обрушилась на нее. «Один из парней просто подорвался в ее сторону, – вспоминает Роман Ковалев. – И я сразу же почувствовал, что надо подойти. Интуитивно. Вот и всё».

Одного из тех парней Роман попытался усадить на свободное место, но сразу же получил удар в бок. Потом череда мощных ударов от всех троих обрушилась ему на голову, били руками и ногами. Роман упал, но нападавших это не остановило, его продолжали бить. Кроме Романа, вступить за девушку никто из пассажиров не решился.

Нападавшие выбежали из поезда на станции, за ними бесстрашно последовала одна из пассажирок – Наталья Пермякова. Еще в вагоне она нажала на тревожную кнопку и сообщила машинисту о случившемся. Выбрав из метро, женщина следовала за хулиганами дворами, хотя в ее адрес летели угрозы. Потом подросла полиция и правонарушителей задержали.

Романа Ковалёва госпитализировали с тяжелыми травмами: переломы носа и костей лица, повреждение глаза. 25-летний парень перенес операцию и пролежал в больнице несколько недель. А потом узнал, что за это время стал настоящей звездой – видео, как он вступился за девушку и был избит, практически сразу попало в интернет.

Множество совершенно незнакомых людей назвали Романа настоящим героем и пытались поддержать. «Для меня было это неожиданно, – признается Роман. – Столько времени прошло, и до сих пор мне пишут».

В отношении троих нападавших практически сразу было возбуждено уголовное дело. Все они ранее уже были судимы, поэтому ожидали очередного приговора в СИЗО.

Роман Ковалёв убежден, что тогда совершил обычный человеческий поступок, а героем называет Наталью Пермякову, которая в одиночку преследовала нападавших.

Фотограф: Артем Милосердов, г. Москва [vk.com/miloserdovart](https://vk.com/miloserdovart)

«Эта книга поможет многим людям поверить в то, что они тоже ради кого-то могут совершить свой небольшой подвиг».



*«Себя героем не считаю, но раз так посчитали другие, возможно. Для меня герой – это тот, кто жертвует своей жизнью ради других людей»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/tatyana-kovjiryashkina-100podvigov3/>

NEEDS TO BE

# Татьяна Ковыряшкина

05.12.1982 / с. Ямщина, Республика Мордовия / [vk.com/id630835989](https://vk.com/id630835989)

В августе 2022 года Татьяну Ковыряшкину наградили премией «Время героев». Она стала победительницей в номинации «Герой коллектива». Татьяна работает в Мордовском племенном хозяйстве осеменатором. Коллеги и руководитель компании рады за сотрудницу, а дети рассказывают про маму учителям – очень ею гордятся.

Татьяна родилась в селе Яндовищи Инсарского района. В семье росли пятеро детей, Таня – средняя. Родители Владимир Иванович и Татьяна Владимировна трудились в колхозе: он – на комбайнах, а позже председателем сельсовета, она – дояркой. «Для родителей мы были помощниками, – вспоминает Татьяна, – следили за домом и хозяйством. Четыре коровы, 12 свиней, 20 овец, быки, гуси, куры – скотины было очень много!»

В школе Таня любила физику и математику, мечтала стать учителем. Но на учебу в Саранск мама дочку не отпустила. Девушка окончила Инсарское ПТУ, получила профессию продавца-бухгалтера. Отработала год в колхозе бухгалтером, а потом вышла замуж. Родились дети. Их у Татьяны с мужем Олегом шестеро! Старшие уже работают и учатся в вузах, трое младших – школьники. Татьяна хочет, чтобы младшие стали ветврачами или зоотехниками, пошли по ее стопам.

Свою жизнь Татьяна резко изменила в 35 лет. Дети подросли, сидеть дома стало скучно. В тот момент племенной комплекс только построили, и Таня вместе с подругой решили устроиться туда. Ей предложили должность осеменатора и отправили на стажировку. Поначалу было страшно, Татьяна вспоминает: «Раньше от УЗИ до УЗИ жили, переживали, как животные развиваются, получается ли хорошо работать. А ведь еще на каждую свинку надо карту завести сразу. Если, например, мы осеменили 200–300 голов в сутки, бумажной работы тоже немало».

Теперь показатели стабильно высокие, управляющий Татьяну хвалит. Новую работу она полюбила, опыт ухода за животными, полученный в детстве и юности, ей во многом помог.

Профессия интересная и коллектив хороший: с коллегами Татьяна может и задержаться, чтобы всё доделать. Дома тоже работы много: приготовить, сделать уроки с младшими, только потом отдых. Таня вышивает: умеет и крестиком, и гладью. А еще очень любит деревню и уезжать отсюда не хочет. Будет рада, если и дети останутся с ней: «В городе какая работа – одна суета, а в деревне спокойнее, даже воздух чище. Поэтому и хочется, чтобы дети в деревне остались, чтобы продолжили мое дело».





*«Я не герой, я врач. А герои, настоящие исполины – наши дети, бесстрашные дети, которые доверяют нам, верят, что мы им поможем»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/yurij-kozlov-100podvigov3/>

# Юрий Козлов

24.08.1969 / г. Иркутск, Иркутская область / [vk.com/public214366424](https://vk.com/public214366424)

Имя хирурга Юрия Козлова из Иркутска хорошо известно и родителям маленьких пациентов со всех уголков России, и в мировом научном сообществе. Юрий Андреевич – заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, детский хирург высшей категории, главный врач Иркутской областной детской клинической больницы.

Юрий Андреевич внедрил в практику детских хирургов принципиально новые методы, стал одним из создателей целого направления – максимально щадящей, миниинвазивной хирургии новорожденных и младенцев.

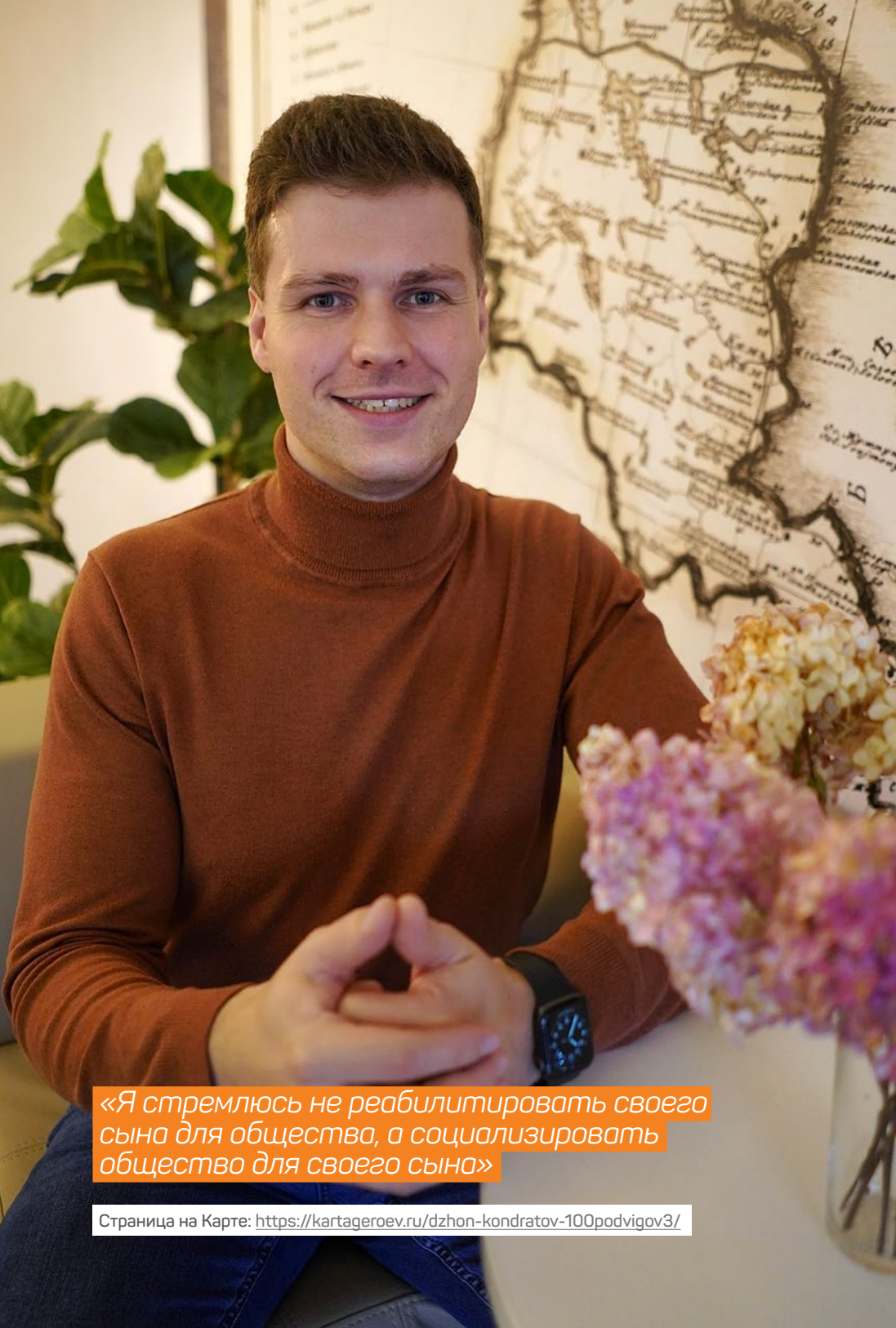
«Мне важно понимать, что я сделал всё, что мог, – говорит Юрий Андреевич. – Бывают сложные случаи, бывает мало шансов. Я говорю об этом с родителями. Мои мамы знают, что я беру карандаш, бумагу и начинаю рисовать, объясняя, какие у ребенка хирургические патологии, что я буду делать в ходе операции, какие подводные камни есть. Если я чувствую, что мама на моей стороне, мне легче, вместе у нас больше сил. Операция – только часть лечения. Есть еще послеоперационный период, и он не менее, а иногда и более важен для хорошего итога».

За годы работы у Юрия Козлова накопилось множество интересных историй. Одна из них произошла не так давно. Юрий Андреевич был тогда в командировке на Сахалине и в коридоре больницы увидел маму с младенцем на руках. Его насторожил ярко-желтый цвет кожи малыша. Он спросил у мамы, что ее беспокоит, и услышал в ответ, что у малыша долго не проходит желтуха новорожденных.

Юрий Козлов заподозрил патологию желчных протоков или их полное отсутствие. Малышу сделали УЗИ, и эти опасения подтвердились – атрезия желчевыводящих путей. Выяснив, что малышу два месяца и 20 дней, он понял, что времени на спасение почти нет. Спасти ребенка, сформировав ему новые желчные протоки, можно только до трехмесячного возраста. Если не успели, в дальнейшем поможет только трансплантация печени. У этого малыша оставалось всего несколько дней, действовать нужно было быстро.

На Сахалине такие операции не делают, а Юрий Козлов на следующий день улетал в Иркутск. «Я спросил тогда у женщины, готова ли она лететь в Иркутск. Она согласилась. И мы успели! Вот такая счастливая встреча в коридоре больницы», – вспоминает врач.

Рабочий день Юрия Козлова начинается ранним утром, а заканчивается поздним вечером. За его плечами сотни спасенных жизней, но героем он себя не считает. «Я не герой, я врач, – говорит он. – А герои, настоящие исполины – наши дети, бесстрашные дети, которые доверяют нам. Они готовы терпеть боль, лежать под капельницами, выносить долгую, трудную дорогу и много чего еще. Вот они – герои, а не мы».



*«Я стремлюсь не реабилитировать своего сына для общества, а социализировать общество для своего сына»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/dzhon-kondratov-100podvigov3/>

# Джон Кондратов

07.11.1987 / г. Северодвинск, Архангельская область / [vk.com/dzhon\\_kondratov](https://vk.com/dzhon_kondratov)

Семья Кондратовых из Северодвинска воспитывает троих детей, у старшего сына, 7-летнего Родиона, синдром Дауна. Уже несколько лет глава семьи Джон Кондратов делает всё, чтобы изменить общество и поддержать особенных детей и их родителей. В 2022 году мужчина основал благотворительный фонд «Добрый Север», у которого уже свыше 250 подопечных по всей Архангельской области.

Заниматься благотворительностью Джон начал в 2017 году – с организации встреч для семей с особенными детьми. «Изначально мы общались небольшими группами, 15–20 детей. Ребятишки вкусно ели, веселились, а родители тем временем делились информацией. Когда родители видели, сколько рядом людей с такими же ограничениями в здоровье детей, они приободрялись, понимали, что они не одни в этом мире, что у них есть такая вот „банда“», – улыбается мужчина.

Встречи и праздники становились всё более масштабными, причем Джон был и остается спонсором всех своих инициатив. «До 2015 года я только и думал, как деньги заработать, а с 2015 года, когда родился сын, вообще все стало по-другому, и во всех своих благотворительных проектах спонсором являюсь я». К счастью, деятельность Джона Кондратова поддерживают его друзья, знакомые, представители бизнеса и городские власти: уже реализуются проекты «Дети вместо цветов», «Крышечки на благо», «Марафон добра». Парикмахеры бесплатно стригут особенных детей, кондитеры готовят торты на их дни рождения, аниматоры проводят праздники – и при этом чувствуют, что делают доброе дело. «Все рады, а значит, счастливых людей становится больше», – говорит Джон.

Джон Кондратов хочет, чтобы особенные дети были приняты обществом. «Я стремлюсь не реабилитировать своего сына Родиона для общества, я пытаюсь социализировать общество для своего ребенка. Все мои проекты, насколько бы эгоистично это ни звучало, я делаю только ради него».

Джон организовал несколько фотопроектов, привлекая внимание к теме особенных детей. Один из них называется «Когда папа рядом» и рассказывает о проблеме, когда отцы особенных детей уходят из семьи. Для себя Джон такой вариант никогда не рассматривал, Родион – долгожданный, любимый первенец. Джон часто говорит другим родителям особенных детей: «Можно спрятать ребенка за своей спиной и сказать: „Не смотрите на него, у него ограниченные возможности“, а можно поднять его, как Симбу, и сказать: „Вот, смотрите, это мой красавчик, это мой сынок“».

Джон мечтает, чтобы его дети Родион, Рафаэль и Варя реализовались в жизни, нашли свои половинки и были счастливы.

Фотограф: Екатерина Мартыненко, г. Северодвинск [vk.com/katyamilutina](https://vk.com/katyamilutina)

«Я приветствую любые идеи в фотосъемке. Фото – это маленькая возможность остановить время, чтобы в любой момент вернуться в прошлое».



*«Дело не в погонах! На моем месте так поступил бы каждый мужчина»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/boris-kopin-100podvigov3/>

# Борис Копин

24.02.1981 / г. Севастополь

Летом 2021 года в Севастополе сотрудник Госавтоинспекции старший лейтенант полиции Борис Копин спас женщину и ее двухлетнюю дочь, которые едва не утонули в море.

В тот день 40-летний Борис отдыхал с семьей на побережье. В какой-то момент он увидел, что молодая женщина не справилась с волнами и с головой ушла под воду. Рядом с ней была дочка в спасательном жилете. Борис Копин немедленно бросился на помощь!

«Сначала я вытащил женщину, которая уже была без сознания, – вспоминает полицейский. – Вынес ее на берег и помог очистить легкие от воды. Также достал из воды девочку, с которой, к счастью, все было в порядке. Женщина вскоре пришла в себя. Я бросился тогда на помощь не потому, что я – человек в погонах со специальной подготовкой. Дело не в погонах! На моем месте так поступил бы каждый мужчина».

На счету Бориса Копина эти спасенные жизни были уже не первыми. В июле 2018 года госавтоинспектор предотвратил страшное ДТП, остановив на ходу неуправляемый автобус.

Тогда водитель потерял сознание за рулем из-за внезапного гипертонического криза. Не раздумывая, Борис Копин забрался в движущийся автобус, который вот-вот должен был выехать на оживленный перекресток. Транспорт удалось остановить – и избежать трагедии!

Но и это еще не все. В сентябре 2020-го старший лейтенант полиции помог сотрудникам МЧС спасти из горящего дома 13 человек, в том числе пятерых детей. За этот поступок сотрудник госавтоинспекции был отмечен благодарностью от МЧС. «Я там был не один, помогали все, – говорит Борис. – И для каждого важно было только одно – спасти людей! К счастью, нам это удалось».

В начале июля 2022 года Борис Копин вновь оказался в нужное время в нужном месте. С коллегой Сергеем Скильсарой они патрулировали город и обратили внимание на ехавшую впереди иномарку. Водитель включил «аварийку» и явно пытался привлечь внимание сотрудников ГАИ. Оказалось, что мужчина с супругой везут в больницу из детского сада шестилетнего сына, получившего серьезную травму уха. Кровотечение было очень сильным, требовалась срочная помощь врачей.

В это время на дороге образовались заторы, возможности быстро доехать до больницы не было. Оценив ситуацию, Борис и Сергей пересадили мальчика и его маму в патрульную машину и со спецсигналами и маячками за несколько минут доставили к врачам. Жизни ребенка больше ничего не угрожало.

Борис Копин – старший инспектор ДПС ГИБДД УМВД РФ по Севастополю. На службе в органах внутренних дел России уже 18 лет. Воспитывает двух дочерей.



*«Все эти годы я думала о том, как сложилась судьба той женщины и ее малышей»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nina-korovinskaya-100podvigov3/>

# Нина Коровинская

22.03.1954 / г. Котлас, Архангельская область / [vk.com/n.korovinskaya54](https://vk.com/n.korovinskaya54)

Проводница Нина Коровинская помогла появиться на свет двойняшкам в поезде Мурманск – Котлас, а через 23 года нашла ребят, чтобы узнать про их судьбу.

В июле 1999 года 45-летней жительнице Котласа Нине Коровинской пришлось принимать роды в поезде. У одной из пассажирок, ехавшей с мужем из Мурманска в Ядриху, начались схватки. Нина Андреевна вспоминает: увидев заходящую в вагон беременную, она сразу обратила внимание на ее большой срок.

В пути у беременной пассажирки отошли воды. В вагоне не было связи с дежурным по станции, но Нина не растерялась, отвела девушку в служебное купе, постелила простыни, приготовила кипяток. Она поспрашивала у пассажиров, есть ли среди них медики. Отозвалась молоденькая девушка, педиатр-невропатолог, только окончившая медучилище. Она присутствовала на родах во время практики в родильном отделении.

Сначала на свет появился мальчик, вокруг его шеи была обмотана пуповина. Нина Андреевна обрезала ее ножницами и перевязала. Не успели они с молодым педиатром с облегчением вздохнуть, как услышали крик роженицы: «Девочки, у меня второй ребенок». Женщина не предупредила, что беременна двойней.

Малышка рождалась ногами вперед, в какой-то момент этот процесс остановился. Нина воскликнула: «Ребенок же задохнется!» Ей пришлось подтягивать младенца на себя и аккуратно надавливать женщине на живот. Появилась головка, и вскоре девочка родилась! Но она не издавала звуков, и Нине пришлось похлопать девочку по попе. Наконец, та закричала.

«Деток – Ванечку и Машеньку – я завернула, положила на 53-е место, одеялом закрыла, чтобы люди на них не смотрели. Они лежали, с пухленькими губками, до того хорошенькие», – вспоминает Нина Андреевна.

Врачи были удивлены, что такие чрезвычайно сложные роды проводница сумела принять без профессиональной помощи. По всем показаниям у женщины должно было быть кесарево сечение.

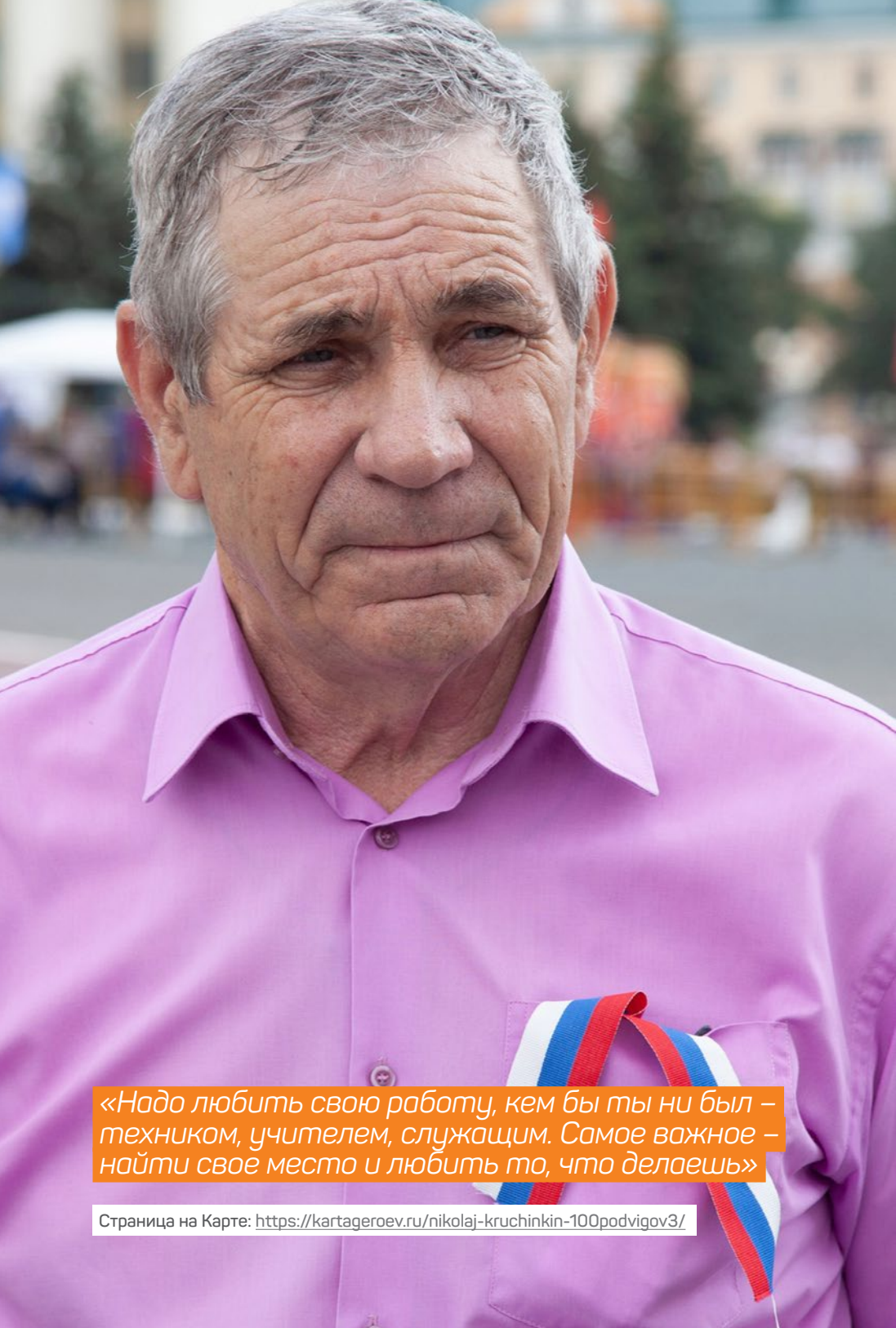
Все эти годы Нина Андреевна думала, как сложилась судьба женщины и малышек. Искала ребят с помощью программы «Жди меня», но безуспешно. А вот соцсети помогли: уже через сутки после публикации в комментариях отозвались мурманчане Мария и Иван Родькины – те самые дети. В августе 2022 года Нина Андреевна встретилась со своей тезкой Ниной, их мамой. Встреча с двойняшками еще предстоит. Всех участников этой истории пригласили на съемки популярной программы.

Нина Андреевна счастлива, что наконец получила весточку от «малышей»: «У меня будто гора с плеч! Узнала, что ребята здоровые! Теперь я спокойна».

Фотограф: Леся Борисова, г. Котлас  [vk.com/fotoborisovalesia](https://vk.com/fotoborisovalesia)

«Нужно воспитывать своих детей именно на таких жизненных примерах. Только тогда мир будет добрее, отзывчивее и милосерднее».





