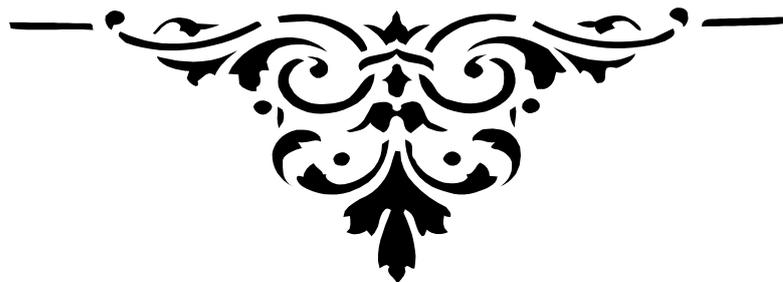


Ваш собеседник

**Общероссийский журнал
для слепоглухих
№ 3 (19)
Москва 2011**

**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:

На обложке	О. Скороходова. «Если Вас чаруют...»	
	Встреча В. В. Путина с представителями Всероссийских организаций инвалидов.....	3
Новости.....	И. Саломатина. Выставка-форум.....	5
Клубные встречи	Г. Ушерикова. Праздник на «Якиманке»....	10
Путешествия	Н. Кремнева. По святым местам Подмосковья.....	11
	И. Саломатина. Экскурсия по московским монастырям.....	15
Наше право	Как вызвать сопровождающего?.....	18
	Н. Залевская. Мы – слепоглухие.....	19
Синдром Ушера	Н. Кремнева. Даже врачи не знают.....	22
Судьбы людские	С. Судник. Ищу друзей!.....	25
Вопросы к специалисту.....		27
По странам и континентам	Н. Кремнева. Финские «каникулы».....	30
	Е. Сильянова. Все услуги – под одной крышей.....	34
	Р. Терехов. Мои впечатления.....	36
	Т. Горелова. Спасибо организаторам!.....	39
	Отзывы участников: Т. Багдасарьян, Н. Голован, А. Марков, И. Моисеева.....	40
Здоровье.....		42
Это интересно.....		44
Просто, быстро, вкусно.....		46

Встреча В. В. Путина с представителями всероссийских организаций инвалидов

19 августа 2011 г. премьер-министр РФ В. В. Путин встретился с членами общественных организаций инвалидов и представителями объединений, которые реализуют программы по их поддержке.

Премьер-министр обсудил с ними вопросы создания безбарьерной среды, проблемы обеспечения инвалидов рабочими местами, техническими средствами реабилитации (ТСР) и т. д. В частности, по его словам, на реализацию Федеральной целевой программы «Доступная среда» на 2011–2015 гг. правительство выделит 50 млрд. рублей.

Ниже приводим фрагменты стенограммы этой встречи.

По словам члена Комиссии Общественной палаты РФ по социальным вопросам В. А. Крупенникова, вопрос обеспечения ТСР остро стоит перед инвалидами. С 1 февраля 2011 была отменена стопроцентная государственная компенсация на приобретение технических средств реабилитации, и теперь люди с ограниченными возможностями имеют право лишь на небольшую сумму, на которую не купить ни нормальный протез, ни нормальную коляску и т. д.

В. С. Вшивцев (вице-президент ВОС): Есть текущий вопрос, но он тоже требует решения. Это вопрос компенсации затрат на содержание собак-проводников. Дело в том, что сумма на сегодняшний день составляет 10 тыс. рублей в год, и на протяжении пяти лет она не менялась. Мы знаем, что Министерство здравоохранения и социального развития разработало проект постановления, где эта цифра увеличена до 16 тыс. рублей с ежегодной индексацией в перспективе. Мы Вас просим поддержать данный проект.

В. В. Путин: Спасибо, Владимир Сергеевич. По собачкам обязательно решим.

С. А. Иванов (вице-президент ВОГ): Существует проблема – подготовка профессиональных кадров, связанных с сурдопереводом. Это преподаватели и переводчики русского жестового языка (РЖЯ). Не решены проблемы, связанные с необходимостью повышения существующего статуса жестового языка. У нас отсутствуют государственные образовательные стандарты в области подготовки преподавателей, переводчиков РЖЯ на базе высшего образования, что в значительной степени отражается на отсутствии достаточного количества квалифицированных специалистов и на качестве оказываемых услуг по сур-

допереводу. Естественно, мы хотим, чтобы инвалиды по слуху получали качественное образование, все услуги в судебных разбирательствах, нотариальных сферах.

Что касается преподавателей РЖЯ, то на данный момент вообще не ведется их подготовка. Существует дефицит сурдопереводчиков в Российской Федерации. И мы совместно с Минздравсоцразвития внесли предложение в закон о социальной защите инвалидов, касающееся повышения статуса языка жестов – со средства межличностного общения до статуса законодательно закрепленного мерами государственной поддержки.

Прошу Вас, Владимир Владимирович, поддержать наше предложение по повышению статуса жестового языка, его применения, развития, изучения. Это поможет инвалидам по слуху получать качественные услуги по сурдопереводу.

В. В. Путин: Спасибо, а где сейчас готовятся сурдопереводчики?

С. А. Иванов: Сейчас они готовятся со средним образованием (с недостаточным, правда, количеством часов) по заочной форме. И конечно, мы бы хотели, чтобы подготовка переводчиков была именно на базе высшего образования, на очной форме во всех федеральных округах. Это позволит нам увеличить количество переводчиков и качество.

Т. А. Голикова (Министр здравоохранения и социального развития): Ситуация выглядит следующим образом. Нам нужно 7600 переводчиков жестового языка – на сегодняшний день их у нас 1100. Программа «Доступная среда» предусматривает деньги – 31,6 млн. рублей на пять лет – для того, чтобы подготовить только 630 сурдопереводчиков. Этих денег недостаточно, и самое главное – финансирование растянуто во времени.

В. В. Путин: Нет, слушайте, если потребность 7 тыс. переводчиков, то так и нужно сделать. Что касается средств, то это смешные деньги для нас, для государства, а для людей это, может быть, судьба. Поэтому нужно решить эту задачу в полном объеме.

(Источник: Сайт Председателя Правительства РФ
В. В. Путина)

НОВОСТИ

Выставка-форум

С 30 июня по 3 июля впервые в Москве, на огромной территории «Экспоцентра» на Красной Пресне, проходила международная выставка реабилитационного оборудования и технологий «Интеграция. Жизнь. Общество». Для участия в ней приехали многочисленные гости из разных регионов страны и из-за рубежа. Среди них – люди с инвалидностью, а также специалисты различных фирм и организаций, разрабатывающих новейшие технические средства реабилитации.

Перед официальным открытием выставки состоялась конференция правительства Москвы «Равные права – равные возможности». Ее организатором выступил столичный Департамент социальной защиты населения. В начале конференции было зачитано приветственное письмо мэра Москвы С. С. Собянина участникам и гостям выставки. В своем докладе министр правительства, руководитель Департамента соцзащиты населения Москвы В. А. Петросян подчеркнул, что конференция посвящена только одной теме – созданию универсального дизайна. «Москва – город, удобный для всех» – эти слова могут стать девизом проводимой в столице работы. Комфортные условия проживания нужны не только людям с инвалидностью, но и всем москвичам. Всем удобно ездить в низкопольных автобусах, ходить по хорошим тротуарам. Приоритетная задача – создание безбарьерной и безопасной среды для людей с разными физическими возможностями. Это – главный принцип универсального дизайна. Сделано в этом плане немало: более доступными стали для колясочников общественные здания, больше появилось звуковых светофоров для людей с нарушением зрения, есть «бегущая строка» в вагонах метро и в наземном транспорте – удобная для глухих людей. Но очень многое еще предстоит сделать. В. А. Петросян поблагодарил специалистов в области универсального дизайна из Германии, США, Испании, которые оказывают консультативную помощь. В программе конференции были семинары и лекции представителей Института универсального дизайна, Международной транспортной академии и др. Очень интересным был обучающий семинар «Безбарьерный туризм», который провели немецкие специалисты. Сотрудники Департамента соцзащиты населения Москвы также проводили лекции и доклады о том, что делается в столице для обеспечения нормальных условий



*На открытии выставки.
Фото Марии Машковой*

жизни инвалидов, их трудоустройства, обучения, организации досуга, реализации творческих способностей.

А что же было интересного на самой выставке? Как прошла церемония ее открытия? Об этом – рассказ **И. В. Саломатиной**.

Для привлечения внимания посетителей к церемонии открытия на сцене первое слово дали группе глухих барабанщиков. Музыканты слаженно и радостно играли на африканских и малоазийских барабанах. И вот стали подходить высокие гости.

Церемонию открытия возглавила Л. И. Швецова, заместитель мэра Москвы по социальной политике. Она выразила удовлетворение правительства Москвы в связи с зарождающимся сотрудничеством двух выставочных комплексов, которые занимаются организацией такого форума-выставки, вносят существенный вклад в социальную реабилитацию российских инвалидов.

Как говорил на церемонии открытия зам. генерального директора ЦВК «Экспоцентр» А. В. Соболев, 2 года «Экспоцентр» вел переговоры и планировал с «Мессе-Дюссельдорф» эту выставку. Анатолий Владимирович подчеркнул, что «это – самая социальная выставка у нас». Руководство «Экспоцентр» приняло решение не останавливаться на первом опыте и пригласило всех участников и посетителей выставки 2011 г. в следующем году на новую экспозицию.

Красную ленточку при стечении большого количества журналистов, экспонентов и посетителей разрезали Л. И. Швецова, А. В. Соболев и Б. Й. Стемпл – директор департамента зарубежных выставок «Мессе-Дюссельдорф».

(СПРАВКА: Дюссельдорф получил статус города в 1288 г. Ныне это столица федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия, самой большой земли Германии. В городе проживает 11 миллионов жителей. Дюссельдорф – это международ-

ный центр торговли и услуг. Здесь находится свыше 5000 филиалов иностранных компаний; на выставочной территории города проводится более 40 международных выставок, из которых 20 являются так называемыми ведущими мировыми выставками. Компания «Мессе-Дюссельдорф» – крупнейшая и старейшая немецкая компания, которая в течение 60 лет организует самые популярные в мире международные выставки-форумы.)

Первым приятным сюрпризом для меня – посетителя выставки – стало простое знакомство с ее планом-схемой, где были обозначены такие необычные «зоны», которых никогда прежде мне не приходилось встречать на иных выставках у нас в городе. Что же особенного? Да вот, например, комната отдыха для собак-поводырей! Или специальный стенд, где посетители могли бы взять напрокат или отремонтировать инвалидную коляску. Для маленьких детей была создана игровая зона «Смешарики», где с малышами организовывались развивающие занятия и игры, пока их родители знакомились с экспонатами выставки. Хорошо подготовленные волонтеры ожидали посетителей-инвалидов, готовые тут же оказать помощь. Про туалет, оборудованный для инвалидов, или пандусы говорить не будем, теперь это уже вполне привычные для нас приспособления.

Особенность такой выставки-форума состоит в том, что здесь, на большой территории выставочного комплекса, не только представлены стенды разных производителей, выпускающих товары или оборудование для инвалидов, но и предусмотрено участие самих людей с ограниченными возможностями в различных мероприятиях, всевозможных показательных соревнованиях, выступлениях, мастер-классах (например, для незрячих художников), а также организованы презентации творческих коллективов инвалидов. Не забыли и о людях без инвалидности, но кому следовало бы поближе познакомиться с теми трудностями, с которыми каждую минуту жизни приходится сталкиваться совсем не малому количеству наших сограждан.

