

«В стране, где сотни тысяч бездомных собак, нельзя дальше размножать и продавать новых и новых животных, нужно сначала разобраться с теми, кого уже наплодили и выбросили на улицу», – считает Наталья Быстрова. Поэтому она стала учредителем фонда «Не просто собаки». Основная задача этого проекта – помочь людям понять, что беспородные, бывшие бездомные собаки – это самые замечательные звери на свете, что их можно и нужно забирать из приютов. Более того, вместе с такими домашними питомцами можно поддерживать тех, кто слабеет, делая их жизнь лучше, ярче, интересней.

– Наталья, как, когда, почему и зачем вы решили организовать фонд «Не просто собаки»?

– Наша идея была проста: показать людям что собаки-дворняжки, взятые из приюта или просто с улицы, – самые лучшие друзья. Они не только становятся членами семьи, но могут даже помогать другим людям! Исцелять депрессию, одиночество, мотивировать к движению, общению, развитию. Да и просто вызывать у людей, которые на них смотрят, желание улыбнуться! Сейчас нашему Фонду уже два года. Мы с собаками регулярно выезжаем в дома ребёнка, дома престарелых, больницы, хосписы, школы, интернаты, библиотеки. Начинали с одной – двух поездок в месяц, а сейчас их число доходит до двадцати.

– На какие средства вы существуете?

– Наш Фонд не получает никакой поддержки от государства, поэтому мы существуем только благодаря пожертвованиям отдельных людей – 100, 200, 500 рублей. Когда много людей понимают важность проекта и готовы поддержать его даже символической копеечкой – это помогает работать дальше!

– Работа в Фонде – это ваша профессия?

– Теперь да. Вообще-то я закончила МГУ и мои родные мечтали, чтобы я стала переводчиком или бизнес-леди. Но с офисной работой сразу не сложилось – слишком много выброшенного на ветер времени и слишком мало самореализации. А началось всё, когда мы с мужем взяли котёнка у старушки в переходе, потом и собаку из приюта. К слову – тогда, семь лет назад, я даже побаивалась сразу рассказывать родителям, что мы kota завели! А сейчас у мамы самой две собаки-дворняжки и кот, спасённый с помойки. Более того, она стала главным бухгалтером нашего Фонда, и без неё вся наша работа просто остановится! Вообще поддержка родных и близких очень важна, когда начинаешь своё дело. Потому что людей, которые будут критиковать и смеяться, – толпы! Поэтому важно, чтобы хотя бы несколько человек тебя поддерживали.

– Какие качества должны быть у собаки, чтобы она могла стать терапевтом?

– Цель нашего Фонда – реабилитировать в глазах людей образ дворняжек, поэтому первый критерий, по которому мы отбираем собак, это их происхождение. Если вы купили породистую собаку – мы не примем её в проект. Но если

Магнитные бури

В период с 13 по 24 мая слабые магнитные бури ожидаются 13 и 18 мая, бури средней силы – 14 и 19 мая.

СОБАКА – ДРУГ И ВРАЧ ЧЕЛОВЕКА

Каждую бездомную собаку когда-то предал тот, кому она доверяла больше всего. Но она готова всё простить и стать своему новому хозяину верным другом. И даже врачом

Собаки благотворно влияют на здоровье человека – медики сегодня в этом уже не сомневаются. А фонд «Не просто собаки» доказал, что дворняжки могут работать настоящими терапевтами и тем самым помогать людям! Специалисты Фонда и хозяева специально обученных собак-терапевтов вместе со своими питомцами выезжают в дома престарелых, школы, детские сады, приюты и хосписы. Там собаки трудятся «специалистами по массажу и сенсорике» (дети их щупают, гладят, учатся с ними общаться), «психологами» (помогают старичкам восполнять дефицит общения), «воспитателями» (благодаря им дети учатся понимать, что такое ответственность, забота, взаимодействие)

человек взял собаку из приюта или спас с улицы – мы приглашаем его на тестирование.

– То есть к вам может присоединиться любой хозяин дворняжки?