*«Надо любить свою работу, кем бы ты ни был – техником, учителем, служащим. Самое важное – найти свое место и любить то, что делаешь»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nikolaj-kruchinkin-100podvigov3/>

# Николай Кручинкин

09.12.1952 / г. Саранск, Республика Мордовия

Николай Кручинкин – директор Мемориального музея военного и трудового подвига 1941–1945 годов, создатель отряда «Поиск» и руководитель регионального отделения «Поискового движения России» в Мордовии.

Николай Андреевич родился в селе Гузынцы, увлекся историей в школе. Любовь к предмету привили учителя, важную роль сыграли рассказы о Великой Отечественной войне от отца, ее участника. После педучилища Николай устроился в родную школу преподавателем истории, ученики его любили и уважали. Здесь он встретил свою любовь – супругу Елену Николаевну, с которой идет по жизни уже 42 года.

В школе Николай начал создавать историко-краеведческий музей. Однажды ученица принесла солдатскую фляжку с именем владельца, решили его разыскать. Так появился отряд «Красные следопыты». Сначала искали ветеранов – бывших учеников школы, затем пошли по селу. Николай вспоминает, что было тяжело, поддерживали только жена и пара коллег. В районном отделе образования понимания он не встретил, а вот детям такие поиски нравились – ребята менялись на глазах.

Когда в районе стало «тесно», отправились за его пределы. Так в 1988 году появился отряд «Поиск», объединивший ребят из соседних сел. В первую экспедицию, в Смоленскую область, Николай выехал на свои отпускные. «Нашли осколки гильзы, штык. Опыта еще не было, – вспоминает Елена Николаевна. – Детям понравилось, он их возил часто, учил важным жизненным вещам».

Николай Кручинкин всегда тщательно готовился к каждой поездке, изучал архивы. В активе отряда «Поиск» около 600 экспедиций, лично у Николая Андреевича – более 400, часто он брал с собой жену и детей, сейчас очень по поискам скучает. В 2013 году было создано «Поисковое движение России» и Николай Кручинкин стал руководителем регионального отделения, объединяющего 80 отрядов.

С 2008 года Николай Кручинкин руководит Мемориальным музеем военного и трудового подвига 1941–1945 годов, продолжает трудиться над «Книгой памяти» – это списки погибших и пропавших без вести. Готово десять томов. А вернувшихся – ни одного списка нет. Говорит, что уйдет с работы, когда Книгу закончит. Все десять томов есть в открытом доступе в интернете.

Летом 2022 года Николай Андреевич стал победителем I Народной премии «Время героев» в номинации «Герои сохранения памяти»: за него голосовали жители всей России. Николай Кручинкин всю жизнь трудится и горит работой и поэтому больше порадовался даже не самой награде, а тому, что его дело не безразлично другим.



*«В этой работе нет ничего героического, это просто формат бесед с подростками, попытка дать им возможность говорить о том, что их по-настоящему волнует»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/dionisij-lyovin-100podvigov3/>

# Дионисий Лёвин

03.01.1990 / г. Самара, Самарская область / [vk.com/qrist2008](https://vk.com/qrist2008)

В Самаре православный священник, иерей Дионисий Лёвин с 2020 года ведет подкаст «После отбоя», в котором беседует с подростками на волнующие их темы.

С 2013 года отец Дионисий активно работает в образовании: преподает в воскресной школе, в Самарской духовной семинарии, руководит сетью детских епархиальных образовательных центров при православных храмах Самарской Митрополии. Идея с подкастом пришла батюшке в 2020 году – в период пандемии и самоизоляции. Отец Дионисий как активный пользователь соцсетей понимал, что ниша подкастов в России далеко не заполнена, многие о таком формате просто не знают.

Он решил попробовать записать несколько эпизодов, процесс очень понравился. «Подкаст – это творчество, – убежден отец Дионисий. – Ты находишь возможность высказать свои мысли, идеи, взгляды. Будет ли он полезен и интересен слушателям – вопрос времени».

На развитие он получил грантовую поддержку Фонда президентских грантов. На эти средства в одном из Детских центров при храме святой блаженной Матроны Московской была оборудована видеостудия. Регулярно выходят новые эпизоды, есть список спикеров на будущее.

Участники подкаста «После отбоя» – подростки. «Я никогда не уговаривал их прийти в эфир, такого нет и не будет, даже если мне кажется, что беседа может получиться очень интересной, – поясняет отец Дионисий. – Это было бы странно, ведь идея подкаста – дать подростку высказаться».

Одна из самых больших проблем у современных подростков, по мнению отца Дионисия, – это учеба и экзамены. «Об учебе они могут говорить вечно. С восьмого класса дети теряют интерес и вкус ко всему, они часами говорят про ЕГЭ, ОГЭ и т. д. Все остальное уходит на второй план. Дети затюканные, перегруженные учебой. Это ужасно».

Сам батюшка, будучи подростком, учился в воскресной школе при храме святых первоверховных апостолов Петра и Павла в Самаре. «Сначала мы с братом ходили туда по воскресеньям, а в итоге стали там учиться. Школа стала для нас отдушиной от всего, мы нашли там новых друзей. Познакомились там со священниками, которые стали примером для нас, росших без отца. Меня взяли в алтарь, где я много беседовал со священниками, и потом просто захотел жить так же, как они – служить Богу и людям».

Там же, в воскресной школе, Дионисий познакомился с будущей женой. Сейчас они воспитывают троих детей.

Фотограф: Виктория Чиркова, г. Самара [vk.com/eternityvika](https://vk.com/eternityvika)

«Для меня все случайности, происходящие на жизненном пути, не случайны. И то, что я смогла принять участие в публикации такого издания, это большая честь».



*«Так сложилось, что мое счастье находится в плоскости счастья и других людей тоже. То, что ценно для других, ценно и для меня»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/evgenij-ledyajkin-100podvigov3/>

# Евгений Ледяйкин

21.06.1977 | с. Паракино, Республика Мордовия

Восемь поколений семьи Ледяйкиных жили в селе Паракино. Евгений тоже родился и вырос здесь. Позже он поступил в московский вуз на инженера-строителя, женился, появились дети... Построил карьеру, работал в инженерной компании, но мысли о родном селе никогда не покидали его. В 2016 году любовь к деревне вернула Евгения обратно, но село он застал в запустении. Там, где стояли дома и жили люди, рос бурьян...

«Я задавался вопросом: а что такое стало с деревней? И сам себе отвечал: это случилось, потому что все уехали. Все мы уехали, в том числе и я. Мы сами виноваты. Это вина каждого из нас», – пришел к выводу Евгений.

Но отчаиваться не в его характере, так что в 2017 году он построил в Паракино дом. «Я думал построить дом в Москве, но в радиусе 100–200 километров от города нет ни одной деревни, даже близко напоминающей ту, которую мы с вами знаем здесь», – поделился герой.

Евгений начал развивать село, восстановил центр культуры, загорелся идеей развития туризма. Создал музейно-культурный центр «Дом традиций», открыл кафе мордовской кухни «Пайчалга», где каждый желающий может насладиться национальной кухней и атмосферой. Местный ансамбль «Парынза» стал встречать гостей из разных городов и исполнять для них песни, которым 400 лет.

В 2018 году Евгений провел в селе фестиваль уличного семейного досуга в День семьи, любви и верности, и это мероприятие стало ежегодным. «Представьте: поляна, праздник, вокруг тебя 500–700 человек, и каждый тебе знаком. Это потрясающее чувство!» – говорит Евгений.

Евгений Ледяйкин создал сельский кооператив, планирует развивать овцеводство. Теперь он не только инженер-строитель, но и механик, тракторист, агроном, а скоро станет животноводом.

В 2020 году село Паракино заняло второе место во Всероссийском конкурсе «Лучшая муниципальная практика» и выиграло грант на 15 миллионов рублей. На эти деньги создали центр ремесел «Парго», открыли цех по металлообработке и деревообработке. В планах у Евгения – открыть Дом художника, где молодые люди будут создавать и выставлять картины.

Местные жители благодарны Евгению. Среди них – 90-летняя бабушка, которая помнит времена, когда в деревне было шумно и весело, потом своими глазами видела упадок, а теперь говорит спасибо за возрождение села. И в ее голосе – благодарность всех поколений.



*«В кофейне посетители видят людей с особенностями и привыкают, что эти ребята есть, что они трудоустроены, что они варят кофе»*

# Сергей и Анастасия Лиджиевы

26.09.1981 / г. Новосибирск, Новосибирская область

07.03.1981 / г. Новосибирск, Новосибирская область / [vk.com/charlottnsk](https://vk.com/charlottnsk)

В 2022 году Сергей и Анастасия Лиджиевы открыли в Новосибирске первую в России инклюзивную кофейню-кондитерскую «Шарлотка». Кофе для посетителей здесь готовят люди с синдромом Дауна.

Началось все с мечты Анастасии открыть свою маленькую кофейню, как в Париже. Сергей эту идею поддержал, предложив устроить все так, чтобы в кофейне смогли работать люди с особенностями здоровья. О проблемах этих людей Сергей прекрасно знал – он основал компанию, которая разрабатывает смарт-браслеты для людей с аутизмом. Супруги Лиджиевы решили, что именно в сфере обслуживания такие ребята смогут коммуницировать с обществом: оно сможет принять их как свою часть, а они займут свое место и станут помогать.

Инклюзивная кофейня открылась в июле 2022 года. «Мы хотели, чтобы кафе стало теплым, уютным и семейным, поэтому выбрали название „Шарлотка“. Мне показалось, что это очень по-домашнему и немного по-французски, как я люблю», – рассказывает Анастасия.

Особенные бариста, два парня и две девушки, трудятся по два часа в день под руководством старшего бариста. В их обязанности входит прием заказов, общение с клиентами, приготовление кофейных напитков, поддержание порядка на рабочем месте и в зале. И со всем этим ребята справляются!

«Они занимают в кофейне ключевые должности, то есть работают на виду, – поясняет Анастасия, – они не спрятаны за глухими стенами, например, где-то в архиве. В кофейне посетители их видят и привыкают, что эти ребята есть, что они трудоустроены, что они варят кофе».

Для развития кофейни нужны еще средства, но останавливаться супруги Лиджиевы не собираются. Их девиз таков: в ожидании чуда делай добрые дела, тогда чудо придет не с пустыми руками. И это работает! 5 августа, в день своей свадьбы, Сергей и Анастасия заехали в кофейню и встретили очень воодушевленного посетителя. Узнав, что они и есть основатели кофейни и у них сегодня праздник, Влад Шарафутдинов сказал, что вдохновлен их делом и готов оплатить создание вывески, которой у кофейни тогда еще не было. И уже через две недели вывеску установили! А фасад кофейни стал ярким и привлекательным благодаря граффити от других друзей проекта.

Сергей и Анастасия задумываются о том, чтобы взять на обучение вторую группу особенных бариста. А вообще, очень надеются, что их бизнес будет успешен и скоро начнет приносить прибыль, а идею инклюзивных кафе поддержат и в других регионах России.

Фотограф: Елена Иштулкина, г. Новосибирск [vk.com/el\\_ishtulkina](https://vk.com/el_ishtulkina)

«Я считаю, что в наше время каждому из нас важно знать, что вокруг много неравнодушных людей. Это дает надежду и веру в людей, вдохновляет на добрые дела. И быть причастной к этому очень здорово!»





*«Если бы он чуть-чуть еще сдвинулся бы, то спасать уже было бы некого»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nikolaj-luzanov-100podvigov3/>

# Николай Лузанов

20.11.1982 / г. Долгопрудный, Московская область

27 декабря 2021 года подмосковный священник, настоятель Покровского храма в Долгопрудном Николай Лузанов ждал электричку на вокзале, чтобы поехать к любимой теще и поздравить ее с наступающим Новым годом. Именно тогда ему довелось спасти человека, упавшего на рельсы за несколько секунд до прибытия той самой электрички.

«Мы с моим другом и прихожанином Павлом собирались в Лобню и ждали электричку на пригородной платформе, – вспоминает Николай. – Я увидел, что поезд приближается, и потянулся взять с лавки тяжелый пакет с праздничными угощениями, но тут услышал за спиной хруст снега – как будто кто-то упал. Я обернулся и увидел, что прямо на рельсах, как показалось мне в первый момент, лицом вниз лежит человек. Я подумал, что он без сознания».

Поезд стремительно приближался и истошно гудел. До наезда оставались считанные секунды, когда отец Николай бесстрашно спрыгнул с полутораметровой платформы к лежащему человеку. «Давно я так не прыгал, серьезные проблемы с позвоночником сделали меня осторожным, – продолжает Николай Лузанов. – Но тогда я ни о возможной боли в спине, ни об опасности не думал. Действовал на адреналине, руководимый только христианским инстинктом. Передо мной был человек, которому нужно было помочь». Парень лежал буквально в нескольких сантиметрах от платформы, если бы он сдвинулся еще чуть-чуть, спастись было бы уже некого.

Отец Николай быстро приподнял упавшего, притянул к себе, а потом сумел поднять на перрон. Там уже прихожанин Павел помог его удержать и отвел подальше от края платформы, потому что мужчина сопротивлялся и твердил, что у него где-то там остались вещи. Сам отец Николай тоже успел подняться на платформу.

На следующей электричке священнослужитель и его прихожанин, как и собирались, уехали в Лобню. Спасенный мужчина все еще стоял на перроне.

«Когда я возвращался обратно и поезд проезжал через „Шереметьевскую“, мужчины уже не было, – говорит священнослужитель. – Его пакета, валявшегося рядом с рельсами, тоже. Я подумал: „Ну ладно, слава Богу, значит, ему помогли достать вещи, и он пошел домой“. Ну и всё. В общем, я был спокоен за него и за себя».

Через несколько месяцев после того случая Николая Лузанова наградили медалью МЧС «За спасение жизни» и Патриаршим орденом «Славы и Чести».

«Я медалью очень дорожу, – признается отец Николай. – И когда смотрю на нее, говорю себе: на этом останавливаться нельзя. А тот случай... Это не было осознанной попыткой спасти человека. Просто сработало такое нормальное, человеческое, вполне понятное чувство помощи ближнему. Ничего героического здесь нет».

Фотограф: Ольга Гуськова, г. Москва [vk.com/club25082804](https://vk.com/club25082804)

«О героях нашего времени нужно обязательно говорить, кричать и показывать по ТВ и по всем возможным каналам. Это пример для нас и наших детей!»



*«Никогда не думал, что уйду в эту профессию с головой! Для меня это настоящее призвание»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nikolaj-lyichagin-100podvigov3/>

# Николай Лычагин

13.12.1986 / г. Ликино-Дулёво, Московская область / [vk.com/nikolajlychagin](https://vk.com/nikolajlychagin)

На работе в лесу случайных людей не бывает – в этом уверен житель Подмоскoвья Николай Лычагин. С 2010 года он работает в должности старшего лесничего в Орехово-Зуевском лесничестве.

А начинался его путь так. В 2002 году, после 9-го класса, Николай пошел учиться в техникум по специальности «Мастер леса». После четырех лет учебы поступил в Воронежскую государственную лесотехническую академию. Общее время учебы составило восемь лет!

В обязанности лесничего входят высадка леса и уход за ним, спил старых и поврежденных деревьев, содержание в порядке просек, проведение противопожарных мероприятий, помощь в поиске потерявшихся людей. Территория огромная: площадь «подшефной» территории у Николая огромная – 7 500 гектаров! Чтобы проехать ее на машине от края до края, понадобится 40 минут.

С опасностью пожаров Николай Лычагин столкнулся в 2010 году, когда горели леса по всей России. На тушение он попал на второй день работы лесничим, а потом все лето и осень трудился практически без отдыха – как и тысячи пожарных, спасателей, лесничих, волонтеров и даже военнослужащих.

«В тот момент я работал совсем один, территорию еще не знал. Горело и днем, и ночью. Сколько рюкзаков воды я переносил – не сосчитать, всё было в дыму, вокруг падали деревья, – вспоминает Николай. – Тогда мы стояли, как на защите Родины. В населенных пунктах, где люди сидели на чемоданах, пожар останавливали около заборов».

Этот год стал уроком для всех специальных служб, и ситуация в последние годы изменилась: набрали людей, появились вездеходы, бульдозеры, специальные тракторы. Был создан Центрлесхоз, который занимается противопожарными мероприятиями.

На помощь людям сейчас приходит и другая техника: например, видеокамеры на вышках сотовой связи помогают обнаружить возгорание в самом начале. Информация о дыме в конкретном квадрате поступает лесничему, который уже на точке действует по ситуации.

За помощью в спасении людей к Николаю Лычагину обращаются сотрудники МЧС. Его знание леса не раз помогало им находить обессиленных людей, обычно – пенсионеров, ушедших по грибы и ягоды.

Свою работу Николай Лычагин считает призванием, любит свое дело и жалеет, что его профессия не популярна. А ведь это так важно – правильно заботиться о месте, в котором ты живешь.

Фотограф: Наталия Безлепкина, г. Химки [vk.com/public211624828](https://vk.com/public211624828)

«Мне понравился проект „Подвиги“. Такие проекты могут вдохновлять людей на добрые дела и поступки, чего очень не хватает современному миру».



*«На эти грузовики я потратил астрономические суммы. Но когда увидел результат работы, понял: всё не зря. Работа пусть и тяжелая, но творческая. А еще мне хорошо от того, что я принес пользу детям»*

# Василий Лютницкий

11.01.1986 / г. Ковров, Владимирская область / [vk.com/overvasya](https://vk.com/overvasya)

Василий Лютницкий трудится на мебельной фабрике и сочиняет музыку. А еще он уже несколько лет создает игрушечные машины из дерева и дарит их детским садам.

С малых лет Василий мастерил деревянные игрушки. А в 2013 году поехал к дяде в Тарусу, где и научился пользоваться болгаркой, пилой, рубанком, столярными инструментами. Это дело его полностью захватило! Василий начал мастерить разделочные доски и табуретки для кухни, скамейки у подъезда, столик во дворе... Его переполняли идеи.

В 2019 году об умелых руках Василия узнали в детском саду, куда ходил его сын. Мужчину попросили обустроить полупустую площадку. Вскоре на ней появились кораблик с мачтой, якорем и штурвалом, баскетбольное кольцо в форме солнышка. На очередном собрании попросили поставить забор, сделать машину, домик и песочницу. Материалы собрали родители. Сначала Василий сделал забор и домик, на этом собранные материалы кончились. Но идея с машиной Василию сразу понравилась, так что герой решил сделать её на собственные деньги. «У меня был двухнедельный отпуск, я получил деньги и поехал на пилораму, купил почти куб досок, краску, антисептики, грунтовку, саморезы, колеса», – рассказал Василий. Тогда мастер еще не представлял, какая колоссальная работа ему предстоит.

Василий Лютницкий сам разрабатывал чертежи, всё замерял, пропитывал дерево составами для долговечности. Гараж героя превратился в настоящую мастерскую, а результат превзошел все ожидания! Получилась точная копия грузовика почти в натуральную величину: настоящие колеса, крутящийся руль, большой кузов и даже госномер – от новой игрушки детей было не оторвать.

А затем Василий решил сделать такие грузовички для других детских садов и подарил уже четыре автомобиля. Перед установкой каждый проходит экспертизу на предмет безопасности. В среднем на шедевр уходит около трех месяцев, 200 часов работы. Трудится Василий всегда под музыку. Отсюда и названия машин: «Зил-Рок 2019», «Урал-Metal 2020», «ГАЗ-Astover 2019» в честь собственной музыкальной группы Василия, «Камаз-Jazz 2022».

«Машины так реалистично выглядят, потому что вложено много труда, времени и ресурсов», – говорит Василий. Он признается, что в усердии и выдержке ему есть на кого равняться. Настоящим героем Василий считает своего 83-летнего дедушку. Тот собственноручно построил семье дом, но в результате несчастного случая жильё сгорело дотла. Это стало большим испытанием, приходилось жить в бане, но, несмотря на трудности, дедушка не опустил руки и построил новый дом на том же фундаменте.

Фотограф: Ксения Карпова, г. Ковров

«Я решила принять участие в этом проекте для получения нового опыта и знакомства с интересными людьми».



*«Главное – научить людей мыслить, включать голову, не поддаваться панике. Паника хуже пожара!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/stepan-lyalikov-100podvigov3/>

# Степан Ляликов

12.11.1988 / г. Надым, Ямало-Ненецкий автономный округ / [vk.com/ne\\_gori](https://vk.com/ne_gori)

Степан Ляликов – профессиональный пожарный, участник добровольного поисково-спасательного отряда, а еще – популярный блогер.

Со школьных лет он хотел стать пожарным: увидел во время урока, как в соседнем доме пожарные потушили пламя и спасли человека. «Мне это так запало в душу – я был как замороженный», – вспоминает мужчина. Он поступил в Ивановский институт государственной противопожарной службы МЧС России, а потом в Академию ГПС МЧС России. После учебы вернулся в родной Надым. В 2022 году Степан Ляликов – замначальника СПТ 1-го ПСО Главного управления МЧС России по ЯНАО, участник добровольного поисково-спасательного отряда, а также доброволец по тушению природных и техногенных пожаров.

За 16 лет работы случаев спасения было немало, но особенно запоминаются трагические. Однако несмотря на сложности, о выборе профессии Степан никогда не жалеет, а когда за службу благодарят, это по-настоящему заряжает и дает силы.

К сожалению, слова благодарности пожарные слышат наряду с негативом и критикой: «приехали без воды», «добирались три часа», «шланги дырявые»... С желания рассказать людям, как устроена работа пожарных, что происходит в очаге возгорания, чего при пожаре делать нельзя, и появился блог Степана Ляликова в соцсетях «Не гори!». Сейчас у блога более 800 тысяч подписчиков, а короткие поучительные ролики не раз спасали людям жизни.

В съемке обучающих видеороликов принимают участие дети Степана, их у него двое. Простые и понятные сюжеты о правилах пожарной безопасности набирают миллионы просмотров. А молодежь – основная аудитория соцсетей – легко запоминает принципы безопасного поведения.

На помощь другим Степан Ляликов приходит и в обычной жизни. Одна из таких историй произошла, когда Степан с дочерью и племянником были в отпуске в Ленинградской области. «Проезжая, увидели горящую траву. Вызвали пожарных, но тогда вся область горела, ждать пришлось бы долго. Я достал из багажника кусок дорнита – плотного негорючего материала, и стал захлестывать кромку пламени, дети орудовали вениками из веток», – рассказал Степан. Им удалось потушить возгорание на площади более 300 квадратных метров, окончательно огонь ликвидировали прибывшие пожарные. А уже на следующий день дети увидели возгорание на участке у соседей: там «варили» забор и рядом загорелась трава. «Ребята позвали на помощь взрослых, а потом помогали тушить, носили воду. Тогда была реальная угроза и дому, и соседним постройкам, так что дети – молодцы!» – вспоминает Степан Ляликов.

Фотограф: Арина Мельникова, г. Надым [vk.com/fotoairin](https://vk.com/fotoairin)

«В благотворительных акциях я принимаю участие не первый раз. Прочитав предложение и условия для создания снимков с надымчанином для книги, сразу согласилась. Ведь не всегда и не все измеряется деньгами».





*«В детстве я не понимала, почему у меня нет рук, но всегда принимала и любила себя такой, какая есть. Благодаря этому я выделялась, была не такой, как все. Сейчас мне это в чем-то даже нравится!»*

# Сакинат Магомедова

24.02.1978 / г. Махачкала, Республика Дагестан

Жизнь Сакинат Магомедовой – готовый сюжет для целого вдохновляющего сериала. Шестикратная чемпионка России, трехкратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка мира по паратхэквондо. А еще – региональный председатель общественной общероссийской организации ОПОРА, помощник министра спорта Республики Дагестан и просто красивая женщина с ослепительной улыбкой – всё это про Сакинат.

В детстве сверстники часто обижали, толкали безрукую девочку. Сакинат помнит, как приходила домой с ушибами, разбитым лицом и даже сломанной ключицей. Жаловалась маме, а та успокаивала дочь на свой лад: «Не жалеи, лучше научись постоять за себя!» Дочь вняла совету. Вскоре уже не она, а матери прежних обидчиков прибегали к ее маме жаловаться на драчунью.

