ВАШ СОБЕСЕДНИК

3 (31), 2014

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ



Москва

Доброта – это то, что может услышать
глухой и увидеть слепой.

Марк Твен

Если вас чаруют красота и звуки –
Не гордитесь этим счастьем предо мной!
Лучше протяните с добрым чувством руку,
Чтоб была я с вами, а не за стеной.

Ольга Скороходова

В этом номере:

Актуальное интервью	**Д. Поликанов**. Сотрудники Фонда – неравнодушные люди……	**5**
Юрист разъясняет	**М. Ларионов**. «В законодательстве отсутствует принцип замены техсредств»…….	**9**
Доступная среда	**А. Суворов – А. Базоева**. Экстренный вызов……	**13**
	Н. Залевская. Приручение «Афони»……..	**16**
Московские репортажи	**А. Базоева**. Станет явью мечта!.....	**19**
	И. Саломатина. Благотворительная ярмарка ТОКа……	**21**
Вести из регионов	**А. Марков**. Перепись проведут специалисты……	**23**
	Т. Журавлева. Отдохнули и пообщались……..	**24**
Отклики читателей	**Н. Крылатова**. А сам не плошай!.....	**25**
Память сердца	**Г. Васина**. Воспоминания. Глава 3……	**26**
Путь к Богу	**И. Саломатина**. Община глухих прихожан в Екатеринбурге……	**29**
	Т. Журавлева. «Рука любви – рука надежды»……	**31**
Лира	**В. Панкратова**……	**32**
За рубежом	**Н. Кремнева**. Неделя в Венгрии……	**33**
	Впечатления участников поездки……	**38**
В курсе событий	……	**40**
Здоровье	……	**42**
Просто, быстро, вкусно	……	**43**
Юмор	**Н. Демьяненко**. Кто сидит в углу?.....	**45**

Дорогие друзья!

Мы уже сообщали, что наш журнал стал одним из проектов Фонда поддержки слепоглухих. Этот номер, как и предыдущий, издан при финансовой помощи Фонда. Выражаем благодарность его руководству!

Разработана концепция развития нашего издания. Почти вдвое увеличен тираж плоскопечатных экземпляров, выйдет и брайлевский вариант. Электронная версия журнала будет размещена в Интернете в форматах, удобных для чтения слепоглухим людям. В этом номере «Вашего собеседника» вы найдете новые рубрики: «Доступная среда», «Московские репортажи» и некоторые другие. Более подробно о планах Редакции – в следующем выпуске.

Радует, что благодаря содействию Фонда согласились участвовать в работе над журналом (и уже активно помогали нам при подготовке этого номера) члены Союза журналистов – Вера Владимировна Орлова и Олег Анатольевич Ларько. Спасибо им за это! Благодарим также и наших давних друзей и коллег, неслышащих профессиональных журналистов Александру Евгеньевну Базоеву и Валерия Константиновича Куксина.

К сотрудничеству в «Вашем собеседнике» приглашены и представители ОСПСГ «Эльвира» Сергей Алексеевич Сироткин (президент) и Юрий Владимирович Пущаев (пресс-секретарь).

Надеемся, что в журнале будут регулярно появляться материалы из разных регионов России о деятельности отделений «Эльвиры» и клубов общения слепоглухих. На страницах «ВС» мы будем постоянно рассказывать о программах и планах Фонда поддержки слепоглухих, о новых интересных проектах, которые начнут осуществляться при его поддержке.

Пишите нам о своей жизни, о том, что вас радует и волнует. Задавайте вопросы специалистам – юристам, психологам, врачам; мы будем публиковать их ответы.

Желаем всем доброго здоровья и оптимизма!

Редакция

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Продолжаем знакомить читателей с Фондом поддержки слепоглухих. Первая беседа с его президентом Д. В. Поликановым была опубликована в «ВС» № 2 (30) за 2014 г.

Сотрудники Фонда – неравнодушные люди

– Уважаемый Дмитрий Валериевич, скажите, пожалуйста, сколько сейчас человек работает в Фонде?

– Фонд потихонечку прирастает сотрудниками – сейчас их около десятка. Поскольку мы только начали работать, то процесс формирования команды занял какое-то время. Но по ключевым программам уже подобраны менеджеры, а дальше, если объем работы будет сильно возрастать, придется увеличивать штат.



Д. В. Поликанов

Мы тщательно подходим к подбору людей – ищем неравнодушных и энергичных, но при этом профессиональных. А это в нынешней ситуации с кадрами довольно непросто. На дефицит толковых людей, к сожалению, жалуются все.

Одновременно думаем о том, как трудоустроить в Фонде одного-двух слепоглухих, выделить им блок самостоятельной и интересной работы.

Впрочем, маленький рынок труда мы уже создали – пока для переводчиков и сопровождающих, которых мы привлекаем в рамках наших проектов и пытаемся в меру сил оплачивать их труды. Правда, недавно у нас был семинар по обучению дактильному алфавиту – так что, теперь все сотрудники Фонда умеют с той или

иной скоростью передавать свои мысли и на этом, новом для нас языке.

– Кто они? Расскажите, пожалуйста, об этих людях.



Т. А. Константинова

– Прежде всего, я бы отметил двух человек, которые уже состоят в активной переписке и общении со слепоглухими. Это Татьяна Константинова, руководитель программы «Социальная реабилитация и интеграция», и Елена Гелескул, менеджер программы «Информированное общество».

Татьяна Александровна много работала в бизнесе, а потом по зову души возглавила благотворительный фонд «Живой» – практически единственный в России фонд, который занимался помощью именно взрослым людям, специализировался на этом. Задача была трудная, потому что принято жертвовать или помогать детям, а про взрослых часто забывают. Так что, у нее есть и менеджерские навыки, и хорошие связи в мире благотворительности, и четкое понимание нужд.

Это очень важно, потому что ее программа как раз и направлена на то, чтобы вытаскивать слепоглухих из замкнутого мира, давать им возможности для развития – через труд или через творчество, через интересную организацию свободного времени. Кстати о творчестве – группа слепоглухих уже активно репетирует в Государственном театре наций под руководством известного артиста Евгения Миронова. Эскиз спектакля о жизни слепоглухих с участием слепоглухих актеров будет показан на театральном фестивале «Территория» в середине октября.

– А Елена?

– Елена – опытный организатор. Человек, на которого можно положиться, если нужно, чтобы всё было четко, «по полочкам», без сбоев. Девушка хрупкая, но на ее плечах – проведение мас-

штабных мероприятий «Единой России» с участием сотен и даже десятков тысяч человек. Вот мы ее и задействуем в организации работы Попечительского совета и Правления, при взаимодействии с экспертным сообществом.



Е. С. Гелескул

Ну, а главный ее проект на сегодня – это организация Всероссийской переписи слепоглухих, которая по нашим планам стартует в День белой трости, 15 октября. Елене пришлось много поработать над анкетой.

– В составлении анкеты, как я знаю, участвовали и специалисты, и сами слепоглухие из разных городов. Значит, она – итог коллективного труда?

– Конечно. Один из наших принципов – не делать ничего для слепоглухих без них самих. Поэтому мы составили примерную анкету, взяв за основу определение слепоглухоты, данное А. И. Мещеряковым, и параметры МСЭ (описание групп, где идет серьезное нарушение по слуху и по зрению). А дальше обратились к специалистам и к самим слепоглухим – за советом, корректировками. Сразу скажу, что получили очень много полезных замечаний и всем признательны за этот вклад в общее дело. Хотел бы персонально на страницах журнала поблагодарить каждого, но список – длинный: боюсь, кто-нибудь обидится, если его не упомянем.

– Как будет проводиться анкетирование? Что это за колл-центр, кто там будет работать?

– В сентябре заканчивается пилотное исследование по тестированию анкеты. Нам его делал ФОМ (фонд «Общественное мнение»). Это уважаемая социологическая компания, ключевая в ведущей «тройке» российских центров изучения общественного

мнения – ее доклады ложатся на стол Президенту, губернаторам, министрам; ее хорошо знают в научном мире.

Мы пока видим процедуру следующим образом. С 15 октября открывается сайт (Слепоглухие.рф) и «горячая линия» (8-800-333-50-00). Любой человек (родственник, сосед, друг слепоглухого, сам слепоглухой) может позвонить по этому телефону или зайти на сайт – и ответить на вопросы короткой анкеты. Через какое-то время после этого с ним свяжутся и договорятся о встрече. Придет интервьюер из ФОМа, который в течение часа вместе со слепоглухим или его родственником заполнит уже подробную анкету. Она и попадет в базу данных.

Колл-центр – как раз та организация, которая будет обслуживать «горячую линию». Они мастера по приему звонков, мы с ними еще проведем дополнительный инструктаж в конце сентября и будем контролировать их работу, как говорится, в режиме реального времени.

– Как люди в глубинке узнают о проводимой переписи и заявят о себе или о своем слепоглухом родственнике, знакомом?

– Мы планируем начать большую информационную кампанию. Сейчас снимаются ролики для телевидения и Интернета, мы организуем пресс-конференцию, начнем распространять информацию по соцсетям. Но главное – мы обратимся ко всем общественным организациям, государственным структурам (МСЭ, органы соцзащиты, Фонд социального страхования и др.) и даже к Русской Православной Церкви с просьбой максимально широко распространить информацию о переписи. Представляете, если в каждом приходе об этом узнают! Ну, а дальше, как это обычно бывает в жизни, включится «сарафанное радио».

Что дает перепись? Нам – четкое понимание того, кому нужна помощь и какая именно. На основании этого мы сможем адаптировать свои программы под потребности слепоглухих, в перспективе – составить для каждого индивидуальный план развития и помощи.

Слепоглухим это поможет принять участие в программах Фонда. Ну, и мы думаем, что каждый, кто подарил нам свое время, достоин как минимум небольшого «спасибо». Поэтому мы готовы организовать каждому зарегистрированному слепоглухому подписку на журнал «Ваш собеседник».

Мы заказали специальные таблички – удобные, были такие в советское время. С плоскопечатным шрифтом и шрифтом Брайля, чтобы пальцем водить по ним и обеспечивать общение слепоглухого и неподготовленного зрячеслышащего. Таблички тоже долго тестировали с участием экспертов из Института коррекционной педагогики – подбирали материал, шрифты и т. п. Так что, технология изготовления будет ультрасовременная. Очень надеемся, что первая партия табличек поступит с производства к ноябрю, и мы сможем распространить их среди зарегистрированных слепоглухих.