– Сейчас наш проект работает в основном в Москве и Московской области. Поэтому, если вы живёте именно там и хотите присоединиться к проекту, то заходите на сайт www.petfund.ru и заполняйте там анкету. Это первый этап отбора. Всех, чьи анкеты пройдут в следующий «раунд», мы пригласим на тестирование, которое проходит четыре раза в год. Отбор проходит и собака, и её хозяин. Собака должна быть послушной, спокойной, воспитанной. Она должна терпеливо сносить, если незнакомый человек щипает её, дергает за хвост, лезет в рот, отнимает еду. Такие ситуации могут произойти, когда собака поедет на занятие к детям или в гости к старикам, и мы должны быть уверены, что у собаки на 100 процентов отсутствует агрессия. Хозяин тоже проверяется. Понимает ли он свою собаку? Замечает ли он, когда она напугана или волнуется? Умеет ли он мягко вести собаку за собой и слаженно с ней работать? Ни в коем случае хозяин не должен бить собаку, использовать ошейники с шипами или удавки, не должен злиться и раздражаться, вымещая это на собаке. Если и собака, и хозяин проходят отбор – мы приглашаем их на первый выезд, чтобы оценить работу такой команды «в деле».

– В чём заключается терапевтическое воздействие собак? Кому оно особенно необходимо?

– Важнее всего собаки, конечно, для детей и стариков. Почему дети, растущие с животными, становятся более спокойными, доброжелательными, легче ладят со сверстниками? Потому что, когда ребёнок гладит шерсть собаки – он сбрасывает

напряжение, у него расслабляются руки, работают пальцы (перебирающие шерсть), он чувствует тепло другого существа, может обнять его, прижать к себе – каждый знает на собственном опыте, как это помогает успокоиться и расслабиться. Кроме того, ребёнок учится понимать собаку – хорошо ей или плохо? Грустная она или весёлая? Хочет есть или спать? Этот уникальный опыт помогает ему познать мир и учиться понимать окружающих. Избалованный ребёнок заиклен только на себе и не думает о том, что чувствуют окружающие. А ребёнок, который заботится о собаке, – внимательный, чуткий, добрый. В чём польза собак для пожилых людей? Различные спокойные движения, когда человек гладит собаку, снимают стресс, нервность, выравнивают сердечный ритм. Научно доказано, что владельцы собак и кошек на 40 процентов реже страдают от инфарктов! Собака помогает человеку справляться с депрессией и одиночеством, заставляет двигаться, гулять, общаться с другими людьми (которых собачник встречает на улице). Если рядом с вами собака – вы можете о ней заботиться, чувствовать себя нужным, важным. Потому что человек для собаки – это бог. Важно только не зазнаться и действительно заботиться о своей собаке, как о настоящем друге и члене семьи – только тогда она поможет вам чувствовать себя лучше. Если собака сидит на цепи и получает всего лишь объедки со стола – её хозяев можно только пожалеть. Потому что это несчастные люди, которые лишили себя счастья общения с собакой и настоящей заботы о ней.

– Какая из ваших поездок вам больше всего запомнилась?

– Трогательные, смешные, грустные, очень душевные истории, которые можно потом рассказывать до самой ночи,



случаются в каждой поездке. Бабушки в домах престарелых начинают смеяться и плакать при виде собак, обнимают их, трогают мягкие ушки, отдают им свои обеды и ужины – в знак заботы и признательности. Эти старики месяцами лежат в кроватях и не видят никого, кроме медсестёр. А весёлая мокроногая собака, забегающая в палату, – каждый раз повод для улыбок, рассказов, смеха, слёз и любых других эмоций, кроме скуки и тоски.

Поездки к детям-сиротам так же важны. Недавно нам передали благодарственное письмо от главврача дома ребёнка: «Приезд собак-терапевтов – настоящий праздник для малышей! Общение с четвероногими терапевтами расширяет мир детей, знакомит с братьями меньшими, учит заботиться о них. Взаимное общение позволяет разделять тяжесть заболеваний, приносит спокойствие и уверенность в детские души. Каждый ваш приезд наполняет дом ребёнка радостью, светом, добротой. Спасибо большое за всё, что вы делаете для обездоленных детей, за неравнодушие, беспокойные сердца».

– Может ли обычный человек сделать свою собаку терапевтом? Что для этого нужно?