Меня просто заворожило обозначение на плане большой зоны «Диалог в темноте». После краткого визита в комнату отдыха для собак-поводырей (там, в тишине четвероногий труженик мог отдышаться, попить-перекусить, а также прийти в себя от постоянно мельтешащих перед глазами ног-колес-палочек), я отправилась в это загадочное место. И не зря!

(СПРАВКА: В 1995 г. Андреас Хайнеке, немецкий ученый и философ, основал компанию «Диалог в темноте». Ее целью является распространение в обществе идеи солидарности с незрячими людьми. Сегодня эта компания успешно работает в 12 странах мира. Организованы специализированные музейные экспозиции «Диалоги в темноте» и «Диалоги в тишине». В абсолютно темной комнате или в комнате с абсолютным отсутствием звуков человек получает опыт взаимодействия с другими людьми в новой ситуации, часто пугающей, но реально существующей для многих людей земного шара.)

При входе в зону «Диалог в темноте» посетителей собирают в микро-группу из 3–4 человек. Просят оставить на время в камере хранения очки, сумки и любые предметы, которые могут излучать свет или упасть и в темноте потеряться. В руки каждому посетителю дают белую трость. Объясняют, что, войдя в помещение за занавеской, мы услышим экскурсовода, который и будет нас сопровождать.

Правда, нашей микро-группе пришлось подождать, т. к. сначала в абсолютную темноту прошли официальные высокие гости выставки. И вот...

Пара шагов – и мы действительно оказываемся в АБСОЛЮТНОЙ темноте. Глаза мои широко раскрыты, а НЕ ВИДНО НИЧЕГО! Единственное спасение – мои часы, которые, набравшись солнечной энергии, флуоресцируют и высвечивают цифирки на часовом циферблате. Это успокаивает: с моими глазами всё в порядке. И вот тот самый голос, который предлагает идти прямо, налево, направо, держаться той стеночки или этой... Ну, тут я умная, знаю уже, как тросточкой водить, как рукой держаться (спасибо, дорогие читатели, эти знания у меня благодаря вам!) Сверху свисают полоски разных на ощупь тканей. Кое-где стены-перегородки имеет разную поверхность: гладкая, бархатная или какая-то шершавая. Двигаемся довольно быстро; понять, что и как – трудно... А вот – какие-то картины в рамках, но что там, ощупать не успеваю, зовут дальше.

Теперь мы в кафе! Ой! Велят сделать заказ и, получив сок и печенье, пройти куда-то правее и назад, сесть на диванчик к столику и съесть всё. Немного погодя (на пережевывание выдали чуть больше времени, чем на «осмотр» картин) добрый мягкий голос говорит, что путешествие наше закончилось, и мы, повернув за угол, можем оказаться на свету.

О! Это было ЗДОРОВО! И само путешествие, и то, что мы все-таки оказались на свету. Должна сказать честно, такого опыта у меня никогда еще не было, хотя я и слышала о похожих маршрутах, специально организуемых в разных странах-музеях для слышащих и видящих детей, чтобы они научились уважительно относиться к трудностям невидящих и неслышащих сограждан.

Следующим пунктом моей программы было посещение именно интерактивных зон: спортплощадок, галерей и т. п. На одной из площадок было организовано показательное выступление спортсменов-танцоров на колясках – чемпионов Паралимпийских игр, призеров различных соревнований. Вокруг собралась огромная толпа: костюмы и мастерство танцоров, красота действия завораживали. Рядом на площадке, огороженной невысокими мягкими бордюрами, играли в волейбол. Сетка натянута низко, игроки – девушки, сидящие на полу. Могут играть руками, а вот бегать по площадке не могут (либо нет обеих ног, либо осталась только одна, да и та не полностью...). По соседству – площадка для игры в футбол слепых людей. В воротах зрячий тренер, а ему стараются забить гол слепые футболисты. Есть также столы для игры в настольный теннис и бильярд – всё это тоже оборудовано для незрячих.

А вот галерея искусств фонда «Филантроп»: тут выставлены живопись, графика, скульптура, – работы победителей конкурсов фонда. Между стендами работает юная художница. Ее мама тут же рядом. Девочка старательно что-то выводит кистью на листе, прикрепленном к подрамнику. А рисует-то она – ногой. Мазки ложатся ровно, уверенно. Мама и юная художница довольны. Переговариваются...

Конечно, фирмам-производителям услуг и товаров для инвалидов чрезвычайно важно получить возможность выставиться (ведь на подобных выставках заключаются контракты на серьезные суммы, приобретаются определенные виды техники). Да и нам необходимо знать о всех новых технологиях, облегчающих жизнь человека с ограниченными возможностями здоровья. Но подробно об экспонатах не в этом сообщении, думается, надо писать.

Меня порадовала атмосфера. Особенно ободрило желание организаторов показать, что **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** надо оказывать поддержку инвалидам, потому что они так много могут, и это так хорошо у них получается. Надо позаботиться и о тех, кто им помогает!

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

Праздник на «Якиманке»

Ежегодно, в первое воскресенье сентября москвичи отмечают День города. На улицах звучит музыка, популярные песни о нашей столице. Праздничный вечер провела для членов клуба общения и организация «Ушер-Форум». 4 сентября все собрались в ЦСО «Якиманка».

Это была первая, после летних каникул, клубная встреча. При входе в ЦСО – разноцветные воздушные шары; зрительный зал украшен гирляндами из флажков, искусственных цветов. Всё это создавало радостное настроение. Праздник начался с песни «Москва» Олега Газманова. Ее пели слышащие артисты, а сурдопереводчик М. Н. Котова переводила на жестовый язык.

Заместитель директора «Якиманки» Л. И. Галкина поздравила всех с праздником Дня города, сказала о том, что в клубе



Победители конкурса

общения слепоглухих будет больше мероприятий – кружок по изучению Брайля, экскурсии, вечера отдыха и др.

В гости к ушерикам пришла президент ассоциации переводчиков жестового языка Л. Г. Ионичевская. Она рассказала об услугах по сопровождению, которые уже начали оказывать для слепоглухих, ответила на многочисленные вопросы.

Затем Е. А. Сильянова, координатор «Ушер-Форума» провела интереснейшую и необычную викторину по истории Москвы. За каждый правильный (или близкий к правильному) ответ вручалась конфета. В конце викторины по количеству конфеток – у кого их было больше «собрано» – объявили победителей. Участники праздника оживленно отвечали на вопросы, и конфетки быстро «разошлись» по рукам! Историю своего города знали все! А вопросы, между прочим, были не из простых... Судите сами:

Затем Е. А. Сильянова, координатор «Ушер-Форума» провела интереснейшую и необычную викторину по истории Москвы. За каждый правильный (или близкий к правильному) ответ вручалась конфета. В конце викторины по количеству конфеток – у кого их было больше «собрано» – объявили победителей. Участники праздника оживленно отвечали на вопросы, и конфетки быстро «разошлись» по рукам! Историю своего города знали все! А вопросы, между прочим, были не из простых... Судите сами:

1. Какое славянское племя жило на территории Москвы до возникновения города?
2. Какой год считается «годом рождения» Москвы?
3. Какой был первый монастырь в Москве?
4. Кто первым княжил на Москве?
5. Какая площадь Москвы самая древняя?
6. Какая улица Москвы является самой протяженной?
7. Какова протяженность Москвы с севера на юг?
8. На каком здании в Москве помещены самые большие в мире барометр и термометр?
9. Когда была открыта первая линия московского метрополитена? Сколько станций она в себя включала?

Лучшими знатоками истории Москвы оказались: Юрий Рахманин, Ирина Поволоцкая, Наталья Шах и Наталья Кремнева. Они получили аплодисменты публики и призы.

После викторины было праздничное чаепитие с бутербродами и сладостями.

Праздник был организован при финансовой поддержке Департамента соцзащиты населения Москвы.

Спасибо организаторам!

Глаша Ушерикова.
Фото Ирины Саломатиной.

От Редакции. Дорогие читатели! Предлагаем и вам поучаствовать в этой викторине! Напишите в редакцию ваши ответы. В следующих номерах мы объявим победителей.

ПУТЕШЕСТВИЯ

По святым местам Подмосковья

19 августа, в светлый праздник Преображения Господня организация «Ушер-Форум» при поддержке московского благотворительного фонда «Качество жизни» провела удивительнейшую экскурсию по монастырям Московской и Владимирской областей.

Сначала мы отправились в Николо-Берлюковскую обитель, которая находится в полутора часах езды от столицы, недалеко от города Ногинск. По преданию, около 1606 г. сюда из разоренного поляками Успенского Стромьинского монастыря пришел иеросхимонах Варлаам и основал деревянный храм в честь святителя Николая Чудотворца. Постепенно стали соби-

раться другие монахи. Так возник монастырь, который в 18–19 веках был процветающим и одним из богатейших. Ему принадлежали огромные земельные владения. Сюда стекалось большое количество паломников.

В советские годы монастырь был закрыт, в нем размещались разные учреждения. В настоящее время на его территории находится больница. Но в 1992 г. при монастырском храме Христа Спасителя была зарегистрирована община. Сейчас часть монастыря передана Русской Православной Церкви, и в обители живут монахи.

Мы приехали рано, в храме еще шла праздничная литургия. Нас попросили подождать на улице, перед входом на территорию монастыря.

Какая красота вокруг! Множество разных цветов, ухоженные грядки с морковкой, капустой, свеклой – видимо, это сами монахи заботятся о своем хозяйстве.

Перед воротами – остатки разрушенного чугунного иконостаса без икон, который мы смогли тщательно «осмотреть» руками. Для России чугунный иконостас – редкость, обычно он делается из дерева. Его установили в храме в 18 веке. Как пояснил нам иеромонах Тимофей (он провел небольшую экскурсию по монастырю), в скором будущем иконостас отреставрируют и поместят – уже с иконами – в церкви, на прежнее место.

Храм Христа Спасителя – действующий, сейчас здесь тоже ведутся реставрационные работы. Интересно, что у этого храма – самая высокая колокольня во всей России! Ее высота 191 м, на 10 м выше колокольни Ивана Великого в Московском Кремле.

И вот мы – в храме. Море людей. Первое, что приятно удивило, – очень много детей. Как хорошо, что возрождается в



В Николо-Берлюковском монастыре

семьях традиция воспитания детей в православной вере! У большинства прихожан были корзины с яблоками, их освящали.

Отец Тимофей кратко, но очень интересно, простыми словами рассказал об истории главной святыни монастыря – чудотворной иконы «Лобзание Иисуса Христа Иудой».

Жила в селе неподалеку от монастыря женщина по имени Татьяна. У нее было врожденное глазное заболевание – ресницы были внутри глаз, и поэтому глаза всегда были закрыты. Она не видела и в своих молитвах постоянно просила Бога об исцелении. Однажды (это случилось в 1829 г.) Татьяне приснился сон: незнакомый мужчина явился к ней и сказал: «Если хочешь прозреть, отслужи молебен перед иконой “Лобзание Иисуса Христа Иудой”!» Проснувшись, женщина рассказала об этом сне своим родным и приходскому батюшке. Никто не знал о такой иконе. Вскоре Татьяна вновь увидела тот же сон, и на этот раз незнакомец показал ей икону и велел идти в Николо-Берлюковский монастырь. Женщина пришла туда, но никто из монахов не знал об этой иконе. Только после долгих поисков, в хлебопекарне обители случайно обнаружили древний, обветшалый образ. По описанию Татьяны виденной ею во сне иконы поняли, что это – та самая. Перед ней был отслужен молебен. Случилось чудо: глаза женщины открылись, и она прозрела. А древняя икона вдруг обновилась: засияла всеми красками, как новая.

Специально для нас открыли эту чудотворную икону, находящуюся под стеклом. Обычно не разрешается так делать. Мы смогли ощупать образ в золотом окладе, приложились к нему.