Пользуясь случаем, призываю всех принять активное участие в переписи!

Беседовала Н. Кремнева

~~~~~~

ЮРИСТ РАЗЪЯСНЯЕТ

От Редакции. Нам написала незрячая слабослышащая москвичка Елена К. С ее разрешения приводим выдержки из письма.

«В конце марта 2014 г. я в сопровождении мужа поехала в бюро глазной МСЭ и отдала документы для оформления индивидуальной программы реабилитации (ИПР). В направлении из поликлиники были записаны: слуховой аппарат, устройство для чтения “говорящей” книги и услуги тифлосурдоперевода. Через 3 недели я позвонила в бюро: там ответили, что мои документы переслали в городскую МСЭ и пока ответа нет.

В начале мая мне сообщили, что ИПР готова, можно ее забрать. Приехав в бюро, я попросила сотрудницу прочитать мне документ. Волновалась и не всё расслышала, а переспросить постеснялась. Подписала ИПР. И только дома, когда муж прочитал мне всё, поняла, что услуги тифлосурдоперевода в моей ИПР не указаны. Сразу позвонила в глазную МСЭ. Мне сказали, что в этих услугах отказало городское бюро МСЭ на том основании, что мне дают слуховой аппарат, поэтому тифлосурдопереводчик не положен».

Ситуация очень типичная! Многим слабослышащим людям приходится долго и часто безуспешно доказывать врачам медэкспертизы, что слуховой аппарат – это не переводчик жестового языка! Наши читатели из разных городов пишут, что в поликлиниках, в бюро МСЭ ничего не знают о введении услуг по тифлосур-
~~~~~~

допереводу для слепоглухих, ссылаясь на отсутствие нормативных документов. Люди спрашивают, какие можно получить техсредства для инвалидов по слуху? Как добиться включения в ИПР всех положенных и необходимых техсредств и услуг?

Ответить на эти вопросы, а также прокомментировать письмо Елены мы попросили начальника отдела социальных программ и проектов Управления социальной политики и реабилитации ВОГ, юриста Максима Ларионова.

«В законодательстве отсутствует принцип замены техсредств»

– Все технические средства реабилитации (ТСР) и услуги прописаны в «Федеральном перечне реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду», утвержденном распоряжением Правительства РФ от 30.12.2005 г. № 2347-р.

В частности, инвалиды по слуху имеют право на получение следующих ТСР и услуг: сигнализаторы звука световые и вибрационные; слуховые аппараты, в том числе с ушными вкладышами индивидуального изготовления; телевизоры с телетекстом для приема программ со скрытыми субтитрами; телефонные устройства с текстовым выходом; предоставление услуг по переводу русского жестового языка (сурдопереводу, тифлосурдопереводу). Тифлосурдоперевод, т. е. перевод для слепоглухих граждан, был включен в федеральный перечень в марте 2013 г. (постановление Правительства РФ от 16.03.2013 г. № 216).

Также слепоглухие имеют право получить собак-проводников с комплектом снаряжения и услуги по их содержанию и ветеринарному обслуживанию путем выплаты ежегодной денежной компенсации.

Чтобы инвалид мог получить всё необходимое для полноценной жизни, все вышеперечисленные ТСР и услуги должны быть прописаны в его ИПР.

Порядок разработки и реализации ИПР утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 4.08.2008 г. № 379н «Об утверждении форм индивидуальной программы реабилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, порядка их разработки и реализа-

ции». Согласно этому приказу, ИПР инвалида разрабатывается при проведении МСЭ гражданина исходя из комплексной оценки ограничений жизнедеятельности, реабилитационного потенциала на основе анализа его клинико-функциональных, социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных и утверждается руководителем бюро (федерального, главного).

Разработка ИПР инвалида (ребенка-инвалида) осуществляется специалистами бюро (федерального, главного) с учетом рекомендуемых мероприятий по медицинской реабилитации, указанных в направлении на МСЭ медицинской организации, оказывающей лечебно-профилактическую помощь гражданину.

В случае необходимости по приглашению руководителя бюро (главного, федерального) в формировании ИПР инвалида (ребенка-инвалида) могут участвовать с правом совещательного голоса специалисты учреждений здравоохранения, государственных внебюджетных фондов, государственной службы занятости населения, работодатели, педагоги и другие специалисты.

Перефразирую простыми словами: при разработке ИПР нужно убедить специалистов бюро МСЭ в необходимости тех или иных услуг, ТСР. Необходимо на самом начальном этапе при оформлении направления в бюро МСЭ добиваться включения соответствующих рекомендаций в направление. Можно и нужно приобщать заключения и рекомендации иных медицинских, общественных организаций.

Подчеркну, что в законодательстве отсутствует принцип замещения одного ТСР или услуги другой. Т. е. выводы и заключения специалистов бюро МСЭ типа «если прописан слуховой аппарат, то тифлосурдопереводчик уже не нужен», – противоречат законодательству.

Но с другой стороны, необходимо понимать, что инвалид должен сам доказывать необходимость включения в ИПР конкретных ТСР или услуг.

– Что делать, если человек не согласен с решением МСЭ?

– В случае несогласия с решением бюро о рекомендуемых реабилитационных мероприятиях инвалид (или его законный представитель) может обжаловать данное решение в порядке, предусмотренном Правилами признания лица инвалидом, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации

от 20.02.2006 г. № 95 «О порядке и условиях признания лица инвалидом».

Гражданин (или его законный представитель) может обжаловать решение бюро, обратившись в месячный срок в главное бюро на основании письменного заявления, подаваемого в бюро, проводившее МСЭ, либо в главное бюро. Сам факт несогласия должен быть четко отражен в ИПР, т. е. вместо подписи инвалид должен сделать запись, к примеру: «С индивидуальной программой реабилитации не согласен в части не включения услуг по переводу русского жестового языка (тифлосурдопереводу)», – и написать жалобу на готовом бланке.

Бюро, проводившее МСЭ гражданина, в 3-дневный срок со дня получения заявления направляет его со всеми имеющимися документами в главное бюро.

Главное бюро не позднее 1 месяца со дня поступления заявления гражданина проводит его МСЭ и на основании полученных результатов выносит соответствующее решение.

Решения бюро, главного бюро, федерального бюро могут быть обжалованы в суде.

– И если подписал, то теперь надо заново обходить всех врачей?

– Если человек подписал ИПР, она считается согласованной с инвалидом и действительной. При необходимости внесения дополнений или изменений в ИПР инвалида (ребенка-инвалида) оформляется новое направление на МСЭ, и составляется новая ИПР инвалида (ребенка-инвалида).

– Предусмотрен ли законом ремонт слуховых аппаратов?

– В пункте 24 «Федерального перечня реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду» читаем: «Ремонт технических средств реабилитации, включая протезно-ортопедические изделия, предусматривает в том числе ремонт слуховых аппаратов. Для получения указанной услуги необходимо, чтобы она была прописана в ИПР инвалида».

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Экстренный вызов

Как человек, который не только не слышит, но и не видит, может самостоятельно вызвать «скорую помощь», пожарных и другие службы в экстренных случаях? Чтобы узнать об этом, обращаюсь к слепоглухому ученому А. В. Суворову.

– Александр Васильевич, когда Вам нужна срочная помощь, что Вы делаете?

– Есть соседи, к которым инвалиды могут обратиться с просьбой о вызове «скорой помощи». Я живу не один, но мой названный сын Олег часто отсутствует. Как-то угораздило сильно порезаться – бегал по этажам, звонил, пока не открыли где-то на шестом. Они вызвали «скорую» и Олега с работы.

В другой раз я упал в туалете и разбил сливной бачок. Опять бегал по этажам и звонил соседям. Они закрыли воду и убрали огромную лужу, пока она не протекла в квартиру подо мной, а тем временем Олег мчался с работы – я ему отправил смску. На следующий день он купил и сам установил новый бачок.

В принципе, больные люди, любые, вообще не должны быть одни. Ведь они не могут обходиться без посторонней помощи. Не у всех есть компьютер, да и не все способны им овладеть. Я вот не умею пользоваться интернетом – только электронная почта и СМС. Могу послать смску и попросить вызвать «скорую помощь», но ведь может быть настолько плохо, что и на смску не хватит сил.

– Ну, а когда Вы уже в больнице, есть ли там проблемы общения медперсонала со слепоглухим пациентом?

– В больнице медсестру не дозовешься... Попытки объяснить санитаркам и медсестрам, даже некоторым врачам, что мне можно писать зрячие буквы во всю правую ладонь, часто безуспешны. Мне приносили еду и никак не давали об этом знать, а больничная каша и теплая-то не очень съедобна, холодная же – вообще...

Если уж настолько не повезло, что попал в больницу, надо, чтобы чаще навещали. Нельзя слепоглухому быть одному. Если дело дойдет до инсульта или инфаркта, я не смогу ни вызвать «скорую помощь», ни принять ее.

– Когда Вы дома один, получается, что никто не знает о Вашем состоянии здоровья…

– Я доверил ключи одной женщине, которая более-менее регулярно навещает меня. В случае ЧП, надеюсь, она приедет, у нее своя машина. По-человечески бы надо, чтобы запасные ключи были у кого-то из ближайших соседей, но ни с кем из них настолько тесного контакта нет. В описанных случаях (с порезом и с разбитым бачком) я звонил во все двери подряд, пока кто-то не открыл. Этих людей я фактически не знаю.

Пока мне не настолько плохо, чтобы нуждаться в регулярных вызовах «скорой помощи», и мои домашние могут относительно спокойно оставлять меня дома одного, уезжая на работу и в командировки.

Учитывая бестолковость и бездушие персонала в больницах, предпочел бы умереть дома. Они там поставят капельницу и уходят. Капает, не капает – кто ее знает. Идут часы, а медсестру не дозовешься. В такой ситуации нужен человек, который сидел бы рядом, следил за капельницей и звал медсестру. Раньше это делал мой родной брат, но он умер в 2010 г. С тех пор я в больницу ни разу не ложился. Некому там дежурить возле меня во время процедур.

Единого универсального решения проблема экстренного вызова не имеет. В каждом конкретном случае всё по-разному.

– Как же Вы все-таки решаете эту проблему?

