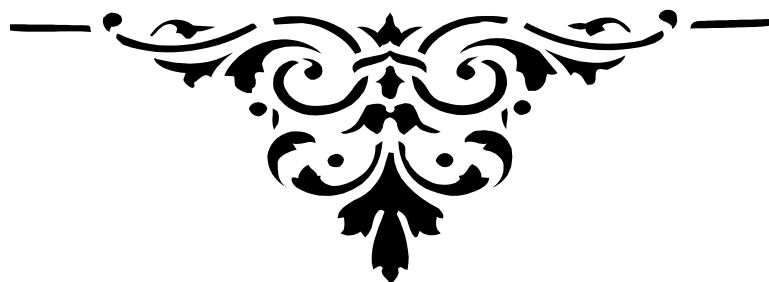


Ваш собеседник

**Общероссийский журнал
для слепоглухих
№ 2 (22)
Москва 2012**

**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...»	
С юбилеем, Ирина Вениаминовна!	Поздравления Т. Басиловой, Н. Кремневой, А. Базоевой	3
Новости	Н. Кремнева. Конвенция ООН о правах инвалидов принята!.....	8
	Ю. Рахманин, В. Курбатов, М. Круглов. Надеемся на хорошие перемены.....	9
	И. Саломатина. Любителям социального туризма посвящается.....	11
	Помощь – по мобильному телефону.....	14
Не могу молчать	Н. Демьяненко. Средство реабилитации не первой необходимости.....	15
Наше право	16
По святым местам Москвы	Н. Кремнева. Древние храмы Замоскворечья.....	18
Судьбы людские	Е. Волох. Дарящая радость.....	21
Клубные встречи	Г. Ушакова. Мастер-классы на Якиманке.....	24
	В. Елфимов. Пересадка в Перми.....	27
Реабилитация	Е. Сильянова. Волоколамский ЦРС.....	31

Вести из регионов	В. Рачкин, А. Марков, А. Пограницкий.....	33
Читальный зал	Н. Залевская. Книга добра и света.....	37
По странам и континентам	И. Бруштейн. Диалог в темноте.....	39
Лира	СТИХИ: В. Селихова, Е. Волох.....	41
Братья наши меньшие	Н. Соловцова. Из кошачьей жизни.....	42
Здоровье	Чем полезен арбуз.....	44
Это интересно	45
Просто, быстро, вкусно	46



С юбилеем, Ирина Вениаминовна!

Ирина Вениаминовна Цукерман является одним из самых уважаемых членов сообщества глухих бывшего СССР, нынешней России и ряда стран мира. Много лет работая вместе с ней в Институте дефектологии СССР, ставшем в начале 90-х годов Институтом коррекционной педагогики РАО, я наблюдала и разделяла самое внимательное и уважительное отношение к Ирине Вениаминовне всех коллег. Привлекала ее красота и умение хорошо одеваться, интеллигентность, образованность и доброжелательность к людям. Мне посчастливилось работать с ней и в этом Институте, и в школе глухих № 65, просто дружить с нею.

Я навсегда запомнила и теперь часто пересказываю своим студентам признание Ирины Вениаминовны в том, как ей «повезло, что потеряла слух слишком поздно (в 9 лет), чтобы это сказалось на речевом развитии, но слишком рано, чтобы глубоко переживать эту потерю».

За долгие годы работы в институте Ирина Вениаминовна была сотрудником разных подразделений. В частности, она работала в лаборатории технических средств обучения и слухопротезирования для глухих (по образованию Ирина Вениаминовна инженер). Потом успешно занималась проблемами образования взрослых глухих людей. Но последним перед уходом на пенсию ее местом работы стала наша лаборатория содержания и методов обучения детей со сложной структурой дефекта, называвшаяся прежде лабораторией обучения и воспитания слепоглухих детей. И этот переход был неслучайным, т. к. многие годы она помогала как профессионал и просто дружила со слепоглухими. Она расширяла возможности общения с помощью азбуки Морзе для известной слепоглухой исследовательницы и писательницы Ольги Ивановны Скороходовой и в результате этой работы стала ее другом. Многие годы она дружила с Натальей Кремневой и Юрием Лернером, общалась с Натальей Крылатовой и ее мужем Юрием, Сергеем Сироткиным, Александром Суворовым, Галиной Ушаковой. Не раз именно по рекомендации Ирины Вениаминовны приходили ко мне на консультацию глухие дети и взрослые, теряющие зрение; именно к ней сначала обращались за помощью их близкие.