Во взрослой жизни боевой характер пригодился Сакинат, особенно в паратхэквондо, которому она отдала 11 лет и добилась, кажется, всего, что можно. Например, в 2015 году на чемпионате мира в Турции она завоевала сразу две золотые медали. Это при том, что боролась только одной ногой, так как накануне получила серьезную травму на тренировке: разрыв связок.

Лишь одна цель в спорте осталась недостигнутой – «золото» Паралимпиады. Но Сакинат не думает сдаваться, теперь она осваивает стрельбу из лука, чтобы в будущем все же покорить паралимпийский подиум.

Как общественный деятель, Сакинат Магомедова активно помогает инвалидам, ориентирует их в закоулках сферы соцзащиты: «Часто люди не знают свои права: что им полагается или как это получить. Мы стараемся направить их, подсказать, дать нужную информацию или контакты».

Недавно Сакинат участвовала в подготовке спортивного мероприятия «Сильнее всех» для паралимпийцев, спортсменов-любителей, детей и подростков: «Мы хотели, чтобы люди выбрались из дома, пообщались, ведь инвалиды часто сидят в четырех стенах целыми днями».

Сакинат не только спортсменка и общественный деятель, но и мама. Ее сыну 22 года, а дочь учится в пятом классе. В детях она культивирует благодарность за всё, что посылает небо, за хорошее и плохое. Воспитывает в них отзывчивость: «Нельзя проходить мимо, если кому-то нужна помощь. Можешь – помоги, нет – зови того, кто может. Потому что все мы должны добрее быть друг к другу, особенно в наше непростое время. Тогда и мир будет».

Фотограф: Яна Радюхина, г. Каспийск [vk.com/yanaradyhina\\_photo](https://vk.com/yanaradyhina_photo)

«Для меня огромная честь быть причастной к такому важному проекту. Я мама двух мальчишек, с которыми мы с огромным удовольствием читаем книгу проекта „Подвиги“ „Волшебные сказки о детях-героях“».



*«Спасатель – это универсальный человек, который сегодня работает на высоте, завтра – на лесном пожаре»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/anton-makarov-100podvigov3/>

МАКАРОВ А.А.

МЧС РОССИИ

# Антон Макаров

13.12.1986 | г. Саранск, Республика Мордовия

С детства Антон Макаров ходил во все кружки и спортивные секции: волейбол, настольный теннис, тхэквондо, гимнастика, легкая атлетика. «Я считаю, что это правильно, – уверен мужчина. – У меня была возможность понять, что мне нравится».

В 16 лет Антон начал активно заниматься спортивным туризмом, позже стал кандидатом в мастера в этом виде спорта. Это предопределило выбор профессии. Антон Макаров стал спасателем.

Во время учебы на экономическом факультете Антон был волонтером Саранской городской общественной организации «Студенческий отряд спасателей», где получил звание спасателя-общественника. Потом работал в отряде сначала координатором, затем инструктором.

С 2011 года Антон – профессиональный спасатель. В 2015 году стал спасателем первого класса, а в 2022 году – спасателем международного класса. Это максимальная классификация, которую может получить спасатель. Антон прошел жесточайший отбор: из 43 кандидатов со всей страны экзамен сдали успешно лишь пять человек.

Антон Макаров – единственный в Мордовии спасатель такого уровня, у него не меньше восьми рабочих специальностей: пожарный, газодымозащитник, водитель маломерного судна (моторная лодка, гидроцикл), водитель внедорожных мототранспортных средств (снегоход, квадроцикл), водитель транспортных средств, оборудованных спецсигналами, внешний пилот беспилотных авиационных систем, промышленный альпинист (3-я группа допуска высотных работ), специалист по охране труда и пожарной безопасности.

С 2017 года Антон Макаров – заместитель начальника Саранского поисково-спасательного отряда МЧС России. Ситуации на дежурствах всегда разные, одинаковых происшествий не бывает. Один из самых необычных случаев произошел на спиртзаводе. Работница застряла между стенкой чана и змеевиком, в котором охлаждается ректификат. Местные пожарные пытались отпилить змеевик, но безуспешно. Тем временем от испарений женщина начала терять сознание... Тогда-то и вызвали спасателей.

Антон Макаров спустился на веревке и закрепил за спиной женщины спасательную косынку. Мужчины цеха вместе со спасателями вытянули пострадавшую.

Не проходит мимо беды Антон и в свободное от службы время. Однажды зимой на отдыхе с друзьями он помог человеку, который случайно серьезно ранил себя топором. Спасатели не могли добраться до него на снегоходах, и тогда Антон вместе с друзьями на лыжах вынес пострадавшего из леса.

«Совершенно не факт, что, уходя на работу с утра, ты вернешься домой вечером. Ты вполне можешь вернуться через три недели», – говорит Антон. Жена и две дочки к этому уже привыкли: знают, что жить по-другому он просто не может.



*«Я – не героиня. В аналогичной ситуации любой из моих коллег поступит так же!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/mariya-martemyanova-100podvigov3/>

# Мария Мартемьянова

28.09.1980 / г. Сыктывкар, Республика Коми

Сотрудница банка Мария Мартемьянова помогла 85-летней жительнице Сыктывкара сберечь деньги от мошенников. Это происшествие едва не стоило доверчивой пенсионерке 52 000 рублей и случилось 27 апреля 2022 года.

«В тот день в отделение банка обратилась пожилая клиентка, которая хотела снять деньги со счета, – вспоминает Мария Мартемьянова. – Женщина при этом постоянно с кем-то громко говорила по телефону, выполняя указания. По содержанию разговора, свидетелем которого я стала, можно было догадаться, что она общается с малознакомыми людьми».

Взволнованная пенсионерка не объясняла, зачем ей так срочно потребовалось обналичить накопления. Через некоторое время она все же озвучила «официальную причину»: 52 тысячи якобы нужны для покупки дивана.

«Я не поверила и постаралась вывести клиентку на откровенный разговор, – продолжает Мария. – Не сразу, но все же мне это удалось. Тогда женщина наконец призналась, что на самом деле снимает деньги по требованию какой-то неизвестной собеседницы и должна будет ей их перевести».

Мошенница при этом угрожала пенсионерке по телефону, торопила ее и запретила рассказывать о переговорах кому бы то ни было. К счастью, Марии удалось остановить бабушку до того, как она лишилась накоплений.

Потом Мария позвонила в дежурную часть и сообщила о происшествии, приехавшие полицейские отметили профессионализм и неравнодушие девушки. Буквально через пару дней Марию Мартемьянову лично поблагодарил начальник сыктывкарской полиции Ильдар Хуснутдинов – за активную гражданскую позицию и помощь в предотвращении преступления. По достоинству оценило ее поступок и руководство банка.

Однако сама Мария не считает, что сделала что-то особенное. «Мой поступок отметили, было очень неожиданно и приятно, – признается девушка. – Но я – не героиня. Помогать клиентам, оберегать их финансовое благополучие, защищать от действий мошенников – моя работа. В аналогичной ситуации любой из моих коллег поступит так же!»

Примером для себя Мария Мартемьянова считает свою маму, которая привила ей два самых важных качества – доброту и равнодушие. Мария надеется воспитать такими же собственных детей.

Фотограф: Ксения Дёмина, г. Сыктывкар [vk.com/demiinaphoto](https://vk.com/demiinaphoto)

«Я считаю, что подвиг может совершить абсолютно каждый из нас. Большое уважение тем, кто уже смог помочь в трудную минуту!»



*«Жена меня поругала, мол, куда же ты лезешь, но в целом похвалила. Она понимает, что я работаю в полиции и, если что, готов отдать жизнь, чтобы кого-то спасти»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/valerij-masterskix-100podvigov3/>

# Валерий Мастерских

08.08.1994 / г. Ишим, Тюменская область

Валерий Мастерских – младший оперуполномоченный уголовного розыска в городе Ишиме. В детстве хотел стать офицером и после школы даже поступил в Военно-морскую академию в Санкт-Петербурге, но вскоре написал рапорт об увольнении и вернулся в родной город. Здесь Валерий пошел в транспортную полицию, ему нравится раскрывать преступления и помогать людям. Однако спасать жизни не приходилось – до 28 декабря 2021 года.

В тот день скорый поезд Красноярск – Москва прибыл на станцию Ишим с опозданием, стоянку сократили до трех минут. Пассажиры только вышли на платформу, как вдруг объявили, что состав вот-вот тронется. Проводник попросил людей вернуться в вагоны. Поезд тронулся, но несколько пассажиров не успели вовремя подняться в вагон и пытались это сделать на ходу.

В тот день на станции дежурили 27-летний Валерий Мастерских с напарником. Они среагировали быстро: коллега побежал останавливать поезд, а Валерий бросился останавливать людей.

Валерий рисковал. На платформе было скользко, а он в берцах – почти как на коньках. Понимал, что тоже мог оказаться под поездом. Одного человека Валерий сумел оттолкнуть от состава, но второй уже оступился и упал прямо под поезд. «Я понимал, что сейчас руку протяну, и человек меня затащит под поезд тоже. И уже не выбраться будет, – вспоминает Валерий. – Как-то интуитивно лег, понял, что так вряд ли он меня под поезд затащит. Протянул ему руку, вытянул». Затем Валерий снял куртку и накинул на мужчину. Ремнем перетянул ногу, чтобы остановить кровь.

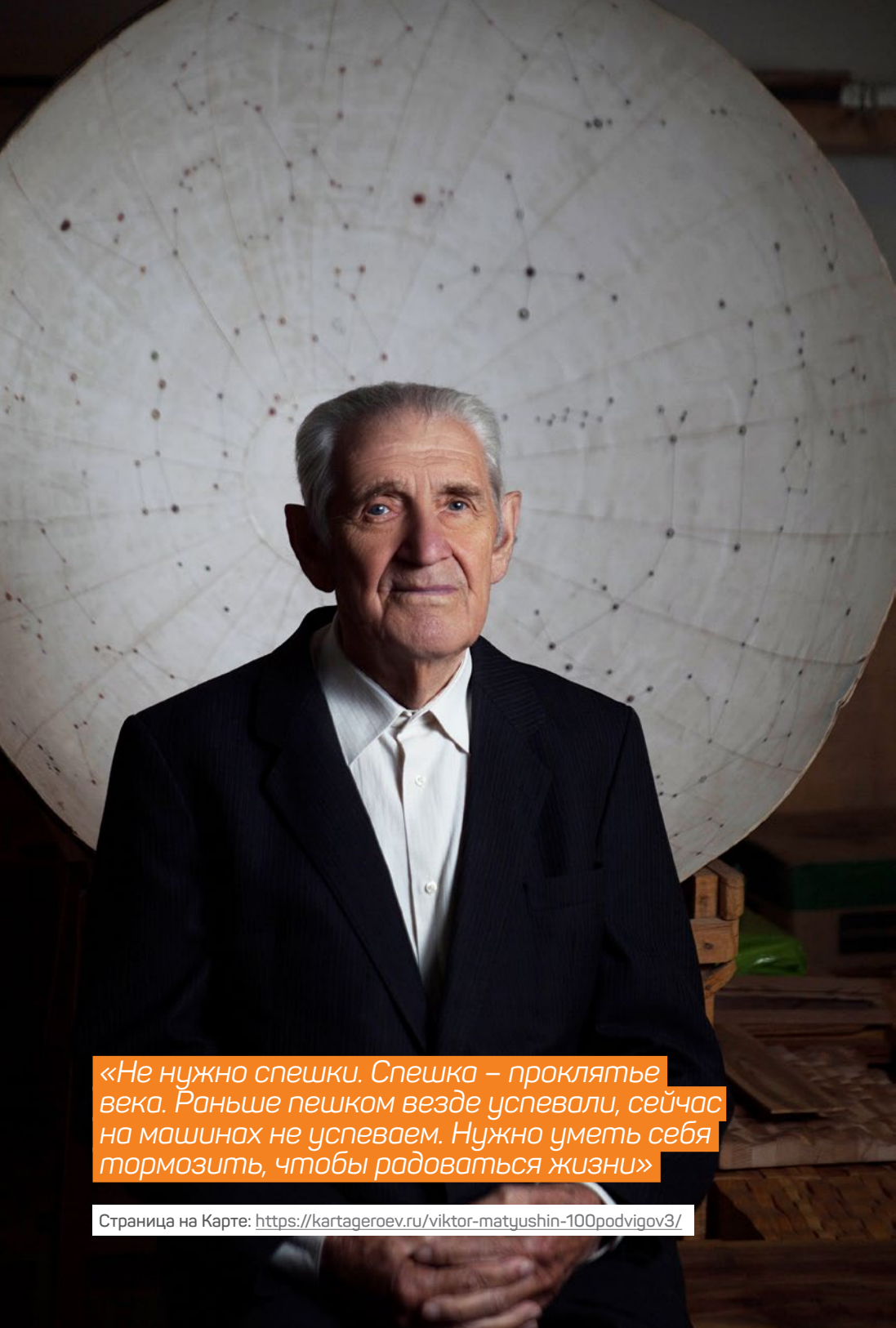
Пострадавший пассажир – 60-летний мужчина – пролежал в больнице почти месяц. Потом он позвонил Валерию, поблагодарил и предложил встретиться. При встрече рассказал, что ехал в Москву к родственникам, а в Ишиме у него знакомых нет. Валерий помог купить ему необходимую одежду и костыли, чтобы ходить. В Москве мужчина продолжил лечиться, ногу ему спасли.

Валерий с женой Юлией воспитывают двоих сыновей – Егора и Мишу. Учат их быть внимательными и не проходить мимо чужой беды. А сам Валерий говорит, что с радостью помог бы кому-то еще: такой у него характер.

Фотограф: Екатерина Савельева, г. Ишим [vk.com/katrin.savel.photo](https://vk.com/katrin.savel.photo)

«Мне очень приятно, что меня пригласили принять участие в таком важном проекте – о подвигах, добрых людях и лучших проявлениях человечности».





*«Не нужно спешки. Спешка – проклятье века. Раньше пешком везде успевали, сейчас на машинах не успеваем. Нужно уметь себя тормозить, чтобы радоваться жизни»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/viktor-matyushin-100podvigov3/>

# Виктор Матюшин

03.01.1932 / п. Краснооктябрьский, Республика Адыгея

90-летний Виктор Матюшин преподает астрономию в планетарии, который построил сам.

У Виктора Ивановича непростая судьба: отца осудили за контрреволюционную деятельность и обрели тем самым семью с четырьмя детьми на голодную смерть. Отца они больше так и не увидели. Виктор вспоминает: «Мы мечтали о том, чтобы пойти на работу, получить зарплату и купить хлеба».

Юноша окончил семь классов и стал столяром. Потом отслужил в армии и в 25 лет вступил в члены церкви евангельских христиан-баптистов, много путешествовал. В 45 лет Виктор женился, стал священником и служил им до ухода на пенсию.

А на пенсии Виктор Матюшин заинтересовался астрономией и решил построить планетарий. «Мне пришла идея, что астрономия поможет мне объяснить, как устроен мир, что Вселенная появилась потому, что есть Всевышний Творец», – говорит Виктор Иванович.

Вместе с семьей ему удалось построить планетарий за десять месяцев. Аппаратуру приобрел у человека, разбирающегося в астрономии. Все средства, которые зарабатывал изготовлением гипсовых изделий, тратил туда. А потом 17 лет просил власти узаконить строительство. Чиновники боялись, что Виктор Иванович будет вести религиозную пропаганду, так что сначала документацию одобрили, а потом объявили, что на участке было незаконно снесено строение, Виктора отправили в суд. Дело разрешилось после приезда журналистов. Теперь нужно узаконить преподавание...

Планетарий открылся в 2002-м, и каждый год его посещают три тысячи человек со всей страны и из-за рубежа. Экскурсии бесплатные, но можно оставить пожертвование. Люди дают по 100 рублей, кто-то по 50, 20. Денег хватает на оплату электричества, газа и мелкий ремонт.

Сегодня Виктор Иванович хлопочет о строительстве выездной дороги от планетария, потому что зимой проехать там сложно. А еще дорогу нужно заасфальтировать, только средств нет. Деньги якобы выделяли, но их никто не видел.

Виктор Иванович считает себя счастливым человеком. 45 лет душа в душу живут с Ниной Александровной, вырастили троих детей, теперь воспитывают 13 внуков. Старшему 14 лет, младшему – 2, многие уже помогают деду, заменяют его на экскурсиях. Виктор Матюшин называет героиней жену и рад, что все в их жизни сложилось так, как и планировали. А препятствия существуют для того, чтобы их преодолевать.

Фотограф: Ксения Хусанкова, г. Апшеронск [vk.com/buranqulova\\_photographer](https://vk.com/buranqulova_photographer)

«В проекте я приняла участие потому, что для меня это удивительно, что люди способны своими силами сделать такие уникальные объекты».



*«Тогда произошло настоящее чудо!  
Это была судьба, что я оказался  
в нужное время в нужном месте»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/adam-medarov-100podvigov3/>

# Адам Медаров

29.11.2002 / с. Сурхахи, Республика Ингушетия / [vk.com/medarov\\_10](https://vk.com/medarov_10)

В 2021 году 18-летний Адам Медаров проходил практику в качестве матроса-спасателя в пригороде Анапы – курортном поселке Джемете. Сюда парень приехал из Новочеркасска, где учился в колледже по программе «Пожарная безопасность».

В начале июня, в свой выходной, Адам отдыхал на центральном пляже поселка. Сезон только начался, людей на пляже было не очень много. Адам заметил на берегу девочку лет трех-четырёх. «Подумал еще, что маленький ребенок не может просто так гулять сам по себе без присмотра старших, – вспоминает Адам. – Решил, что родители рядом и следят за малышкой, поэтому занялся своими делами».

На несколько минут Адам Медаров ушел с пляжа, а когда вернулся, ребенка на берегу уже не было. Адам позагорал минут десять и решил поплавать. Он пошел в море – здесь оно довольно мелкое – и через 15–20 метров что-то задел ногой. Парень сразу понял, что это – человеческое тело. Нырнул и поднял со дна девочку – ту самую, которая совсем недавно одиноко бродила по берегу. Малышка была без сознания.

Адам вынес девочку на берег и сразу начал кричать, чтобы вызывали скорую, а сам начал проверять состояние ребенка. Зрачки девочки реагировали на свет, ее еще можно было спасти!

«Мне пришлось вспомнить все, чему нас учили. К счастью, хватило массажа сердца и искусственного дыхания, – говорит спасатель. – Я перевернул девочку на живот, легкие очистились от воды. Постепенно она пришла в сознание, и я положил ее на бок. Так мы и ждали медиков».

Скорая приехала минут через десять, малышка к тому времени уже находилась в стабильном состоянии. Ее госпитализировали, но совсем ненадолго, и через пару дней уже выписали из больницы.

Только потом Адам узнал, что девочка действительно бродила у моря совсем одна. Ее нетрезвые родители отдыхали на пляже, не обращая на дочь никакого внимания. Девочка же, не осознавая опасности, зашла в воду, упала, захлебнулась и потеряла сознание. И вернулась к жизни только благодаря будущему спасателю.

О нынешней судьбе девочки Адам ничего не знает, но он искренне рад, что тогда вовремя пришел на помощь и спас ей жизнь. Он уверен, что и впредь никогда не пройдет мимо чужой беды и сможет привить это качество и своим будущим детям.

Фотограф: Дарья Хаустова, г. Грозный [vk.com/dasha\\_khaustovaa](https://vk.com/dasha_khaustovaa)

«Я решила принять участие в создании книги, потому что в наше время очень важно знать героев в лицо и вообще знать, что такие люди существуют и готовы помочь в любую минуту незнакомому человеку!»



*«Все происходило очень быстро, я как будто всю жизнь тренировалась людей спасать. Включился какой-то инстинкт»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/natalya-mixalyova-100podvigov3/>

# Наталья Михалёва

22.03.1980 / г. Иркутск, Иркутская область

Наталья Михалёва из Иркутска с детства любила спорт. Занималась единоборствами, альпинизмом, художественной гимнастикой, играла в футбол. Является кандидатом в мастера спорта по стрельбе из лука, имеет разряд в плавании. Наталья училась в Омском университете физкультуры – окончила с красным дипломом, а еще училась на психологическом факультете. Сейчас женщина трудится психотерапевтом, работает с командами в бизнесе и организациях.

2 июня 2022 года 42-летняя Наталья Михалёва с коллегой и подругой Наталией Любимовой катались на велосипедах. В районе улицы Дальневосточной у Ангары остановились сделать фото и вдруг услышали крики о помощи. Любимова бросилась узнать, что случилось, и тут же позвала на помощь подругу. Оказалось, что прохожая Елена Севрюгина увидела в реке тонущую пожилую женщину, но спасти ее не могла, боялась глубины.

Наталья Михалёва сразу же бросилась к берегу. Вода оказалась ледяная! Женщина прихватила с собой пластиковую доску, которая плавала неподалеку. Через несколько секунд добралась до пенсионерки, та была в оцепенении и едва могла говорить. Наталья велела ей хвататься за доску и так, буксиром, доплыла с ней до берега.

Из воды им помог выбраться Виктор Кузьмин – проезжавший мимо водитель, которого остановила подруга Натальи. Вместе с Еленой Севрюгиной Виктор дождался врачей скорой помощи. Позже Наталье Михалёвой сообщили, что 72-летняя пострадавшая отказалась от госпитализации и уехала домой в тот же вечер. Сотрудникам она рассказала, как у нее на берегу закружилась голова и она упала в воду, а дальше ее понесло течение.

Осознания, что спасла жизнь человеку, у Натальи сначала не было. Оно пришло, когда ей стали писать и звонить. Видео с моментом спасения в интернет выложили очевидцы. Наталью поблагодарил в соцсетях губернатор Иркутской области. Руководитель МЧС сообщил, что женщину представят к награде за спасение на воде. Семья отреагировала эмоционально – конечно же, поволновались.

Наталья признается, что риски на тот момент просчитала, да и спортивная подготовка помогла. Другим же советует в экстренных ситуациях не оставаться в стороне, но при этом трезво оценивать свои силы.



*«То, что у меня хорошо получается в моей работе, это не только моя заслуга, но и тех, кого я встречал в своей жизни»*

# Артур Мудеев

14.03.1992 / г. Грозный, Чеченская Республика / [vk.com/arturdion](https://vk.com/arturdion)

30-летний Артур Мудеев – заведующий отделением сосудистой хирургии Клинической больницы № 1 в Грозном, ассистент кафедры госпитальной хирургии, главный внештатный сердечно-сосудистый хирург Минздрава Чечни, а еще он преподает в Чеченском государственном медицинском институте.

Артур родился в селе Ачхой-Мартан, в школу пошел в четыре года, в один класс со старшей сестрой. Увлекался спортом, любил биологию и историю, в старших классах успешно осваивал программирование. Мама и дядя Артура – врачи, и это повлияло на выбор профессии. На старших курсах он выбрал для себя сосудистую хирургию, ходил на дежурства в больницу, и с каждым днем профессия нравилась ему всё больше. После окончания ординатуры и получения диплома Артур пять лет работал хирургом в Астраханской больнице.

Звонок из Грозного вернул его в родную республику: 27-летнему Артуру предложили стать заведующим отделением сосудистой хирургии в недавно открывшейся больнице. Ответственность для молодого врача была огромной, но рядом была семья и их поддержка.

В первую же неделю на новой должности пришлось оперировать молодого парня с огнестрельным ранением ноги. Были повреждены все крупные артерии и вены, стоял вопрос об ампутации. Операция длилась около 11 часов, но благодаря слаженной работе врачей ногу пациенту удалось спасти. После долгого восстановления парень ушел из больницы своими ногами!

Огромное рабочее напряжение давало о себе знать: из-за постоянных бессонных ночей, выездов, звонков Артур за первые полгода похудел на 16 килограммов. Причем он работал не только со взрослыми пациентами, но и откликался на просьбы детских врачей. Один из таких случаев произошел 3 сентября 2020 года. Артуру позвонили коллеги из детской больницы: по скорой к ним поступила девочка с торчащими из шеи ножницами! Врачи предполагали повреждение сосудов, нужна была помощь сосудистого хирурга. Артур без раздумий сорвался в больницу.