– Когда Олег находится в командировке, меня довольно часто навещают, в том числе студенты Российского православного университета. Меряют сахар, давление. Но это – личные контакты, то, что я называю «анти-экстремальной коалицией». Она должна быть у каждого инвалида, но искусственно это вряд ли получится организовать...

Наверное, можно наладить какую-то службу, но, скорее всего, это будет самодостаточная контора, существующая сама для себя, потому что для ее клиентов проблема из проблем – до этой службы добраться. Так, например, обстоят дела с социальным такси. Его практически невозможно вызвать не только самостоятельно, но и с помощью друзей и родственников.

Даже социальные работники, которые обязаны меня обслуживать, водить в поликлинику и вызывать «скорую помощь», – как до них добраться? Приходили тут, вроде, год назад, куда-то меня записали, дали номера телефонов. Я попробовал установить контакт смсками с их начальством – никакой реакции. Спросил, будут

ли они меня обслуживать регулярно или по мере надобности? Ответили: по мере надобности. Но это значит – до них не доберешься.

Предлагали доставку продуктов, но это у меня достаточно налажено и без них. Я «приручил» ближайший супермаркет, там все пишут мне на руке, и еще надо мной шефствует одна столовая (раз в неделю привозят еду). В поликлинику за лекарствами от диабета ходит Олег. Навещают друзья...

Мне реальная возможность экстренного вызова какой-то службы нужна, чтобы не срывать друзей с работы или еще откуда. И не только «скорую помощь», но и сантехника, и мало ли кого еще...

– Значит, у каждого слепоглухого житейские проблемы решаются по-своему?

– Один инженер-технолог написал мне, что есть у нас всякие подъездные консьержки, диспетчерские ДЭЗов – круглосуточно, онлайн. Вот операторы мобильной связи оказывают ведь круглосуточную поддержку клиентам; а если бы звонок шел с номера, зарегистрированного в «специальном списке», то его и обрабатывали бы по специальному алгоритму, заранее оговоренному с клиентом.

Я предпочел бы «горячий», или «красный», номер для отправки смски. Там знали бы всё – кто я, где я, как до меня добраться. И чтобы они не только вызывали кого надо, а при необходимости и сами появлялись в качестве посредников-переводчиков или присылали бы таких...

Недавно узнал, что уже разработаны и применяются специальные программы «тревожная кнопка» и «тревожный браслет». Браслет в отличие от кнопки не только подает сигнал помощи, но и диагностирует состояние человека (давление, пульс) и передает данные диспетчеру. Проблема, однако, в том, что если человек не может сам открыть дверь квартиры, никакая кнопка ему не поможет: вскрывать дверь экстренные службы не имеют права, а привлекать полицию – долго.

Так что, как ни печально, самое безопасное место для людей, которые не могут контролировать свое состояние и оперативно связаться с врачом, – дом инвалидов.

Мне еще предлагают освоить всякие «менюшки» в мобильных, с помощью которых можно вызвать и «скорую помощь», и пожар-

ных, и полицию, и МЧС. Но это всё очень индивидуально и в основном для зрячих и слабовидящих.

В качестве виброзвонка вешаю на шею специальный мобильник, номер которого сообщается всем моим посетителям.

И еще мне предлагают совсем уж современный вариант – видеонаблюдение в квартире. Его, как мне написали, могли бы «завязать» на систему видеокамер района, которые глядят на подъезды домов. Там операторы могли бы разбираться в ситуации и вызывать кого надо. Не понимаю – видеонаблюдение в квартире?! Да от меня мои домашние сбегут, и мне тоже было бы неприятно осознавать, что кто-то за мной постоянно наблюдает.

У моего подъезда висит какая-то коробка – вызов экстренных служб; не знаю, есть ли там видеокамера, но микрофон точно есть. Вот думаю: а как быть инвалидам, у которых вообще никакой устной речи или она крайне невнятная?

– Вариантов много, универсального нет. Слепоглухие и другие инвалиды тяжелых категорий не должны быть одиноки. Тогда все их проблемы, включая экстренные вызовы, будут решаемыми.

– В общем, целый проект получается.

Беседовала А. Базоева.

От Редакции. Как же быть, если слепоглухой один дома, и необходим срочный вызов? Были ли у вас, дорогие читатели, такие ситуации? Поделитесь своим опытом, размышлениями, предложениями. Ведь тема, поднятая в статье, очень важная для всех нас. Ждем ваших откликов.

Приручение «Афони»

Так распорядилась судьба, что жизнь моя переломилась надвое: «До» и «После» наступления слепоты, к тому же и слух у меня с детства плохой. Как же дальше жить и что делать?

Чтобы разорвать оковы тьмы и тишины, я научилась читать и писать рельефно-точечным шрифтом Брайля. Затем взялась за освоение компьютерной грамоты. Самые первые уроки работы на компьютере мне дали С. А. Сироткин – президент ОСПСГ «Эльвира» и Н. В. Голован – вице-президент этой организации. А позднее – преподаватель в волоколамском Центре реабилитации слепых Г. В. Белоусов. Продолжил мой компьютерный «ликбез» С. В. Флейтин. Он объяснил правила пользования программой



Н. Залевская

«Miranda» и научил путешествовать по Всемирной паутине – Интернету. Потом Сергей Владимирович посоветовал мне купить смартфон «Nokia E-52» с установленной программой-говорилкой «Mobile Speak», он же и обучил им пользоваться.

Появились аппараты с сенсорным управлением, преимущества которой нахваливали друзья и знакомые. Но я с недоверием «косилась» на них, не понимая, как «вслепую-вглухую» командовать «крутой техникой». Была уверена, что бесknопочные устройства неподвластны слепоглухим людям.

Весной нынешнего года меня пригласили на очередной этап компьютерных курсов в Центр реабилитации слепоглухих, расположенный в поселке Пучково (Новая Москва) возле храма Казанской иконы Божией Матери. В Доме-Центре созданы все условия для проживания и учебы. Так спокойно и защищенно я мало где себя чувствовала.

А Флейтин – компьютерный гений, он-то и «соблазнил» меня перейти с «Nokia» на iPhone (айфон). Сергей Владимирович убедил меня, что айфон удобен в использовании, а слепоглухой человек вполне может им управлять с помощью определенных жестов и через брайлевский дисплей (БД). Мой наставник ввел в мой ноутбук руководство пользователя айфоном с описанием жестов управления смартфоном (т. е. инструкцию «команд» через БД).

Айфон – это смартфон, только сенсорный, выполняет функции и телефонной связи, и компьютера (правда, с ограниченным объемом памяти). Конечно, на этом «супер»-устройстве необходимо запустить уже встроенную программу-«говорилку» под названием Voice Over и включить функцию «блютус», чтобы айфон «соединялся» с БД, ну и соответственно настроить индивидуально для себя.

Признаюсь, поначалу было непривычно. Я не сразу научилась правильно выполнять жесты-команды на айфоне: например, тройное постукивание тремя пальцами по экрану для переключения функции затемнения или взмах тремя пальцами для разблокировки всего устройства. С помощью Сергея Владимировича научилась делать самое необходимое и простое: звонить, набирать, отправлять и читать смски и электронные письма, вбивать новый контакт, пользоваться видеозвонком. Все операции, конечно, помогает выполнять брайлевский дисплей.

Айфон многофункционален: можно фотографировать, делать видео- и аудиозаписи, оставлять для себя заметки, напоминания, читать книги в печатном и брайлевском форматах, набирать и редактировать текст. Несомненные «плюсы» айфона в том, что он намного легче ноутбука, компактен, его везде можно носить с собой и всегда быть на связи, что немаловажно, и в то же время в любом месте и в любое время на нем можно работать, как на компьютере.

Вернулась домой «мобильная-крутая», а мой «Айфон-Афоня» новые головоломки подкинул. Я – к Александру Гогулану, моему партнеру по жестовой песне и танцам. Он легкими движениями пальцев быстро исправлял все недоразумения с «Афоней». Саша научил пользоваться чатом «WhatsApp» и другими новыми программами… Конечно, пока всё делаю медленно, но, надеюсь, со временем у меня будет получаться быстрее. Надо только не останавливаться на достигнутом. Теперь меня интересует, как с помощью айфона с БД и «GPS-навигации» можно самостоятельно ориентироваться и передвигаться в любой местности…

Я очень благодарна Сергею Алексеевичу Сироткину и Надежде Владимировне Голован, Сергею Владимировичу Флейтину, Герману Владимировичу Белоусову и Александру Гогулану за то, что они обучали меня работе на компьютере, тем самым дав мне возможность расширить круг общения и изменить мою жизнь.

Низкий поклон отцу Льву Аршакяну, чьими неустанными заботами открыт Дом слепоглухих, огромное спасибо всем сотрудникам Центра и волонтерам – прихожанам храма Казанской иконы Божией Матери – за опеку и внимание!

… И каждый раз я себе повторяю изречение древних мудрецов: «Дорогу осилит идущий».

Наталья Залевская

МОСКОВСКИЕ РЕПОРТАЖИ

Станет явью мечта!

Первая после лета клубная встреча «Ушер-Форума» пришлась как раз на праздник! Оказывается, 5 сентября отмечается международный День благотворительности. И так совпало, что именно в этот день в Центр социального обслуживания на Якиманке приехали представители благотворительного Фонда поддержки слепоглухих Дмитрий Поликанов и Татьяна Константинова.

Зал был переполнен – ведь все соскучились друг по другу и, конечно же, хотели узнать свежие новости. А их оказалось много!

В своем выступлении Дмитрий Валериевич рассказал о задачах Фонда, о предстоящей Всероссийской переписи слепоглухих и создании компьютерной базы данных о них. На ее основе будет установлено, в каких именно технических средствах нуждаются люди с одновременным нарушением слуха и зрения, какие программы реабилитации им нужны.

Фонд намерен помогать общественным организациям, работающим со слепоглухими, искать спонсоров и средства для закупки техники – компьютеров, ноутбуков, мобильников, брайлевских дисплеев. Также руководители Фонда ставят задачу оказывать помощь в получении инвалидами психологической поддержки, юридической помощи, разнообразных консультаций в лучших медицинских и реабилитационных центрах страны. Не только в Москве, но и в регионах планируется создавать новые клубы общения слепоглухих, где будут выступать лекторы по различной тематике, проводиться культурно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Отметив присутствие в зале глухих сопровождающих, которые переводили все выступления, Д. В. Поликанов пообещал содействие Фонда в обсуждении с органами соцзащиты давно назревшей проблемы – оплаты не только за сопровождение, но и за работу переводчиками: «Глухие волонтеры лучше слышащих знают психологию и потребности слепоглухого человека. Будем изучать возможность оплачивать их труд. Для этого, очевидно, необходимо создание курсов тифлосурдопереводчиков и уточненной системы аттестации с целью получения глухими соответствующих дипломов».