– Если речь идёт об «общественной» собаке-терапевте, которая будет навещать незнакомых людей, то такой собакой нужно родиться. Ведь собаки, как и люди, очень разные – с разными характерами, склонностями, талантами. Не все собаки любят общение с незнакомыми людьми – многим по душе только их семья, их хозяева, а к другим они относятся равнодушно. А есть собаки, которые обожают всех вокруг и готовы облизать лицо и руки каждому прохожему. Вот они – потенциальные терапевты. Если правильно их воспитать, обеспечить им спокойную сытую жизнь (длительные прогулки по лесам, питательная вкусная еда, взаимопонимание с собственным хозяином, продуктивные тренировки – чтобы собака развивала и тело, и мозг), а также исключить любые виды насилия (цепь, ошейник с шипами, рукоприкладство) – тогда из собаки может получиться настоящий «общественный» терапевт. А что касается «домашних» терапевтов – то для своего хозяина и своей семьи любая собака будет «лечебной». Даже самая робкая, пугливая или грозно лающая на незнакомых людей – всегда будет обожать своих хозяев и отвечать взаимностью на любовь и заботу. Единственное, что нужно, чтобы собака стала вашим персональным терапевтом, – полюбить её всем сердцем!

Подготовила Юлия КРЫВЕЛЁВА

НАТАЛЬЯ БЫСТРОВА СОВЕТУЕТ

Как укрепить здоровье с помощью собаки

Первое. Много гуляйте! Минимум два раза в день, утром и вечером, выгуливайте своего четвероногого друга. Собаке нужно гулять два часа в день! Это очень полезно и для человека – положительно влияет на работу сердца, дыхания и даже мозга! Потому что кровь начинает быстрее циркулировать по телу и активнее приливает в мозг.

2. Общайтесь с другими собачниками! Собака помогает человеку легче находить контакт с людьми, он учится общаться, делиться своими проблемами, находить новых

друзей. Это снижает чувство одиночества и депрессии.

3. Почаще обнимайте собаку! Известный американский психотерапевт Вирджиния Сатир утверждала: «Нам нужно четыре объятия в день для выживания. Восемь объятий в день для поддержания нашего здоровья и хорошего самочувствия. Нам нужно двенадцать объятий в день для роста и чувства собственного достоинства». И совсем не обязательно эти объятия должны быть между двумя людьми. Обнимать собаку не менее полезно! Дело в том, что искренние и тёплые объятия положительно влияют на общее эмоциональное и психологическое состояние,

даря чувство защищённости, психологического комфорта, помогают устанавливать контакты с другими людьми.

4. Гладьте, чешите, трогайте собаку! Учёные доказали, что мелкая и крупная моторика (когда человек делает что-то руками или пальцами) напрямую влияет на развитие интеллекта. Почему детям так нравится играть в кубики, конструктор, перебирать украшения в вазочке или играть в песочнице? Везде они используют руки и пальцы – перебирают, перекалывают, трогают, сжимают. Это даёт сигнал в мозг – работать! То же самое происходит, когда вы гладите собаку, перебираете её шерсть, трогаете уши,



нос, лапы – вы даёте сигнал своему мозгу: развивайся! Поэтому для детей и пожилых людей контакт с животными особенно полезен.

5. Изучайте собаку! Это ещё один верный способ не впасть в маразм. Но что значит – изучать? Ведь собаки живут с людьми уже много тысяч лет, и мы уже вроде всё про них знаем. Но как бы не так. Большинство людей до сих пор уверены, что собака произошла от помойного бака и её нужно кормить прокисшим супом и костями. А умный собачник знает, что у собаки и волка общий предок, значит собака необходима специальное питание и образ жизни. Большинство уверено, что сидеть

на цепи – это истинное предназначение собаки! А умный собачник знает, что собака на цепи становится несчастной, больной и злобной, поэтому, напротив, с ней нужно много гулять, играть и заниматься, тогда она будет верой и правдой «служить» своему хозяину много лет. Таких примеров сотни, но всё это сложные многогранные вопросы, над которыми постоянно нужно думать хозяину собаки – читать, изучать, узнавать, проверять – это помогает сохранить и дружить с собакой, и ответственное здоровье до самой старости. Ведь если ничем не занимать свой мозг – он просто атрофируется за ненадобностью.