«Картина была жуткая, – вспоминает он. – Девочка, видимо, бежала с ножницами в руках, споткнулась и упала. Острие вонзилось в шею между сонной артерией и яремной веной, расстояние между ними всего четыре миллиметра, и дошло до самого позвонка». Ювелирная операция длилась два часа и закончилась успешно! Девочке о происшествии теперь напоминает только шрам – тонкий, как ниточка.

Артур Мудеев не считает себя героем, благодарен своим коллегам и наставникам Константину Егорову и Роберту Мустафину, а также видит большую поддержку со стороны министра здравоохранения Чечни Сулеймана Лорсанова.

Фотограф: Дарья Хаустова, г. Грозный [vk.com/dasha\\_khaustovaa](https://vk.com/dasha_khaustovaa)

«Я решила принять участие в создании книги, потому что в наше время очень важно знать героев в лицо и вообще знать, что такие люди существуют и готовы помочь в любую минуту незнакомому человеку!»





*«Для меня это обычный поступок...  
Это норма, а не что-то из ряда вон выходящее»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/alyona-muteva-100podvigov3/>

# Алёна Мутьёва

08.08.1995 / г. Иркутск, Иркутская область

В ночь на 22 августа 2021 года таксистка Алёна Мутьёва догнала и задержала виновника ДТП, который пытался скрыться с места происшествия.

26-летняя Алёна устроилась в службу такси за месяц до этого события и той ночью выполняла очередной заказ. Она везла двух пассажиров – молодую семейную пару. Вдруг на глазах у Алёны и ее пассажиров водитель иномарки сбил пешехода, который выскочил на дорогу в 30 метрах от перехода. Притормозив лишь на несколько секунд, водитель попытался скрыться с места происшествия.

К пострадавшему человеку уже бросились на помощь несколько человек, так что Алёна с согласия пассажиров решила преследовать виновника аварии.

Водитель иномарки устремился в центр города, но девушка прочно повисла у него на хвосте, не давая оторваться. Ехать по центральным улицам, привлекая к себе внимание, он не рискнул и попытался укрыться во дворах. В одном из них, из которого не было выезда, водителю пришлось остановиться.

«Мы подъехали следом, – вспоминает Алёна. – Мой пассажир оказался юристом. Он вызвал полицию и начал снимать автомобиль нарушителя на видео. Виновник ДТП больше не пытался скрыться. Пассажир остался с ним до приезда полиции, а мы с его супругой вернулись на место аварии. Туда уже подъехали скорая и сотрудники ГИБДД, но пострадавшего еще не госпитализировали».

Как выяснилось чуть позже, пострадавшим оказался житель Усть-Илимска, Артём. Всего несколько дней назад он приехал в Иркутск на заработки. В день трагедии парню не везло: за несколько часов до аварии у него украли телефон, а ночью произошло то самое ДТП, которое привело к открытому перелому ноги, установке аппарата Илизарова и долгой реабилитации.

Алёна узнала, что у Артёма нет при себе ни документов, ни телефона. Она сняла небольшое видео о парне на свой телефон и выложила у себя в аккаунте в соцсети. Родственники сбитого молодого человека узнали об аварии именно из этого видеоролика. На следующий день ей позвонил старший брат Артёма и поблагодарил за информацию и помощь.

Однако далеко не все увидевшие пост Алёны в соцсетях одобрили ее поступок. Девушка три года до этого работала моделью, и некоторые посчитали, что подобным образом она просто хотела привлечь внимание. «Меня осуждали за то, что я сняла на видео сбитого человека и выложила это в интернет, – говорит девушка. – Было очень неприятно, я переживала».

И все же помогать людям Алёна не перестала. Она регулярно организует и проводит в Иркутске благотворительные концерты, работает энергопрактиком и помогает маме-психологу в созданном ею детском клубе.



*«Меня называют героем нашего времени,  
но я не делал ничего героического»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/rustam-nabiev-100podvigov3/>

# Рустам Набиев

13.05.1992 / г. Уфа, Республика Башкортостан / [vk.com/rustam\\_nabiev92](https://vk.com/rustam_nabiev92)

Сегодня Рустам Набиев – успешный блогер и спортсмен. У него есть любимая и любящая супруга Индира, две дочери София и Амина и грандиозные планы на будущее. А еще семь лет назад мужчине казалось, что его жизнь закончилась. 12 июля 2015 года Рустам, солдат-срочник, оказался под завалами рухнувшей казармы в Омске. Четыре этажа сложились в груды обломков за полторы секунды. Под ними Рустам пролежал больше семи часов. Все это время он был в сознании, слышал голоса сослуживцев, которые звали на помощь, пытался успокоить ребят. Из-под завалов Рустама извлекли под утро – последним из тех, кто выжил. Когда убрали придавившую его плиту, он увидел свет и глубоко задышал. А потом спросил у врачей: «Много ли погибших?» Под завалами оказались 45 человек, 24 из них погибли.

Очнулся Рустам уже в реанимации без ног. Он пережил две клинические смерти, семь дней комы, 16 операций. Когда открыл глаза, увидел всех близких, с которыми уже попрощался, находясь под завалами. На принятие нового себя ушло около года. Всё это время с Рустамом была его девушка Индира, которая не оставила любимого в тяжелый момент.

Позже по совету лечащего врача Рустам решил попробовать силы в следж-хоккее. В составе подмосковной команды «Феникс» 26-летний спортсмен завоевал Кубок континентов – 2017, четыре золотые медали, серебряную и бронзовую награды на чемпионате России.

В 2020 году началась история альпинистских побед Рустама. Передвигаясь только на руках с помощью ледорубов, Рустам смог забраться на западную вершину Эльбруса! 13 километров спусков и подъемов, более 15 часов тяжелого преодоления. Это первый в мировой истории случай покорения Эльбруса таким образом. «Я не спал ночь перед восхождением, очень устал, все эмоции смешались, и я просто разрыдался на вершине!» – поделился Рустам.

На этом мужчина не остановился и в 2021 году взобрался на восточную вершину Эльбруса, а затем на гору Манаслу в Гималаях. Очередной мировой рекорд! Экспедиция длилась 35 дней, из них ключевой штурм 8-километровой вершины занял пять. Подсчитано, что Рустам сделал около 105 тысяч ударов ледорубами. В 2022 году мужчина взошел на Казбек в Грузии.

«Меня называют героем нашего времени, но я не делал ничего героического», – считает Рустам. Настоящим героем он считает летчика и героя Великой Отечественной войны Алексея Маресьева, на чью долю выпала ампутация обеих ног и возвращение к боевой службе. Книгу о нем Рустам прочитал в реанимации, и она его вдохновила.

Восхождения Рустам посвятил жене и дочкам. В ближайшей перспективе мужчина планирует построить дом, а также мечтает о сыне.

Фото из личного архива Рустама Набиева



*«Приучение к труду – это главное. Важнейший показатель воспитания – умеет ли человек работать. Если умеет, значит, он поможет близким и будет неравнодушен к остальным»*

# Владислав Насретдинов

05.07.1969 / г. Уфа, Республика Башкортостан / [ok.ru/profile/508228856662](https://ok.ru/profile/508228856662)

Долгое время здание бывшего ночного приюта в Шакше, микрорайоне Уфы, стояло без дела. 30 апреля 2022 года здесь открылась баня «Чистотел» для лежачих больных и бездомных людей.

Строение «Чистотела» одноэтажное, площадь – 400 квадратных метров. В бане широкие двери, чтобы в парилку можно было завезти кушетку. Одна часть помещения предназначена для инвалидов, вторая – для бездомных людей. Здесь человека хорошенько вымоют и пропарят, дадут чистую одежду – ее приносят неравнодушные местные жители. Откликается баня и на просьбы соцзащиты в уходе за пожилыми людьми. Посещение бесплатное, просят только веники купить. Но если нет – дадут свои.

Возникла идея подобной бани не случайно. Тридцать лет назад друг Владислава Насретдинова Валера Бойцов попал в аварию, с тех пор лежит. Куда его только не возили мыть все эти годы! А с учетом немалого веса Валерия найти подходящую баню не получалось.

Весной 2020 года, когда случился локдаун, бизнес 50-летнего Владислава Насретдинова остановился. Мужчина занимался установкой детских площадок и на время остался без работы. Тогда-то и решил открыть баню для инвалидов и бездомных людей.

Владислава поддержали житель Уфы Ильдар Хайбуллин и житель Стерлитамака Рафаэль Харисов. Так, при поддержке Валерия Бойцова они и начали реализовывать проект. «Денег ушло много, только мы с Рафаэлем вложили около четырех миллионов. Помощь оказывают и сторонние организации, а вот грант получить пока не удалось, хотя для этого мы даже основали НКО и подали уже несколько заявок», – рассказывает Владислав.

Летом баня топится по требованию, зимой работает ежедневно. Работают в бане восемь человек. Здесь всем постоянльцам обработают раны, а если нужно постричься, на помощь приходит парикмахер-волонтер Настя.

Героем себя Владислав Насретдинов не считает, за воспитание благодарит родителей и говорит, что это обычная помощь. «Людей нельзя обижать, потому что никто ни от чего не застрахован, – убежден Владислав. – В любой момент ты и сам можешь очутиться на этом месте».

Поддерживает Владислава и семья: 33-летний сын Саша с другом помогли в строительстве, а супруга Светлана занимается документами. В мечтах у Владислава – создать сеть городских помывочных для нуждающихся. И мечты вполне реальны: в конце 2022 года еще одна подобная баня откроется в Стерлитамаке.

Фотограф: Дмитрий Носков, г. Уфа [vk.com/dimanoskovphoto](https://vk.com/dimanoskovphoto)

«Был очень рад приложить руку к созданию летописи историй, которая останется нашим детям и внукам. Здорово, что именно мои фото современников будут на страницах этой книги!»



*«Я просто не могла спокойно спать, зная, что в эту минуту где-то рядом замерзают щенки»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ulyana-naumova-100podvigov3/>

# Ульяна Наумова

26.07.1983 / г. Саранск / [vk.com/id288215747](https://vk.com/id288215747) / [vk.com/club215460947](https://vk.com/club215460947)

Адвокат Ульяна Наумова в 2019 году основала первый в Мордовии частный приют для животных. Городской приют в Саранске тоже есть, но работает, мягко говоря, не без проблем.

Ульяна всегда любила животных. Она подбирала и приносила домой брошенных кошек и собак, брала хвостиков на передержку, лечила, искала им добрых хозяев. Как-то раз на холод выбросили новорожденных щенков, и девушка не прошла мимо: «Я просто не могла спокойно спать, зная, что в эту минуту где-то рядом погибают малыши». Она выкормила детенышей из шприца и даже представит не могла, что таким же образом спасет еще не один десяток щенков и котят.

В 2017 году в Саранске стали готовиться к проведению чемпионата мира по футболу. «В местной волонтерской группе сообщили, что в городе начался отстрел собак, – вспоминает Ульяна. – Я нашла съемный частный дом и привезла туда животных, которые еще не успели попасть под пули». Неравнодушные люди обещали помогать с содержанием собак, искать им хозяев. Однако еще больше оказалось тех, кто просил Ульяну взять в этот дом животных на передержку. Так питомцев становилось все больше, и во дворе стали строить вольеры.

В течение года Ульяна Наумова заботилась о 50 животных практически в одиночку, ежедневно ездила к ним утром и вечером. Изредка с уборкой помогали добровольцы, но никто из них не задерживался надолго. Когда про доброе дело Ульяны стали писать местные СМИ, появились постоянные помощники. Они на безвозмездной основе спасали, лечили и кормили пушистых подопечных.

Вскоре хозяева ветхого дома решили его снести, животных нужно было куда-то перевозить. Ульяна Наумова решила строить приют вдали от города. Так, в заброшенном селе, вдали от жилых домов, в 2019 году началась стройка – при поддержке неравнодушных людей.

Теперь в республике есть «Дом замечательных животных» с просторными вольерами, в котором живут около 400 зверей. Это и собаки с кошками, которые столкнулись с человеческой жестокостью и остались инвалидами, и спасенные со зверофермы лисы и норки, и даже рысь! У всех непростые судьбы, и наконец-то они почувствовали человеческое тепло и ласку.

На корм и лекарства для обитателей приюта Ульяна каждую неделю собирает с миру по нитке. А если повезет, для постояльцев приюта находят добрых хозяев: не только в родной республике, но и в других городах и странах.

Ульяна Наумова – мама троих детей. У нее никогда и мысли не было бросить начатое, ведь она видит столько благодарности в глазах спасенных животных. А сыновья и дочка Ульяны с детства знают, что такое неравнодушие, забота и искренняя любовь.





*«Идти или бежать 50 километров не страшно, когда у тебя за спиной многомесячная подготовка. Страшно тем, кто не готовился»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/denis-nizhegorodov-100podvigov3/>

# Денис Нижегородов

26.07.1980 / г. Саранск, Республика Мордовия

Денис Нижегородов провел детство в селе Александровка Лямбирского района Мордовии. Отец – учитель физкультуры, мама – преподаватель иностранных языков. Они всю жизнь были верны своему делу и, несмотря на трудности, остались в родном селе. В начальной школе Денис мечтал стать машинистом поезда дальнего следования, чтобы увидеть мир. А потом в его жизнь пришел спорт.

Родители воспитывали мальчика серьезно: с утра учеба, потом – секция легкой атлетики под руководством отца. Он нагружал сына больше остальных, и это принесло результаты: Денис выиграл первые соревнования по бегу. Тренировался он и летом, когда сверстники отдыхали: «Я не раз думал всё бросить. Хотелось свободы».

Спортивной ходьбой Денис начал заниматься в 18 лет под руководством Виктора Чёгина. В 1995 году этот тренер совершил прорыв в спортивной ходьбе: его воспитанница Ирина Станкина стала чемпионкой мира в Швеции и попала в Книгу рекордов Гиннесса. Воспитанники Виктора Михайловича поняли, что и они могут выйти на международный уровень. Через год Денис взял Кубок России по спортивной ходьбе на 10 километров.

Самый сложный и важный старт для Нижегородова – Олимпиада в Афинах в 2004 году. От команды ждали результатов. Молодой человек был уверен в себе, не испугал его и соперник – трехкратный олимпийский чемпион Роберт Корженёвский. И Денис дошел! Вторым. Вопреки жаре и усталости.

Через четыре года Нижегородов установил мировой рекорд на Кубке мира в Чебоксарах на 50 км и стал бронзовым призером Олимпиады в Пекине. Через 6 лет рекорд побили, но Денис этому даже рад: «Ты пробуешь зайти за грань человеческих возможностей, понимаешь, что круто, но дальше никак, а новый рекордсмен смог».

Спортивную карьеру Денис завершил в 2018 году. Сейчас он военнослужащий, в свободное время тренирует детей. Отец Дениса до сих занимается с талантливыми ребятами, даже семейные праздники иногда пропускает из-за тренировок. Сын и дочь Дениса тоже занимаются спортивной ходьбой, им это очень нравится.



*«Самое сложное – преодолеть себя. Когда мои пациенты узнают мою историю, то понимают, что в их жизни не так уж много проблем. Для меня как для массажиста важно приносить пользу и телу, и душе пациента»*

# Дмитрий Ожогин

24.01.1989 | г. Саранск, Республика Мордовия / [vk.com/massazhist\\_gitarist](https://vk.com/massazhist_gitarist)

Дмитрий Ожогин ослеп в 23 года после нападения хулиганов и в результате полученной черепно-мозговой травмы стремительно потерял зрение.

Дмитрий родился на Сахалине в городе Оха. В 1995 году на острове произошло землетрясение, уничтожившее соседний с Охой поселок Нефтегорск. Люди спешно покидали остров. Мама Димы Галина Евгеньевна за копейки продала квартиру и с 6-летним сыном переехала в Мордовию к родственникам, которые и помогли устроиться в Саранске.

Первым делом Галина Евгеньевна отвела сына в художественную школу – талант мальчика к тому времени был уже очевиден. Воспитательница детсада в Охе очень просила продолжать заниматься рисованием, ведь к пяти годам у Димы в садике уже состоялась персональная выставка рисунков.

Позже парень получил физико-математическое образование, но рисование никогда не бросал. Он начал работать художником-гравировщиком, а через полгода произошло жестокое нападение, перевернувшее его жизнь.

...Дмитрий очнулся в больнице и не помнил, как там оказался. Все болело, но еще и беспокоили точки перед глазами. Точки росли и превращались в туман, зрение падало. В Москве провели операцию, которая помогла сохранить остаточное зрение. И вот уже десять лет все, что видит Дмитрий, – это лишь слабые очертания предметов, едва различимые в густом тумане.

Первое время парень был в жуткой депрессии, но при этом хотелось прекратить поток жалости к себе и найти новый путь. Дмитрий узнал о реабилитационном центре в Волоколамске. Там помогают людям, которые ослепли в зрелом возрасте и потеряли карьеру, жизненный багаж и стали абсолютно беспомощны.

Там Дмитрий Ожогин многому научился: ориентироваться в пространстве по звуку и запаху, ощупывать дорогу тактильной тростью, готовить еду и выполнять другие бытовые дела. Изучил шрифт Брайля, нашел новых друзей. Но самое главное, что он привез из Волоколамска, – уверенность, что новый путь есть и его можно найти!

После этого Дмитрий окончил музыкальный колледж для незрячих людей в Курске, хотя раньше даже не подозревал, что у него есть музыкальные способности. Выучился игре на балалайке, гитару освоил самостоятельно.

А потом пришло ощущение, что он готов делиться некоторыми своими навыками, делать жизни других людей лучше. Дмитрий освоил профессию массажиста, окончив фармацевтический колледж в Ульяновске, и теперь бывает в Ульяновске чаще, чем в Саранске, – успешно работает там в медицинской клинике, помогая людям снимать боль в теле различными массажными техниками.



*«Мы многим жертвуем ради медвежат: временем, отдыхом, городской жизнью. Мы не герои, просто это такая работа, которую мы считаем важной и которая для нас стала делом жизни. И мы счастливы помогать диким животным, попавшим в беду»*

# Пажетновы

д. Бубоницы, Тверская область

Валентин, 20.06.1936–08.06.2021

Светлана, 03.07.1940 / [orphan-bear.org](http://orphan-bear.org)

Сергей, 15.09.1960 / [vk.com/obrccrussia](https://vk.com/obrccrussia)

Екатерина, 15.02.1977 / [dzen.ru/pazhetnovy\\_spasateli\\_medvejat](https://dzen.ru/pazhetnovy_spasateli_medvejat)

Василий, 04.09.1987 / [t.me/obrccrussia](https://t.me/obrccrussia)

В деревне Бубоницы в Тверской области находится единственный в России Центр спасения медвежат-сирот. Уже 27 лет здесь выхаживают и готовят к самостоятельной жизни маленьких косолапых, а потом выпускают их в естественную среду обитания и следят за адаптацией. За годы работы удалось вернуть в дикую природу более 270 медвежат!

Валентин Пажетнов – родоначальник семьи и основатель Центра, заслуженный эколог России, доктор биологических наук, автор множества научных работ и интереснейших книг о медведях. 8 июня 2021 года 84-летний Валентин ушел из жизни, но дело его живет. Супруга Светлана Ивановна тоже биолог, помогала мужу во всем. Руководит Центром их 62-летний сын Сергей, жена которого, Екатерина, тоже связала свою жизнь с Центром.

35-летний Василий Пажетнов, сын Сергея, пошел по пути деда и отца. Он говорит: «Мой дедушка был удивительным и уникальным человеком. Все, куда он вложил свою любовь, энергию и душу, живет до сих пор».

С животными в Центре работают втроем: Сергей, Екатерина и Василий. Метод, который они успешно используют, был разработан и впервые применен Валентином Сергеевичем. «Медведица защищает своих детей, но не учит их охотиться и обулаивать берлогу, – отмечал Валентин. – Все это мишки умеют делать сами, эти навыки у них развиты от природы».

Контакт человека с медвежатами при этом должен быть минимален. В Центре с подопечными не разговаривают, лица прячут под сетками, носят одну и ту же одежду и перчатки.

За сезон в Центр попадает от 8 до 16 медвежат, оставшихся сиротами, из разных регионов России. Спасают только медведей, поступивших из природы и содержавшихся у людей до поступления в Центр не более двух недель, так как более продолжительное содержание даже таких малышей быстро приводит к их приучению и невозможности возвращения в природу. Выпускают медвежат в конце августа – сентябре в регионы их происхождения или соседние, со схожим климатом и кормовой базой.

Фотограф: Евгений Гопанчук, г. Тверь [vk.com/evgenyugopanchuk](https://vk.com/evgenyugopanchuk)

«Я открыт миру и с большим энтузиазмом согласился принять участие в создании книги. Познакомился с героями лично, оказалось, что у нас много общих знакомых. Ведь я с детства люблю природу и животный мир. Спасибо за возможность быть полезным!»



*«Были периоды, когда некогда было заниматься любимым делом, но я никогда не забрасывал увлечение космосом»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/dmitrij-pashkov-100podvigov3/>

# Дмитрий Пашков

23.09.1986 | г. Рузаевка, Республика Мордовия / [vk.com/r4uab](https://vk.com/r4uab)

В детстве Дмитрий Пашков мечтал стать астрономом и изучать космос – наверное, как и тысячи других детей в СССР. Но мечта Дмитрия сбылась! В 2021 году он вместе с учениками запустил на орбиту Земли собственный спутник.

Интерес к технике маленькому Диме прививал дедушка Иван Сергеевич, офицер военной связи. «У него были книжки по радиотехнике, которые я с огромным интересом и удовольствием читал», – рассказывает герой. То, что было непонятно, дедушка разъяснял, а потом помогал внуку воплотить его идеи в жизнь. Так, однажды вместе с дедом Дима сделал гирлянду для елки из обычных бытовых лампочек, а уже в десять лет самостоятельно собрал телескоп.

«В то время не было деталей, это сейчас можно все купить, – вспоминает Дмитрий. – Приходилось думать, соображать, откуда их взять и где найти».

В школе Дмитрий ходил в кружок по радиоэлектронике и восхищался ученым Майком Руперричем из Германии, который разрабатывал малые спутники. Увлечение переросло в профессию: Дмитрий окончил Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева по специальности «Радиотехника» и теперь работает преподавателем в центре дополнительного образования «Юнитэр».

Как-то раз Дмитрий рассказал детям о своем хобби – спутникостроении. Заинтересованные школьники после урока обступили учителя: «Мы тоже хотим создавать спутники!» Но для регулярных и серьезных занятий нужно было финансирование, один из вариантов – выиграть грант. Дмитрий вместе с ребятами подал заявку в Фонд содействия инновациям. Они победили в грантовом конкурсе «Дежурный по планете», и Дмитрий сдержал слово.

В кружке в 2022 году занимались 25 человек: школьники и студенты. Многие выпускники идут по стопам педагога и планируют получить техническое образование. Вместе ребята запустили в космос уже два аппарата и подготовили к запуску третий.

С детьми Дмитрий Пашков строит и приемные станции. А в 2019 году помог восстановить связь со спутником Объединенных Арабских Эмиратов. Спутник перестал отвечать на команды после выхода на орбиту, важно было решить проблему очень быстро. Дмитрий со своей станции в Рузаевке смог наладить связь – все получилось! Через полтора года к нему вновь обратились за помощью, и Дмитрий не отказал.

Летом Дмитрий преподает в Летней космической школе, где учит создавать космические аппараты и проводит сеансы связи с МКС, во время которых космонавты отвечают на вопросы детей. Такое общение дает новый заряд мотивации и вдохновения!





*«Однажды мы все уйдем из этого мира раз и навсегда, а яхту или самолет с собой не заберешь! Я делаю все, чтобы оставить после себя восстановленное село и добрую память»*

# Николай Пиксин

09.03.1968 / с. Даньшино, Пензенская область / [danshino.ru](http://danshino.ru)

Какой вид деятельности является основным для Николая Пиксина из Пензенской области, сказать сложно. С одной стороны, он успешный адвокат, имя которого хорошо известно юристам и топ-менеджерам крупных компаний. С другой стороны, он меценат, делающий все возможное, чтобы сохранить село Даньшино – свою малую родину. Николай говорит так: «В Москве я работаю, но по-настоящему живу именно в Даньшино».