Директор БАНО «Ушер-Форум» Александр Сильянов выразил уверенность, что осуществление проектов Фонда улучшит качество жизни слепоглухих людей.

Главный редактор «Вашего собеседника» Наталья Кремнева поблагодарила представителей Фонда за оказанную финансовую помощь в издании плоскопечатных и брайлевских вариантов «ВС», кратко рассказала о том, как будет развиваться журнал.

В связи с Днем благотворительности Елена Сильянова, координатор «Ушер-Форума», вручила благодарственные письма Ирине Саломатиной, научному сотруднику Института коррекционной педагогики, и Лилии Ионичевской, президенту РОО «Объединение переводчиков жестового языка».



И. В. Саломатина и Е. А. Сильянова

От души поблагодарили присутствующие и директора ЦСО «Якиманка» Ирину Губаренкову – за постоянное внимание и теплый прием в Центре социального обслуживания.

После официальной части состоялась викторина «Знаете ли вы Москву?» А потом было общение за чашкой чая с бутербродами и сладостями. Участники праздничного мероприятия оживленно обсуждали всё, о чем узнали на этой встрече.

Кстати, было очень приятно наблюдать, как Татьяна Александровна Константинова напрямую, без помощи переводчика общалась дактилем со слепоглухими людьми. Дактилологию она вы-

учила на семинаре, который в конце августа провела И. Саломатина.

Расходились в прекрасном настроении, с надеждами на хорошие перемены.

Александра Базоева.
Фото автора.

От Редакции. Сообщаем адрес странички «Ушер-Форума» в Фейсбуке: www.facebook.com/groups/754970597874318/

Благотворительная ярмарка ТОКа

День города уже много лет Москва отмечает в первые выходные сентября. С каждым годом всё более насыщенной становится программа празднований.

В этом году планировалась (и была реализована) большая программа «Добрая Москва». В ней были представлены различные благотворительные проекты, которые осуществляются в столице. Как сообщили учредители фонда «Творческое объединение “Круг”» (ТОК), они тоже подали заявку на участие в этой городской программе. К сожалению, из-за некоторых нестыковок ТОК не вошел в указанный проект.

Но руководитель ТОКа – Марина Мень – смогла в очередной раз договориться с настоятелем храма святых Космы и Дамиана в Шубине о проведении намеченной и заранее подготовленной благотворительной ярмарки у стен храма сразу после окончания воскресной Литургии. Опыт проведения таких ярмарок у ТОКа немалый. Мне же удалось побывать только на этой, уже пятой.

О подготовке к ней было известно давно: сообщения о сборе желающих принять участие в изготовлении ярмарочной продукции регулярно появлялись на страничках ТОКа в Фейсбуке и «ВКонтакте» (это социальные интернет-сети, в которых можно в виртуальном пространстве общаться и размещать информацию). Более того, время от времени публиковались прекрасные фотографии новых изделий, самих мастеров за работой; обсуждались идеи и дизайн новых вещей. Это увлекало, подстегивало, вызывало настоящий интерес.

К счастью, воскресный день – день ярмарки – у меня выдался свободным, и я решила непременно поучаствовать (в качестве волонтера) в этой акции. Никакого задания мне не давали. Оказа-

лось, что работу можно было найти сразу, и особенно не грустить, что мной никто не руководит.

Столы, накрытые белыми скатертями, были выставлены вдоль стены храма, прямо на улице. (Надо сказать, что храм находится совсем рядом с памятником основателю Москвы – Юрию Долгорукому, т. е. в непосредственной близости от московской Мэрии.) Несколько слепоглухих участников ТОКа уже раскладывали продукцию, им помогали волонтеры-переводчики.

Что же появилось на прилавках? Часть столов была отдана для вязаных изделий, вылепленных из разноцветной пластики



магнитов (с эмблемами ТОКа, дактилем, международных жестов), различных фигурок, кружек и кружечек с рисунками, придуманными самими инвалидами. Половина большого прилавка была отдана домашней выпечке, разложенной вокруг самовара. Тут можно было «благотворительно» попить чаю или кофе, закусив все это не менее «благотворительными» плюшками и пирогами.

Как только закончилась Литургия, из церкви стали выходить прихожане. Они уже привыкли, что время от времени у них проходят подобные мероприятия. На мой взгляд, не очень просто оказалось купить магнитики. За прилавком стояли две слепоглухие женщины, а вот переводчика им

не хватило, общаться с покупателями было трудно. Вот и стояли они, часто не имея возможности предложить свой разноцветный товар. Пришлось немножко подсобить.

Например, были такие покупательницы, которые с большой готовностью приобретали магнитики, когда им объясняли, что маленькая ручка в центре изделия обозначала международный жест «МЫ ВАМ РАДЫ». Кто-то искал фигурки (видимо, коллекционирует). «А у вас рыбки или птички есть?» – спрашивала одна из заинтересованных прихожанок. Но нашелся и такой покупатель, который на благотворительную ярмарку пришел поторговаться и хотел купить дешевле то, что продавалось дороже его запроса. На уговоры не поддавался, а потом и вовсе начал хамить. Грустно!

Но больше всего народу собралось вокруг самовара и пирогов с плюшками. И это понятно! После службы всегда хочется перекусить и поболтать со своими знакомыми, пока все не разошлись по делам и по домам. Поэтому оживление в этой стороне прилавка было естественным, многолюдным. А потом стали подходить и просто прогуливавшиеся по Тверской москвичи. Они видели издалека толпу людей и спокойно включались в действо, может быть, не всегда поначалу понимая, что именно происходит. Плакатик о цели акции был. Но мне кажется, было бы хорошо к следующей ярмарке побольше таких объяснений расставить на каждом углу многочисленных столов-прилавков.

Мне очень понравилось общее настроение – бодрое, доброжелательное. Это особенно радовало! Молодцы все, кто готовил изделия для продажи на ярмарке, кто пек пироги и разливал чай, кто переводил, сопровождал, продавал и рассказывал. Все старались, и получилось это дело – на славу!

Ирина Саломатина. Фото автора

~~~~~~

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

Перепись проведут специалисты

Как известно, одной из важнейших задач Фонда поддержки слепоглухих в настоящее время является проведение Всероссийской переписи инвалидов по зрению и слуху. Этому событию предшествовала большая подготовительная работа.

В июле 2014 г. в ряд регионов (в том числе и в Санкт-Петербург) сотрудницей Фонда Еленой Гелескул был направлен
~~~~~~

примерный образец анкеты. Каждому руководителю РО ОСПСГ «Эльвира», получившему этот первый вариант, предлагалось высказать свои замечания и предложения.

Ознакомившись с анкетой (что технически было непросто, т. к. она представлена в виде таблицы, а их сложно читать на брайлевском дисплее) и посоветовавшись с некоторыми слепоглухими, я прислал свои комментарии. Так у нас с Е. С. Гелескул завязалась активная деловая переписка.

На следующем этапе проходила «обкатка» рабочего варианта анкеты. Председателю отделения «Эльвиры» нужно было найти 5–6 слепоглухих и договориться (либо по телефону, либо по электронной почте), что сотрудник, работающий для Фонда, придет к ним и проведет опрос в соответствии с новым вариантом анкеты, разработанным на основании ранее высказанных замечаний. Начались встречи, предполагавшие, прежде всего, ответы на персональную анкету.

Затем прошли экспертные интервью. Здесь имелось в виду более углубленное анкетирование, дающее представление о положении слепоглухих в регионе. Для этого я общался с двумя специалистами фонда «Общественное мнение», работавшими по заказу Фонда поддержки слепоглухих, – Еленой Еремеевой и Александрой Капицей. Это очень доброжелательные женщины, понимающие наши трудности и старающиеся помочь.

Но и от нас требуется оперативное оповещение инвалидов по зрению и слуху о проводимых в рамках переписи мероприятиях и наше активное участие в них. Нам необходимо научиться понимать друг друга, строить более доверительные взаимоотношения. Только в этом случае мы сможем рассчитывать на понимание чиновников и положительное решение имеющихся у нас проблем.

Андрей Марков, Санкт-Петербург

Отдохнули и пообщались

В середине июня нынешнего года 24 человека, члены Челябинского городского отделения общества «Эльвира» провели 4 дня на заводской базе отдыха «Русь». Путевки на проживание в благоустроенных номерах уже четвертый год безвозмездно предоставляют наши постоянные спонсоры.

База расположена в чудесном уголке уральского края – на чистом песчаном берегу озера Большой Теренкуль. Удобный понтон-

ный причал, шезлонги, лодки и катамараны – всё располагало к тому, чтобы приятно провести время.

Но воспользоваться предлагаемым сервисом почти не пришлось. Было пасмурно, накрапывал мелкий дождь. Однако, «у природы нет плохой погоды – каждая погода благодать», и мы с удовольствием дышали густым сосновым ароматом, любовались озерной гладью. А пятеро слабовидящих слабослышащих в один погожий денек отправились поплавать на лодке. Подплыли к другому берегу, вышли на него, а в какую сторону возвращаться – не знали. Заблудились. Но благодаря сотовой связи и спасателям базы их тут же обнаружили и помогли вернуться назад. Это происшествие обратило наше внимание на необходимость присутствия сопровождающих в поездках не только для незрячих, но и для слабовидящих.

Было у нас и деловое собрание. Я рассказала о созданном при «Агентстве стратегических инициатив» Фонде поддержки слепоглухих. Эта новость всех очень обрадовала, вселила уверенность, что станут лучше решаться наши проблемы, появится больше возможностей для учебы, работы, досуга, занятий творчеством и отдыха. Каждый присутствующий рассказал о своих трудностях, составили список просьб и пожеланий. Его передаст новому Фонду МООИ ОСПСГ «Эльвира».

На следующий день библиотекарь Л. А. Заремба почитала житие св. Сергия Радонежского, рассказала о Свято-Троицкой Сергиевой лавре, св. Матроне Московской и храме Христа Спасителя.