Сели в наш автобус и поехали дальше – к храму Успения Богородицы, что находится в селе Стромьинь, там же, в Ногинском районе Московской области. Существует легенда, что Великий князь Дмитрий Иванович (Донской) перед битвой с татарами на реке Воже в 1378 г. дал обет (обещание) в случае победы построить монастырь. Русские войска одержали победу. Битва состоялась в праздник Успения Божией Матери, и преподобный Сергей Радонежский на пожертвования Великого князя основал Успенский Стромьинский монастырь. Первым его настоятелем был преподобный Савва Стромьинский, ученик св. Сергия.

От монастыря до наших дней сохранилась только церковь Успения Богородицы. В ней было тихо и безлюдно. Служба уже закончилась. Это один из самых древних и красивых храмов

Подмосковья. Главная святыня – чудотворная Кипрская икона Божией матери. Ее тоже открыли, и мы ее ощупали. По обеим сторонам иконы – деревянные вазы с живыми цветами.

С этой иконой тоже связана удивительная история. В 40-х годах 19 века дочь крестьянина села Стромынь, 18-летняя Марфа, тяжело заболела. Все уже думали, что она умрет. Но однажды ночью, во сне она увидела икону и услышала голос, который сказал: «Возьми в руки икону и помолись ей!» Марфа, проснувшись утром, рассказала о своем сне, но никто не знал такой иконы – Кипрской Божией Матери. Девушку проводили в приходскую церковь, но и там она не нашла виденный во сне образ. И только выйдя из храма, над дверьми увидела его. Марфа взяла икону домой, усердно молилась, прося исцеления, и вскоре выздоровела! После этого случая весть о чудотворной Кипрской иконе Богородицы распространилась в народе, и толпы паломников приходили в храм села Стромынь, чтобы отслужить молебен и испросить избавления от разных болезней.

В Успенской церкви находятся мощи преподобного Саввы Стромынского.

Дальше мы поехали в городок Киржач Владимирской области. Здесь находится основанный также прп. Сергием Радонежским (в 1358 г.) Благовещенский монастырь. Он сейчас отреставрирован и открыт как женский. Обитель стоит на очень красивом месте: это высокий крутой берег реки Киржач в месте ее сильного изгиба. И с берега открывается чудесная панорама. Слева река подходит к монастырской стене, к низу берега круто сворачивает и уходит к горизонту. Там вдали опять сворачивает направо. На обоих берегах внизу вдоль реки стоят старые деревья – кудрявые ивы и высокие березы. А вокруг простираются пойменные луга. Очень красиво! Здесь находятся несколько родничков. На одном из них на спуске берега построена часовенка.

После экскурсии и вкусного обеда в ресторане «Киржач» мы поехали домой. Настроение у всех было радостное. Поездка понравилась всем! В этот день всё помогало нам: прекрасная погода без жары и дождя, а на дорогах не было извечных «пробок». Доехали очень быстро.

Наталия Кремнева.
Фото Ирины Саломатиной.

Экскурсия по МОСКОВСКИМ МОНАСТЫРЯМ

В 2011 г. БАНО «Ушер-Форум» выиграла конкурс Департамента соцзащиты населения Москвы по социально-культурной реабилитации слепоглухих инвалидов, проживающих в столице. В рамках этого проекта у нас предусмотрены три экскурсии по Москве и три праздника в Клубе общения. Сейчас хотим поделиться радостью первого путешествия, которое состоялось 24 августа. Мы посетили два московских монастыря: Свято-Данилов и Донской.

В конце 13 века юный князь Даниил Московский (младший сын князя Александра Невского) заступает на княжение в Москве, которую умиравший отец оставил ему в качестве самостоятельного удельного княжества. До этого Москва входила в состав Владимирского княжества, была затеряна среди лесов и рек, мало кто знал о ней, да никто и не претендовал на эти земли... Князь Даниил, осознавая ответственность за вверенные его правлению души людские, в первую очередь решает воздвигнуть монастырь, в котором бы творилась непрестанная молитва за князя и его семью, за град Москву, да за всех жителей маленького княжества. И в честь своего небесного покровителя – св. Даниила Столпника – ставит в 1282 г. первую на Москве обитель.

Так повернулась история, что именно этот монастырь и стал впоследствии первым, который вернуло еще советское тогда государство Русской Православной Церкви после многих лет гонений и лихолетья. Русская Церковь готовилась к празднованию тысячелетия крещения Руси, в Москву должны были приехать высокие гости из всех православных (и не только) Церквей мира. Руководство СССР не хотело ударить лицом в грязь, и в 1983 г. отдало Церкви развалины некогда великолепного монастыря. Когда архимандрит Евлогий, назначенный восстанавливать Данилов монастырь, вошел на его территорию, сердце его зашлось в скорби и ужасе: здесь был детский приемник-распределитель, все строения поруганы и разрушены, в бывшей обители царит «мерзость запустения». Но вот годы прошли, теперь монастырь сияет и радует глаз!

В первую очередь мы посетили самый древний храм обители – Святых Отцов Семи Вселенских Соборов (его построили по повелению царя Ивана Грозного в середине 16 века). В этом храме покоятся нетленные мощи св. благоверного князя Да-

ниила Московского – небесного покровителя нашего стольного града.

Затем мы погуляли по дивно украшенной цветами и деревьями территории монастыря, узнали историю всех храмов, часовен и других строений. А напоследок, заглянув в маленькую монастырскую трапезную, отведали хлеба с чаем и кофе. Надо сказать, что у обители за городом есть подворья, большое хозяйство. Именно там выращивают пшеницу, рожь и иные культуры, из которых потом насельники монастыря сами пекут чудесный хлеб. Нам особенно понравился морковный, мы такого никогда раньше не пробовали!

Так получилось, что когда правительство решало, какой монастырь отдать Церкви, сначала думали, что вернут Донской... Вот туда и пролегла наша дорога дальше. Эта обитель также имеет давнюю и необычную историю, связанную с чудотворной иконой Богородицы. Еще в 1380 г., когда Великий князь Димитрий Иванович отправился на Куликово поле сразиться с войском Мамай, казаки поднесли ему икону Богородицы, которая на поле брани стала бы Заступницей русских ратников. Перед иконой молились воины-русичи, икона весь день битвы находилась неподалеку от Куликова поля. Победа была одержана! Великий князь получил наименование: Димитрий Донской, и иконе придали имя Донская, т. к. по молитвам перед



В Донском монастыре

этой иконой войско и смогло одолеть татаро-монгол. С тех пор икона почиталась как особая заступница наших ратников в боях с ордынцами. Хранилась она в Кремле.

И вот в 1591 г. опять на Москву идет враг – крымский хан Казы-Гирей. Нет спасения от него. Последняя надежда – на помощь Богородицы, Которая не раз помогала Москве и ее жителям. Ставят в стане наших войск палатку-шатер – походный

И вот в 1591 г. опять на Москву идет враг – крымский хан Казы-Гирей. Нет спасения от него. Последняя надежда – на помощь Богородицы, Которая не раз помогала Москве и ее жителям. Ставят в стане наших войск палатку-шатер – походный

храм во имя прп. Сергия Радонежского, а в него – икону. Молятся всю ночь... Утром, ожидая сражения, выходят ратники, а перед ними никого нет: разбежались захватчики, опасность миновала! Опять молитвы перед Донской иконой были услышаны, опять помощь была послана! Царь Федор Иванович решает в память о чудесном избавлении Москвы поставить на этом месте монастырь. Так и появилась Донская обитель.

Теперь же она прославлена еще одной великой святыней. В 1920-е гг. в этом монастыре пребывал под домашним арестом св. Патриарх Тихон. После 200 лет отсутствия патриаршества (из-за реформ императора Петра Великого) в 1917 году оно было восстановлено, и Русской Церкви был дарован Патриарх в годину испытаний, во времена, когда в нашем отечестве начались страшные гонения на веру и православных христиан. Патриарха Тихона ненавидели власти, старались извести. Даже несколько покушений на его жизнь было организовано. Арестовывали, допрашивали не раз. Сидел в монастыре, как в заточении, люди не могли его видеть в храмах... Да вот узнала Москва, что каждый день св. Тихону разрешается из своей кельи (места, где он жил) по небольшому балкончику пройти в надвратную Тихвинскую церковь, а после молитвы этим же путем вернуться обратно. Прознали и стали стекаться тысячами, чтобы от проходящего по балкончику Патриарха получить безмолвное благословение (общаться с паствой ему категорически запрещалось).

А в 1925 г. на праздник Благовещения Пресвятой Богородицы Святитель Тихон умер. Похоронили его здесь же, в Донском монастыре. И уже в наше время его мощи были обретены нетленными. Он был прославлен в лике святых. В большом Донском соборе есть рака с мощами Святого Патриарха – мы приложились к ним. А потом получили редчайшую возможность: посетить ту самую келью, где Патриарх жил последние 3 года своей жизни, где он молился, писал, читал. Мы также с трепетом прошли по тому балкончику, откуда святитель Тихон благословлял москвичей.

Погода в день нашей экскурсии была теплая, ясная, солнечная. Это создавало настроение радости и праздника. Было интересно и полезно прикоснуться к такой древней истории нашего города, нашей Церкви.

Ирина Саломатина, Москва.
Фото Лидии Борисовой.

НАШЕ ПРАВО

Как вызвать сопровождающего?

В текущем году, по инициативе общественных организаций лиц с нарушениями слуха и зрения, столичным Департаментом социальной защиты населения в рамках комплексной целевой программы «Социальная интеграция инвалидов города Москвы» на 2011 г., утвержденной постановлением Правительства Москвы от 14.02.2011 № 28-ПП, реализуется проект по оказанию инвалидам по слуху дополнительных услуг по сурдопереводу при проведении коллективных мероприятий (в т. ч. и по сопровождению слепоглухих).

Как оказываются данные услуги?

Об этом с президентом региональной общественной организации «Объединения Переводчиков жестового языка» Л. Г. Ионичевской побеседовала корреспондент журнала «Ваш собеседник» Мария Мошкова.

– Лилия Геннадьевна, скажите, пожалуйста, в каком случае можно заказать сопровождающего для слепоглохого человека?

– В соответствии с условиями Государственного контракта, дополнительные услуги по сурдопереводу и сопровождению предоставляются инвалидам по слуху и зрению при посещении:

– клубов общения глухих и слепоглухих на базе центров социального обслуживания;

– коллективных мероприятий, организуемых Департаментом, окружными и районными управлениями социальной защиты населения города Москвы и общественными организациями инвалидов.

– Каким образом можно вызвать сопровождающего?

– Для этого не нужно никуда ехать. Всё можно сделать, не выходя из дома, обратившись в нашу круглосуточную диспетчерскую службу при помощи различных способов связи: телефона, факса, электронной почты, смс-сообщений по мобильному телефону, видеотелефону.

– А за сколько дней нужно подать заявку?

– Заявка принимается не позднее 24 часов до даты проведения мероприятия. Но лучше – за 2–3 суток.

– Можно ли заказать сопровождающего для решения личных вопросов или для посещения поликлиники, библиотеки, магазина, почты и т. д.?

– В настоящее время сопровождение для слепоглухих москвичей предусмотрено при проведении в пределах столицы коллективных мероприятий (количество участников: не менее пяти человек – инвалидов по слуху и зрению, продолжительностью до 6 часов).

– Кто работает сопровождающими слепоглухих?

– В нашей организации услуги по сопровождению оказываются как профессиональными переводчиками, так и лицами, имеющими надлежащее образование, владеющими навыками жестового общения и сопровождения слепоглухих инвалидов, в т. ч. и студентами профильных высших учебных заведений Москвы.

– Как связаться с диспетчером службы?