Идея возродить село пришла в голову Николаю на вокзале в 2010 году, пока он ждал поезд на Пензу. В одной из газет писали, что деревни вымирают, так как молодежь в них не остается, лишь старики доживают свой век в избышках.

Мысль, что его родное Даньшино постигнет та же участь, была как нож в сердце. Приехав к родителям, 42-летний Николай сообщил, что хочет возродить село и начнет с дедушкиного дома. Но отец решил проверить серьезность сына: «Ты сначала баню отстрой, потом и поговорим». Спустя полгода свежесрубленная баня прошла «госприемку» у родителя.

Николай Пиксин отстроил новый дом на месте дедушкиного – гостевой, в немецком стиле, но потом дело остановилось...

На счастье, Николаю Николаевичу предложили в 2012 году съездить на Афон. Три дня он жил и трудился в монастыре, а в конце получил благословение афонского монаха отца Владимира: «Делай то, что душа и сердце велют, и никого не слушай. Увидишь, сколько радости принесешь людям».

После этого в Николае будто мотор заработал: в Даньшино выросла часовня в честь Николая Чудотворца, новые дома по улице Луговой – родной улице мецената, спортзал.

Но село без культуры – неживое село, так размышлял Николай и задумал организовать знаковое для Даньшино мероприятие. Так появился Всероссийский историко-культурный фестиваль «ДаншиноFest». И если в первый раз в 2016 году в нем приняли участие всего 500 человек, то теперь он собирает по 4–5 тысяч! Здесь выступают творческие коллективы со всей страны, проходят разнообразные мастер-классы, готовят национальные блюда мордвы, ведь Даньшино – это мокшанское село, но не в Мордовии, а на пензенской земле.

Помимо фестиваля, в селе регулярно проходят красочные мероприятия: Масленица по-мордовски, Новый год, показ высокой мордовской моды «ДаншиноFashion». Ежедневно сюда приезжают школьники, чтобы познакомиться с мордовскими традициями, историей села и понаблюдать за животными местного зверинца.

Еще одна победа Николая – это две семьи, вернувшиеся в село на постоянное место жительства. В глубине души он надеется, что это только начало, так как теперь Даньшино уже не деревня-призрак, а настоящее «райское поместье».



*«Я не считаю себя героем. Упрямым человеком – да. Хотя мне, конечно, бывает приятно, когда посетители спортзалов подходят ко мне и говорят, что я даю им нужный пример, стимул не ныть и не жалеть себя»*

# Виктория Потапова

08.01.1974 | г. Москва

Летом 2021 года дзюдоистка Виктория Потапова участвовала в четвертой в своей жизни Паралимпиаде и выиграла в Токио четвертую по счету бронзовую медаль.

Не каждый здоровый спортсмен может похвастаться более чем 20-летней стабильной спортивной карьерой. А Виктория – полностью незрячая спортсменка – может! Но для этого ей пришлось пройти немало жизненных испытаний.

Вика Потапова родилась и выросла в Москве. В детстве постепенно потеряла зрение из-за злокачественной опухоли. В возрасте чуть старше года лишилась одного глаза, к 10 годам болезнь вернулась, потребовалось удаление второго. Училась Вика в специальной школе, где детей знакомили с музыкой, искусством, спортом и почти не ограничивали активность.

В 1991-м Виктория побывала в США на чемпионате по спортивной гимнастике для людей с нарушением зрения и завоевала 9 золотых медалей! Но дальнейшее развитие этого вида спорта во всем мире не состоялось по ряду причин. Виктории пришлось завершить карьеру гимнастки.

Она участвовала в лыжных гонках, плавала. Потом освоила борьбу, а в 26 лет попала к тренеру по дзюдо. С этого момента открылась ее новая спортивная страница.

В 2004 году Вика выиграла «бронзу» Паралимпиады в Афинах. В 2008-м – «бронзу» в Пекине, в 2012-м – «бронзу» в Лондоне. В 2016 году всю российскую паралимпийскую сборную не допустили к Играм, а следующую Олимпиаду в Токио перенесли с 2020 года на 2021-й из-за коронавируса.

В 2013 году Виктория стала мамой, родила дочку Стефанию. Когда малышке было несколько месяцев, у нее, как и у Вики в детстве, обнаружили ретинобластому... Девочке удалили один глаз на сложнейшей операции в США. Успели вовремя – с тех пор заблевание ее не беспокоит. Рядом с Викой и Стешей всегда Зоя Алексеевна – мама и бабушка, со зрением у нее все в порядке.

В 2017 году Виктория вновь боролась с раком – лейомиосаркомой верхней челюсти. Пришлось удалять пораженную костную ткань: верхнюю челюсть, часть костей носа, кость орбиты глаза и все пораженные мягкие ткани. Летом 2021 года, после событий, которые могли бы подкосить любого, 47-летняя Виктория вновь вышла на Игры и завоевала свою четвертую «бронзу».

В 2022 году Виктория готовится к следующей Паралимпиаде. Никто не знает, как изменится мир, что поменяется в спорте, но настоящий олимпиец упрямо идет к своей цели, выстраивает жизнь 4-годичными циклами, в которых нет ни минуты на лень и жалость к себе.

Фотограф: Наталия Плотникова, г. Долгопрудный [vk.com/club211679056](https://vk.com/club211679056)

«Своим участием в этом проекте я хочу поддержать людей, которые не верят в себя. Прочтите историю героини Виктории Потаповой – уверенной и стойкой, а главное – сильной. Когда мы проходим через трудности и решаем не сдаваться – это и есть наша сила».



*«Для кого-то я, может быть, герой, для кого-то – дурак, что своей жизнью полез рисковать. А для самого себя?.. Да просто молодец, что помог»*

# Андрей Сампилов

05.05.1998 / с. Иволгинск, Республика Бурятия / [vk.com/nasiax](https://vk.com/nasiax)

18 июня 2020 года 22-летний инструктор по спортивному туризму Андрей Сампилов отдыхал на озере Торма с родными и друзьями. Вдруг буквально за пару минут погода изменилась – небо затянуло тучами, поднялся сильный ветер. К отдыхающим почти сразу подбежала женщина и пыталась что-то объяснить. «Она была в слезах, – вспоминает Андрей Сампилов. – И сбивчиво рассказала, что ее маленьких дочерей на надувной лодочке ветром унесло в озеро. Муж пытался вплавь добраться до них, но его захлестывало волнами, и у него не получилось. Нужна была помощь!»

У компании Андрея была весельная лодка. Недолго думая, парень сел в нее и поплыл за детьми. Крохотную надувную лодочку, в которой беспомощно плакали две девочки, отнесло уже метров на тридцать от берега. Догнав их, Андрей Сампилов пересадил девочек к себе в лодку и попытался хоть немного успокоить.

«Одной из них было года четыре, второй около двенадцати, – вспоминает парень. – Они оказались в такой ситуации впервые и не знали, что делать. Ветер стал еще сильнее, мою лодку уносило все дальше от того берега, на котором мы все недавно отдыхали. Весло сломалось, пришлось обходиться одним. Я начал грести к противоположному берегу, а там камыши и болото! В этот момент я по-настоящему испугался – не за себя, за девочек. Если бы мы на камыш наехали и лодку перевернуло или пробило, шансов на спасение у нас бы не было, нас бы просто затянуло в болото».

К счастью, этого не случилось. Андрей Сампилов умело пришвартовал лодку к берегу рядом с камышами. Выбраться оттуда самостоятельно молодой человек с девочками не могли, но их жизням уже ничего не угрожало. Оставалось ждать помощи. И она пришла.

Тетя Андрея, увидев с берега, что ситуация очень серьезная, тут же поехала на местную заимку к рыбакам. Мужчины смогли добраться до лодки Андрея и отбуксировать ее к берегу.

«Там уже были моя тетя и родители девочек, – продолжает Андрей. – Они, конечно, все в слезах были, повторяли только: „Спасибо, что не оставил, что вытащил их“. А я помню, как мы из лодки вышли. Это было в 15:15, я никогда не забуду это время. Мне казалось, что мы там барахтались минут сорок, а на самом деле два часа мы были на открытой воде».

Андрей Сампилов уже много лет профессионально занимается спортивным туризмом, водит в походы детей и взрослых. И до случая на озере Торма, и после ему доводилось не раз помогать людям, а в некоторых случаях и спасать их.

Фотограф: Ольга Алексеева, г. Улан-Удэ [vk.com/fotoolik](https://vk.com/fotoolik)

«Мне всегда интересно, к каким великолепным людям приведет меня моя камера. Считаю этот мир, всех людей и их поступки удивительными!»



*«Скалодром – это инструмент реабилитации и личного развития»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/mixail-saparov-100podvigov3/>

# Михаил Сапаров

04.09.1970 / г. Севастополь / [vk.com/rusadapt](https://vk.com/rusadapt)

Михаил Сапаров – двукратный чемпион мира по адаптивному скалолазанию и руководитель проекта «Верь в себя». Он лишился руки в 23 года: опаздывал на поезд и пытался запрыгнуть в открытый тамбур, но поскользнулся и упал на рельсы. Вместе с правой рукой парень потерял и работу – он был слесарем. Но научился писать левой, выучился на бухгалтера и женился на любимой девушке!

В 2009 году Михаил начал заниматься скалолазанием. Впервые придя на скалодром, он попытался забраться на стену, поднялся на метр – и всё, дальше не смог. Месяц тренировался дома и в спортзале, качал слабые мышцы – и забрался под самый потолок! Усердная работа над собой принесла потрясающие результаты. В 2011 году Михаил ради эксперимента решил поучаствовать в Первом чемпионате мира по адаптивному скалолазанию в городе Арко на севере Италии. Вернулся оттуда двукратным чемпионом мира (дисциплины «Скорость» и «Трудность»). «У меня тогда такое внутреннее поднятие духа было, я на несколько лет вперед зарядился этой энергией. Людская мощь, поддержка, комьюнити – все это открыло новое дыхание», – поделился Михаил.

Он решил развивать этот спорт в России и пять лет руководил комиссией по спортивному скалолазанию среди лиц с ограниченными возможностями при Федерации скалолазания России. С мастер-классами объездил всю страну, проводил соревнования и тренировал сборную слепых спортсменов Петербурга.

В 2019 году Михаил привез адаптивное скалолазание в Севастополь. Проект «Верь в себя», над которым мужчина работает уже три года, сейчас трансформировался в проект «Верь в себя вместе с мамой». В нем участвуют 130 человек – дети и родители. В группе у Михаила – ребята с разными проблемами по здоровью: ДЦП, ограничениями по зрению или слуху, аутизмом, задержкой психического развития. Тренер помогает детям наладить координацию движений, укрепляет здоровье и повышает уверенность в себе.

Благодарные родители постоянно делятся новыми успехами своих детей. Девочка с ДЦП научилась ездить на велосипеде, мальчик с этим же заболеванием научился ходить без помощи посторонних, другой ученик теперь может самостоятельно чистить картошку и режет хлеб. И таких историй не сосчитать – родители рассказывают их со слезами на глазах.

Михаил признается, что многие считают его героем. Но он придерживается мнения жены – это не геройство, а активная жизненная позиция, вызывающая уважение. Путь чемпиона – яркий пример победы силы духа над жизненными испытаниями. Михаил рассказал, что вырос в детдоме, но, несмотря на все перипетии, сохранил порядочность и человечность. Теперь его личный пример мотивирует людей по всему миру.

Фотограф: Наталья Паленичка, г. Севастополь [vk.com/palenichkanatalya](https://vk.com/palenichkanatalya)

«Я уверена, что эта книга вдохновит людей на добрые дела, а также поможет сделать наше общество более гуманным и справедливым».





*«Когда я узнаю, что скоро поеду в путешествие, внутри возникает такая же радость, как от первой влюбленности. ты не знаешь, как все сложится, но всей душой веришь в то, что все будет прекрасно»*

# Евгения Семёнова

06.09.1931 | г. Арамиль, Свердловская область / [vk.com/evgeniya060931](https://vk.com/evgeniya060931)

Евгения Федоровна Семёнова – старейший тревел-блогер России. 91-й день рождения она отметила в Горном Алтае. 90-летие отпраздновала в Севастополе. На 89-летие отправилась изучать Челябинскую область, в 88 лет была в Верхотурье... 70-летний юбилей отмечала в туре по Европе.

Евгения Федоровна родилась в башкирской деревне. Незадолго до войны мама умерла, трое детей попали в разные детские дома. Отец ушел на фронт, судьба его осталась неизвестной. Сиротское детство сделало девочку сильной и изобретательной. Научило не бояться никакой работы, принимать быстрые решения и... убегать от милиции, которая ловила беспризорников, путешествующих через всю страну на подножке поезда.

В 1950-х Евгения Семёнова работала на севере в составе группы геологоразведки. Там же познакомилась с будущим мужем. Ни тайга, ни якутские скалы не пугали ее своей суровостью. Главное – рядом были хорошие люди и природа, потрясающая своим величием.

В 1960-е семья Евгении Федоровны обосновалась на Урале, в поселке Арамиль Свердловской области. Тяжелый труд и суровый климат сказались на здоровье молодой женщины. Ей пришлось долго лечить сердце.

В Арамиле появился дом, родилась дочка, здесь же появились на свет внуки. А Евгения Федоровна по-прежнему не сидела на месте. Тридцать лет она проработала товароведом в Арамиле – куда только не каталась по служебной необходимости! И все-таки отпуск предпочитала проводить не дома, а куда-нибудь съездить. Так Евгения Федоровна побывала за границей – в Финляндии, Германии, Польше, Бельгии, Чехословакии. Ездил и по путевкам от работы, и самостоятельно. Съездить в путешествие один-два раза в год для нее было священным ритуалом.


Выйдя на пенсию в 62 года, Евгения Семёнова стала «челноком». Ездил в Турцию, Арабские Эмираты. Дочь подарила Евгении Федоровне на 70-летие тур по Европе. И она отправилась в путешествие одна! Вся группа спрашивала, не устала ли одинокая пожилая туристка, а она наслаждалась дорогой.

С появлением соцсетей Евгения Федоровна захотела их освоить. Дочь купила ей планшет, зарегистрировала в соцсетях, научила ими пользоваться. Блог Бабушки Жени стал популярным – он подкупает искренностью и простотой путевых заметок. Все путешествия, в которых побывала Евгения Федоровна за последние три года, она выиграла в различных конкурсах в интернете. Ее видеовизитки обезоруживают и организаторов, и тех, кто голосует за Бабушку Женю.

В каждом своем посте блогер собственным примером показывает: все возможно, нужно только захотеть.

Фотограф: Антонина Сайферт, г. Белокуриха, Алтайский край  [vk.com/id88959540](https://vk.com/id88959540)

«Мне хотелось показать людям героев современности – можно сказать, историю, которая происходит именно сейчас. И через фотографию донести и раскрыть образ героя».

A young man with short, dark hair is smiling at the camera. He is wearing a red varsity jacket with white sleeves and a white collar with red stripes. He is standing outdoors, with a white car visible in the background. The background is slightly blurred.

*«Я стараюсь никогда и ничего не делать в ущерб другим людям. Это важный принцип – быть правильным»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ildar-sibgatullin-100podvigov3/>

# Ильдар Сибгатуллин

27.09.1988 / г. Москва / [vk.com/quattro882](https://vk.com/quattro882)

Уроженец Татарстана, 34-летний Ильдар Сибгатуллин – известный видеоблогер. На его канале «Автоподбор» на ютьюбе – почти пять миллионов подписчиков, тысячи лайков и комментариев. Ильдар рассказывает о диагностике и ремонте, о том, как избежать обмана при покупке подержанного автомобиля. При этом известен он не только своим профессионализмом, но и добрым сердцем: Ильдар не раз дарил машину тому, кто в этом действительно нуждался.

Любовь к машинам у него от отца, фаната автомобилей. Они часами занимались ремонтом в гараже вместе. В 17 лет Ильдар в одиночку собрал первую «восьмерку», а в 19 лет переехал в Москву, чтобы устроиться в автосервис. Решил отремонтировать иномарку, много лет работал ведущим диагностом в сервисе официального дилера Volkswagen. Потом открыл собственный автосервис вместе с партнером, но, не имея опыта в бизнесе, ушел в большой минус, набрав перед этим денег в долг. Партнер подвел, бизнес было не спасти...

Примерно в то же время произошла неприятная история с другом Ильдара, который неудачно купил автомобиль: заплатил много, а получил хлам. Ильдару пришла идея помогать людям с покупкой машин: тех, кто не разбирается, продавцы очень часто обманывают. Он же имел приличный багаж знаний об авто и опыт работ. Опубликовал объявление в интернете и получил первые заказы на помощь в подборе. Трудился самозабвенно, порой по 12–14 часов в день, услуги требовались все большему количеству людей. Вскоре появились деньги, Ильдар начал отдавать долги, а потом из удачной идеи выросла новая компания.

В мае 2019 года Ильдар Сибгатуллин получил письмо, в котором два брата из Барнаула просили о помощи. Из-за болезни их здоровье быстро ухудшалось, но они очень хотели путешествовать – не хватало только автомобиля. «Для меня машина – это средство передвижения, для них – возможность жить лучше», – вспоминает Ильдар. Он купил для ребят машину и пригнал ее в Барнаул. Всю историю сняли на видео и выложили в интернет – отклик был огромный! Теперь Ильдар и его команда помогают нуждающимся на постоянной основе. Они отбирают истории по собственной уникальной технологии, но даже у них иногда случаются ошибки и попадаются мошенники. «Это сложная работа, которой нам не всегда приятно заниматься. Хочется верить людям, чтобы человек написал как есть, не обманывал», – говорит Ильдар.

Первые автомобили для нуждающихся Ильдар с командой покупали на свои средства, позже по просьбе подписчиков канала открыли благотворительный счет. Сейчас 60% требуемой суммы берут оттуда, остальное вкладывают сами. Есть и другая помощь, которую не афишируют: команда дает людям деньги

Фотограф: Артём Милосердов, г. Москва, [vk.com/miloserdovart](https://vk.com/miloserdovart)

«Эта книга поможет многим людям поверить в то, что они тоже ради кого-то могут совершить свой небольшой подвиг».



*«Я тружусь почтальоном уже 25 лет и, даст Бог, еще потружусь. Было бы здоровье!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/lyubov-sidorova-100podvigov3/>

# Любовь Сидорова

09.09.1965 / с. Лаврентьево, Республика Мордовия

Любовь Сидорова из Темниковского района Мордовии – сельский почтальон. Уже 25 лет она разносит корреспонденцию и пенсии, а еще делится новостями, дарит радость общения и при необходимости помогает одиноким местным жителям.

По образованию Любовь Федоровна – медсестра, но когда в 1997 году пришла работать в почтовое отделение, поняла, что уходить оттуда не хочет. Ей было по душе все: и коллектив, и обязанности, и обилие общения с людьми.

Участок Любви Федоровны охватывает четыре населенных пункта. Весь маршрут туда и обратно – примерно 22 километра. Рабочего транспорта у Любви никогда не было, справлялась с этим женщина по-разному. В молодости и на лошади добиралась до получателей, и на велосипеде. Также очень помогали односельчане-попутчики, которые и по сей день, бывает, выручают почтальона. Но чаще всего она прodelывает весь путь пешком.

Вспоминая то, как раньше ее принимали старички, она говорит: «Для них я была долгожданной гостьей. Кто конфетами, кто щами угостит, а кто и свежесыпеченного хлеба на дорожку даст. Иду потом и жую его, добрым словом людей вспоминаю».

57-летняя Любовь Федоровна не раз выручала одиноких пенсионеров, оказавшихся в безвыходной ситуации. Однажды зимой она принесла пенсию бабушке в поселке Малиновка, а та, оказывается, приболела и уже несколько дней не топила, в избе был ледник. Любовь Сидорова наносила дров, воды из колодца, затопила печь.

А в другой раз почтальон помогла бабушке из поселка Веселое. У старушки заболела нога, да так, что она не могла ходить. Любовь выручила свою подопечную, тоже натаскав в дом дров. Бабушки были очень благодарны за помощь и заботу Любви, для которых она всегда «дочка», несмотря на выслугу лет и возраст.

Суть работы Любви Федоровны со временем почти не изменилась, а вот мир вокруг и сами люди стали другими: «Теперь все деловые: взяли почту, здрастье – до свидания и разошлись». Поэтому проходя мимо пустых, полуразвалившихся домов, где некогда ее встречали как родную, она с теплотой вспоминает прежних жителей.

И все же меланхолия не в характере Любви Сидоровой. Домашние хлопоты, внуки и, конечно, любимая работа – когда тут скучать? «Уже 25 лет работаю, и даст Бог, еще потружусь. Было бы здоровье!»



*«Приехать и помочь отряду может любой человек, поэтому в небожители нас возводить точно не надо, это, наоборот, мешает»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/tatyana-skorodumova-100podvigov3/>

# Татьяна Скородумова

15.01.1974 / г. Санкт-Петербург / [vk.com/terra\\_spb](https://vk.com/terra_spb)

В 2015 году Татьяна Скородумова работала диспетчером пожарной части, но в какой-то момент решила, что может сделать больше. «График сутки через трое оставляет достаточно свободного времени, поэтому я стала спасателем поисково-спасательной организации „Экстремум“, – вспоминает она.

Волонтерство в «Экстремуме» началось для Татьяны с поисков людей, заблудившихся в лесу. В это же время в отряде уже существовала и служба спасения животных. У Татьяны получилось участвовать и в этом направлении, постепенно все больше и больше, и со временем Татьяна Скородумова возглавила эту службу.

За 8 лет волонтерской деятельности на счету Татьяны – сотни спасенных жизней. Приходилось вызволять из беды не только кошек, собак и хомячков – любимых питомцев не всегда ответственных хозяев, но и диких животных и птиц: гусей и уток, летучих мышей и дегу, тюленей и выпавших из гнезда воронят. Однажды ловили даже питона, заползшего в вентиляцию. А первым спасенным животным Татьяны оказался дикий гусь, который из-за травмы не смог улететь. Именно Татьяне удалось тогда его выловить из пруда. «Новичкам везет», – смеется она.

Служба «Кошкиспас» насчитывает около 25 волонтеров, где активно участвуют 10–15 человек, но на вызовы в день могут выехать обычно двое-четверо из них. «Наше спасательство – хобби, а желание помочь – не геройство! – подчеркивает Татьяна. – Каждый отдает ему столько времени, сил и других ресурсов, столько может». Некоторые волонтеры службы с понедельника по пятницу работают в офисах, а вечером после работы или в выходные помогают животным. При этом иногда спасение одного животного может продолжаться до восьми часов без учета дороги!

Добровольцы «Кошкиспас» выезжают на помощь, если хозяева попавших в беду питомцев или прохожие не могут помочь животным самостоятельно: нужно залезать на дерево, спускаться на лед, на воду или в колодец. Здесь-то и пригождаются навыки и специальное оборудование сотрудников службы спасения животных.


Чаще всего в беде оказываются кошки – на них приходится до 80 % всех случаев. Самые сложные ситуации связаны со стеклопакетами в квартирах: если окна открыты на проветривание, там может застрять кошка. И если не помочь очень быстро, животное с большой вероятностью погибнет – счет идет буквально на минуты.

За всех, кого можно спасти, спасатели «Кошкиспас» будут бороться до последнего. Но так хочется, чтобы и люди стали более ответственными, ведь тогда многих несчастных случаев, часто происходящих именно с домашними животными, можно будет избежать.

Фотограф: Александр Бачевский, г. Санкт-Петербург [vk.com/bachevsky\\_aleks](https://vk.com/bachevsky_aleks)

«Я верю в то, что люди должны помогать друг другу, воспитывать в своих и чужих детях благородство и отзывчивость, а взамен ожидать того, что мир не без добрых людей и помощь обязательно придет».