В последний день нашего отдыха погода «разгулялась», и мы смогли до обеда понежиться на солнышке в шезлонгах, походить босиком по теплой прибрежной водичке, обнять могучие сосны-великаны и попрощаться с ними до следующего года, до нового общения друг с другом.

Тамара Журавлева, руководитель
Челябинского городского отделения общества «Эльвира»

~~~~~~

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

А сам не плошай!

В «ВС» № 1 (29) за 2014 г. в заметке «Незадачливый помощник» Владимир Елфимов рассказал, как ему довелось возвращаться домой издалека с мало знакомой неслышащей женщиной,
~~~~~~

которая и в городе-то толком не ориентировалась. Сопровождающая оказалась неопытной, и в результате он то и дело на что-нибудь натыкался, часто спотыкался и домой вернулся с ушибами и ссадинами до крови. Конечно, сопровождение слепоглухого – дело непростое, и доверять его можно не каждому.

Однако не всегда виновато неумелое сопровождение. Как правило, и от самого сопровождаемого зависит многое. Прежде всего, поездка должна быть заблаговременно спланирована, а меры элементарной безопасности – продуманы. На случай вынужденных контактов со встречными следует иметь при себе блокнот и карандаш либо ручку. В описанном Елфимовым случае этого сделано не было. Записки с просьбой помочь не были припасены заранее. Отправляющийся в поездку целиком и полностью положился на сопровождение, но собственной заботы не проявил никакой, даже трость не прихватил (что является грубой ошибкой). А ведь она нужна и полезна всегда, даже при наличии самого искусного сопровождающего. Надо не только самому осматривать дорогу тростью, но и давать понять прохожим, что перед ними незрячий: тогда люди становятся внимательнее и предупредительнее.

Итак, на сопровождающего надейся, а сам не плошай!

Наталья Крылатова

~~~~~~

ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Продолжаем публиковать воспоминания старейшего педагога Галины Васильевны Васиной (начало читайте в №№ 1 и 2 за 2014 г.). Напомним, в предыдущих главах автор рассказывала о работе со своим первым учеником Сергеем Сироткиным, который с 1957 по 1963 г. учился в школе для незрячих. Он был единственным слепоглухим ребенком, поэтому занятия с ним проводились индивидуально.

Редакция благодарит Т. А. Басилову, зав. кафедрой специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, за подготовку материала к публикации.

Слепоглухой мальчик не боялся ни глубины, ни высоты

Каждое лето московская школа слепых на месяц выезжала в лагерь. Он находился недалеко от станции Пушкино в очень красивом месте. На обширной ухоженной территории располагались
~~~~~~

несколько строений: столовая, спальные корпуса для детей и сотрудников, здание для музыкальных занятий и игр. Сережа Сироткин очень хорошо знал территорию лагеря, сам передвигался по дорожкам, ориентируясь по краю полосы из дерна. Я обычно шла недалеко и при случае вовремя приходила на помощь.

Сережа спал в общей спальне, вместе со всеми детьми наводил там порядок, вместе со всеми делал утром зарядку. Я стояла с ним на утренней и вечерней линейке и рассказывала, о чем шла речь и как пионеры поднимали и опускали флаг. Эту почетную миссию иногда поручали и Сереже.

В хорошую погоду дети шли на речку. Сережа без страха заходил в воду, порой на глубину. Плавать тогда он не умел, так что приходилось за ним зорко следить и вовремя сдерживать. Любил Сережа и гулять в лесу. Мы собирали цветы, ягоды и грибы. Мальчик тщательно осматривал их руками, нюхал, говорил, что они по-разному пахнут. Как-то, возвращаясь из леса, я решила показать Сереже привязанного к дереву теленка. Он испугался, спрятался за меня. Еле уговорила его подойти поближе. Стоя за моей спиной, он всё же протянул вперед руки и осторожно стал ощупывать мордочку животного, рожки, уши. Тем временем теленок принялся жевать мое платье. И мне потом долго пришлось объяснять Сереже, зачем «этот» ел мое платье. После встречи с теленком мой ученик осмелел и уже спокойно в деревне близ лагеря осматривал кур, цыплят и уток.



Во вторую половину дня, когда спадала жара, все дети отправлялись трудиться на огород. Они поливали овощи на грядках, пололи клубнику. Я показала Сереже, как нужно обхватить левой рукой весь кустик клубники около корня, а правой рукой выдергивать вокруг него сорняки. И у него неплохо получалось. В столовой Сережа помогал убирать посуду, дежурил по столу. Как-то даже мыл

посуду вместе со мной на мойке.

А однажды, гуляя по территории лагеря, Сережа наткнулся на длинную лестницу, лежавшую на земле. Подошедший к нам рабочий объяснил, что собирается поставить ее к дому и, поднявшись на крышу, достать мяч, который случайно забросили туда дети. Сережа с моей помощью внимательно наблюдал за действиями рабочего и стал просить позволить ему тоже залезть на крышу. Я возражала, но подошел учитель физкультуры и помог ему взобраться по лестнице.

Я удивлялась, что мальчик не испытывает чувства страха, не цепляется за руки взрослого, а поднимается уверенно, дотягивается и хватается за верхние перекладины, правильно ставит ноги на нижние. Сережа добрался до крыши, осмотрел рукой ее карниз и нашел мяч. На крыше его страховал рабочий, а учитель стоял рядом с мальчиком на лестнице. Благополучно спустились вниз. Потом мы с Сережей сделали из картонных коробок дом и крышу из бумаги, сконструировали из палочек лестницу и проиграли на этом макете всю ситуацию.

Вместе с другими детьми мы с Сережей ходили в походы. Складывали продукты и посуду в рюкзаки, надевали их на спину и шли до палаточного лагеря, который был заранее разбит в лесу. Вместе со всеми собирали ветки и разводили костер, готовили ужин. Ночевали в палатках, а утром к завтраку возвращались в лагерь. Еще мы ездили на экскурсию в совхоз, где разводили кроликов. Дети с удовольствием кормили их морковкой.

Иногда я оставляла Сережу с ребятами, которые немного видели. Они играли в мяч, в шашки и учили играть Сережу. Больше всех опекал его Коля, мальчик, с которым они подружились в школе. Он много читал и часто тактильно пересказывал Сереже прочитанное. Я пробовала предложить Коле помощь в объяснении того, что непонятно Сереже. Но он отказался, сказав, что сам попробует объяснять. И я часто наблюдала за тем, как они во время бесед объяснялись жестами, а когда к ним подходили другие дети, происходили целые «дебаты».

Летом, на второй или третий год обучения в школе, Сережа стал читать книги сам. Позже он по собственной инициативе завел словарь и записывал туда незнакомые слова из книг, а потом спрашивал у меня их значение и записывал его в словарь. Но это было уже в конце обучения, перед поступлением в Загорский дет-

ский дом в 1963 г.

Иван Афанасьевич Соколянский очень интересовался нашей жизнью в лагере и просил подробно рассказывать ему об этом, а потом описывать всё в отчете.

(Продолжение следует)

~~~~~~

ПУТЬ К БОГУ

Община глухих прихожан в Екатеринбурге

С иеромонахом Виссарионом (Кукушкиным) мы познакомились на одной из церковных конференций по проблемам помощи инвалидам на приходах. Когда-то его, еще студента семинарии, пригласили окормлять глухих верующих Екатеринбурга. Теперь о. Виссарион является одним из священников храма святых Кирилла и Мефодия, а также духовным наставником и руководителем общины неслышащих прихожан, созданной в 2004 г.

Я приехала в Екатеринбург 23 мая и попала в храм на всенощную службу праздника свв. равноапостольных Кирилла и Мефодия, которые составили нашу азбуку, стали просветителями славян. Получается, что их молитвами просвещаются православной верой и глухие жители Екатеринбурга. А общение с этими людьми у меня состоялось на следующий день.

О. Виссарион с некоторой грустью в голосе говорил, что раньше было больше глухих прихожан (хотя теперь стали чаще приходить люди молодые). В чем же проблема? Оказалось, что семинария арендовала два помещения бывших детских садиков. В одном из них могла собираться община глухих верующих: и другим не мешали, и себя чувствовали свободнее. Да и богослужение можно было успешнее приспособить к восприятию глухих. К сожалению, срок аренды закончился, а помещение было нужно для дошкольного учреждения. Город здание забрал. Пришлось глухим членам общины переехать в домовый семинарский храм в честь свв. Кирилла и Мефодия.

Храм уютный, намоленный, но… не вмещает всех желающих! И неслышащим людям там не очень удобно: тесно, душно, внимание привлекают... Стали потихоньку уходить.

А 10 лет назад всё начиналось очень оптимистично. Уже через два года после создания общины было почти 80 неслышащих прихожан. Среди них даже был один слепоглухой человек. Правда, не
~~~~~~

получилось с ним наладить добрых отношений: он приходил с женой и сторонился чужих людей. А сами глухие тоже боялись – не знали, как общаться, страшились тяжелого недуга новичка… Теперь уже этого человека нет в живых.

Уже тогда, в начале пути, было решено: помимо перевода самого богослужения, важно организовать занятия для глухих верующих, на которых можно было преподавать основы веры, разъяснять Священное Писание, готовиться к службе. Они проходят и теперь – каждый четверг. Осознанно участвовать в богослужении глухим прихожанам помогает сурдопереводчик Раиса Михайловна. Важно отметить, что оплачивает ее труд семинария! А Раиса Михайловна – сама слабослышащий человек, да еще и в церковной лавке работает. Так что, в делах храма сведущая, с проблемами глухих знакома, и люди в церкви ее знают хорошо, доверяют.

О. Виссарион поделился главными проблемами. Загруженность священника всё возрастает, а его прихожане требуют особого внимания. В храме есть еще один священник и диакон, которые владеют жестовым языком и могут оказывать пастырскую помощь неслышащим. Но важен не просто перевод богослужения. Необходимо внимательнее отнестись к духовным проблемам глухого человека, а на это требуется много времени и сил. Хорошо бы глухим людям самим стать активнее, взять на себя решение каких-то организационных вопросов. Очень пригодились бы волонтеры, которые, овладев жестовым языком, могли бы квалифицированно помогать и священнику, и прихожанам с нарушениями слуха (а может быть, и зрения).

Что же удалось сделать мне? Я с большой радостью молилась вместе с глухими прихожанами за Литургией. Осваивала богослужебные жесты. Теперь могу сама на жестовом языке сказать «Господи, помилуй!», «Тебе, Господи!» и «аминь».