– Наш телефон: (8-495) 645-05-45

Факс: (8-495) 645-05-05

Электронная почта: mail@mgohelp.ru

Видеотелефон: 1111, 1112, 1113.

SKYPE: mgohelp, mgohelp1, mgohelp2

SMS-сообщения на номер: 7-926-743-11-80

От Редакции.

В июле 2011 г. слепоглухие москвичи уже начали пользоваться услугами сопровождающих-переводчиков при проведении различных экскурсий по музеям Москвы. Работник службы приезжает за инвалидом по слуху и зрению, сопровождает его на мероприятие, а потом отвозит домой.

Мы – слепоглухие

Когда меня попросили написать про слепоглухих, я сначала растерялась... О чём рассказывать? Как писать?.. Вроде мы – такие же, как и все. Так же думаем, так же чувствуем, так же переживаем... Да, конечно, есть некоторые сложности, затрудняющие нашу жизнь. Но у кого их нет?! И всё-таки...

Что такое – слепоглухота? И каково человеку с таким «приобретением»?.. А его родным и близким?..

Слепоглухота – это одновременная потеря и слуха, и зрения в различной степени. В «лучшем», если можно так сказать, положении люди с остатками и зрения, и слуха. Тяжелее всех приходится тем, кто совсем не видит и не слышит. Между этими «крайностями» различают еще две группы: слабовидящие глухие и слабослышащие слепые. Большое значение имеет тот факт, в каком возрасте человек перестал видеть или слышать.

От этого зависит его способ общения с окружающими людьми – обычное речевое или жестовое. (Понятно, что каждый из них борется за остатки зрения или слуха до последнего.) Такие люди оказываются как бы «между небом и землей»: идти в общество слепых – не слышат речи, идти в общество глухих – не видят жестов.

Какие же проблемы возникают у таких людей?

Самые главные, не считая мелких бытовых: во-первых, потеря свободы передвижения, во-вторых, резкое сокращение доступа к информации, в-третьих, очень осложняется общение с людьми и вследствие всего этого – полная изоляция. Хотелось бы чуть подробнее остановиться на этом.

1. Попробуйте-ка с закрытыми глазами и ушами перейти какую-нибудь улицу в городе... Страшно?.. Вот-вот! Как выразился кто-то из слепоглухих: «Пройти дальше подъезда собственного дома для нас равнозначно выходу в открытый космос».

2. Ученые давно открыли: 65% информации о мире, об окружающей нас среде человек получает через зрение, 30% – через слух. Вот и считайте, сколько процентов остается на долю трех сохранившихся органов чувств...

3. Кто-то из древних философов сказал: «Самая большая человеческая роскошь – это общение». Хорошо, если есть хоть какой-нибудь остаток слуха или зрения, – можно поговорить по телефону (с усилителем звука) или рискнуть самостоятельно пойти к друзьям. А как это сделать без ушей и глаз?!

И вследствие всего этого...

Про человека, который с достоинством перенес все испытания, на Руси говорили так: «Он прошел сквозь огонь, воду и медные трубы!» Но есть еще одно, более страшное – одиночество, забвение – тяжкое испытание, которое может выдержать не всякий. Каково это – почувствовать себя никому не нужным, бесполезным человеком, обузой... Человек – существо социальное, и потеряв контакты с людьми и доступ к информации, он деградирует.

Каждый, попавший в такую беду, переживает ее по-своему. Кто-то «ломается», замыкается в себе, сходит с ума... Иные, преодолев шок и тяжелейшую депрессию, пытаются как-то приспособиться, найти свое место в жизни, в обществе, в семье (если она у него есть). Но таких – единицы. Остальные же практически «замурованы» в своих квартирах или комнатухах. Не дай Бог Вам попасть в такие обстоятельства, но ведь никто от этого не застрахован.

Что же делать? Как быть?

Ну, самое главное – не поддаваться отчаянию. И... начать жизнь с нового листа!!! Человек на то и «хомо сапиенс» – из любого затруднительного положения он всегда найдет выход, да и технический прогресс ему в помощь. Ведь у каждого человека – обязательно! – есть какой-то потенциал, накопленный опыт, полученные знания. Надо использовать каждую крупницу своих знаний и умений, все свои способности, чтобы вести активную жизнь, а не влачить жалкое существование. Да, конечно, это очень нелегко и непросто, но по-другому невозможно. И, конечно же, нам никак не обойтись без помощи окружающих нас людей.

Что же необходимо слепоглохому человеку?

Всё это очень индивидуально, но есть общие потребности, которые возникают из-за потери слуха и зрения. Люди со слепоглохотой остро нуждаются в профессиональных тифлосурдопереводчиках. Обычно эту роль выполняет кто-то из родных и близких, но они не всегда могут сопровождать именно тогда, когда нужно слепоглохому человеку. По разным причинам – у них тоже есть свои дела, работа, да и не все могут правильно донести информацию до слепоглохого, просто не знают, как с ним общаться, а если он еще и одинок?..

К слову, когда я оформляла ИПР (индивидуальная программа реабилитации), на ВТЭК, что находится по ул. Блюхера 2-д, отказались написать в карте, что я нуждаюсь в услугах по сурдопереводу, аргументируя тем, что я не вижу и что у меня будут мощные слуховые аппараты. Но мне необходим не обычный сурдоперевод, а сурдоперевод в руку, это называется контактный жестовый язык. Слуховой аппарат – это же протез. Ведь никто не требует, чтобы человек с протезированной ногой бегал так же, как и здоровый!

Но помощь приходит к тому, кто делает хоть какие-то шаги. Как говорится, под лежащий камень вода не течет, поэтому надо самим идти к сильным мира сего, к власти, просто к людям, стучаться во все двери.... Мир не без добрых людей – и они непременно помогут. Надо говорить о людях со слепоглохотой, что они есть, и у них особые проблемы, что они хотят достойно жить и быть полезны обществу...

Что может человек без слуха и без зрения?

Очень даже многое! Было бы желание, и ещё – технические средства и возможности. Ну, об этом поговорим в другой раз...

Наталья Залевская, г. Челябинск

Банк России признал допустимым применение факсимиле слепыми людьми

Центральным банком Российской Федерации подписано указание «О внесении изменений в положение Банка России...» от 13 мая 2011 г. № 2632-У, в соответствии с которым при проведении кассовых операций «допускается проставление инвалидами по зрению факсимильного воспроизведения их подписи с помощью средств механического или иного копирования».

В указании подробно расписаны условия и порядок действий инвалида по зрению и кассовых работников при совершении кассовых операций с помощью факсимиле. С принятием этого нормативного документа осуществление для незрячих денежных операций в банке станет намного доступнее. Инвалидам по зрению предоставлена возможность использовать на приходных и расходных кассовых ордерах факсимиле.

В случае факсимильного воспроизведения подписи с помощью средств механического или иного копирования клиенту следует предъявить документ, подтверждающий инвалидность по зрению, а кассовому работнику в присутствии контролера сверить факсимиле с образцом подписи, который был ранее принят банком. До этого вопрос использования факсимиле не был каким-либо образом регламентирован и решался в каждом банке по-своему.

СИНДРОМ УШЕРА

Даже врачи не знают...

Недавно мне понадобилось оформить индивидуальную программу реабилитации (ИПР). Знакомые рассказывали, что процедура эта очень неприятная. К тому же я несколько лет не была в районной поликлинике, не знаю там никого из врачей. Поэтому представляла себе, что меня ожидает: длиннющие очереди, обход всех кабинетов, бесконечные вопросы, объяснения... В общем, бюрократическая волокита. Решила попытаться упросить медиков сократить мои походы по поликлинике и всё сделать побыстрее. Договорилась с подругой, профессиональным переводчиком жестового языка, Еленой Вячеславной Громовой, и мы отправились «в бой за ИПР».

Немного расскажу о себе, чтобы было понятно происходившее в поликлинике. У меня синдром Ушера. Слух был снижен с детства, но я всегда общалась голосом, поэтому меня все понимают абсолютно свободно. Мне часто заявляли в беседе или

в других учреждениях: «Вы очень хорошо говорите, не может быть, что не слышите!» С 1990 г. не слышу совсем. Ни один слуховой аппарат не помогает. Сейчас со мной разговаривают дактилем в руку или пишут обычными буквами на ладони. Знаю немного жестовый язык. Но моя словесная речь осталась прежней, хотя свой голос я не слышу. Зрение падало постепенно. Сейчас практическая слепота, т. е. я вижу очертания предметов при хорошем освещении и только боковым зрением.

Итак, мы в поликлинике. Сразу идем к заместителю главврача по клинко-экспертной работе (так теперь именуется должность бывшего врача по ВТЭК). Перед кабинетом – небольшая очередь, хотя в талонах указано время приема. Елена объясняет, что я – инвалид первой группы, слепоглухая, и нас пропускают без очереди. Врач очень доброжелательно, внимательно меня выслушивает. Никаких лишних вопросов типа: «А зачем Вам это надо?» Говорит медленно, терпеливо ждет, пока переводчик мне всё переведет:

– Чтобы оформить ИПР, надо пройти трех врачей: окулиста, хирурга и терапевта.

К этому я была готова, поэтому ответила:

– Да, я знаю. Но вся проблема в том, что мне не с кем сюда ходить. Одна не дойду, а переводчика каждый раз вызывать с другого конца города в такую жару – просто совесть не позволяет. Как же быть?

– Всё можно сейчас сделать. Я договорюсь с врачами.

Мы довольны, благодарим доктора, она дает нам обходной лист, и... началось веселье!

Довольно быстро, без проблем побывали у хирурга и окулиста. Елена мне переводила и описывала всё, что происходило. О чем-то рассказала позже, но я была в курсе всего. Моего переводчика почему-то величали социальным работником. Видимо, о сурдопереводчиках и их роли в поликлинике не слишком осведомлены. А вот меня все называли слепоглухонемой. Это позабавило. Подумайте сами: во всех кабинетах я всё объясняла голосом сама и вдруг – немая! Всех интересовало, как со мной общаются.

Никто из врачей не знает о синдроме Ушера – по-моему, даже окулист. Я ей рассказала о том, как «вижу», показала справку ВТЭК о бессрочной инвалидности по зрению с 1989 г. Диагноз был написан в моей амбулаторной карте. Реакция врача: усадила меня угадывать буквы в таблице со стандартного рас-

стояния... На замечание переводчика, что я же слепоглая, последовал невозмутимый ответ:

– Ну и что? Может, что-то и увидит.

Увы, при всем своем желании «что-то» я не увидела. Подарила доктору номер журнала «Ваш собеседник» как раз со статьей о синдроме Ушера.

Проблемы возникли у дежурного терапевта (наш участковый в это время не работала). Как я и ожидала, врач не захотела без анализов, обследований и прочего делать запись в обходном листе. Конечно, я понимала, что она права: слишком давно я не была в поликлинике. Но мне сейчас надо было заполнить обходной лист для МСЭ. Поэтому я предоставила Елене вести все переговоры самой, т. е. превратилась именно в немую. Кажется, свою роль я сыграла неплохо, а главное – с чистой совестью! (Надо же было оправдать данную мне «катеорию».) Иногда беззвучно шевелила губами и «махала» руками. После довольно долгих уговоров и согласований с начальством доктор сделала нужную запись. Но нам пришлось тут же идти на ЭКГ и флюорографию. Елена спросила, как мне узнать команды, которые там подаются: «Вдохнуть, задержать дыхание». Терапевт не знала и честно в этом призналась.

Всё оказалось не так уж сложно. Когда дали команду, переводчик дважды провела рукой по моему плечу.