*«Таких отрядов, как мой, – сотни по стране. Я установил памятные обелиски моим землякам в разных городах, но это не героизм, это увлеченность своим делом»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/aleksandr-sokolov-100podvigov3/>

# Александр Соколов

09.04.1987 / г. Оренбург, Оренбургская область

В детстве Александр Соколов мечтал стать палеонтологом. Он получил два высших образования – инженер-электронщик и специалист по связям с общественностью, – но по душе ему оказалась поисковая деятельность. Уже более 10 лет он возглавляет «Оренбургский сводный поисковый отряд» (ОСПО): занимается раскопками, краеведением, путешествует по интересным местам.

Интерес к истории Великой Отечественной войны у Александра был с детства. Его прадед пропал без вести, прабабушка ждала возвращения мужа до своего последнего дня. В 2010 году 23-летний Саша нашел информацию о месте захоронения прадеда и поехал туда с семьей. Выяснилось, что погибшего бойца относительно недавно перезахоронили и указали его имя на табличке. Так спустя много лет защитник Ленинграда вернулся к своим родным. «Словами это не опишешь, – говорит Александр. – Была радость, что поиск удачно завершился, и грусть. Бабушка из-за здоровья не до конца понимала происходящее, а у ее сестры были шок и слезы, что папа нашелся».

Тогда же Александр Соколов познакомился с поисковиками и заинтересовался их деятельностью. Его поддержал отец. С 2012 года они вдвоем в течение года проводили поиски, а потом пытались влиться в действующий отряд. Там Александру не понравились внутренние порядки и отношение к бойцам. Он решил, что создаст в Оренбурге свой отряд.


Первых бойцов поисковики ОСПО поднимали в Волгограде: «Словосочетание „защитник Сталинграда“ звучит с трибун или в фильмах как что-то отдаленное. А здесь вот он, перед тобой. Пара пуговиц осталась, ботинки, сумка, и все. Тогда мы поняли масштабы», – вспоминает герой.

Сейчас в отряде Александра Соколова около 20 человек – проверенные люди, друзья и друзья друзей, все старше 24 лет. Школьников он не привлекает к раскопкам из соображений безопасности. За сезон у ребят обычно три экспедиции, живут с палатками в полях по две-три недели. С недавних пор к команде присоединилась супруга Александра – Маша. Отряд проводил поиски во многих городах боевой славы, теперь их ждут в Мурманске, Ростове и в Крыму. Сколько павших бойцов уже перезахоронили, не считают, передают земле и немецких солдат.

Александр гордится установкой памятных плит. Впервые он увидел такие плиты, посвященные защитникам Ленинграда: «Воинам Мордовии», «Воинам Пензы», а от Оренбурга – ничего... Александр Соколов добился, чтобы губернатор выделил деньги, и первый обелиск землякам установили! А потом то же самое было сделано в Севастополе, Керчи и Волгограде. Александр говорит: «Меня уже не будет, но люди будут видеть плоды моих дел в разных городах».

Фотограф: Анна Булыгина, г. Оренбург [vk.com/id235133299](https://vk.com/id235133299)

«Для меня участие в благотворительном проекте – интересный опыт. Я решила как фотограф внести частичку своей работы».



*«Меня всегда учили помогать ближним.  
Говорили: приложи все силы, но помоги.  
У тебя будет совесть чиста, потому  
что ты сделал все, что смог»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/aleksandr-stepanov-100podvigov3/>

# Александр Степанов

14.12.1996 / г. Советск, Калининградская область

Александр Степанов родился в Советске. В детстве мечтал стать юристом, чтобы защищать невиновных, но учиться на эту специальность было негде, и после 9-го класса парень поступил на автомеханика, потом отслужил в армии.

Бабушка и мама всегда учили его помогать другим. В пандемию Саша начал с другими волонтерами разносить продукты пожилым людям: «Быть нужным мне нравится: ты не просто так живешь, ты приносишь добро в этот мир». Позже Саша устроился разнорабочим, времени помогать другим оставалось совсем немного. Но в один из дней Александр Степанов не просто помог, а спас жизни двух детей.

28 мая 2021 года Саша шел на остановку и увидел дым в четырехэтажном доме: горела квартира на первом этаже. Очевидцы кричали, что внутри дети, войти через дверь было невозможно. Один из прохожих пытался залезть в окно, но из-за дыма находиться внутри не смог. Саша понял, что время терять нельзя, и рискнул залезть в квартиру через окно. Глаза тут же защипало от дыма, дышать было нечем, но на подоконнике Саша увидел тряпку. Попросил прохожих намочить ее в луже и прижал к лицу. Начал искать: дети находились в дальней комнате, за очагом огня.

Саша звал детей, но никто не отзывался. К счастью, вскоре в дыму он нащупал ручку – это оказался мальчик. Саша накинул ему на лицо влажную тряпку, сам задержал дыхание, донес ребенка до окна и передал людям. Затем помог выбраться из квартиры девочке-подростку и снова вернулся – искать младшего из детей. «Сказали, что он самый маленький, – и это было очень страшно, что я не смог его найти.....» Позже выяснилось, что с младшим мама ушла в магазин. В это время средний сын поджег бумагу, из-за чего и начался пожар.

Александр Степанов даже расчистил завалы в квартире, чтобы пожарные быстрее добрались к очагу возгорания. Потушили пламя в итоге за 10 минут.

Фото героя сразу появились в местных пабликах, о Саше узнал весь город. Люди писали ему слова поддержки, сотрудники МЧС предложили работу, но он отказался. Признается: если кого-то не спасет – будет всю жизнь себя винить. Родители спасенных детей благодарили парня и предлагали помощь в лечении: после пожара у Саши болели глаза, но все обошлось.

За сотрудничество во имя спасения Александра наградили медалью. На церемонии он волновался, даже температура поднялась. Сейчас юноша работает, занимается волонтерством и планирует поступить в вуз на агронома.

Фотограф: Мария Николаева, г. Калининград [vk.com/fotofmary](https://vk.com/fotofmary)

«Я сама стараюсь не пройти мимо беды, обратить внимание, помочь. Поэтому восхищаюсь людьми, которые не остаются в стороне. Верю, что если каждый будет сопричастен, нам всем будет чуточку легче».



*«Подвиг – это концентрированное выражение человека, личности. Это ориентир, который людям очень нужен и который они теряют в информационном шуме повседневности»*

# Евгений Супер

09.04.1984 | г. Москва / [vk.com/esuper](https://vk.com/esuper) / [youtube.com/c/ВремявпередОбзор](https://youtube.com/c/ВремявпередОбзор)

Россияне привыкли к тому, что новости о хорошем не так популярны в СМИ, как формат «скандалы, интриги, расследования». Привыкли настолько, что сами стали соавторами этого тренда и невольно формируют основной читательский спрос – на негатив. И при этом существует огромный общественный запрос на добрые новости о России.

Евгений Супер – журналист, публицист и ведущий. Больше десяти лет назад он начал работать в противовес негативному тренду: рассказывает об отечественных научных разработках, развитии народного хозяйства, изобретениях россиян, открытиях, и, конечно, героизме и милосердии наших граждан.

Евгений создал целый ряд медиапроектов, с помощью которых рассказывает о добром и вечном, возвращая человеку веру в себя и свою страну. Но самым значимым своим проектом 38-летний Евгений считает проект «Время – вперед!». Этот дайджест позитивных новостей о России на ютьюб-канале с 2012 года выходит еженедельно. Сейчас проект имеет две иностранные версии – на сербском и на немецком языках, летом 2022 года появилась одноименная печатная газета. Повод для новостей находится всегда, так как технологических изобретений и достижений у России много, и за годы работы проекта снижения их количества или качества нет.

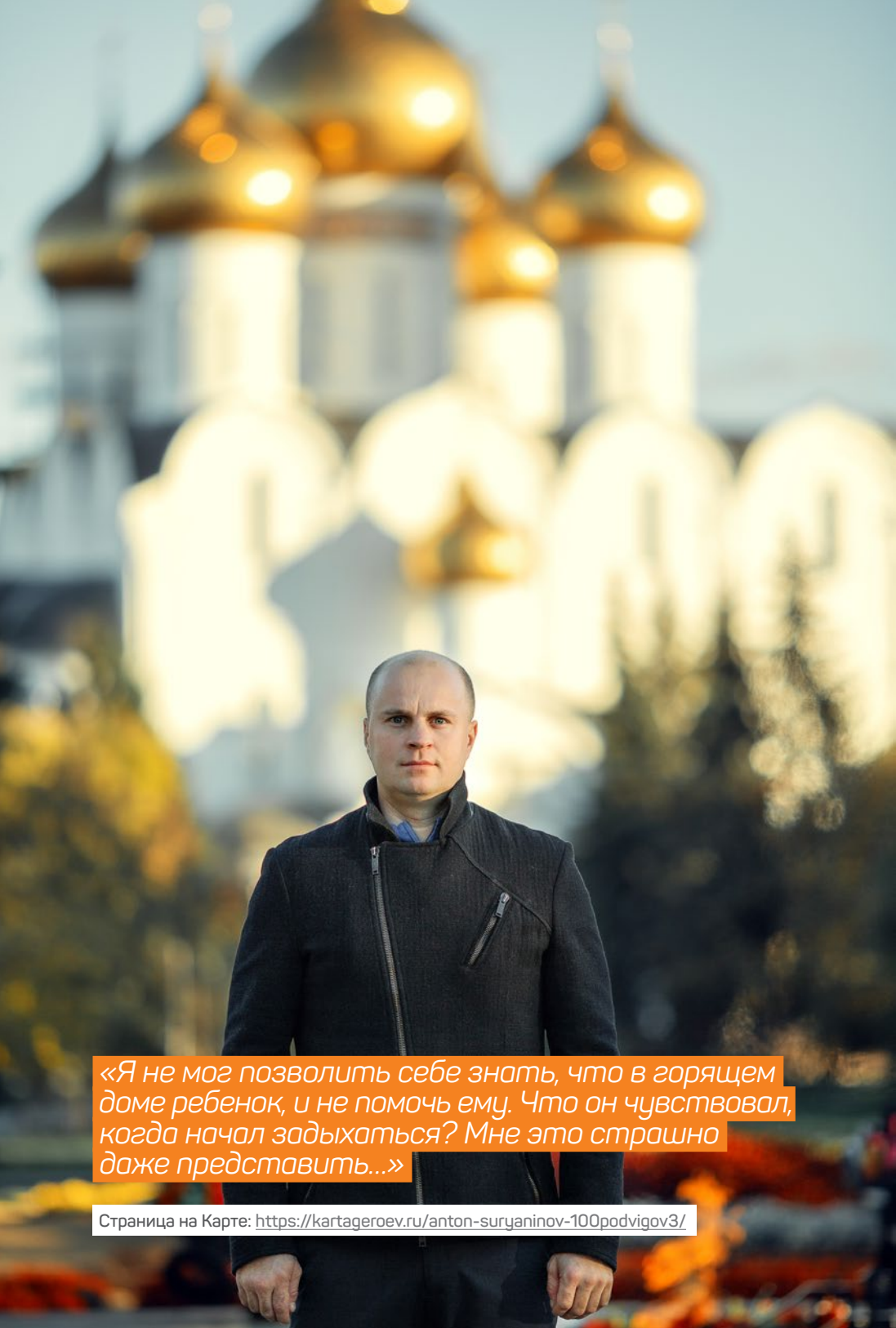
Одна из главных тем проекта – люди. Зрителю и читателю всегда интересен в первую очередь человек, поэтому в репортажах про новый завод или паромход Евгений дает понять, что это результат труда большого количества наших соотечественников – инженеров, ученых и строителей. Со временем на канале появилась специальная рубрика с рассказами о спасениях, героических и добрых поступках отдельных людей.

По образованию Евгений экономист, но нашел себя в журналистике. Правда, полученные в вузе знания и навыки тоже пригодились – Евгений стал по сути менеджером в сфере медиа. «Все, что мы делаем, находится на стыке профессий и жанров. Поэтому я и блогер, и журналист, и общественник, и издатель. Я создаю летопись успехов нашей страны. Многое может измениться, но летопись не должна прерываться!»

В том, чтобы регулярно открывать для подписчиков позитивную картину, воодушевлять их и вселять справедливое чувство гордости своей страной, Евгений не видит ничего героического. Говорит, что это любимая работа, дело и долг, которые он неустанно выполняет. А вот образ настоящего героя для него – это немеркнущий образ советского солдата, защитника Родины, остающийся в душе эталоном мужества и гражданской позиции.

Фотограф: Елена Буштунцева, г. Москва [vk.com/id20223240](https://vk.com/id20223240)

«Надеюсь, мое участие в проекте добавит чуть-чуть красивого света, так как фотография – это рисунок светом!»



*«Я не мог позволить себе знать, что в горящем доме ребенок, и не помочь ему. Что он чувствовал, когда начал задыхаться? Мне это страшно даже представить...»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/anton-suryaninov-100podvigov3/>

# Антон Сурьянинов

13.11.1985 / г. Ярославль, Ярославская область

Ночью 18 октября 2020 года в селе Прусово Ярославской области начался пожар в частном доме. Соседи выскочили из домов, среди них и Антон Сурьянинов, который с женой Яной и дочкой Евой гостил у своих бабушки и дедушки.

«Я побежал на улицу и сначала решил, что дом уже сгорел. Горе, беда, люди станут погорельцами. У меня и мысли не было, что там кто-то остался. Потом услышал крики: там ребенок, там ребенок...» Оказалось, что из дома смогли выбраться пожилые женщина и мужчина, а их 11-летний внук Вася остался внутри.

Антон Сурьянинов осмотрелся: над окном крыша горела, но еще не рухнула. Мужчина вышиб раму, чтобы было проще вылезти, и отправился спасать Васю. «Это был чужой дом, ничего не видно, на голове капюшон... Я пытался ориентироваться на ощупь, надеясь наткнуться на ребенка. И это удалось: я нашел его, начал тянуть за руку, но сдвинуть не получалось – возможно, мешала мебель. Я начал разбрасывать ее руками, но понял, что воздуха мне уже не хватает. В этот момент мое сознание словно раздвоилось: разум говорил – держись, у тебя должны быть силы, а организм, мышцы уже ничего не чувствовали», – вспоминает Антон.

К счастью, ему удалось выбраться с мальчиком через окно и отползти от горящего дома. «Отчетливо помню, что соседней рядом с домом не было: после того, как я залез в окно, еще одна часть дома обрушилась и они решили, что я тоже погиб. А я начал чистить мальчику дыхательные пути, делать искусственное дыхание», – вспоминает Антон. Мужчина терял сознание, приходил в себя и продолжал реанимировать мальчика, все темнело в глазах: «Я поворачиваюсь, хочу встать и не могу. Смотрю на то окно, откуда мы вылезли: и дом, и крыша сложились буквально через 20–30 секунд».

Когда Вася начал подавать признаки жизни, это было сравнимо с чудом. Антон спрашивал, может ли он говорить, чувствует ли руки-ноги – мальчик в ответ только сжимал руку Антона. На вопрос, видит ли он что-то, Вася покачал головой: нет...


Реанимобиль увез Васю в больницу, Антона в тяжелом состоянии из-за отравления угарным газом забрала машина скорой. В больнице мужчина пробыл около недели и потом еще несколько месяцев восстанавливался. С Васей, к счастью, тоже все хорошо: зрение вернулось, он быстро пошел на поправку.

Антон Сурьянинов живет в Ярославле с женой и тремя детьми. До 20 лет играл в хоккейном клубе «Локомотив», потом из-за травм ушел из профессионального спорта. Антон – предприниматель, играет в хоккей в свободное время, любит большой теннис, занимается с детьми плаванием. А еще он учит их сохранять спокойствие и делать чуть больше, чем ты можешь: возможно, когда-то это спасет жизнь.

Фотограф: Анна Мельникова, г. Ярославль [vk.com/melnikova.anka](https://vk.com/melnikova.anka)

«Меня привлекает в людях искренняя доброта и сострадание к ближним. Чудесно, что такие люди есть! Было приятно прикоснуться к созданию этой книги».





*«О себе я в тот момент совсем не думала,  
а за подругу очень испугалась. Я могла помочь  
и помогла»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/elizaveta-susoeva-100podvigov3/>

# Елизавета Сусоева

13.06.2004 / д. Будановка, Курская область / [vk.com/wettaliss](https://vk.com/wettaliss)

21 октября 2019 года в Курской области 15-летняя школьница Елизавета Сусоева защитила подругу от преступника с ножом.

На тот момент Лиза третий год занималась единоборствами, вместе с подругой они как раз возвращались с тренировки по боксу.

«Уже стемнело, когда мы с Дашей шли домой, – вспоминает девушка. – На тренировки мы ездили на автобусе в местечко Свобода, в четырех километрах от нашей Будановки. Вот и тем вечером мы быстро дошли до остановки, чтобы поехать домой. Всего на секунду я отвлеклась, чтобы посмотреть на часы, а когда обернулась, подруги рядом уже не было».

Оказалось, Дашу быстро уводил с собой мужчина – он наматал ее волосы на руку, несколько раз ударил ножом в руку, приказал молчать и приставил нож к горлу.

Лиза, несмотря на юный возраст, не растерялась. Она подбежала к преступнику и решительно схватилась за лезвие. Мужчина пытался вырвать у нее нож, но получилось не сразу – так крепко она его держала. А потом Лиза быстро достала из сумки перцовый баллончик и сумела брызнуть в лицо преступнику. Мужчина начал тереть глаза и выпустил Дашу.

«О себе я в тот момент совсем не думала, а за подругу очень испугалась», – продолжает юная героиня. Даша закричала, а злоумышленник сумел скрыться.

Происходящее увидели студенты техникума из расположенного неподалеку общежития. Они прибежали, когда мужчина уже ушел, и помогли Лизе остановить кровотечение, сообщили обо всем в полицию и даже пытались помочь искать нападавшего.

На следующий день Елизавету Сусоеву госпитализировали – в борьбе за жизнь подруги она все же серьезно пострадала. Для восстановления чувствительности и двигательной активности руки Лизе сделали две операции. Восстановление было долгим, но и сейчас Елизавета уверена, что поступила правильно.

Девушку наградили памятной медалью «За проявленное мужество». Нападавшего нашли и задержали спустя несколько месяцев. Суд приговорил его к пяти годам лишения свободы.

Фотограф: Светлана Кобелева, г. Курск [vk.com/fotostudiosvet46](https://vk.com/fotostudiosvet46)

«Каждый должен знать о сильных, самоотверженных людях, живущих рядом с нами. Это и есть герои нашего времени».



*«У каждого должен быть шанс на спасение,  
а значит, кто-то должен рисковать  
и спасать других»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ilgar-tanryzade-100podvigov3/>

# Ильгар Танрызаде

19.04.1989 / с. Косыревка, Липецкая область / [vk.com/mchsrussi](https://vk.com/mchsrussi)

Днем 18 января 2022 года в диспетчерскую часть Липецка поступил сигнал: девушка повисла на балконе дома и нуждается в помощи. На место происшествия выехало подразделение пожарно-спасательной части № 5 ЗПСО ФПС Главного управления МЧС России по Липецкой области.

Командир отделения, 32-летний Ильгар Танрызаде, на месте увидел, что девушка сумела сесть на козырек балкона нижнего этажа и была очень напугана. Она была босиком, сильно замерзла и едва-едва держалась за карниз.

Прибывшие спасатели узнали, что ее квартира на третьем этаже открыта, и бросились туда. Ильгар с балкона четвертого этажа по веревке спустился к девушке и понял, что сил у нее уже не осталось. Командир отделения начал говорить громко и четко, чтобы девушка переключила внимание на него: «Держись за мой пояс, нас поднимут, ты не упадешь». Девушка сумела зацепиться, а Ильгар приподнял ее и передал своим коллегам на балконе – пожарным Игорю Бугайцову и Николаю Рычкину. Внизу дежурил водитель пожарной машины Владимир Чиликин.

«Веревку, по которой я спустился, а потом поднялся на балкон, держали мои ребята, – рассказывает Ильгар, – я был в них абсолютно уверен и такую ситуацию мы отрабатывали не раз».

Девушка искренне благодарила спасателей. «Я увидел в ее глазах, что она поняла: ей дали второй шанс. Надеюсь, она будет это ценить», – говорит Ильгар.

В пожарно-спасательную часть мужчина пришел в 2016 году и почти сразу понял, что это его призвание: «Я так хотел всему научиться, что проводил на службе не сутки через трое, а двое суток из трех. Я изучал документы, приказы, обязанности, тактико-технические характеристики оборудования – мне очень понравилась эта работа». Он стал первым в гарнизоне, кто был готов к сдаче экзаменов на командира тушения пожаров уже через год, а не через три, как бывало обычно.

В первую же смену в новой должности у Ильгара было 12 выездов – невероятный вызов молодому командиру! «За те сутки я научился всему: одновременно общаться по радию, по телефону, руководить командой и самому участвовать в спасении людей из пожара», – вспоминает Ильгар. Он рассказал об этой смене начальнику, и тот уверенно сказал: это твое!

С тех пор в практике Ильгара Танрызаде вызовов было немало. Он продолжает учиться новому, любит общаться с ветеранами пожарной и спасательной служб. Его девиз: прожить одну жизнь – спасти тысячи.

Фотограф: Ольга Колодкина, г. Липецк [vk.com/olgakolodkina](https://vk.com/olgakolodkina)

«Очень хочу, чтобы люди знали героев в лицо!»



*«Моя мечта – по-настоящему помочь другому человеку, подарить ему возможность жить – наконец-то сбылась!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/dmitrij-trefilov-100podvigov3/>

# Дмитрий Трефилов

16.05.1995 / г. Новосибирск, Новосибирская область / [vk.com/trefilovdm](https://vk.com/trefilovdm)

«Я всегда хотел быть полезным людям и однажды спасти чью-то жизнь, – говорит Дмитрий Трефилов. – Еще со школы, когда мне было 14 лет, я начал заниматься социальным волонтерством, позже стал каждые два месяца сдавать кровь. Как же замечательно потом получать смски „Ваша кровь перелита“. Это многого стоит!»

В 2015 году 20-летний Дмитрий приехал в Пермь на форум «Добровольцы России» и одним из первых сдал кровь на определение генотипа для вступления в регистр доноров костного мозга. Он уже знал, что быть донором костного мозга на самом деле не так страшно, как многие до сих пор считают, никто не втыкает иголки в позвоночник. Донору нужно лишь сдать компонент крови из вены – кровяные стволовые клетки. Всего 1% его костного мозга перейдет реципиенту.

«Стать реальным донором я смог только с третьей попытки, – рассказывает молодой человек. – В первых двух случаях мне не повезло. В 2016 году пациент, к сожалению, просто не дождал до процедуры трансплантации, а в 2018-м в последний момент был найден другой донор, подходящий реципиенту на 100 процентов. И вот в декабре 2019 года мне позвонили вновь и спросили, по-прежнему ли я готов стать донором. Конечно, я был готов!»

Через два месяца Дмитрий Трефилов прошел первый этап обследования в Санкт-Петербурге. Потом на две недели вернулся в Новосибирск и просто ждал, понимая, что самое главное в тот момент – не заболеть, тем более коронавирусом набирал обороты. Дмитрий вновь прилетел в Северную столицу и прошел подготовку к трансплантации: пять дней принимал препарат, который стимулирует «выход» клеток костного мозга в кровь.

Перелеты и проживание донорам оплачивает фонд. Оплату за свое участие донор не получает – согласно принципу добровольной и безвозмездной помощи реципиенту. Еще один принцип – анонимность: донор не знает, кого он спасает. Через два года после трансплантации донор и реципиент могут встретиться – если оба этого захотят. Дмитрий к этой встрече готов, а пока лишь знает от врачей, что у женщины все хорошо.

Дмитрий Трефилов не считает себя героем и мечтает, чтобы доноров костного мозга становилось все больше. «Процедура безопасна и дает реальный шанс на продолжение жизни тем, кто уже отчаялся, – уверяет молодой человек. – Вступайте в регистр доноров костного мозга, а если вы не можете стать донором сами, например, из-за проблем со здоровьем, то просто расскажите об этой возможности тем, кто может. Так вы тоже однажды спасете чью-то жизнь».