До службы и в перерыве на свежем воздухе мы успели познакомиться и немножко поболтать о том, о сем. Вместе пообедали в прекрасной храмовой трапезной, а потом все дружно прошли в класс, и там я рассказывала о синдроме Ушера, о нашей организации «Ушер-Форум», о средствах общения со слепоглухими людьми. Меня спрашивали про Александра Суворова. А еще очень настойчиво просили присылать видео-отчеты о всех наших поездках, экскурсиях, выездных семинарах. Им всё интересно и важно! Люди все добрые, внимательные, стараются быть в курсе

дел. Всем нам с большой любовью передавали приветы и самые теплые пожелания.

Ирина Саломатина

«Рука любви – рука надежды»

В прошлом году мы приняли участие в международном открытом грантовом конкурсе «Православная инициатива 2013–2014». Написали проект «Рука любви – рука надежды», он был признан одним из победителей, и теперь мы с удовольствием реализуем его. Мы – это челябинский городской общественный благотворительный Фонд социальной поддержки и реабилитации слепоглухих инвалидов «Прозрение». В его составе – члены ОСПСГ «Эльвира».

Благодаря этому гранту мы прослушали 4 православные беседы. Их читал нам священник храма св. Иоанна Воина отец Павел. Узнали о распространении христианства на Руси, устройстве храмов, главных страстях и грехах. О смирении, посте и молитве, правилах построения исповеди и о таинстве причастия. О преподобном Сергии Радонежском, основателе Свято-Троицкой лавры, религиозного и культурного центра Российского государства. Нас ждет еще одна беседа – о правильном и своевременном чине отпевания и погребения. К сожалению, в наше время многие проводят похороны, скорее, по языческим обрядам, а не по христианским.

Впечатления от бесед огромные.

Л. П. Косырева:

– Я очень комфортно чувствовала себя, всё хорошо видела и слышала. Это важно для меня. Отец Павел очень доброжелателен; рассказал всё простым, понятным и доступным языком. Отведенных полутора часов недостаточно, хочется продолжить с ним общение. Получать и впитывать новые знания. С удовольствием буду посещать и остальные беседы.

Э. В. Калыхалова:

– Беседы мне очень нужны и важны для самообразования и просвещения. Хотя мне много лет, но я мало образована в отношении православия. Я росла в деревне. Церковь у нас разорили, религиозным образованием детей никто не занимался. Сейчас чувствую в этом потребность и буду рада посещать все беседы. Отец Павел грамотный священнослужитель. Добросовестно, с ду-

шой подготовил и провел беседы. Он, видимо, очень добрый человек. Очень благодарна всем, кто подарил нам такую возможность.

В. В. Антоненко:

– Прошедшие беседы очень понравились, Я получил ответы на многие интересующие меня вопросы. До этого пытался посещать храм по месту жительства, но не получилось. Понравился отец Павел. Всё доступно, понятно. Ему хочется задавать вопросы, учиться у него. Не в каждом храме всё удобно для таких, как я.

Будет у нас и паломническая поездка в Москву и Сергиев Посад. Мы увидим и посетим кафедральный храм Христа Спасителя, Свято-Покровский женский монастырь. Исповедуемся и причастимся в Свято-Троицкой Сергиевой лавре.

Все эти мероприятия проходят в рамках проекта «Рука любви – рука надежды», получившего поддержку конкурса «Православная инициатива 2013–2014».

Тамара Журавлева, руководитель проекта

~~~~~~

ЛИРА

Вера Панкратова живет в Тюмени. Она слепоглухая, активно сотрудничает с нашим журналом и с изданиями для незрячих.

* * *

Я совсем на судьбу не в обиде,
Хоть невесело шутит она,
Хоть во сне лишь могу я увидеть,
Как цветы разбросала весна.

Слишком мало отчетливых звуков,
В этом мраке – почти тишина…
Все же жизнь – интересная штука,
Просто дегтя в меду – дополна…

* * *

Посвящается 200-летней годовщине со дня рождения М. Ю. Лермонтова

В поэме иль в романе
Герой в любом лице –
То мальчик из Тамани,
То бравый офицер…
~~~~~~

Ведет Максим Максимыч
О друге свой рассказ,
И травит ядом Нину
Арбенин в сотый раз.

А темной ночью бурной,
Презревши боль и страх,
Блуждает Мцыри юный
По зарослям в горах.

Грустит изгнанник-демон
Над грешною землей…
Летит, несется время,
Но Лермонтов со мной!

Поэзия

Мне было лишь четыре или пять,
Ютилось всё семейство в доме старом,
Но уж тогда я стала понимать,
Каким владеем мы словесным даром.
О, волшебства поэзии пора!..
Несется за безумцем всадник медный,
Мятежный Мцыри бродит по горам,
Встает из гроба юная царевна.
А чуть позднее, будто сговорясь,
Ко мне пришли Онегин и Тамара…
И тут я начала стихи писать.
(Скажи, мой друг, ведь это же недаром?)
Наперекор судьбе пишу стихи!
И, кажется, что рядышком со мною
В задумчивости Лермонтов сидит
И тихо ходит Пушкин за спиною.

~~~~~~

ЗА РУБЕЖОМ

Неделя в Венгрии

Каждое лето в какой-либо стране проводится международная «Неделя культуры и реабилитации» (раньше это называлось «каникулы»). Слепоглухие с переводчиками-сопровождающими или
~~~~~~

друзьями и родными собираются вместе, ездят на экскурсии, знакомятся с национальными традициями. Такие встречи – не просто туризм, а общение друг с другом, возможность узнать, как живут инвалиды в разных странах!

С 25 по 31 августа нынешнего года «Неделя» прошла в Венгрии, в старинном маленьком городке Вышеград (в 40 км от столицы, Будапешта). Сюда приехало около 170 человек из 14 европейских государств. А из России – 17 участников.

Вышеград расположен на Дунае в окружении лесов и гор. В XIV в. здесь была резиденция венгерских королей; сейчас находится немало интереснейших музеев. В первый день мы отправились в древнюю крепость-цитадель на вершине горы.

После обеда в ресторане нашего отеля состоялся большой праздник, посвященный 15-летию официального создания Европейского союза слепоглухих. Было много выступлений и поздравлений. Я тоже сказала несколько слов и от имени российской делегации вручила руководителям союза подарок – красивую керамическую тарелку с выпуклым изображением московского Кремля. После торжественной части начался концерт. Слепоглухие люди из Бельгии исполнили популярнейший «танец маленьких утят», хорваты показывали фокусы.

Выступили и москвичи. Татьяна Багдасарьян под музыку на жестовом языке исполнила песенку из мультфильма «Бременские музыканты». Публика очень тепло ее приняла. Настоящие овации вызвала сценка из знаменитого фильма Чарли Чаплина «Огни большого города». Роль слепой цветочницы исполнила Вера Лыженкова, бродяги – Вадим Плевако, а Геннадий Ахромов сыграл богатого прохожего. Спасибо артисту театра Мимики и Жеста Сергею Родину, который много и терпеливо репетировал с нашими исполнителями перед их поездкой в Венгрию. Все участники концерта получили нарядные сертификаты в виде свитков.

Еще один приятный сюрприз. До открытия «Недели» прошло заседание исполкома Евросоюза слепоглухих, в котором участвовал Сергей Флейтин (он – Генеральный секретарь союза). Вместе с сопровождавшей его Мариной Мень они сделали презентацию творческого объединения «Круг» (ТОК): привезли и подарили изделия из пластики, сделанные токовцами. Люди с неподдельным интересом рассматривали украшения, магниты, подвески… А не-

которые дамы из Венгрии, Финляндии, Италии сразу же надели подаренные серьги и кулоны!

Программа «Недели» была разнообразной. Мы побывали в старинном королевском дворце, съездили в соседний городок Эстергом и посетили средневековый католический собор – базилику, посидели в винном погребке и с видом больших знатоков дегустировали разные вина. Поплавали на теплоходе по Дунаю и с удо-



Группа из России и Казахстана на ступенях королевского дворца

вольствием побродили по субботней ярмарке. Понравилась и прогулка в лесу, где нам рассказали о растущих там лекарственных травах и дали попробовать настои из них.

Самое большое впечатление на меня произвело театрализованное представление – рыцарский турнир в башне Соломона, куда все мы поднимались в сопровождении барабанщиков и чувствовали себя такими важными персонами! А потом, сидя в «зрительном зале» под открытым небом, наблюдали за турниром. Тем, кто не мог видеть происходящее на арене, рассказывали переводчики. По окончании представления можно было потрогать оружие,

доспехи, шлемы «рыцарей». А после, снова под бой барабанов, мы спустились в ресторан, где при свечах был королевский ужин, на котором все сидели в коронах за длинными столами и оживленно общались.

У меня же было журналистское задание, которое я сама себе придумала. Хотелось провести небольшой опрос на тему: «А как у вас?» По опыту прежних поездок знала, что на большое интервью времени ни у кого не будет, поэтому просто по ходу разговора задавала вопросы о том, как поставлена служба перевода и сопровождения в разных странах и как слепоглухие люди получают техсредства.

Начала я свое «расследование» с Петера Ванхоута из Бельгии. Чтобы с ним побеседовать, моей сопровождающей Ирине Моисеевой пришлось очень постараться его «поймать». Петер был окружен плотным кольцом людей, постоянно с кем-то общался. Всё же нам удалось поговорить. Он – тотально слепоглухой. Зрение потерял в раннем детстве, в подростковом возрасте стал ухудшаться слух. Сейчас слышит только громкие звуки, слуховой аппарат не помогает. Языка жестов не знает. С ним общаются лормом. Устная речь у Петера прекрасная, свободно говорит по-английски, владеет компьютером с брайлевским дисплеем и ведет огромную переписку по электронной почте.

Я спросила его, как в Бельгии слепоглухие могут получить специальную технику. Оказывается, для этого человек должен быть зарегистрирован в медучреждении именно как слепоглухой. Тогда комиссия принимает решение о предоставлении тех средств реабилитации, которые есть в государственном перечне. Брайлевские дисплеи в нем есть, и люди могут получить их бесплатно. А вот компьютеров и ноутбуков в таком списке нет, их инвалиды покупают сами. Интересуюсь услугами перевода и сопровождения. Сейчас у каждого бельгийского слепоглухого есть 400 часов в год бесплатных услуг переводчика. Подготовка таких специалистов поставлена в стране очень серьезно – они учатся 4 года и получают соответствующие дипломы. Переводчики должны владеть разными способами общения, в том числе лормом, и знать шрифт Брайля.