Позже Елена рассказала мне о двух ситуациях, которые меня очень насмешили. В одном из кабинетов врач решила поговорить со мной напрямую, без участия переводчика и пять раз повторяла один и тот же вопрос! Естественно, обычным способом – голосом и при этом – сидя за своим столом, на расстоянии от меня. А я хранила молчание мраморной статуи – понятия не имела, что меня о чем-то спрашивают... Такое уважительное отношение к моим «правам человека» меня восхитило и умилило. Многие слышащие слепые частенько жалуются, что медики обращаются не к ним, а к сопровождающим, причем говорят о стоящем рядом незрячем человеке в третьем лице: «А у него нет аллергии?» В моем же случае, когда нужно было обратиться ко мне именно через переводчика-сопровождающего, всё было наоборот.

Второй веселый эпизод произошел уже в самом конце, когда мы обошли кабинеты и ждали направления на МСЭ. Стоим в коридоре, болтаем: я – голосом, мне – дактилем в руку. Какая-то бабуля в очереди смотрела-смотрела на нас, потом не выдержала и говорит Елене:

– Как-то странно Вы ей массаж делаете!

– Это не массаж. Она не слышит и не видит. Я так с ней разговариваю, – объяснила Елена.

– Извините, я не знала...

Милая бабушка! Откуда же ей знать о слепоглухих, если даже врачи не знают?!

В этой статье я вовсе не собираюсь упрекать в чем-то врачей поликлиники. Напротив, я благодарна им за то, что всё оформили быстро, дали направление на комиссию МСЭ, и там тоже без проблем сделали ИПР. Но врачи в районных поликлиниках действительно не знают, как с нами общаться, вести себя. У них нет никакой информации о проблемах слепоглухих и глухих людей. В этом вина не врачей.

Вывод я сделала такой: нужно информировать медиков о слепоглухоте и синдроме Ушера. Мне кажется, было бы полезно провести семинар для врачей районных поликлиник (по образцу тех семинаров для соцработников, что уже проводились в Москве). Неплохо бы выпускать небольшие тематические бюллетени для специалистов (педагогов, врачей, соцработников и др.) по проблемам людей, имеющих одновременную потерю слуха и зрения. Распространять такие материалы могли бы и наши активисты в регионах.

Нужна и информация о значении для слепоглухих и неслышащих сурдопереводчика. Это не социальный работник! Задача переводчика жестового языка – быть помощником именно в общении с инвалидом. А врачи этого зачастую не понимают, считают, что могут сами пообщаться с глухим, оставляют переводчика за дверью кабинета. А когда не получается наладить контакт, бегут к переводчику и просят о помощи...

Могли бы и мы изменить ситуацию. Надо больше писать в газетах и журналах о том, какие трудности мы испытываем из-за проблем со слухом и зрением. Менять свою жизнь к лучшему только нам самим.

Наталья Кремнева

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Ищу друзей!

Я родилась 30 июля 1976 г. в городке Глубокое Витебской области, в Белоруссии. Мой папа утонул за три дня до моего рождения. Мама осталась со мной одна. Она преподаватель физики. В детстве я хорошо видела и любила разглядывать

ночное звездное небо, находить Большую Медведицу. Любова-лась радугой. Я училась уже в средних классах, когда заме-тила, что зрение ухудшилось: вечером стала плохо видеть («куриная слепота»), сузилось поле зрения. Отметила и потерю равновесия при ходьбе. Начала передвигаться осторожнее, за что и получила от ребят прозвище «черепаха Тортилла». Меня потом утешали, что эта черепаха из сказки о Буратино – муд-рая, но я-то знала, что так называют отсталое, забитое сущест-во, которое еле дышит.

В 6-м классе я уже была освобождена от уроков физкульту-ры. Слабое боковое зрение позволяло одноклассникам всяче-ски издеваться надо мной: забирать мои вещи, ставить под-ножки. Меня никто в школе не защищал. Можно было отно-ситься ко всему этому всепрощающе, тупо и вяло, но я всегда очень переживала. Мама ходила по домам, разговаривала с этими хулиганами. Они в присутствии своих родителей давали обещания оставить меня в покое. А на следующий же день в школе ничто не мешало им на лестничной площадке сбить ме-ня с ног. Из школы я вынесла стойкое убеждение, что со мной не всякий будет дружить.

После окончания школы хотела учиться дальше, мечтала стать библиотекарем или преподавателем русской литерату-ры. Но некому было возить меня на занятия в институт. При-ехала в Витебск и устроилась работать упаковщицей на пред-приятие БелТИЗ (Белорусское товарищество инвалидов по зрению, аналог УПП ВОС). Библиотекарь на предприятии за-нималась со мной индивидуально: читала вслух книги, водила к гомеопату. Но работа упаковщицей шпилек и булавок не при-носит никакого удовлетворения. Я живу одна в общежитии предприятия. Прихожу после смены, подкреплюсь овсяной кашей, разогретой с яйцом, и не меньше часа сижу, не в силах пошевелинуться от усталости... Нет ни общения с людьми, ни переписки с друзьями.

Я ищу слепоглухих, потому что сама оказалась в таком по-ложении. Зрение и слух постепенно падают. Последнюю плос-копечатную книгу прочитала, когда мне было 19 лет, потом не смогла слушать «говорящие» книги. Сейчас я вижу свет, смут-ные очертания предметов. Могу кратко поговорить по телефо-ну со знакомыми. Но хорошо слышу радио, мне полтора часа в неделю читают вслух, общаюсь со всеми устно. Надо бы раз в полгода проводить курсы лечения витаминами, но я не прово-жу. Мама сопротивляется помочь мне приобрести слуховой ап-

парат. Она считает, что если я начну им пользоваться, то атрофируется мой оставшийся слух. Мама полагает, что я стала быстрее терять остаток зрения, когда научилась читать по Брайлю. Может быть, она и права.

В поисках слепоглухих людей в Беларуси я написала обращение в «говорящий» журнал, который издает товарищество инвалидов по зрению. Полтора года назад мое письмо очень художественно прочитали в этом журнале, но никто не откликнулся. В декабре 2010 г. я написала на радио, хотела с их помощью найти в нашей республике людей с одновременным нарушением зрения и слуха. Думала, в какой-то передаче могли бы обо мне рассказать. Ведь я ищу слепоглухих, чтобы мы были связаны одной ниточкой, получая помощь и поддержку друг от друга. Но координационная дирекция радио дала мне адрес реабилитационного центра для слепых в Витебске, телефоны общества глухих, облисполкома.

Я не отчаиваюсь, отправлю объявление в журнал «Наша жизнь», чтобы найти слепоглухих в России. Нет, я не жалею и считаю свое положение роскошным! У меня здесь «группа поддержки» из пяти человек. Это и соцработницы, которые постоянно ко мне приходят, и сотрудники предприятия для незрячих. От них всех я только и слышу: «Давайте я буду делать то, что Вам нужно», «Хочется тебе помочь!» Я всегда и во всем могу на них положиться.

Может быть, мой рассказ заинтересует читателей. Я хотела бы найти людей, для которых основное, если не единственное средство общения – система Брайля. Мы могли бы переписываться. Можно писать и по-зрячему, мне прочитают.

Мой адрес: 210001, Беларусь, г. Витебск, ул. К. Маркса, д. 13«А», кв. 8.

Пишите, друзья, любым шрифтом – по Брайлю или плоскочечатным.

Светлана Судник

ВОПРОСЫ К СПЕЦИАЛИСТУ

Многие читатели спрашивают, как правильно пользоваться слуховыми аппаратами и батарейками к ним. Вот лишь некоторые строки из писем: «Я редко пользуюсь слуховым аппаратом, поэтому батарейку не вынимаю из него, чтобы она не потерялась. Но когда включила аппарат, эта батарейка быстро «села». Почему? Ведь аппарат же не работал...»; «При получе-

нии аппарата мне дали и батарейки к нему. Но не объяснили, как с ними быть. На них наклеена какая-то пленка. Надо ли ее снять?»

На эти и другие вопросы мы нашли ответы на сайте реабилитационного центра для незлышащих «Отофон». Специалисты центра давно оказывают помощь в слухопротезировании слабослышащим и слепоглухим людям.

Обращение с батарейками для слуховых аппаратов

Так называемые воздушно-цинковые батарейки используют при работе кислород, который они поглощают из воздуха. Применяются они в настоящее время почти исключительно в слуховых аппаратах (с/а), чтобы свести к минимуму загрязнение окружающей среды.

В состоянии хранения (а храниться они могут более 2 лет) воздушные отверстия батареек заклеены липкой пленкой. Как только вы срываете защитную пленку с положительного контакта, батарея активируется и начинает отдавать энергию. Разряд активированной батарейки происходит независимо от того, питает она с/а или просто лежит на столе. Поэтому срывать защитную пленку следует только, если вы действительно будете использовать батарейку.

Если вы начали пользоваться элементом питания, используйте его до конца и только после этого открывайте следующий. Также не следует оставлять батарейку в с/а, если вы не будете пользоваться им в течение нескольких дней. Это убережет вас от возможного повреждения с/а из-за расширения и вытекания электролита из батарейки.

Время работы батареек составляет от нескольких дней до нескольких недель. К концу периода работы вашей батарейки вы заметите, что с/а стал работать тише. Значит, пришло время заменить батарейку.

В современных с/а предусмотрен специальный тональный сигнал, предупреждающий пользователя о необходимости замены батарейки. Так с/а Prisma-2 при истощении батарейки издает серии из 4 тонов с периодом 1 минута. Ваш сурдолог может отключить этот сигнал по вашей просьбе, если необходимо.

Если воздушно-цинковая батарейка разряжена почти полностью, то обычно заметны следующие проявления: после включения с/а работает совершенно нормально, но через короткое

время почти полностью замолкает. Чем более разряжена батарейка, тем быстрее замолкает с/а.

Предупреждение: Батарейки могут причинить вред здоровью, если их проглотить по ошибке. Будьте осторожны, чтобы исключить попадание батареек в пределы досягаемости маленьких детей или взрослых с ограниченными умственными способностями. Батарейки довольно часто принимают за медицинские пилюли из-за формы и размера.

Если батарейки всё же попали в желудок, немедленно обратитесь в медицинское учреждение к специалисту по отравлениям.

Что необходимо помнить при использовании воздушно-цинковых элементов питания

Приобретайте батарейки в лицензированных центрах слухопротезирования, которые несут ответственность за качество. Используйте в вашем с/а батарейки типоразмера, указанного в вашем гарантийном талоне, для получения наилучших характеристик. Приобретая элементы питания, обращайте внимание на дату истечения срока гарантированного использования.

Каждый раз, вставляя батарейку, обращайте внимание на плюсовую сторону. Эта плюсовая сторона отличается тем, что является плоской и обычно имеет на себе одно или несколько воздушных отверстий и небольшой крестик – плюс в центре.

Если вы чувствуете, что не сможете самостоятельно заменить батарейку, попросите кого-нибудь помочь вам: члена семьи, друга или вашего сурдолога.

Используйте воздушно-цинковые элементы известных фирм как более емкие и надежные.

Удаляйте наклейку с воздушного отверстия непосредственно перед установкой батарейки в слуховой аппарат. Помните, что разряд начинается с момента снятия наклейки. Используйте батарейку до конца, после чего вставьте новую.

Не храните уже использованные батарейки. Для определения годности батарейки в процессе ее эксплуатации используйте специальный тестер, который можно приобрести в центрах слухопротезирования.

Всегда имейте при себе запасную новую батарейку. Запасные батарейки не должны храниться вместе с металлическими предметами (ключами, другими батарейками), которые могут замкнуть контакты батарейки и вызвать ее преждевременный

разряд или порчу. Лучше поместить каждую запасную батарейку в индивидуальный изолирующий контейнер.

Храните батарейки в местах, недоступных для детей.