Фотограф: Елена Бородихина, г. Новосибирск [vk.com/borodikhinafoto](https://vk.com/borodikhinafoto)

«Для меня не стоял вопрос участия, для меня было важно, как могу я это сделать, какой скромный вклад внесу в большое дело. К тому же так получилось, что съемка проходила в реальных сибирских условиях».



*«У меня чувство долга перед нашими ветеранами и теми солдатами, которые ценой жизни защитили нас от фашизма. Поиски – мой личный вклад в увековечение судеб защитников нашей Родины»*

# Данил Ульянов

25.10.1998 / г. Саранск, Республика Мордовия / [vk.com/ulyanovdaniil](https://vk.com/ulyanovdaniil)

Поисковик Данил Ульянов вспоминает о ветеранах и погибших солдатах не только 9 Мая. 24-летний Данил – командир поискового отряда МГУ им. Н. П. Огарёва «Живая память». Он не раз участвовал в экспедициях, поднимал останки бойцов, работал в архивах, помогал неизвестным солдатам спустя много лет вернуться домой и найти покой в родной земле.

В 2013 году еще школьником Данил присоединился к поисковому движению, цель которого – увековечить память о погибших защитниках Родины в годы Великой Отечественной войны.

В экспедициях ребята находят оставшихся на поле боя солдат, которые до сих пор числятся пропавшими без вести. Для поисковиков особо значима любая найденная во время раскопок личная вещь солдата. Кружки, ложки (часто бойцы их подписывали), одежда помогают установить судьбу погибшего. Но высшая удача – найти медальон с личными данными.

Часто у поисковиков разворачивается целое расследование. Основываясь на данных из архивов, они устанавливают, в какой области проходил бой, какие дивизии воевали, поднимают списки пропавших без вести и сверяют информацию.

В 2007 году поисковики Мордовии нашли большое захоронение с медальонами, которые на тот момент были нечитаемыми. Прошло десять лет, и в специализированной лаборатории информацию из медальонов смогли прочесть. Узнав имена, фамилии, места и даты рождения солдат, ребята обратились в архивы.

Поисковики из других регионов помогли найти контакты земляков, предположительно родственников найденных солдат. Одному из предполагаемых родственников позвонил Данил. «Звоню, представляюсь, объясняю ситуацию о находке, – вспоминает молодой человек. – Зачитываю информацию о солдате и спрашиваю: „Вы его знаете?“ Возникла пауза. А потом пожилой собеседник тихо проговорил: „Знаю. Это мой отец“ и заплакал».

Оказалось, что этот мужчина всю жизнь искал данные о судьбе отца: изучал документы, читал имена солдат на обелисках, ездил по разным областям... Позже он сказал Данилу: «Спасибо, что вы мне указали место, куда я могу поехать и поклониться своему отцу».

Данил Ульянов отмечает, что присоединиться к поисковому движению России может каждый. Для этого нужно связаться с руководителем отделения движения в своем регионе.





*«Каждый из нас рождается два раза. Первый раз – когда рождается его физическое тело, второй – когда рождается осознание, для чего. У меня второе рождение уже произошло – я хочу помогать людям»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/vladimir-utukin-100podvigov3/>

# Владимир Утукин

10.03.1992 / г. Краснодар, Краснодарский край / [vk.com/utukinsavior](https://vk.com/utukinsavior)

Спорт в жизни Владимира Утукина был с раннего детства. В шесть лет мальчик пришёл на первую тренировку по футболу и сразу же загадал – стать футболистом. В 17 лет переехал в Краснодар, чтобы учиться в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма. Параллельно Владимир искал себя: был учителем физической культуры, официантом и барменом, но без спорта не мог. Именно спорт помог ему найти своё место в жизни.

Владимир помогал другу развивать школу единоборств «Мужские традиции» и спортивную школу «Здоровье», будучи играющим тренером в футбольной команде из взрослых игроков. А в 2022 году возглавил инклюзивный спортивно-оздоровительный клуб «Кампус» для детей и взрослых.

В клубе занимаются как обычные ребята, так и с особенностями развития. 45 семей в «Кампусе» имеют льготы, некоторые и вовсе занимаются бесплатно. Дополнительно по воскресеньям Владимир Утукин проводит бесплатные занятия по ОБЖ для всех детей клуба.

Среди участников клуба немало детей, которым нужен индивидуальный подход. Один из них – 14-летний Игорь с расстройством аутистического спектра. После медикаментозного лечения подросток набрал лишний вес, с этим нужно было справляться. Вместе с тренером по плаванию Оксаной Владимир выстроил для Игоря индивидуальную программу занятий. При этом подросток занимался одновременно с другими ребятами, чтобы они учились общаться друг с другом. Подружить воспитанников удалось, в день рождения Игоря его поздравляли всем клубом.

Другой подопечный Владимира Утукина – 3-летний Марк, который совсем не говорил. Спустя два месяца занятий совместно с дефектологом ребенок начал произносить первые осознанные слова!

Помощь другим для Владимира Утукина – привычное дело. Он вырос в маленькой станице, где соседи всегда помогали другу другу, видел в своей семье пример, как оступившийся человек может подняться и вернуться к нормальной жизни – если вовремя протянуть ему руку помощи.

Владимир Утукин с командой «Кампуса» проводит благотворительные концерты в помощь нуждающимся, при этом сам играет на нескольких музыкальных инструментах и поет. В 2022 году в апреле на концерте получилось собрать часть средств на инвалидную коляску для одного подопечного и на реабилитацию для другого.

Фотограф: Сергей Новиков, г. Самара  [vk.com/fotosnov](https://vk.com/fotosnov)

«Я считаю, что добрым делам нужно помогать, поэтому решил принять участие в проекте. Фотография для меня – это хобби и возможность показать мир таким, каким я его вижу».



*«Я не такой, как все, но это не повод закрываться и комплексовать! Это отличает меня от миллионов других людей, это моя изюминка, которой нужно гордиться и радоваться»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ivan-filippov-100podvigov3/>

# Иван Филиппов

02.12.1988 / г. Тюмень, Тюменская область / [vk.com/operKOT1988](https://vk.com/operKOT1988)

Рост Ивана Филиппова из Тюмени 135 сантиметров – как у 8-летнего ребенка, и это стало его фишкой. Иван – актер театра и кино, шоумен, ведущий и кавээнщик. А еще у Ивана – золотые руки! По образованию он айтишник, компьютерный мастер, дома всё ремонтирует сам – от телефона до телевизора. «Это одно из самых полезных моих увлечений», – говорит Иван.

Когда Ваня пошел в школу, он был на голову ниже всех и знал, что отличается от других. Класс был дружным, до 5-го класса рост Ваню не беспокоил. А потом он перешел в новую школу... Из-за обзываний возникали конфликты, но у мальчика всегда была поддержка мамы. «Дети не понимают, насколько больно они ранят словами, – говорит Иван. – Повзрослев, люди ставят для себя границы, и оскорблений стало в разы меньше».

В 9-м классе Иван начал играть в КВН. Там, на сцене, он понял, что рост – это его изюминка. «Мне нравилось веселить, радовать людей, и всю жизнь я стараюсь посвятить этому», – делится Иван. В колледже друг предложил ему провести свадьбу – получилось неплохо. Продолжает вести мероприятия Иван Филиппов и сегодня.

В 2021 году Иван снялся в сериале «По колено». Он успешно прошел кастинг и получил роль главного героя. Актерская игра давалась парню легко, да и с командой повезло. С каскадерскими и акробатическими трюками было сложнее, но их Иван выполнял сам: выпрыгивал из окна машины, находился под потолком на подвесах. «В кино очень много софитного света, это дает невыносимую жару. На площадке было 40 градусов жары, а ты еще как капуста одет, да еще и на подвесах», – вспоминает парень.

Молодого человека сразу начали узнавать на улице, в соцсетях прибавилось подписчиков. Иван Филиппов всем отвечает и соглашается на встречи, если есть время. Но вообще он постоянно в разъездах. Дома его ждут супруга и двое детей, которые скучают по папе, но могут похвастаться перед друзьями, что «его по телеку показывают».

Любимый актер Ивана – Джим Керри. «От его улыбки заряжаешься позитивом», – говорит парень. Да и сам Ваня – человек-позитив. Своей жизнью показывает людям с ограниченными возможностями, что это не повод впасть в депрессию.

Фотограф: Егор Лубягин, г. Тюмень [vk.com/fzavod](https://vk.com/fzavod)

«Люблю раскрывать суть людей, проявленную вовне, реализацию художественные замыслы и ловлю моменты из жизни».



*«Я поняла, что нашла свое призвание  
и хочу стать именно спасателем»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/lada-xaxleva-100podvigov3/>

# Лада Хаклева

22.08.2002 / г. Старый Оскол, Белгородская область / [vk.com/khakhleva.lada](https://vk.com/khakhleva.lada)

Лада Хаклева начала искать свое призвание еще в школе. Увлеклась она не танцами и рукоделием, а участием в Военно-морском патриотическом клубе «Гардемарин». Руководят клубом капитан 2-го ранга и мичман, а старшеклассники – старшины – помогают обучать младших: вместе вяжут морские узлы, занимаются физподготовкой, участвуют в парадах и школьных линейках. Лето – любимое время для курсантов! Ребята занимаются греблей на яле, байдарках, шлюпках, на рафте.

Юной Ладе эти занятия очень нравились. После 9-го класса она поступила в колледж и стала членом Всероссийского студенческого корпуса спасателей – одной из крупнейших добровольческих организаций России. В 2020 году отделение открылось в Белгородской области, и Лада стала координатором отделения в Старом Осколе.

В июне 2021 года девушка приехала на городской пляж – провести друзей из клуба «Гардемарин» и поучаствовать в занятиях. У курсантов как раз были тренировки на воде. На рафте находились пять человек, самой опытной оказалась 18-летняя Лада, которая к тому времени прошла обучение на матроса-спасателя и работала на одной из баз отдыха.

«Мы уже заканчивали тренировку, когда услышали, что нас зовет на помощь мужчина. Было видно, что он очень устал: махал одной рукой и едва держался на плаву. Мы подплыли к нему», – вспоминает Лада.

Мужчина оказался очень крупным, на рафт поднимать его было нельзя – все упали бы в воду. Спасательный жилет не подошел ему по размеру, мужчина надел его на руку. Школьники сказали мужчине лечь на спину и держаться за веревку. Лада пересела на весла и рафт очень-очень медленно пошел к берегу. История закончилась благополучно. На берегу мужчине еще раз напомнили о правилах безопасного поведения на воде.

Вообще, заниматься профилактикой и предотвращать происшествия – это главная задача матроса-спасателя. Ему нужно убеждать отдыхающих не заплывать за буйки, не заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения, внимательнее следить за детьми.

Лада Хаклева хочет стать профессиональным спасателем, многие знания у нее уже есть. Девушка даже оказывала помощь людям, пострадавшим в ДТП.

Фотограф: Гульнара Сушкова, г. Старый Оскол [vk.com/gulnara\\_foto](https://vk.com/gulnara_foto)

«Решила участвовать в проекте, потому что нравится радовать людей, тем более таких достойных!»



*«У меня было сильное желание помочь экологии, а потом сделать этот проект более социальным и помочь незрячим людям»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/denis-xlamov-100podvigov3/>

# Денис Хламов

03.05.1977 / г. Москва / [vk.com/avoska34](https://vk.com/avoska34)

Денис Хламов – основатель проекта «Авоська34», в котором дают работу незрячим людям и заботятся об экологии, сокращая количество пластиковых пакетов.

Идея проекта возникла у Дениса случайно после поездки на пляж в 2018 году. Он тогда жил и работал в Волгограде и отправился на пляж одного из притоков Волги. Берег оказался завален мусором – пластиковыми бутылками, пакетами, стеклом. Денис начал этот мусор убирать, чтобы потом отдохнуть с удовольствием. К его удивлению, к нему присоединились другие отдыхающие, хотя он их об этом не просил. Так продолжалось несколько дней: Денис приезжал на пляж и наводил порядок. «Буквально через две недели этот пляж стал самым чистым в Волгограде», – вспоминает мужчина.

В то время Денис много думал о том, сколько в нашей жизни ненужного пластика, который наносит экологии огромный вред. И вспомнил, что раньше в каждой семье были авоськи – сетчатые сумки из нитей. Денис решил начать с себя: купить такую авоську и ходить с ней в магазины. Оказалось, что найти такую сумку не так-то просто, но Денису это удалось. Реакция людей на авоську была очень позитивной: продавцы в магазинах улыбались, а прохожие интересовались, где найти такую же. Поняв, что у авоськи больше плюсов, чем казалось на старте, Денис создал небольшое производство и стал эти сумки продавать. Проект получил название «Авоська34» – в честь родной для Дениса Волгоградской области, региона 34.

«А потом я вспомнил, что раньше авоськи плели именно незрячие люди, – говорит Денис. – Но когда люди забыли про авоськи, тогда же, кажется, забыли и про незрячих людей. И я решил: а почему бы это дело не вернуть?»

Сейчас в «Авоське34» задействованы 18 незрячих, но большую часть заказов выполняют 5–6 человек. Для создания авосек используются хлопковые нити, сетка помещается в руке и совершенно невесома. Благодаря плетению из четырех скрученных нитей и особой форме ячеек авоська очень вместительная и невероятно крепкая. Денис попросил знакомых спортсменов испытать авоську, они сложили в нее гири и гантели – сумка выдержала вес 90 килограммов! Пакет с таким весом точно не справится. При этом авоська позволяет переносить и достаточно мелкие предметы: например, грецкие орехи из нее не высыпаются.

Денис хочет развивать проект и, когда масштаб станет больше, планирует обучать незрячих людей плетению авосек. А сейчас старается помогать людям и с другими особенностями здоровья. Денис нашел ребят с ментальными нарушениями, которые производят деревянные фонарики, елочные игрушки и винные столики, и помогает им с реализацией товаров. «Я занимаюсь этим с удовольствием, вижу поддержку и надеюсь в будущем принести еще больше пользы людям», – говорит Денис Хламов.





*«Быть героем – это оставаться человеком. Если у тебя есть чувство сострадания, милосердия, взаимовыручки, ты действительно герой»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/aleksej-xovryakov-100podvigov3/>

# Алексей Ховряков

29.11.1974 / г. Саранск, Республика Мордовия

Алексей Ховряков – нейрохирург, руководитель Регионального сосудистого центра в Саранске. В 2022 году он стал обладателем I Народной премии «Время Героев» в медицинской номинации «Золотые руки». Победа досталась ему по праву: врач провел более трехсот сложнейших операций.

Алексей родился и вырос в немедицинской семье, став первым в роду доктором. Любовь к профессии появилась еще в детстве. В семилетнем возрасте Алексея отвезли в больницу с подозрением на аппендицит. Патология оказалась куда серьезнее, мальчику потребовалось немедленное хирургическое вмешательство. После операции Алексей проводил много времени в беседах с лечащим хирургом, анестезиологом, заведующим. «Мне понравились эти солидные мужчины в белых халатах, и я захотел быть на них похожим», – говорит Алексей.

Белый халат он примерил еще будучи школьником – в 8-м классе на медицинских курсах при Мордовском государственном университете. А в 1998 году с отличием окончил этот вуз. Алексея Ховрякова с самого начала учебы привлекали сложные и малоисследованные области нейронаук. «Я хотел стать больше чем просто хирургом. Планировал проводить операции на головном и спинном мозге, на периферической нервной системе», – рассказывает Алексей.

После многочисленных стажировок в научно-исследовательских институтах Алексей Владимирович начал преподавать на кафедре неврологии. Спустя 18 лет работы и непрерывного обучения он стал главным нейрохирургом республики, а после – руководителем сосудистого центра в Мордовии. Благодаря его опыту в центре проводятся уникальные операции на головном мозге, используются инновационные методики. Например, койлинг – неинвазивная техника устранения церебральной аневризмы, опасного расширения стенок сосуда головного мозга. Для устранения аневризмы врачи центра работают с методикой нетравмирующего проникновения в головной мозг.

Одну из самых запоминающихся операций Алексей Ховряков провел в 2019 году. Тогда 35-летней Александре Вельдяскиной, матери шестерых детей, в ходе пятичасовой операции врачи удалили большую опухоль головного мозга. Образование сдавливало стволловые структуры, где располагаются жизненно важные центры – дыхательный, сердечно-сосудистый и ядра черепных нервов. В сосудистый центр женщина поступила уже в тяжелом состоянии. Алексей признался, что впервые проводил операцию по удалению такой гигантской опухоли. Александра быстро пошла на поправку и смогла вернуться к семье. Настоящее чудо!

Такому прецеденту были удивлены и доктора Медицинского центра имени Хаима Шибы в Израиле, где Алексей проходил стажировку. Еще одно доказательство того, что настоящие герои носят не плащи, а белые халаты.



*«Я всегда искренне радуюсь, что благодаря моим советам, рекомендациям и назначенному лечению ребенок выздоравливает. Это – главное!»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/kerim-xolamxanov-100podvigov3/>

# Керим Холамханов

30.06.1992 / г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика / [vk.com/djunyor](https://vk.com/djunyor)

Лето 2020 года. Ночь. Республиканская детская клиническая больница в Нальчике. Обычное дежурство молодого хирурга Керима Холамханова, незадолго до этого назначенного старшим по смене. Множество маленьких пациентов и их родителей, обратившихся за помощью...

Проходя по коридору, доктор Холамханов обращает внимание на очень бледного мальчика 9–10 лет, держащегося за живот. Керим Хакимович торопится, но останавливается и начинает выяснять у отца ребенка, что произошло. Оказалось, что в тот день мальчик катался на самокате и, резко затормозив, налетел животом на руль.

Минуты осмотра и пары дополнительных вопросов хватило. «У ребенка разрыв печени!» – сложился пазл в голове у Керима. Разрыв печени и внутрибрюшное кровотечение быстро подтвердились. Меньше чем через час юный пациент уже лежал на операционном столе. На помощь молодому хирургу срочно приехала заведующая отделением Светлана Индрокова – опытный специалист с многолетним стажем.

«Светлана Башировна начала операцию, а добравшись до печени и увидев, что она разорвана, просто сказала: „Ты поставил диагноз, ты и шей!“ – продолжает Керим. – Под ее контролем я тщательно ушил печень и остановил кровотечение».

Операция продолжалась около полутора часов. И все это время мальчику переливали кровь, и донорскую, и его собственную, откачанную из живота и предварительно очищенную.

Печень зашили, но гарантии того, что с ребенком все будет в порядке, еще не было. Только через неделю после операции врачи убрали тампон, прикрывавший разрыв, убедились в отсутствии повторного кровотечения и вздохнули с облегчением.

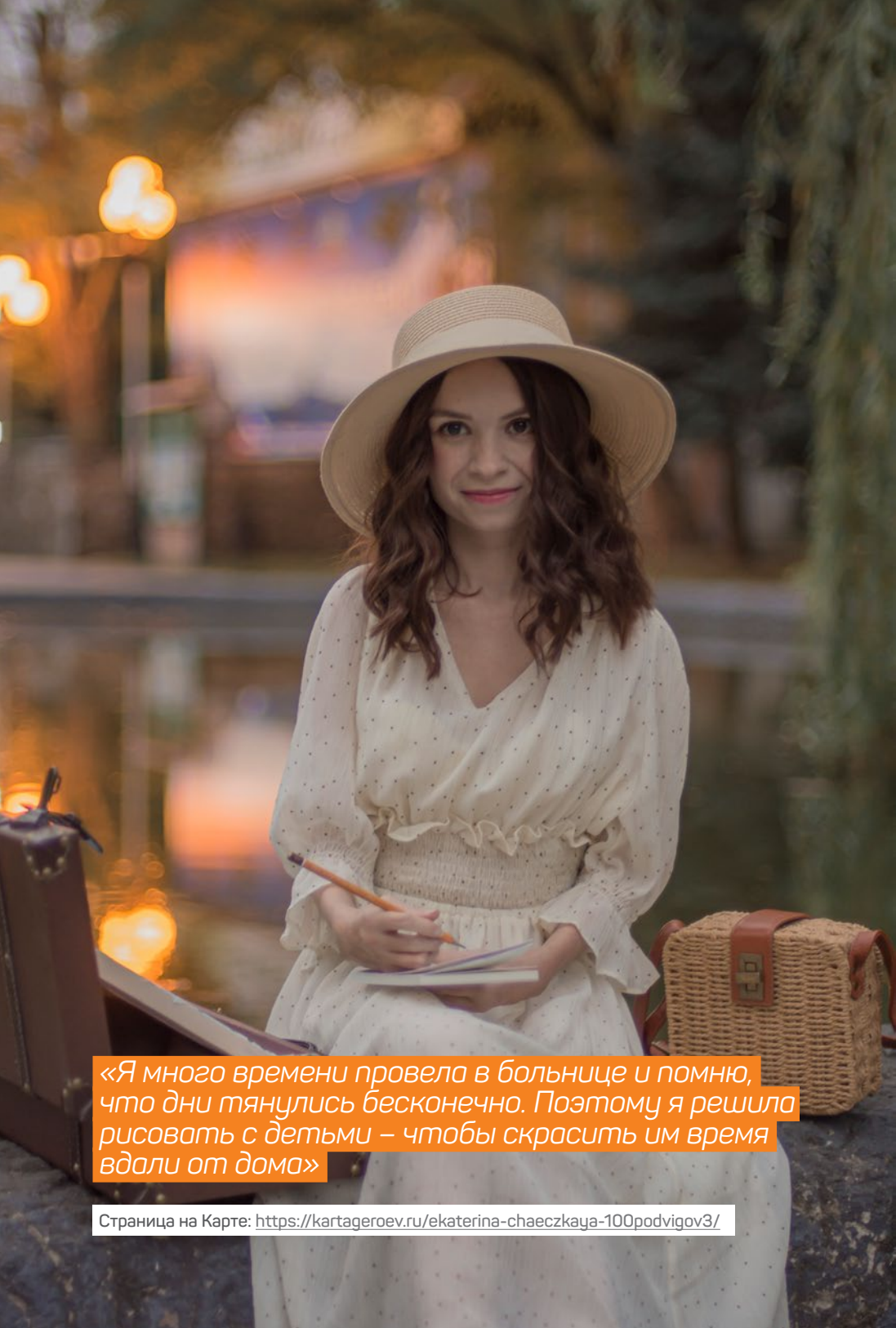
За две недели спасенный пациент полностью восстановился, его отпустили домой. А Керим Холамханов называет тот случай своим по-настоящему «боевым крещением» – одним из сложнейших в пятилетней хирургической практике.

Сейчас Керим Холамханов успешно совмещает работу в хирургическом отделении Республиканской детской клинической больницы Кабардино-Балкарии, консультации в двух городских и одной районной поликлинике и личное общение с людьми, которые обращаются к нему за помощью в соцсетях.

Он молод, но уже хорошо известен не только на Северном Кавказе. Именно к доктору Холамханову идут за советом и решением жители разных уголков России и постсоветского пространства. А он просто старается помочь каждому, не считая, что делает что-то особенное.

Фотограф: Ислам Герандоков, г. Нальчик [vk.com/islamgerandokov](https://vk.com/islamgerandokov)

«Я решил принять участие в создании книги, потому что продолжаю верить, что человечность – это все еще человеческое качество».



*«Я много времени провела в больнице и помню, что дни тянулись бесконечно. Поэтому я решила рисовать с детьми – чтобы скрасить им время вдали от дома»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ekaterina-chaeczkaqa-100podvigov3/>

# Екатерина Чаецкая

27.01.1992 / г. Краснодар, Краснодарский край / [vk.com/katyfichka](https://vk.com/katyfichka)

Художница из Краснодара Екатерина Чаецкая проводит мастер-классы в Краевой детской клинической больнице. Это помогает маленьким пациентам скрасить пребывание в больничных стенах во время долгого лечения.

В детстве Катя Чаецкая после осложнения из-за отравления проводила в больнице много времени. «Я прекрасно помню, что находиться в больнице было очень скучно, дни растягивались до бесконечности», – вспоминает девушка. Она была на домашнем обучении, а скрасить время помогало рисование. Увлечение со временем стало профессией: Екатерина окончила художественную школу и потом поступила в вуз на специальность «Дизайн». Стала работать по профессии и дополнительно преподавать рисование. И все это время чувствовала, что очень хочет помогать другим!

