



**В заголовок материала вынесено название новой рубрики, которую мы открываем в сегодняшнем выпуске газеты.**

Одновременно это и одноимённое название ставшего международным благотворительного социального проекта, созданного для поддержки людей с онкологическим диагнозом. Автор проекта — харьковчанка Оксана АНДРИЕНКО.

Несколько лет назад молодой женщине поставили страшный диагноз — онкология. Больше года Оксана боролась с болезнью. Победила! И придумала проект «Я люблю жизнь» для людей, которые столкнулись с диагнозом РАК, но не сдались болезни.

Основная цель проекта — принести в жизнь больных людей больше ярких моментов и позитивных эмоций. Показать, что жизнь не заканчивается на диагнозе «рак». Что можно любить и радоваться жизни, несмотря на все сложности, которые возникают из-за болезни и лечения. Главное — не сдаваться!

В рамках социального проекта 27 января в Муроме прошёл фотомарафон «Мы можем. Я могу». Участницами благотворительной фотосессии стали женщины, в разное время столкнувшиеся с диагнозом «онкология». На сегодняшний момент фотомарафон прошёл уже в 16 городах России, а также на Украине и в Казахстане.

Инициатором проведения марафона в Муроме стала наша землячка Светлана ЧЕСНОВА. В октябре 2018 года Света организовала в городе группу взаимопомощи для женщин с диагнозом «онкология репродуктивной системы».

Со Светланой мы познакомились в прошлом году. Общались сначала заочно: по телефону и в интернете. А в новогодние каникулы встретились. Полтора часа беседы за столиком в кафе. Так много, чтобы узнать о том, как сама Света прошла этот путь к выздоровлению, как принимала себя изменившуюся, как принимали её окружающие, как грустила и радовалась, как училась быть счастливой. Полтора часа — это так мало, чтобы понять, нет, почувствовать, а потом осознать, сколько душевных, физических сил надо человеку для испытаний! Немало их требуется для того, чтобы помогать другим — больным, отчаявшимся, страдающим, разувверившимся — обрести желание бороться с недугом.

*Людмила, 54 года:*

— Я узнала о своём диагнозе в конце июля 2017 года. Испугалась, но не за себя, скорее за троих детей, за мужа, за старенькую маму. Сделали операцию, прошла лучевую и химиотерапию. Но о своих переживаниях на всех этапах лечения вспоминать не хочу. Хочу рассказать забавную историю с чулочками.

На операцию всех просят надеть компрессионные чулки. Я так волновалась, что забыла их купить. Уже в отделении клиники,

# Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ



■ | Они многое могут!

*когда доктор напомнила о них, я срочно позвонила мужу, попросила купить чулки нужного размера. Перед операцией в палату зашла врач, спросила про настроение и подняла одеяло. Загадочно улыбнулась и протяжно произнесла: «О-о-о!» Медсёстры в операционной тоже обратили внимание на мои чулки, даже спросили, кто мне их покупал. Много позднее, когда я начала вставать с больничной кровати и выходить в коридор, поняла, над чем смеялся медперсонал и что не так с моими чулками. У всех женщин были чулочки белые, бежевые, плотные. А у меня красивые, ажурные. Оказывается, мужу в аптеке предложили несколько вариантов чулок разных цветов, но он попросил самые красивые.*

*Каждый день благодарю Бога за всё! За то, что оставил со мной самых неравнодушных и искренних людей, желающих мне здоровья. За то, что появились соратницы, показывающие мне, что всё лучше впереди. За то, что я изменила образ жизни, образ мыслей, изменилась моё окружение, мои отношения с близкими. Я даже начала мечтать!*

... Два года назад от онкологии умерла моя свекровь. Чуть раньше — один за другим из жизни ушли родители моей близкой подруги, их унёс рак. Страшно! Думать, говорить об этой болезни! Но делать это надо, чтобы страх не парализовал волю к жизни.

Я читаю истории женщин с диагнозом «онкология», присланные мне Светланой, реву и радуюсь од-

новременно. Эти нехитрые рассказы — исповедь людей, которым выпали страшные испытания, которые, балансируя на грани жизни и смерти, нашли силы выстоять. Разные истории разных по возрасту, социальному статусу женщин, объединённые общей мыслью. Она покажется читателям парадоксальной: онкология для всех них стала счастливым шансом изменить жизнь к лучшему.

Открывая новую рубрику в нашей газете, мы искренне надеемся на продолжение творческой, человеческой дружбы с участницами группы. Мы будем публиковать истории их борьбы с недугом и победы над ним, над стереотипами.

*Елена, 40 лет:*

— В ноябре 2017 года мне поставили диагноз: рак груди. Конечно, были слёзы, опустошение, вопросы без ответов. Но надо было что-то делать! Я прошла через операцию, через 6 курсов химиотерапии, после этого мне были сделаны 25 сеансов радиолучей.

Я очень благодарна своему диагнозу. Он как будто открыл мне глаза на то, чего я раньше не замечала. Я научилась радоваться самым простым вещам. Нет волос — есть красивый платок и яркий макияж. Длительное лечение в больнице — это возможность познакомиться с новыми людьми, прочитать много новых книг. Отключили электричество — повод прогуляться, купить батон и покормить уток на пруду. Нет солнца, прохладно — легче перенести приливы... Опять же благодаря моей болезни и лечению в другом городе, я посетила множество прекрасных мест. Церковь Покрова на Нерли, Боголюбовский женский монастырь, Патриаршие сады и многое другое. Разве бы я побывала там, если бы не обстоятельство? С подругой после учёбы не виделись несколько лет, а за время моего лечения в её городе мы прекрасно проводили дни напролёт. Спасибо онкологии!