Размеры элементов питания

В России используются 4 типоразмера элементов питания: 675; 13; 312 и 10 (последний иногда также называют 230).

675 – самый большой элемент и самый энергоемкий (диаметр 11,6 мм), применяется для питания мощных и сверхмощных заушных слуховых аппаратов, предназначенных для больших потерь слуха. Это также наиболее экономный элемент, позволяющий нести меньшие расходы на приобретение батареек, если аппарат небольшой мощности и применяется для небольших и средних потерь слуха. Типичная емкость воздушно-цинкового элемента 600 mAh (миллиампер-часов).

13 – примерно вдвое меньше 675-го элемента по объему (диаметр 7,8 мм), применяется для питания заушных слуховых аппаратов средней и малой мощности, а также внутриушных с/а типа «Конха». Типичная емкость 220 mAh.

312 – примерно вдвое меньше 13-го элемента (диаметр 7,8 мм), применяется для питания внутриушных с/а типа «Канал». Типичная емкость 130 mAh.

10 или 230 – примерно вдвое меньше 312-го элемента (диаметр 5,84 мм), применяется для питания самых маленьких внутриушных с/а типа «Малый канал» и «Глубокий канал». Типичная емкость 70 mAh.

ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Финские «каникулы»

Ежегодно в разных странах Европы проходят «каникулы» слепоглохих людей (сейчас это называется «Неделя реабилитации и культуры»). Такие встречи – не просто туризм, знакомство с историей, достопримечательностями, традициями и обычаями той или иной страны, что, конечно же, само по себе очень интересно. Главная цель – дать возможность слепоглохим пообщаться друг с другом, поучаствовать в необычных мероприятиях, узнать, как ведется реабилитация, какие есть службы и услуги для инвалидов. Именно поэтому растет популярность данных встреч.

С 1 по 7 августа в Финляндии прошла 13-я такая «Неделя». В ней участвовало более 190 человек – слепоглохих и их пере-

водчиков-сопровождающих из 16 стран. Очень приятно, что россиян было 37 человек – одна из самых многочисленных делегаций!

Жили мы в отеле, который принадлежит Финской ассоциации слепых. На стенах – таблички по Брайлю и рельефными цифрами с номерами комнат. На территории, как мне рассказали, имелись звуковые сигнализаторы, предупреждающие о препятствии. Отель расположен на берегу дивного озера, кругом лес – прекраснейшее место для отдыха, пеших прогулок – нет городской суеты с бесконечными машинами. До столицы Финляндии Хельсинки – всего полчаса езды.

В программе «Недели» были спортивные игры, семинары, экскурсии, поездка в центр реабилитации слепых и слепоглухих. Были концерты, танцы. И очень много свободного времени для общения. Я расскажу лишь о некоторых мероприятиях.

В первый день нам предложили поучаствовать в спортивных играх. Я впервые узнала, что такое «норвежская ходьба» с двумя палками, похожими на лыжные. Во многих странах, особенно скандинавских, эта ходьба очень популярна. В Москве тоже появились такие клубы. Казалось бы, что тут такого – ходят люди с палками, как на лыжах, веселят своим видом окружающих... На самом деле – очень полезная штука! Эта ходьба укрепляет мышцы ног, плечевые суставы, улучшает общее самочувствие и настроение. И вот мне предложили пройти 1 км с этими палками. Да не по асфальту, а по сельской дороге, узким извилистым тропкам...

Сначала я растерялась: как же меня будет вести сопровождающий?.. Но быстро приспособились: я шла сама, а Ирина Моисеева – сзади и «регулировала движение», подавая мне сигналы похлопыванием то по левому, то по правому плечу, когда надо было свернуть налево или направо. Не могу описать, какое же это было для меня наслаждение – не «висеть» на чьей-то руке, а идти самой, как ходила когда-то раньше... Мои чувства поймет только тот, кто прежде мог передвигаться без сопровождающих.

А вечером был концерт Рассы Палмера. У него – синдром Ушера, слышит при помощи кохлеарного имплантата. Палмер – профессиональный музыкант, сам пишет слова и музыку к песням, исполняет их голосом, аккомпанируя себе на гитаре. Во время концерта был перевод текстов песен на международный жестовый язык. Вас удивляет, как глухие слушают музыку?

А очень просто: нам раздали воздушные шары, и, держа на них руку, можно прекрасно «слышать» музыку.

Понравился мне семинар по реабилитации. Риитта Лахтинен рассказывала о своей методике – хэптик-общении, при котором на спине, плече, руке слепоглухого можно показывать разные жесты или символы. Например, слегка барабаня пальцами по плечу, показать слово «смешно». Или, показав жест «кофе» на руке, спросить, хочет ли слепоглухой еще кофе. Такой способ

значительно убыстряет и облегчает общение, особенно если человек не знает жестового языка. Символы можно придумать самим. Кстати, этот метод возник в семье. Риитта –



Рассказ о хэптик-общении

жена Рассы Палмера. Она слышит и видит. Когда они поженились, им было сложно общаться. Тогда они и придумали для себя систему знаков и символов. Придумали-то для себя, а оказалось, что это очень важно и нужно многим слепоглухим.

На семинаре Риитта объясняла голосом, а переводчик показывала на ее спине разные обозначения. Семинар шел на устном английском, каждый переводчик переводил удобным для подопечного способом: голосом, национальным жестовым языком – визуальным или контактным. Все очень оживленно обсуждали свои проблемы, рассказывали о различных ситуациях, задавали вопросы.

Интересно, что в Финляндии все, у кого есть серьезные нарушения зрения, пользуются белой тростью. О том, как это важно, говорили участники семинара. Обсуждали и проблемы взаимоотношений с окружающими, в частности, с врачами. В Финляндии есть офтальмологи, лор-врачи, а вот врачей, которые занимаются именно проблемами слепоглухоты, как и у нас, тоже нет. Нет и статуса «слепоглухой инвалид». Но это не мешает государству оказывать людям с одновременной потерей слуха и зрения очень большую помощь. В этом мы убедились, побывав в «Ирис-центре» в Хельсинки.

А какую поддержку оказывают слепоглухим в других странах, как предоставляются услуги по переводу и сопровождению? Вот что я узнала из бесед с участниками «Недели».

В Бельгии у слепоглухих всего 100 часов в год бесплатных услуг переводчиков-сопровождающих. Этого постоянно не хватает. А если у человека приличное зрение, то ему могут снизить услуги до 46 часов в год. Но пенсии вполне позволяют дополнительные часы оплачивать самим. Мне понравилась бельгийская система предоставления техсредств: если это специально предназначенная для инвалида техника (например, вибросигнализатор, брайлевский дисплей, тандем и пр.), то всё можно получить бесплатно. Причем, брайлевский дисплей выдается на 7 лет, а потом его заменяют на новый! Но если техника – для всех (скажем, обычный компьютер, ноутбук, мобильник), то инвалид покупает сам.

В Норвегии количество часов бесплатных переводческих услуг не ограничено, в Дании – 520 часов в год. Интересно, что в этих странах в службе сопровождения слепоглухих официально работают неслышащие люди. Кстати, и в Финской ассоциации тоже.

Среди участников был тотально слепоглухой итальянец. Он проживает постоянно в «институте» – специализированном центре для людей с одновременной потерей зрения и слуха (наподобие наших пансионатов для ветеранов). Все услуги в этом центре – бесплатные, в том числе и проживание. А пенсию проживающие там слепоглухие получают полностью и могут оплатить поездку на европейскую «Неделю» не только за себя, но и за своего сопровождающего. Комментарии, думаю, не нужны...



Выступают гости из Германии

Неделя пролетела быстро. И вот – прощальная вечеринка. Выступающие благодарили организаторов – сотрудников Фин-

ской ассоциации слепоглухих – за прекрасный отдых. Был замечательный концерт с песнями, пантомимой. Многие танцевали... Так закончилась встреча в Финляндии. В будущем году 14-я международная «Неделя реабилитации и культуры» пройдет в Дании, а в Болгарии состоится 2-й европейский фестиваль слепоглухих.

Наталья Кремнева.
Фото Лидии Борисовой.

Все услуги – под одной крышей

Самое сильное впечатление из всех мероприятий «Недели реабилитации и культуры» в Финляндии на меня произвело посещение «Ирис-центра» (на многих европейских языках слово «ирис» означает радужную оболочку глаза).

Нас сразу провели в зрительный зал, где показали фильм об Ассоциации слепых и деятельности этого центра.

Зал особенно хорошо подходит для проведения семинаров, лекций, концертов. Он на 100 мест с дополнительными местами для инвалидов колясок; оснащен техническим оборудованием: например, есть проектор, видеокамеры, компьютер с интернетом. Зал имеет отличную акустику и индуктивную петлю для слабослышащих. Есть здесь и система устного перевода на три языка.

«Ирис» – центр реабилитации – был разработан специально для слепых, слабовидящих и слепоглухих посетителей. Здание шестиэтажное, очень просторное, светлое. Его могут посещать 300 человек.

Те службы и услуги, которые ранее находились в разных местах финской столицы, теперь легко найти под одной крышей.

Помещения в «Ирис-центре» в настоящее время эффективно используются: в будни – для реабилитации, обучения инвалидов по зрению и слуху; по вечерам и в выходные дни – для проведения свободного времени (плавание в бассейне, участие в спектаклях, занятия ремеслами – плетение, резьба по дереву и т. д.). Есть отделение медицинской диагностики и лечения глазных болезней.

В будущем всё больше и больше людей будет нуждаться в услугах сотрудников центра, поскольку население страны становится старше, увеличивается число тех, кто теряет зрение и слух.

Центр «Ирис» имеет:

- рельефно-графический план помещения;
- везде стенды с крупным шрифтом, надписями по Брайлю, тактильными знаками;
- на полу тактильные плитки, металлические полосы; вдоль стен – поручни;
- «говорящий» лифт и звуковые «маяки»;
- хорошее общее освещение;
- удобный для слабовидящих цвет стен, позволяющий не напрягать зрение.

Всё это помогает людям с нарушением зрения и слуха легко ориентироваться и самостоятельно ходить по зданию.

Потом мы побывали в магазине подарков, изделий, сделанных руками незрячих и слепоглухих людей. Здесь, кроме традиционных товаров – щеток, кистей (их выпускают и наши УПП ВОС), есть кресла-качалки, очень симпатичные подушки для стульев, сидений автомобилей, много разных сувениров, мягких игрушек... Их делают в мастерских, которые также находятся в «Ирис-центре».

Тут же, на первом этаже, «AvIRIS» – магазин, где продаются технические средства реабилитации. Здесь – огромный выбор различных часов, луп, тростей, разных приспособлений для кухни, школьных принадлежностей для обучения азбуке Брайля. Некоторые из наших слепоглухих купили там удобные лупы, электронные брайлевские наручные часы, предметы для дома и др. Но вот компьютеров, брайлевских дисплеев в магазине не было.



В магазине «AvIRIS»

Есть в центре музей старых технических средств. Было интересно посмотреть на «древние» брайлевские и пишущие машинки, магнитофоны для прослушивания «говорящих» книг. Ведь когда-то многие из незрячих пользовались всем этим, а сейчас такая

техника вызывает улыбку и добрые воспоминания... Как же далеко шагнула цивилизация в наш век компьютерных технологий!

В «Ирис-центре» находятся офисы следующих организаций:

Финская федерация инвалидов по зрению. Она предоставляет специальные услуги и выступает в качестве правозащитной организации, отстаивающей интересы незрячих людей.

Ассоциация инвалидов по зрению в Хельсинки и провинции Уусимаа.

Ассоциация незрячих массажистов и физиотерапевтов. Это объединение слабовидящих массажистов, физиотерапевтов, их помощников.