Вместе с некоммерческой организацией «МОСТ Кэмп» 29-летняя Екатерина Чаецкая придумала проект «Кисть надежды», который получил поддержку Президентского фонда культурных инициатив. В 2021 году реализация проекта – мастер-классы по рисованию в детской больнице – началась: именно там, где девушка сама долго лечилась.

Заведующая и медперсонал Краевой больницы восприняли идею на ура: «Это именно то, что нужно! Маленьким пациентам в больнице так не хватает творчества и самореализации».

Катя с сестрой, тоже художницей, учили детей рисовать акварелью и необычной технике эбру. Суть этого метода в том, что специальные краски разводятся в воде, а потом рисунок можно перенести на лист бумаги, ткань и даже на чехол для телефона.

Учениками мастер-классов в основном были дети 6–12 лет, но на занятия приходили и подростки, и трехлетние малыши, которые занимались с мамами. За год занятия посетили почти 300 ребят: одни забирали созданные картины на память, другие – развесили по стенам в больнице.

В апреле 2022 года, когда проект завершался, организаторы устроили для маленьких пациентов яркий праздник. Друзья Кати пришли как волонтеры и помогли сделать мероприятие незабываемым: кроме занятий рисованием с художниками, деток встречали фотограф, аниматор и мастер оригами. Маленькие пациенты были счастливы!

В 2022 году Екатерина Чаецкая готовит еще один проект: вместе с писательницей они хотят выпустить сборник детских стихов.

Фотограф: Екатерина Сучугова, г. Краснодар [vk.com/katrine\\_one](https://vk.com/katrine_one)

«Мне нравится доставлять людям чуточку радости в общении со мной, а потом видеть их эмоции от результата съемок».



*«У меня нет такой мысли, что ой, я такая великая! Это люди мне нужны, чтобы почувствовать, что я чего-то могу, могу кому-то помочь»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/galina-chernakova-100podvigov3/>

# Галина Чернакова

01.11.1972 / г. Москва

Офтальмолог Галина Чернакова в детстве мечтала стать археологом, но теперь вместо исторических артефактов раскапывает причины болезней. В медицину ее определил отец-врач, и внутреннего сопротивления у Галины никогда не было. Он же подсказал дочери пойти в офтальмологию: там люди редко умирают, хотя здесь есть своя трагедия – слепота.

Много лет отдав профессии и продолжая работать, Галина Чернакова стала добровольцем. Раз в неделю она приходит в «Ангар спасения» православной службы «Милосердие», где осматривает бездомных людей и обрабатывает им раны. Галине всегда хотелось помогать, но не хватало внутреннего порыва. Вдохновила подруга, тоже доброволец. «Когда видишь искренний порыв, тоже подтягиваешься», – вспоминает женщина. В феврале 2022-го она подала анкету на волонтерство.

В первый день Галина испытала радость офтальмолога, который «дорвался» до настоящих ран: вот оно, врачебное искусство! «Я специалист узкой области в офтальмологии – занимаюсь воспалением, – говорит Галина. – А здесь ты все это промыл, очистил, перебинтовал, и самому приятно».

Галина отмечает, что в «Ангаре спасения» особый контингент людей: «В очень многих светится интеллект, душа и благодарность за помощь, которую ты оказываешь». Не все подопечные страдают алкоголизмом, очень многие просто бездомные. Они обращаются к волонтерам-медикам на Вы и в большинстве своем очень добрые.

Волонтерство для Галины Чернаковой – это возможность принести людям радость словом и делом. Иногда она устает: как врачу ей приходится оперативно решать много вопросов. Но успевает участвовать в помощи беженцам, старается привлекать к волонтерству дочь. Галина соглашается с подругой, которая говорит, что страдания других людей меняют твою душу. «Это не подвиг, – убеждена врач, – это обязанность каждого человека – что-то отдавать обществу, нуждающимся, слабым, в любой форме, в которой только можно».

Про волонтерскую деятельность Галины мало кто знает. Она надеется, что личным примером вдохновит детей, и эти «зерна в будущем прорастут». А вот 76-летней маме решила не говорить, чтобы та не переживала. Хотя и поводов для этого нет: инфекций в «Ангаре» не больше, чем в обычной жизни, и все по-медицински стерильно. Галина говорит: «Даже если я буду загружена, все равно это не брошу! Кем бы я ни работала, это будет составляющей моей жизни».

Фотограф: Виктор Ягудин, г. Москва [vk.com/victor\\_yagudin](https://vk.com/victor_yagudin)

«Нашей стране нужны свои реальные, а не чужие и выдуманные герои и рассказы о них. Рад был поучаствовать в этом важном для нашего общества деле».





*«За 42 года работы у меня ни разу не было замечаний, прогулов или выговоров. Такой уж я человек»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/nikolaj-chiknajkin-100podvigov3/>

# Николай Чикнайкин

10.12.1958 | г. Саранск, Республика Мордовия

В 1962 году на северной окраине Саранска началось строительство первого металлургического предприятия на территории Мордовии – литейного завода «Центролит». Затем, в 2004-м, производство было перепрофилировано с выпуска чугунного литья на стальное вагонное литьё, было создано ООО «ВКМ-Сталь». Сейчас это крупнейший металлургический комплекс России, где производят литейную продукцию для железнодорожной и автомобильной отраслей, для сельского хозяйства.

Смена на предприятии длится двенадцать часов, есть нормы, которые необходимо выполнить. Все, как на многих других крупных предприятиях страны. Завод живет – и во многом благодаря людям, которые трудятся здесь каждый день.

Николай Чикнайкин работает на «ВКМ-Сталь» уже 43 года. Именно на таких людях и держатся предприятия.

«Такой я, наверное, человек – сам по себе такой», – улыбается скромный герой. На завод Николай Иванович пришел в 1979 году, сразу после армии. По совету родственника устроился в четвертый литейный цех на формовочный участок. Уже через два месяца Николая поставили бригадиром комплексной бригады. А потом – мастером на формовочном участке.

За годы работы он успел поработать и старшим мастером, и начальником участка, и начальником смены. «С коллективом работать сложнее, чем трудиться простым рабочим, – признается Николай Иванович. – К каждому нужен искать свой подход».

В 2021 году Николаю Чикнайкину позвонили из отдела кадров и сказали собирать документы – его кандидатуру выдвинули на получение почетного звания «Заслуженный металлург». «Когда мне сказали, что присвоили звание, первой мыслью было: неужели я 42 года проработал? Ведь не 42 дня, а 42 года! Даже не верится», – вспоминает мужчина. Кроме него, на всем заводе звание «Заслуженный металлург» присвоено лишь еще одному человеку.

В нерабочее время Николай Иванович – радушный хозяин. Недалеко от поселка Новые Пермиси, где он родился, у него есть дача. К супругам Чикнайкиным в гости часто приезжают дочери, привозят внуков. Кругом сосновый лес, родники и чистое озеро. На пенсии Николай планирует заняться пчеловодством.

Когда Николай Иванович узнал о том, что про него напишут в книге «100 подвигов обычных людей», он задумался на несколько секунд и спросил: «Неужели я заслужил?» Скромный герой, отдающий все силы родному предприятию, любимой республике, своей стране.



*«Желаю людям понять свои возможности и двигаться вперед, своим примером увлекать тех, кто рядом»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/pavel-chilin-100podvigov3/>

# Павел Чилин

17.01.1958 / п. Ульяновка, Ленинградская область / [vk.com/id6338687](https://vk.com/id6338687)

Павел Чилин из Ленинградской области стал инженером, как и его родители. Десять лет проработал на заводе, а потом уволился и занялся любимым делом – органостроением. Профессия Павла Константиновича уникальна! Он единственный органостроитель в России. С любовью он конструирует новые органы и реставрирует старые. Интерес к инструментам возник в юности, когда парень паял усилители для рок-группы. Однако мечтой для Павла всегда были железные дороги.

В восемь лет Паша вместе с родителями отдыхал в Литве и впервые увидел там узкоколейную железную дорогу. Работал маленький паровоз, машинист на ходу выпрыгивал, переводил стрелки и прицеплял вагончики. Эта картина запала мальчику в душу. Когда он вырос, то стал путешествовать именно по узкоколейкам, много их фотографировал. Проехал по Украине, Молдавии, Уралу и по всей Ленинградской области. Узкоколейки строились для обслуживания торфоразработок, лесосек, шахт, промышленных предприятий. «На какой-нибудь завод залезешь, а там запах креозота, приятно, – говорит Павел Чилин. – Или на лесовозной дороге, там спиленным деревом пахнет».

В 41 год Павел купил дом в Ленинградской области и переехал туда с супругой. Часто, гуляя по участку, представлял, где бы он проложил железную дорогу... В 2008 году мечта начала исполняться. В день, когда мужчина отвез жену в роддом, он принялся за дело. К возвращению из роддома жены и сына уже построил небольшой участок пути. «Жена сначала не была рада, но потом мы сына катали на вагончике, он быстро засыпал», – вспоминает с улыбкой Павел. Чтобы строить дорогу дальше, он осушил болота на участке, поднял берега и высадил 147 сосен! Три года Павел занимался постройкой узкоколейки один: начал дорогу с северной стороны участка, потом пошел с южной и соединил через гараж. Сегодня протяженность дороги – 330 метров.

Через три года после начала стройки Павел познакомился с машинистом Сергеем Тереховым, и за восемь лет они вместе построили паровоз. Помогает Павлу и 14-летний сын. Отец не исключает, что и он будет инженером.

Железная дорога Павла Чилина никому не мешает, соседи далеко. Зато посмотреть на состав приезжают со всей России и из-за рубежа. Это бесплатно, но люди оставляют донаты: деньги, дрова или привозят топливо.

Сейчас Павел строит второй паровоз, так как у первого пробег уже приличный. Их можно запускать по дороге вместе, главное – отрегулировать движение. В общем, есть что совершенствовать, говорит наш герой. А еще он мечтает построить пароход, чтобы путешествовать – и эта работа тоже уже идет!

Фотограф: Скворцова Наталья, г. Санкт-Петербург  [vk.com/sk\\_\\_nata](https://vk.com/sk__nata)

«Я решила принять участие в создании книги, потому что хотела лично познакомиться с героем и стать частью этого замечательного проекта».



«Сначала была цель – открыть садик. Сейчас нет цели, есть путь: открытие садика, потом – других садиков, а затем – создание специального экспертного центра в Казани»

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/ilya-shkolnikov-100podvigov3/>

ВСЕ  
САМ

# Илья Школьников

27.07.1987 / г. Казань, Республика Татарстан

Илья Школьников готовит к открытию первый в России кондуктивный детский сад «Все сам» для особенных детей. В 2016 году в семье Школьниковых родился сын с тяжелой задержкой психомоторного развития, начались поиски подходящих путей реабилитации. Изучая информацию и общаясь с родителями особенных детей, Илья узнал про кондуктивный подход, который опирается на неразрывную взаимосвязь в развитии моторики, речи и поведения и уже более 70 лет применяется во многих странах.

Илья с женой не могли найти специалистов в России и решили приглашать их в столицу Татарстана из других стран. Открыли развивающий центр «Мечты сбываются» как место для реабилитации особенных ребят и пригласили Иду Игра – израильского доктора наук, специалиста в области кондуктивной педагогики с 25-летним опытом. Она-то и подсказала Илье идею с открытием сада, где дети с ДЦП и другими заболеваниями могли бы общаться, социализироваться и готовиться к самостоятельной жизни.

Илья Школьников решил, что откроет в Казани такой сад для сына и других детей во что бы то ни стало. Работать с детьми там будут специалисты, прошедшие обучение в Европе, а для родителей особенных детей сад будет бесплатным.

Илья пришел с идеей к городским властям и главе региона, мужчине пошли навстречу. В конце 2019-го Илье передали помещение бывшего магазина площадью 220 квадратных метров. Оно находилось в удобном месте – рядом с парком, остановками и метро, но нуждалось в капитальном ремонте с учетом требований к будущему саду.

Пришлось менять буквально все – старые окна и двери, искрящую проводку, обвалившийся потолок. На помощь Илье Школьникову пришли неравнодушные люди, фонды и компании: о нем рассказывали в соцсетях, переводили деньги, помогали с вывозом тонн строительного мусора и заменой окон. Общая сумма расходов превысила 9 миллионов рублей, больше трех миллионов выделил фонд «+7», около миллиона личных средств вложил Илья.

Ремонт длился почти два года и был практически закончен к началу 2022 года. Первый в России кондуктивный детский сад готовился принять 24 воспитанника и 14 специалистов, оставалось закупить мебель и оборудование. Однако из-за сложной экономической ситуации часть спонсоров отказалась участвовать в проекте, открытие садика отложилось. Но Илья верит, сад «Все сам» обязательно откроет двери для детей, которым это действительно нужно.

Фотограф: Анна Михайлова, г. Стерлитамак [vk.com/an\\_mii](https://vk.com/an_mii)

«Знания о подвигах людей мотивируют нас становиться лучше и делать жизнь вокруг себя прекраснее. Я хочу, чтобы каждый хотел и имел возможность самосовершенствоваться. Поэтому я и приняла участие в создании книги и запечатлела своего героя – Илью Школьникова».



*«Я всегда работала на полную, честно, справедливо, ради детей. Сколько было сил и знаний – всё отдавала ученикам»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/klavdiya-shulyaeva-100podvigov3/>

# Клавдия Шуляева

12.05.1950 / с. Сабаево, Республика Мордовия

Клавдия Ивановна Шуляева в августе 2022 года стала победительницей I Народной премии «Время героев» в номинации «Герой образования». Больше 30 лет она посвятила воспитанию подрастающего поколения, преподавала немецкий и английский языки сельским школьникам.

Когда Клава еще сама училась в школе, к ним приехал молодой специалист – учитель немецкого языка, и девочка загорелась идеей поступить на факультет иностранных языков. Окончила школу с серебряной медалью, но мама тогда сказала: «Дочка, у нас денег нет, пойдешь работать». Желание девушки поддержал отец: было решено поступать. Несмотря на сильное волнение, Клавдия отлично сдала вступительный экзамен, а в конце четвертого курса уехала на месяц в ГДР – на курсы усовершенствования немецкого языка. Окончив в 1972 году пединститут с красным дипломом, решила вернуться в родное село.

Первые два года добивалась дисциплины на своих уроках. В классах было по 40 человек! В сабаевской школе Клавдия Шуляева проработала 11 лет. Потом семь лет трудилась секретарем райкома партии, а в 1990 году Клавдия Шуляева снова стала преподавать – теперь в школе села Кочкурово. И осталась тут на 22 года. Ученики до сих пор помнят ее чуткое отношение к каждому, добросовестность и исключительное трудолюбие. «Я всегда работала на полную, честно, справедливо, ради детей. Сколько было сил и знаний – все отдавала ученикам. Меня так воспитывали. Любовь к труду прививали с малых лет», – рассказывает заслуженный учитель.

Однако в жизни Клавдии Ивановны было место не только для подвига по призванию. В 15 лет она вытащила из воды тонущего пятилетнего мальчика.

В тот день мама отправила Клаву мыть картошку на речку – колодцы были далеко от дома. Был конец лета. На другом берегу двое мальчишек заходили в воду в опасном месте. Одного из них мгновенно понесло быстрым течением, другой смог выбраться на берег. Клавдия не раздумывая прыгнула в воду прямо в одежде. «Я до сих пор помню это чувство – меня затагивало вниз, я сопротивлялась и старалась плыть», – вспоминает она. Девушка схватила мальчика и добралась с ним до берега.

Вернувшись домой, Клава обо всем рассказала маме. Уже на следующий день об ее поступке узнали односельчане, а мама спасенного мальчика пришла благодарить смелую девушку. Эта женщина потом родила еще двоих детей, мальчика и девочку, а Клавдия стала их крестной мамой, гуляла у них на свадьбе. Так чужая семья стала родной.

Сейчас 72-летняя Клавдия Ивановна занимается домом, внуками, правнуками, помогает с учебой детям своих учеников.





*«Помогая, мы не становимся святыми,  
мы становимся нормальными»*

Страница на Карте: <https://kartageroev.ru/viktoriya-shutova-100podvigov3/>

# Виктория Шутова

05.10.1980 / г. Выборг, Ленинградская область / [vk.com/viktoriadiconi](https://vk.com/viktoriadiconi)

У подвига Виктории Шутовой нет срока давности и точной даты свершения, но ее пример – яркое подтверждение того, что потребность помогать другим всегда идет от сердца. Виктория – руководитель благотворительного фонда «Дикони» и фельдшер Выборгской станции скорой помощи, а еще – известный блогер, который рассказывает о медицине понятным языком.

Благотворительный фонд «Дикони» уже больше 20 лет помогает семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Девиз этой организации звучит просто: «Помогая, мы не становимся святыми, мы становимся нормальными». Этот девиз стал личным девизом и для Виктории. Она возглавляет фонд с 2013 года. Подопечные фонда – ребята из семей с непростыми судьбами. Их родители не всегда имеют алкогольную или наркотическую зависимость. Кто-то потерял работу, кто-то не смог своевременно выплатить кредиты, кто-то стал беженцем или вынужденным переселенцем.

На попечении у фонда несколько десятков детей, причем не только из Выборга. Есть семьи, живущие в фонде до того момента, когда смогут встать на ноги, а есть дети, которые приходят каждый день, потому что их родители не смогли сами справиться с ситуацией и попросили о помощи. Воспитанники фонда «Дикони» учатся в школе, читают, занимаются спортом и творчеством. Несколько лет назад Виктория Шутова организовала там летний лагерь – не только для подопечных фонда, но и для других детей с непростой судьбой.

Еще одно направление в деятельности Виктории – просветительское. В 2020 году, в самом начале пандемии коронавируса, она стала разъяснять через соцсети, что происходит и что делать. В блоге она публиковала истории из фельдшерской практики, поясняя, как действовать в критические моменты до приезда специалистов. Сейчас на страницы Виктории в соцсетях подписаны тысячи людей.

А еще Виктория – мама четырех приемных детей, 17, 16, 15 и 9 лет. За плечами каждого из них – непростая история, которая могла бы закончиться попаданием в детский дом, если бы не Виктория. «В определенный момент я поняла, что не могу допустить этого, – вспоминает героиня. – Я не была готова к тому, что через 3–4 года я могу встретить их в детском доме и понять, что в этом есть и моя вина».

Жизненный ритм у Виктории напряженный: работа на скорой, благотворительный фонд, разъяснительные посты в соцсетях, а еще воспитание детей и ежедневное плавание. Ее график расписан на несколько месяцев вперед, но она к этому готова. И просто говорит: «Я не герой. Я жила так 10 лет назад и через 50 лет буду жить точно так же».

Фотограф: Денис Ремпель, г. Выборг [vk.com/den\\_rempel](https://vk.com/den_rempel)

«В свое время я работал на телевидении и про новости знаю немало. И мне хочется, чтобы хороших новостей было больше – захотелось приложить к этому руку».

## Слова благодарности

Эта книга увидела свет благодаря сотням неравнодушных людей. Мы очень признательны им всем за отзывчивость и внимание.

Особая благодарность от команды проекта – Денису Шапкарину, основателю «Подвигов», идейному вдохновителю и главному меценату. Команда признательна ему за наставничество, нестигаемую веру в светлое дело, новые идеи и заряжающее вдохновение.

### **За помощь в поиске контактов героев и подготовке материалов для книги и сайта «Карта героев» мы благодарим:**

Екатерину Ипатенко, Саранск

Наталью Купину, Саранск

Елену Кручинкину, Саранск

Марианну Матюшину, пос. Краснооктябрьский

Александра Жулькова, Москва

Галину Кожинovu, Саранск

Дарью Кошлакову, Московская область

Екатерину Чаецкую, Краснодар

Бориса Забайкина, Зубова Поляна

семью Володиных, Мордовия

Наталью Кириенко, Мордовия

Дарью Дажинову, Нижегородская область

Анну Ковалёву, Москва

Наталью Великанову, Москва

Наталью Шулепову, Екатеринбург

Юлию Стрелкову, Екатеринбург

Наталью Карпову, Ромоданово

Игоря Бойку, Свобода

Марию Бойко, Орёл

Елену Нехорошеву, Санкт-Петербург

Альбину Габдуллину, Махачкала

Дмитрия Вершинина, Пермь

Алису Аксай, Севастополь

Павла Козыря, Пенза

Марию Точилину, заместителя руководителя отдела информации и общественных связей УМВД России по Севастополю

Елену Карташову, референта отдела информации и общественных связей УМВД России по Севастополю

Олега Ротова, председателя Башкирской республиканской организации Всероссийского общества инвалидов

Марию Тихонравову, пресс-атташе Федерации дзюдо России

Екатерину Евсикову, менеджера направления по коммуникациям и событийным проектам г. Коми отделения ПАО Сбербанк

Елену Банько, начальника отдела по связям с общественностью Иркутской государственной областной детской клинической больницы

Администрацию городского поселения города Россошь Россошанского муниципального района Воронежской области

Газету «За изобилие» и лично Ольгу Миронову, Россошь

МВД по Республике Коми

Сервис заказа такси «Максим»

**За участие в проекте на условиях рго вопо мы благодарим профессиональных фотографов, которые помогли нам рассказать истории о героях. Спасибо вам за добрые сердца, отзывчивость и ваш талант! В проекте участвовали:**

Иван Аксёнов, Люберцы

Ольга Алексеева, Улан-Удэ

Александр Бачевский, Санкт-Петербург

Наталья Безлепкина, Химки

Леся Борисова, Котлас

Елена Бородихина, Новосибирск

Валентина Булатникова, Краснодар

Анна Булыгина, Оренбург

Елена Буштунцева, Москва

Veta Vesna, Смоленск

Ислам Герандоков, Нальчик

Евгений Гопанчук, Тверь

Ольга Гуськова, Москва

Ксения Демина, Сыктывкар

Анастасия Дойникова, Челябинск

Лана Дронова, Ангарск

Елена Иштулкина, Новосибирск

Ксения Карпова, Ковров  
Светлана Кобелева, Курск  
София Козина, Уссурийск  
Татьяна Колесник, Кемерово  
Ольга Колодкина, Липецк  
Алена Коноваленкова, Екатеринбург  
Алла Ктеянец, Россосшь  
Егор Лубягин, Тюмень  
Екатерина Мартыненко, Северодвинск  
Анастасия Мацнева, Зеленоград  
Анна Мельникова, Ярославль  
Арина Мельникова, Надым  
Артём Милосердов, Москва  
Анна Михайлова, Стерлитамак  
Мария Николаева, Калининград  
Сергей Новиков, Самара/Краснодар  
Дмитрий Носков, Уфа  
Наталья Паленичка, Севастополь  
Наталья Плотникова, Долгопрудный  
Яна Радюхина, Каспийск  
Денис Ремпель, Выборг  
Юлия Ренькас, Джанкой  
Екатерина Савельева, Ишим  
Павел Сагайдак, Магнитогорск  
Антонина Сайферт, Белокуриха  
Ирина Сергеенкова, Калуга  
Наталья Скворцова, Санкт-Петербург  
Андрей Захаров (Солод), Арзамас  
Мария Стихарева, Калуга  
Виктория Чиркова, Самара  
Екатерина Сучугова, Краснодар  
Гульнара Сушкова, Старый Оскол  
Дарья Хаустова, Грозный  
Ксения Хусанкова, Апшеронск  
Виктор Ягудин, Москва  
Анна Яковенко, Ростов-на-Дону



*Альманах*

**Над книгой работала команда проекта**

**«Подвиги обычных людей»:**

Светлана Примак  
Наталья Широкова  
Татьяна Корчагина  
Екатерина Белоглазова  
Алёна Якомаскина  
Елена Пугаева  
Надежда Сабурова  
Елена Сергеева  
Светлана Каштанова  
Анна Голованова  
Екатерина Абрамова  
Николай Гагарин  
Наталья Анциферова  
Кирилл Мельников

**Издатель Константин Шапкарин**

Знак информационной продукции (Федеральный Закон №436-ФЗ от 29.12.2010)