А в Дании (как мне рассказала одна слепоглухая датчанка) переводчиками могут работать и глухие, получая за это такую же зарплату, как и слышащие переводчики. Количество часов бес-

платных услуг по переводу и сопровождению не ограничено. Дорогостоящие техсредства (например, брайлевские дисплеи) выдаются бесплатно. Такая же ситуация в Италии, Финляндии. И там неслышащие люди профессионально помогают слепоглухим и получают за это зарплату. Услуги по переводу и сопровождению – не менее 300 часов в год. Но если слепоглухому нужно больше, то услуги предоставляют без ограничения во времени.

Удалось немного поговорить и с руководителем Венгерской ассоциации слепоглухих Тамашем Ганглом. Он слабовидящий слабослышащий, владеет устным английским. Вот что он рассказал. В Венгрии недавно приняли закон о жестовом языке, и это единственный нормативный акт, в котором упоминаются слепоглухие люди. Но они имеют 120 часов в год бесплатных услуг по переводу. (Сравните с нашими 40 часами в год!) В списке бесплатных техсредств – слуховые аппараты, приборы для прослушивания «говорящих» книг, видеолупы. Брайлевские дисплеи в этот перечень не входят. Но если человеку очень нужна такая техника, то ассоциация ищет спонсоров. Помогает она также в предоставлении переводчиков, трудоустройстве, реабилитации, получении образования.

И в заключение – забавный эпизод. На прощальной вечеринке меня пригласил на танец некий джентльмен. Все мои попытки хоть как-то его «разговорить» были безуспешными. Он лишь заботливо следил, чтобы нас не очень толкали, и уводил всё дальше от нашего столика. Музыка закончилась, и «галантный» кавалер бросил даму посреди зала… Не успела я сообразить, что нужно где-то искать своих, как «услышала» дактилирование в руку: «Ира». Ирина Моисеева! Она внимательно наблюдала за нами в толпе танцующих и в нужный момент оказалась рядом. Мы очень смеялись, а я предложила обязательно включить в обязанности переводчика-сопровождающего пункт о спасении слепоглухой подопечной на танцах от незадачливых кавалеров…

Так закончилась эта сказочная неделя в очень красивой стране, среди интересных, сильных духом, веселых людей.

Наталья Кремнева.

От Редакции. Другие фотографии из фоторепортажа О. Ерохиной о «Неделе культуры и реабилитации» можно посмотреть на сайте МГО ВОГ: http://deafmos.ru/news/2362/

Впечатления участников поездки

Вадим Плевако:

– В Вышеграде мне больше всего понравился старинный замок (цитадель на вершине горы). А еще – прогулка на теплоходе по Дунаю. Очень красивая природа. В течение недели я много общался со слепоглухими из Финляндии, Швеции, Германии. Разговаривали о жизни, работе. А в один из дней Ахромовы, Лыженкова, Ерохина и я поехали в Будапешт, много гуляли по этому красивейшему старинному городу, остались очень довольны. Но плохо, что у нас не было переводчика с английского, который знает и жестовый язык.

Вера Лыженкова:

– Я первый раз в жизни ездила за границу. Впечатлений много. Очень понравились исторические места, особенно базилика – средневековый католический собор. В нем вместо икон скульптуры, которые можно было потрогать. Такое потрясение! В базилике очень высокая лестница на вершину храма. Из всей группы только я и моя сопровождающая Ольга Ерохина поднялись до самого верха. Чем выше мы поднимались, тем больше лестница сужалась. Так я чувствовала высоту. Наверху был сильнейший ветер, и у меня было такое ощущение, будто я на небе. Оля мне подробно описала вид сверху: город, река, дороги. А потом мы долго спускались вниз. Удивляюсь, как я смогла подняться и спуститься.

Мы выступили со сценкой «Чарли и слепая цветочница». Я очень волновалась, потому что в Москве, на репетициях в театре Мимики и Жеста у меня была большая корзина с крупными цветами. А здесь мне дали три корзиночки с маленькими цветочками. Поэтому пришлось еще немного порепетировать. Наше выступление очень хорошо приняли. Все были в восторге!

Геннадий Ахромов:

– Меня называли главным оператором. Я и сопровождавшая меня жена Люда всё снимали на камеру. Очень понравился рыцарский турнир в башне Соломона. Актеры в старинных доспехах демонстрировали разные виды оружия: стрелы, луки, арбалеты и как ими пользоваться. Видели соколиную охоту с живым и очень послушным соколом.

Еда в Венгрии острая. Вино каждый день было на столе.

Вопрос к О. Ерохиной:

– Как же вы поехали в Будапешт одни, без гида?

Ольга Ерохина:

– Очень просто! Приехали в Будапешт. Пошли в метро, а там висит схема линий, и на ней около некоторых станций нарисованы музеи и достопримечательности города. Я выбрала станцию, около которой было больше всего нарисовано музеев. Так мы попали в старую часть города. Прекрасно погуляли!

Вопрос ко всей группе:

– Был ли у вас какой-то забавный случай?

Людмила Ахромова (смеется):

– Да, был. В аэропорту «Шереметьево», когда мы вылетали в Венгрию, мою сумку, которую я решила не сдавать в багаж, попросили открыть. Я очень удивилась и открыла. Проверяющий смотрел-смотрел… и с опаской вытащил пистолет. Сразу же сбежались другие сотрудники аэропорта. Сказали, что пистолет не пропустят. Я стала уверять, что пистолет игрушечный и нужен моему мужу для выступления на концерте. Другие в нашей группе это подтвердили, но нам всё равно не разрешили. Пистолет был черного цвета и по внешнему виду очень похож на настоящий. Вера Лыженкова попросила его у своего внука. Потом в Вышеграде мы долго искали магазин игрушек – не нашли. Пришлось сделать бумажный.

Записала А. Базоева

От Редакции. А по электронной почте прислали свои отзывы о поездке:

Любовь Жукова: «Это не первая моя поездка на “каникулы” слепоглухих. Очень понравилось! Интересные экскурсии, прекрасные условия в отеле, вкусная еда. Встретила знакомых по прежним поездкам и разговаривала на жестовом языке с людьми из разных стран. Мероприятий было так много, что иногда не хватало времени на общение».

Татьяна Багдасарьян: «Я уже в пятый раз участвую в международной “Неделе культуры и реабилитации”. Пообщалась со старыми знакомыми из Бельгии, Англии, Финляндии, Венгрии. С кем-то по-английски, с кем-то – жестами. Программа была очень интересная. Посетили древнюю цитадель, где в XIV в. была резиденция венгерских королей. Понравилось, что показаны сценки из жизни того времени. Например, в одном из залов – королевский пир: вокруг стола сидят придворные и сам король со своей семьей. Это куклы в нарядных одеждах. А в другом зале – сценка народ-

ных танцев. Впечатлил “Музей под открытым небом” – старинная венгерская деревня: жилые дома, хозяйственные постройки и даже ферма с животными! Показан быт крестьян. В домах – предметы интерьера: мебель, украшения на стенах.

Спасибо организаторам этой чудесной “Недели” – Венгерской ассоциации слепоглухих!»

~~~~~~

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

В мире происходит чрезвычайно много интересных и увлекательных событий. Читая новости в Интернете, часто ловлю себя на желании поделиться ими с друзьями, с близкими людьми. А поэтому решила пригласить вас, дорогие читатели, на страницах этой рубрики разделить со мной маленькое, но, надеюсь, приятное путешествие и узнать, что радует и волнует людей, от которых нас отделяют огромные расстояния. Но не мной сказано, что мир тесен, а кроме того, бесконечно разнообразен и содержателен. Впрочем, судите сами!

В Греции найден кубок, который, по мнению экспертов, принадлежал древнегреческому государственному деятелю Периклу. Кубок был обнаружен в могиле нищего на севере Афин.

В городе Ильменау (Германия, земля Тюрингия) открылся бар, в котором гостей обслуживает робот по имени Карл. Он спроектирован инженером Беном Шефером, сотрудником компании, которая специализируется на производстве человекоподобных роботов. Карл умеет разливать напитки, смешивать коктейли, а также вступать с клиентами в короткие беседы.

Япония, известная своим чутким отношением к культуре обслуживания, уже может похвастаться роботами, помогающими пожилым людям делать покупки в супермаркетах. Умные машины несут их продуктовые корзины, а также напоминают о том, что еще нужно купить.

В российские торговые сети роботы тоже проникли. Например, в аптеке «Ригла» на улице Гагарина в Екатеринбурге с прошлого года фармацевтов заменили машины. Два робота-манипулятора сканируют товары, определяют их размеры, а затем помещают на
~~~~~~

наиболее подходящее место на складе. Сбор заказа также автоматизирован: роботы получают информацию по чеку, собирают товар в корзину и передают его в одно из окон выдачи. На обработку одного заказа в среднем уходит 10–15 секунд.

Китай предлагает нам знакомство с замечательным человеком. 39-летний учитель средней школы Цзян Шенфа лишился обеих рук после удара током. Летом этого года он принял участие в шанхайской программе повышения квалификации. Цзян обучает детей китайскому языку. Пишет, придерживая мел с помощью предплечья. При этом его почерк признан лучшим в школе. Как утверждает Цзян Шенфа, физические проблемы – не самое страшное. Самое ужасное – это нежелание бороться с ними.

Врачи из Сианя (Китай) использовали протезы, напечатанные из титанового порошка, чтобы заменить пораженные раком кости пациентов. Врачам удалось провести три успешные операции и имплантировать протезы ключицы, лопатки и правой подвздошной кости таза.

А в Великобритании свои герои. Кот по кличке Смадж номинирован на премию в категории «самая храбрая кошка года».

Пятилетний Итан Фентон играл во дворе дома. Его мама, Сара Фентон, присматривала за малышом из окна. К Итану подошли три подростка и стали дразнить. Мальчик попытался игнорировать провокацию, тогда один из задир толкнул Итана. В этот самый момент кот бросился за защиту маленького хозяина, вцепившись обидчику в одежду. По утверждению Сары Фентон, Смадж всегда был очень спокойным и дружелюбным котом. После происшествия он взял на себя шефство над младшим представителем семьи, видимо, решив, что людям нельзя доверять такое ответственное дело, как защита ребенка.