Финская ассоциация слепоглухих.

Селия – библиотека для инвалидов по зрению, которая выпускает «говорящие» книги, литературу по Брайлю, электронные книги, материалы с рельефным изображением, а также учебные пособия.

Потом в ресторане центра нам предложили вкусный обед с кофе и десертом.

В заключение хочется привести ошеломляющую цифру – на строительство этого центра государство выделило 36 миллионов евро!

Нам остается мечтать или добиваться воплощения мечты в жизнь!

Елена Сильянова,
координатор «Ушер-Форума», Москва.
Фото Лидии Борисовой.

Мои впечатления

Я не буду подробно описывать всю поездку и то, как мы там жили. Расскажу только о том, что меня удивило.

Самым неожиданным для меня было то, что в Финляндии всё очень функциональное и удобное. Нет назойливых реклам всюду, а те, что есть, сделаны аккуратно. В магазинах довольно большие проходы между рядами, так что вполне могут разойтись и три коляски (с грустью вспоминаю наши супермаркеты). Финнам не знакома суета и излишняя спешка – всё, что нужно, они делают спокойно и хорошо. Вообще, Финляндия поразила меня аккуратным сервисом, вежливостью и прекрасно организованной службой переводчиков.

У каждого слепоглохого на всех мероприятиях были переводчики; в работе, например, семинаров, вечерних концертов и

др. предусматривались постоянные перерывы для смены «рук» и отдыха всем. У некоторых переводчиков смена начиналась в 12 дня и была до часа ночи. Я не уставал восхищаться хрупкими девушками-переводчицами, их работоспособностью, скоростью перевода с финского жестового на английский и наоборот.

Так уж вышло, что при планировании поездки мне не нашлось пары, поэтому я делил двухместный номер с финским переводчиком Хекси. Общались мы между собой по-английски, языкового барьера не было, и я по любому поводу задавал ему вопросы. А учитывая, что он немножко знал русский язык, – ему было очень легко объяснить мне некоторые особенности Финляндии.

Обычно к нашей беседе присоединялась его подопечная – Милла. Тут разговор особый – в одном из будущих номеров я надеюсь перевести статью о ней или кратко пересказать ее биографию. А пока скажу, что у нее синдром Ушера, еще достаточно приличное зрение, 2 кохлеарных имплантата и... огромное жизнелюбие. Ее и мой английский оставляли желать лучшего, однако мы болтали обо всем. Я восхитился несгибаемостью этой милой лапландки, ее стремлением жить полной жизнью, ее бесконечными историями. Вот лишь одна из них.

Как-то, осваивая трость, Милла шла вечером по городу. По западной традиции она подняла при выходе на дорогу трость и ступила на проезжую часть. Все машины остановились, и она, аккуратно нащупывая тростью дорогу, шла по шоссе к другому тротуару. Трость уткнулась в бордюр, и Милла радостно подняла ее... Бедный финский полицейский не ожидал такого подлого удара снизу вверх по самым чувствительным местам и начал что-то говорить, но понял, что перед ним слепая и даже не отругал.

Вообще, Милла поражала меня своим светлым, оптимистичным отношением к жизни, показывала фото своих трех мальчишек-сыновей. Часто мы сидели втроем, говорили обо всем на свете и не замечали никакой разницы в том, кто из нас зрячеслышащий, кто с синдромом Ушера, кто финны, кто русский.

Любое путешествие – это и столкновение с другой культурой, иным взглядом на мир. Вот и я в то время, когда был свободен, с удовольствием общался с иностранными сопровождающими-переводчиками (преодолев некоторое смущение) и с глухими, и со слепоглухими. Несколько раз я просто подходил к

кому-то, и простыми жестами мы начинали общение. Нам и не надо было много говорить – достаточно было показать какой-то метод сопровождения. И после двух-трех коротких жестов мы уже сидели или ходили с новыми знакомыми, обсуждая, какие сигналы и как давать слепоглохому, а тот радостно отвечал жестами, что понял, или: «Да, хорошо, но неудобно, непривычно!» Все были открыты и шли на контакт, что мне и было надо. Мы все общались «без галстуков», и лишь через какое-то время я случайно узнавал, что спорил о методах сопровождения с главой Германской ассоциации слепоглохих или что мы обсуждали сидр (яблочное вино) с президентом Финской ассоциации слепоглохих.

В день приезда я зашел в холл гостиницы. Всю нашу группу уже развели по комнатам, и оставалось время отдохнуть. В холле сидели две молодые девушки и говорили на жестовом языке. Я простыми жестами спросил: «Я тут сяду, ок?» Те весело закивали головами, сразу же взяли мою карточку, и одна другой сообщила мое имя и откуда я приехал. Мы в меру возможностей разговорились, оказалось, что они из Франции: одна – из Парижа, вторая – из какого-то маленького городка. Парижанка была глухой, а ее спутница имела синдром Ушера 3 степени. Они просто собрались и приехали на европейскую «Неделю» слепоглохих! Без переводчика, без группы – сами по себе. Я спросил их потом: «А как же вы так – без помощи, без всего?» Они засмеялись: «Жесты ведь в мире похожи – вот мы всё и понимаем!»

Надо отметить, что на Западе, в отличие от нас, принято быть более активным; конечно же, у них есть ассоциации и сопровождающие, но все равно – их слепоглохие все время чего-то добиваются, и почти каждая история, слышанная-увиденная мною там, была из серии: «У меня не было ничего, но я добился!» Это было очень приятно узнавать. Кстати, между сопровождающими и подопечными были отношения спокойные, равные и больше напоминающие отношения коллег, чем сиделки и тяжело больного (что, увы, не редкость у нас).

Один раз я был свидетелем, как ушерик ругала свою переводчицу и так и сяк, при этом обе сидели в курилке, та лениво отмахивалась, а потом улыбнулась и схватила ушерика за нос. Обе засмеялись, и конфликт мгновенно исчез. Такое поведение не редкость – глухие зачастую обнимали, гладили переводчиков, а те могли, проходя мимо подопечных, занятых разговором, дружески им подмигнуть. Очень часто со стороны каза-

лось, что все это – просто большая игра, а не работа. Но наступал вечер, и к кофейному аппарату вставала очередь: 9 из 10 были переводчики. К концу дня я видел коллег, устало сидящих на траве, опираясь на стол с бутылкой пива, и пепельницы рядом были переполнены.

Когда я вернулся домой, то почти сразу же связался по Интернету с несколькими новыми знакомыми. У сопровождающих и тех, кто организовывал это мероприятие, – один и тот же лозунг на всех языках: «Всё удалось, я вернулся домой. А теперь надо отдыхать и отдыхать!»

P. S. Я снова поеду!

Родион Терехов, Москва

Спасибо организаторам «Недели»!

Сразу по приезде в отель всем вручили сумки с буклетами и сувенирами, приятно. У нас с мужем был удобный номер с балконом, откуда открывался чудесный вид на озеро Туусула. Вокруг него – смешанный лес.

В первый же день мы пошли на «разведку» – осмотреть окрестности. Свернув в один из переулков поселка, вышли к гольф-клубу. На огромном поле играли люди. Мы обратили внимание, что кругом очень чисто, нет ни одной мусорной урны. Около домов – подстриженные газоны с цветочными клумбами, вместо заборов – живые изгороди из кустов. Пешая прогулка доставила нам большое удовольствие.

Потом были разные мероприятия по реабилитации, семинары, поездки. Познакомились со многими слепоглухими и их сопровождающими-переводчиками. Я с помощью международного жестового языка общалась с финнами, шведами, немцами. А также познакомилась с Тимуром и его мамой Халимой Тимирхановыми из Казахстана, с питерцами – Андреем и Маргаритой Ивановной Марковыми.

Ездили в Хельсинки, где погуляли по улицам, зашли на рынок, в магазины. Купили разные подарки друзьям и родным.

Очень понравились морская прогулка и обед на небольшом двухпалубном корабле с мониторами на стенах. На экранах было видно то, что происходило на другой палубе.

Побывали мы в сказочном городке Порвоо. Красивая холмистая местность с крутыми подъемами и спусками, булыжные мостовые, по которым было трудно ходить. Зашли в местный храм: это оказался кафедральный собор, в нем были скамьи для прихожан, здесь они сидят во время богослужения.

Есть в Порвоо знаменитая шоколадная фабрика. В фабричном магазине я купила много разных конфет. Попробовали, понравилось – вкусные.

Повезло с погодой – стояли солнечные дни, и только накануне нашего отъезда, когда мы прощались, обнимаясь друг с другом, накрапывал дождь. Было грустно, не хотелось расставаться с новыми друзьями. С надеждой на встречу в следующем году в Дании мы уехали домой.

Татьяна Горелова, Москва

Плюсы и минусы

(отзывы участников «Недели»)

Татьяна Багдасарьян (Москва):

– Мне очень понравилась поездка на международные «каникулы» в Финляндию. Мероприятия были хорошо организованы, меньше было нагрузки и больше возможности общаться.

Из экскурсий самое большое впечатление произвел Центр реабилитации людей с нарушением зрения «Ирис» и поразило разнообразие тифлотехнических средств.

Я узнала много нового о системе реабилитации в Финляндии, о Финской ассоциации слепоглухих.

Очень приятно и интересно было общаться с организаторами «Недели» и со многими участниками из разных стран. Среди них были мои друзья, с которыми мы познакомились во время прошлых «каникул».

Единственное, что было не очень хорошо, – то, что книги и журналы были на финском языке и почти ничего на английском, поэтому много интересной информации оказалось недоступной для нас.

Надежда Голован (Москва):

– Все было хорошо! Очень понравился центр «Ирис», полезным был семинар по реабилитации, интересные экскурсии в Хельсинки, Порвоо.

Но я считаю, что на таких мероприятиях, как «Неделя» слепоглухих, должны быть слышащие переводчики. Глухим и слабослышащим, за редкими исключениями, очень трудно переводить на экскурсиях и семинарах. Еще хотелось бы, чтобы наши переводчики жестового языка владели и устным английским. Хорошо было бы организовать курсы по изучению международного жестового языка для нас, слепоглухих. Тогда нам

легче было бы общаться с неслышащими людьми из разных стран.

Андрей Марков (Санкт-Петербург):

– Понравилась продуманность всех мероприятий, организаторы были внимательны к людям, старались сделать так, чтобы все могли больше общаться. Причем, это общение не было запрограммированным, а возникало стихийно, и было очень здорово, что вдруг, ни с того ни с сего, незнакомые люди готовы раскрыть буквально свою душу и получить ответы на свои вопросы.

Трудно сказать, что не понравилось. У каждого могут быть какие-то свои сложности. У меня все-таки есть проблема с передвижением.

Еще хочу сказать вот о чем. После посещения «Ирис-центра» и знакомства с техническими средствами реабилитации для незрячих и слепоглухих у меня возникла мысль: Финляндия рядом, можно сказать – под боком; и если будет возможность, можно приехать хотя бы на один день в Хельсинки и зайти в этот центр, чтобы выбрать что-то для себя или для других. Например, мы купили приспособление для рельефного рисования. К сожалению, мне это уже вряд ли поможет, но другим, особенно детям – незрячим и слепоглухим – это очень пригодится.

Ирина Моисеева (переводчик-сопровождающий, Москва):

– «Плюсы»: чудесное место, удобное расположение (все номера в отеле – на одном этаже). Много возможностей для общения: было свободное, не занятое программой время, которое можно было распределять по собственному усмотрению. Было выделено много времени для обсуждения проблем слепоглухих ими самими – во время кружков. Можно было выступить лично. Из того, что запомнилось, – Расс Палмер со своими песнями, пантомима «Полет с парашютом».