... В воскресенье, 27 января, в

одной из муромских фотостудий было многолюдно. Здесь собрались участницы фотосессии — женщины, в разное время столкнувшиеся с диагнозом «онкология». Будучи абсолютно благотворительным, проект вовлёл в свою орбиту и сделал добрыми друзьями доселе незнакомых друг другу людей: парикмахеров, стилистов, визажистов, фотографов, дизайнеров — всех, кто помог участницам подготовиться к фотосессии, кто организовал и осуществил её.

— Фотомарафон «Мы можем. Я могу» — это первое столь масштабное, мероприятие нашей команды, — говорит руководитель группы взаимопомощи для женщин с диагнозом «онкология» Светлана Чеснова. — В Муроме группа существует всего несколько месяцев. Она работает в формате «равная — равной», что подразумевает поддержку, общение между женщинами с аналогичным диагнозом. Я являюсь волонтером программы «Женское здоровье» и прошла обучение как ведущая таких вот команд.

Мы собираемся один раз в месяц очно, а для постоянного и оперативного общения у нас есть чат в WhatsApp. Сегодня группа объединяет 10 человек. У нас нет цели собрать как можно больше людей. Но есть задача: поддержать тех, кто только узнал о своём диагнозе, привлечь внимание общества к проблеме профилактики, ранней диагностики онкологических заболеваний. В сообществах, подобных нашему, концентрируется нужная практическая информация, которая помогает другим участницам избежать каких-то трудностей, но двигаться верным и правильным путём к выздоровлению.

Когда человеку поставлен диагноз «рак», его мир переворачивается. Меняется сознание, в душе — самые разные, чаще всего негативные, эмоции. Первое желание — замкнуться в себе, закрыться от мира, остаться наедине со своей болезнью. И вот тут появляется другая женщина, у кого онкология в

анамнезе, и говорит, что она живёт с диагнозом пять, десять и т.д. лет. И этот человек живой пример того, что рак — не приговор, что победить болезнь возможно, как и возможно качественно жить с диагнозом.

И второе. Женщин, как правило, интересуют одни и те же вопросы — о специальном белье и протезах, об оформлении инвалидности, о преодолении последствий химиотерапии, о принятии своего изменившегося тела, об интимной жизни. Мы можем обсуждать любые темы, вместе сомневаться и вместе находить ответы.

Когда мы с девушками группы узнали о фотомарафоне социального движения «Я люблю жизнь» «Мы можем. Я могу», то решили, что тоже можем принять в нём участие и в нашем городе своим примером показать, что жизнь после постановки диагноза существует. Мы собрали команду и стали готовиться.

Нашей целью было подарить положительные эмоции тем, кто в этом действительно нуждается. Поддержать женщин, которые столкнулись с диагнозом «онкология», повысить их самооценку, доказать самим участницам и окружающему их обществу, что можно быть красивой и женственной, несмотря на все изменения, которые влечёт за собой болезнь и её лечение.

Мы хотим призвать людей, которые столкнулись с онкологией, не закрываться в себе. Хотим сказать, что нужно объединяться, поддерживать друг друга и вместе бороться за своё здоровье и жизнь.

Очень радостно, что в нашем городе много неравнодушных людей, которые искренне нам помогли!

## СПАСИБО!

**Группа взаимопомощи для женщин с диагнозом «онкология» выражает благодарность за помощь в организации и проведении фотомарафона «Мы можем. Я могу»:**

фотографу Андрею Филоненко, салону женской одежды OTLI, предоставившему одежду для участниц, визажистам Анне Бакинградской и Жанне Фроловой, парикмахерам Михаилу и Алле Ситниковым, Жанне Азимковой, хозяйке салона «Цветочный» Наталье Ершовой (букеты для участниц), создательнице творческой мастерской «Natali Fish» Наталье Рыбкиной за изготовление пряников с символикой проекта, Екатерине Рожко — за помощь в изготовлении наклеек с логотипом проекта, благодарственных писем. Спасибо волонтерам группы взаимопомощи — Юлии Ашиной, Алле Рожко.

**Отдельная благодарность за поддержку и распространение информации о группе взаимопомощи:**

администрации округа Муром, ТРК «Муромский меридиан», газете «Муромский край», ООО «Макаров и друзья», медперсоналу онкологического отделения ГБУЗ ВО «Муромская городская больница № 1», онкологических кабинетов городских поликлиник, МКУ «Центр поддержки общественных и социальных инициатив», Муромскому окружному отделению Всероссийского общества инвалидов.

## ЕСТЬ КОНТАКТ!

Телефон для записи в группу: +7(915)767-19-54 Светлана (понедельник-пятница с 18.00 до 21.00).

Информацию о группе можно найти на сайтах:  
<http://moi33.ru/2018/11/11/v-murome-sozdana-gruppa-vzaimopomoshhi-zhenshin-s-diagnozom-onkologija-reproduktivnoj-sistemy/>

<http://www.zenskoezdorovie.ru/help-groups/>  
Личная страничка в сети Инстаграмм @vetochka171; Фейсбук Светлана Чеснова