Только не думайте, пожалуйста, что России нечем удивить мир. Недавно в Саратове был изготовлен диван длиной 1006,61 метра. Этот впечатляющий предмет мебели был выставлен на городской набережной. Посмотреть на него вышли около пятнадцати тысяч человек. Для доставки рекордсмена на набережную Волги понадобилось десять фур. Да-да, рекордсмена: саратовский диван попал в Книгу рекордов Гиннеса!

Пожелаем друг другу, чтобы в мире было как можно больше добрых, хороших новостей.

По материалам Интернета подготовила Н. Демьяненко

~~~~~~

ЗДОРОВЬЕ

Что любит и чего не любит нервная система

Наше тело пронизано сетью нервных волокон. Их общая протяженность – как путь от Земли до Луны и обратно. Но восстанавливаются нервные волокна очень медленно. Крепкая семья, верные друзья – самая надежная защита от стресса.

Напишите на листе бумаги, что входит в сферу ваших жизненных интересов: семья, работа, хобби (если оно есть), любимые домашние животные. Чем длиннее этот список, тем здоровее нервная система, т. к. при неудаче в одной области можно найти отдушину в других.

Нервная система любит:

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ. Мозг нуждается в кислороде больше, чем другие органы и ткани.

Очень полезна ПРОСТАЯ ПИЩА – хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые, рыба, сушеные белые грибы, мясо и субпродукты (печень, сердце и почки). Они богаты витаминами группы В и никотиновой кислотой, очень полезными для работы мозга.

Спокойный, глубокий, безмятежный СОН – вот что вам нужно, чтобы восстановить расшатавшуюся нервную систему. Спите столько, сколько необходимо вашему организму. Средняя норма – 8 часов.

Нервную систему отлично укрепляют водные процедуры (купания, особенно морские; обтирания и т. д.)

СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Переключение с умственного труда на физический – для нервной системы идеально!

Физкультура, движение – это «мышечная радость», она укрепляет весь организм, способствует выбросу эндорфинов – гормонов радости. Эндорфины – природное лекарство от стресса, которое выделяет мозг.

Хотите иметь здоровые нервы? Занимайтесь тем, что доставляет вам радость, и радуйте других. Ищите в людях, прежде всего,
~~~~~~

хорошие черты; плохое вас само найдет! Плохому надо уметь давать отпор и не зацикливаться на неудачах.

Нервная система не любит:

ИНФЕКЦИИ. Грипп, орз, инфекционные заболевания – первейшие ее враги. Обеспечьте себе полный покой, ни в коем случае не переносите болезнь на ногах. Иначе могут быть осложнения.

ЗАБОЛЕВАНИЕ УШЕЙ, ГАЙМОРОВЫХ ПАЗУХ, ЗУБОВ. Инфекция по кровеносным сосудам проникает к мозговым оболочкам, вызывая гнойный менингит.

УКУС НАСЕКОМЫХ. Весна, начало лета – активный период в жизни клещей, переносчиков вируса энцефалита, поражающего нервную систему. Сделайте прививку от энцефалита; правильно одевайтесь, уходя в лес.

УШИБ ГОЛОВЫ. В месте ушиба появляются кровоизлияния. Последствия их – параличи, нарушения психики.

СТРЕСС. Удары судьбы опасны. Хронический стресс – причина неврозов.

СОЛНЦЕ. Солнечный удар – расплата долгая и тяжелая. В лучшем случае – вегето-сосудистая дистония.

Беда жителей больших городов – коммуникативный стресс, вызванный избытком негативной информации. Это дополнительная нагрузка на нервную систему.

Материал подготовила Н. Соловцова

~~~~~~

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Ирины Поволоцкой

Итальянский картофельный салат

Продукты: картофель – 900 г; помидоры черри – 15–20 шт.; сельдерей – 5 стеблей; каперсы – 4 ст. ложки; 1 маленькая красная луковица; оливки – 15 шт.; свежий базилик.

Маринад: оливковое масло – 4 ст. ложки; лимон – 1 шт.; морская соль и перец по вкусу.

Отварить очищенный картофель в подсоленной воде и остудить. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешать. Нарезать помидоры, сельдерей, лук, оливки. Картофель нарезать крупными кусками. Добавить к овощам каперсы и заправить маринадом. Посыпать свежим базиликом.
~~~~~~

Совет: мелкий молодой картофель – идеальный выбор для салата. Его можно отваривать неочищенным.

Лимонное печенье

Продукты: 2 ½ чашки муки; 1 ½ чашки сахара; 2 ч. ложки соды; ¼ ч. ложки соли; 2 ст. ложки лимонной цедры; ¾ чашки растительного масла; ½ чашки лимонного сока; 2 ч. ложки экстракта ванили (или ванилина, или мякоти ванильного стручка).

В миске среднего размера смешать муку, сахар, соль, соду и цедру. Сделать небольшое углубление в центре и добавить оставшиеся жидкие ингредиенты. Тщательно перемешать. Раскатать тесто и нарезать печенье. Выложить на противень, оставляя между каждым по 5 см. Выпекать 8–10 минут.

Рецепт от Натальи Демьяненко

Быстрый пирог с мясом

Продукты: ½ стакана сметаны; ½ стакана майонеза; 3 яйца; 2/3 стакана муки.

Для начинки: мясной фарш (½ кг); 1 морковка; 1 луковица; чеснок; соль, перец, специи; растительное масло (для жарки).

В миску вылить яйца, сметану, майонез. Муки положить столько, чтобы тесто получилось, как для оладьев (приблизительно берем 2/3 стакана). Соль и сахар в тесто добавлять не нужно.

Фарш и нарезанные лук и морковь обжарить по отдельности на растительном масле. Соединить вместе (по желанию можно добавить еще и обжаренные шампиньоны). Заправить фарш мелко нарезанным чесноком, солью, перцем и любимыми специями. Хорошо перемешать.

В форму для выпекания вылить половину теста. Сверху ровным слоем выложить начинку. Снова залить оставшимся тестом. Поставить в разогретую до 200 град. духовку на 45–50 мин.

* * *

Осенний рецепт.
Каша «Золотая осень»

Продукты: пшенная крупа – 1 стакан; вода – 2 стакана; курага - 150 г; тыква – 200 г; соль, сахар – по вкусу.

Пшено перебрать, ошпарить (чтобы не горчило) и промыть. Натереть на крупной терке тыкву. Вымыть и нарезать курагу. За-

тем всё ссыпать в кастрюлю, добавить соль, сахар и залить горячей водой. Варить до готовности каши. В готовую кашу можно добавить ст. ложку подсолнечного масла и перемешать. Но и без масла каша получается душистая и вкусная.

Помните! Пшенная каша позитивно влияет на обменные процессы в организме. Хорошо помогает тем, кто сидит на диете. Укрепляет волосы и ногти. Она просто необходима жителям больших городов с неблагополучной экологией (способна выводить вредные вещества из организма).

По материалам Интернета

~~~~~~

ЮМОР

Кто сидит в углу?

Наша семья состоит из двух слепых людей с плохим слухом и трех зрячих животных со слухом отменным. Мы давно привыкли к особенностям друг друга. То есть уже успели забыть, что к этим особенностям надо привыкать.

Знакомые попросили приютить на один день их полугодовалого спаниеля Макса. Ну что ж, мы были только рады. Макс – очаровательное создание с вечно виляющим хвостом. Милости просим!

Муж вернулся из магазина. Мы все ему ужасно обрадовались. Все? Что такое с добрейшим спаниелем? Он прижался к моей ноге и залаял. Ну да, на то он и собака – полает и успокоится. Но нет, Макс настойчиво продолжал подавать голос. Мы решили не обращать внимания. Терпения хватило на полтора часа. Я хочу сказать, у нас с мужем хватило. Наши пудели и кошка сбежали от несносного шума в другую комнату уже через пять минут. Наконец, и я не выдержала. Присела рядом с песиком, положила руку ему на спину:

– Что случилось, малыш?

Мне стало ясно: спаниель напуган. Гавкает он лишь для того, чтобы показать всему миру, что он не кто-нибудь, а собака, защитник человечества! Шаг в сторону угла комнаты, грозный лай… Щенячье тявканье, два резвых прыжка в противоположном направлении.

Вот тут я, признаться, сама смутилась. В доме явно был посторонний. А то, что мои собаки не реагируют, – так чего ждать от декоративной породы? То ли дело отважный охотничий пес! Навер-
~~~~~~

няка к нам проник какой-то зверь. С надеждой подумала о мыши, с меньшим энтузиазмом – о крысах. Некстати вспомнила про упорные слухи о большом количестве змей в нашей дачной местности. Пока я размышляла, щенок неустанно продолжал облаивать неведомое чудовище.

– Ничего, Макс, сейчас посмотрим.

Но… Легко сказать! Смотреть-то надо руками: не комфортно как-то. Взяла я маленькое полотенчико, обмотала правую кисть руки.

– Ну что, мальчик, вперед!

Энергичным движением от опасного угла песик дал мне понять, что инициативу любезно предоставляет мне. Была – не была! Протягиваю защищенную полотенцем руку к страшному месту. Ничего не понимаю. Что-то длинное. Трость? Просто трость мужа, с которой он ходил в магазин? Сдергиваю с руки дурацкую тряпку. Показываю трость собаке:

– Это, что ли? Макс, ты где?

Понятно. Оно самое. Постороннее вторжение! Чудовище!

Я складываю трость и убираю в комод. Свою боевую амуницию – полотенчико – отправляю туда же. Вылезай из-под стола, Макс, мы победили!

Наталья Демьяненко

Главный редактор
Н. Б. Кремнева

Редакционный совет:
Л. А. Борисова, Т. А. Багдасарьян, Е. В. Волох,
Н. А. Демьяненко, Е. А. Сильянова, Н. М. Соловцова,
Р. А. Терехов

Дизайн обложки: В. К. Карепов

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
РЕДАКЦИЯ
119415, Москва, ул. Удальцова, д. 16, кв. 165
Кремневой Н. Б.
Тел./факс (8-499) 131 – 43 – 71
E-mail: gkremnev@gmail.com

Тираж 150 экземпляров. Распространяется бесплатно.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи,информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-36981

Заказ № … Тираж 150 экз. Усл. печ. 3 л. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Аналитик».
Москва, ул. Клары Цеткин, д.18 корп.3. Тел. 8(495) 617-09-24, 602-01-93