Минусы: их немного и они не очень существенные. Мне лично не понравилась булыжная мостовая в Порвоо – провезти сопровождаемого на инвалидной коляске было очень сложно. Но что поделаешь? Зато там был вкусный кофе... Еще, думаю, можно было сделать более интересными кружки с поделками.

А в целом, мне всё очень понравилось. Здорово!

ЗДОРОВЬЕ

Судороги в ногах

Эта острая нестерпимая боль в икрах ног, которая возникает внезапно, знакома многим. Не стоит особенно тревожиться, если судороги ног носят эпизодический характер. Но многие люди страдают частыми, спонтанными или ночными судорогами ног. Что является причиной таких мучений, как с ними бороться и можно ли их предупредить?

Судороги ног могут возникать в любом возрасте, но чаще всего они досаждают людям среднего и старшего возраста. Самыми серьезными причинами судорог могут быть скрытые травмы, воспалительные процессы, диабет, поражение щитовидной железы, неврологические и иные заболевания. При подозрении на данные недуги необходимо пройти обследование у таких врачей, как невролог, флеболог и эндокринолог. В результате лечения основной болезни судороги, как правило, проходят.

Провоцируют появление ночных судорог плоскостопие, варикозное расширение вен, стрессы, чрезмерные напряжения мышц – например, во время занятий спортом. Еще одной причиной является сильное переохлаждение.

Но чаще всего возникновение ночных судорог обусловлено дефицитом в организме магния, участвующего в передаче нервных импульсов мышечным клеткам, а также кальция. Витамин D замыкает троичку борцов с судорогами. Он необходим для усвоения кальция и магния.

Как оказать себе первую помощь:

– Если вы чувствуете, что начинается судорога, сядьте в постели, опустите ноги вниз и осторожно встаньте, но не на коврик, а на прохладный пол. Положение тела должно быть максимально прямым, ноги вместе. Через несколько минут циркуляция крови в ногах, а значит, и нормальный тонус мышц восстанавливаются.

– Сделайте глубокий вдох, возьмитесь обеими руками за пальцы ноги, сведенной судорогой, и, преодолевая боль, с силой потяните их на себя и вверх, растягивая спазмированную мышцу. Одновременно делайте раскачивающие движения всей ноги. Когда спазм мышц ослабнет, сделайте легкий массаж сведенной мышцы.

– Если судорога очень сильная и не проходит, попытайтесь несколько раз ущипнуть болезненное место. Затем осторожно по-

массируйте икру и ступню ноги растирающими и похлопывающими движениями в направлении от кончиков пальцев к пятке и от пятки к колену. Затем лягте, подложив под ноги свернутое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

– Разотрите мышцы согревающей мазью, водкой или яблочным уксусом.

– При повторяющихся судорогах делайте теплые влажные компрессы. Тепло расслабляет мышцы и снижает нервную чувствительность.

Меры профилактики:

– Носите только удобную обувь.
– Избегайте длительных нагрузок на ноги.
– Сократите потребление кофе и сахара.
– Включите в рацион питания продукты, богатые магнием и кальцием.

– Регулярно делайте массаж ног (противопоказан при варикозном расширении вен!)

– По вечерам старайтесь делать ножные контрастные ванны. Опускайте ноги на несколько секунд то в горячую, то в холодную воду. При варикозном расширении вен контраст температур воды должен быть небольшим. В воду полезно добавлять отвары лекарственных трав, обладающих противосудорожным действием (хвощ, мята перечная, валериана).

– Спите в шерстяных носках.

Как восполнить дефицит минеральных веществ?

Необходимо изменить свое питание, увеличив потребление продуктов, богатых магнием, кальцием и витамином D.

Магний содержится в продуктах растительного происхождения. Особенно богаты им свежие овощи и фрукты, петрушка, укроп, зеленый лук, пшеничные отруби, крупы, бобовые, морская капуста, инжир, финики, чернослив, курага.

Не забывайте, что в пище должен присутствовать еще и витамин B₆, который способствует усвоению магния. Его много в рыбе, мясе, говяжьей печени, гречке и бананах, грецких орехах, арахисе.

Кальцием богаты молоко, кисломолочные продукты, сыр, творог, капуста, в том числе брокколи и цветная, кунжут. Мед удерживает в организме кальций. Каждый день выпивайте стакан теплой воды, добавив в нее по 1 чайной ложке меда, лимонного сока или яблочного уксуса.

Витамин D в больших количествах содержится в печени рыб, прежде всего трески, а также в сливочном масле, яичном желтке, молоке.

Поможет гимнастика:

По утрам рекомендуется делать следующие упражнения:

1. В положении стоя поставить стопы крест-накрест и опереться на их внешние края. Через 10 секунд вернуться в исходное положение.

2. В положении сидя энергично согнуть пальцы ног, сосчитать до 10, затем распрямить их и снова сосчитать до 10.

3. В положении стоя приподняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола, затем резко опуститься.

Упражнения следует делать босиком и каждое выполнять не менее 5 раз.

Вечером снять напряжение в ногах, восстановить кровоснабжение и предотвратить появление ночных судорог можно при помощи таких упражнений:

1. Сидя на стуле, приподнять ноги и делать круговые движения ступнями.

2. Согнуть пальцы ног, а затем резко их разогнуть. Интенсивно пошевелить пальцами.

3. Сделать десять медленных шагов на месте, при поднятии ноги плавно вытягивая стопы пальцами вниз.

4. Встать около стены и, опираясь на нее обеими руками, делать маленькие шаги назад, постепенно удаляясь от нее. Туловище при этом должно оставаться неподвижным. Повторить несколько раз.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На ладони – телефон-невидимка

Наверное, вы уже привыкли к идущим по улице людям, разговаривающим вроде как с самими собой, а в действительности по Bluetooth. Так что не удивляйтесь, если увидите человека, судорожно тыкающего указательным пальцем себе в ладонь. Он не сумасшедший, он просто набирает номер телефона, или ищет музыку, или выходит в Интернет.

Инженер Патрик Баудиш и его группа из института Хассо Платтнера (Германия) сконструировали, построили и испытали невидимый смартфон. В этой системе дисплеем для набора номера служит... человеческая ладонь.

Секрет новации – камера, закрепленная на голове пользователя и удерживающая в поле зрения его руки. По беспроводной связи расшифрованные жесты пересылаются на реальный телефон, спокойно лежащий в кармане своего хозяина.

Правда, для нормальной работы системы необходимо, чтобы пользователь помнил расположение картинок на своем смартфоне и основные жесты. Но тесты показали – для часто используемых функций точность попадания составляет 80%. Авторы изобретения считают, что впоследствии следящую камеру можно будет сделать настолько маленькой, что она поместится в пуговице.

Ничего не делайте натошак...

кроме анализов, – предупреждают ученые. Принятие важных решений лучше отложить на «после завтрака» или «после обеда».

Если человек пропустил эти важные моменты своей жизни, мозг побуждает его принимать импульсивные (поспешные) решения.

Исследование проходило в виде игры, в которой мужчины и женщины предлагали друг другу поделить определенную сумму денег. В том случае, если предложение дележки (для одного из участников не всегда выгодное) принималось, свою долю получали оба игрока, если же нет – никто ничего не получал. Так вот, ученые заметили, что участники эксперимента, испытывающие чувство голода, гораздо чаще поступали сгоряча: первой их реакцией была обида на несправедливость, а затем – отказ от предложения. Однако стоило испытуемым пообедать, как многие из них смогли иначе взглянуть на ситуацию.

Музеи укрепляют здоровье

Норвежские ученые опросили более 50 тысяч человек, чтобы выяснить, как часто те принимают участие в культурных мероприятиях, хорошим или плохим считают собственное здоровье и насколько довольны жизнью. Кроме того, оценивался уровень тревожности и депрессии.

Выяснилось, что мужчины, чаще посещающие художественные выставки, театры и музеи, играющие на музыкальных инструментах, обладают более крепким здоровьем и более удовлетворены жизнью, чем те, кто этого не делает.

Собака-домохозяйка

63-летней англичанке Стю Лайн, прикованной к инвалидной коляске, помогает метис терьера по кличке Сэнди. Щенка Стю купила четыре года назад у приятеля. Когда питомец немного подрос, женщина отдала его специалистам центра подготовки собак-поводырей. Никто и представить себе не мог, каких высот достигнет Сэнди!

– Список дел, на которые она способна, бесконечен, – говорит Стю Лайн. – Утром собака первым делом приносит мне почту. Может подать телефонную трубку, когда услышит звонок. Сэнди помогает мне одеться и раздеться, загружает белье в стиральную машину и даже ходит со мной в магазин. Руки у меня не слишком хорошо двигаются, так собака берет деньги из кошелька и передает их кассирше. А потом несет сумку с покупками до дома.

Сотрудники магазина давно привыкли к этому трюку, а вот покупатели, зашедшие в супермаркет впервые, не могут поверить своим глазам.

На обучение собаки ушло около двух лет. Самым трудным, по словам дрессировщиков, было отучить Сэнди реагировать на запахи еды при посещении ресторана.

– Часто считается, что собакой-поводырем могут стать только представители определенных пород, например, лабрадоры, – разъясняет представитель благотворительного центра «Дог Аид». – Однако Сэнди – не чистопородная собака, а превзошла всех «учеников». За это она получила высшую награду нашей организации.

(По материалам СМИ)

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Салат из огурцов с брынзой

Состав: 3 свежих огурца, 150 г брынзы, 1 небольшой пучок листьев салата, 2–3 стол. ложки растительного масла.

Приготовление: Огурцы вымыть, разрезать пополам и ложкой аккуратно выскоблить семена. Подготовленные таким образом половинки нарезать небольшими брусочками. Брынзу нарезать кубиками. Листья салата вымыть, дать стечь воде и измельчить. Смешать в салатнице огурцы, брынзу и листья салата, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из помидоров с яйцами

Состав: 4 помидора, 2 сладких перца, 3 яйца, 1 луковица, 2 стол. ложки измельченной петрушки, 3 стол. ложки растительного масла.

Приготовление: Яйца сварить вкрутую в подсоленной воде и нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян, вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Смешать в салатнице яйца, нарезанные кубиками помидоры, перец и лук. Заправить растительным маслом и посолить. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из сельди с рисом

Состав: 1 сельдь, 2 стол. ложки риса, 2–3 луковицы, 40–50 г зеленого салата, 3 сваренных вкрутую яйца, 3–4 стол. ложки майонеза.

Приготовление: Нарезать лук – кольцами и залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Филе слабосоленой сельди нарезать ровными кусочками. Сваренный в подсоленном кипятке рис откинуть на дуршлаг и охладить. Перемешать сельдь, рис, лук; добавить мелко нарезанные яйца, зеленый салат; посолить, заправить майонезом и хорошенько перемешать. Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листочками зеленого салата.

Салат из помидоров и творога

Состав: 4 помидора, 100 г творога, 4 стол. ложки сметаны, листья салата, укроп.

Приготовление: Помидоры очистить от кожуры, нарезать кубиками. Творог протереть через сито, добавить сметану, посыпать мелко рубленным укропом. Тщательно перемешать творог с нарезанными помидорами, посолить по вкусу. Листья салата выложить в салатник, уложить на них полученную салатную массу, полить сметаной.

Главный редактор Н. Б. Кремнева

Редакционный совет: Л. А. Борисова, Т. Э. Багдасарьян,
Е. В. Волох, Н. А. Демьяненко, Е. А. Сильянова, Н. М. Солов-
цова, Р. А. Терехов

Контактная информация:

Редакция:

119415, Россия, Москва, ул. Удальцова, д. 16, кв. 165,
Кремневой Н. Б.

тел./факс: (8-499) 131-43-71;

эл. почта: gkremnev@gmail.com

Тираж 80 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.