Спасибо Ирине Вениаминовне за доброе сотрудничество и дружбу! Так хочется помочь ей в ее теперешнем сложном положении!

Поздравляю с юбилеем и желаю всего самого доброго ей и ее близким!

Татьяна Баилова,
зав. кафедрой специальной психологии
Московского городского
психолого-педагогического университета

* * *

С Ириной Вениаминовной меня познакомила учительница Л. М. Шнауберт. Я в то время заканчивала школу № 30 для слабослышащих детей и была уверена, что из-за ухудшавшегося зрения и плохого слуха будущего у меня нет. Рухнула мечта стать профессиональным журналистом, друзей не было... И вот Лидия Михайловна, много рассказывавшая о своей любимой ученице Ире Цукерман, однажды пригласила меня к себе, сказав, что придет Ирина. И мы встретились... Я увидела необыкновенно красивую, изящную молодую женщину, с очень доброжелательным, внимательным взглядом. Она недавно защитила кандидатскую диссертацию, выступала на международном конгрессе в Англии с докладом на английском языке, и когда объявили, что докладчик – тотально глухая, весь зал стоя аплодировал, отдавая дань уважения мужеству и таланту этой хрупкой светловолосой женщине. Обо всем этом мне рассказывала учительница. И я с восхищением смотрела на Ирину и ничего не могла сказать...

Не думала я, что Ирина примет живое участие в моей судьбе: убедила, что я смогу учиться, получить высшее образование, познакомила со своими друзьями, приглашала на разные мероприятия. Ирина стала моим самым близким другом. Я очень любила бывать у нее дома, когда собиралось много народу. Было весело, непринужденно и как-то очень просто. Меня всегда поражало, что Ирина, много работая, занимаясь огромной общественной деятельностью, была прекрасной хозяйкой и умела принимать гостей. Все чувствовали себя свободно, всем было интересно рядом с ней. Во время шумных застолий Ирина очень внимательно

относилась ко мне. «Озвучивала», а позже и дактилировала, переводила, стараясь вовлечь в общую беседу.

На Ирину Вениаминовну всегда можно было положиться, зная, что она очень обязательный человек: если что-то обещала, непременно старалась выполнить, помочь. Мне запомнился такой случай. В 1980 г. в ЦДК ВОГ решили организовать встречу глухих москвичей со знаменитой четверкой слепоглухих выпускников МГУ – Н. Корнеевой (ныне Крылатовой), А. Суворовым, С. Сироткиным, Ю. Лернером. Ирина Вениаминовна приняла самое активное участие в подготовке мероприятия, сказала, что будет сама переводить дактилем «в руку» одновременно и Юрию, и Наталье. Жестового языка они не знали. За час до начала стало известно, что утром отца Ирины, Вениамина Ароновича, увезли в больницу с инфарктом. Мобильных телефонов тогда еще не было, и мы стали срочно искать переводчиков для Лернера и Корнеевой, понимая, что Ира не придет. Но она приехала вовремя – как всегда, очень спокойная, приветливая. И весь вечер переводила – правой рукой Наташе, левой – Юре, при этом сама смотрела на сурдопереводчика. А после окончания встречи уехала к отцу в больницу, лишь когда убедилась, что слепоглухих на такси в сопровождении сотрудника ДК отвезли домой.

А как много помогла Ирина Вениаминовна при создании организации «Ушер-Форум»! Приезжала на клубные встречи, часто организовывала выступления слепоглухих в педуниверситете, где преподавала. Ее волновали проблемы людей с синдромом Ушера, она понимала нас, наверное, лучше многих и старалась сделать так, чтобы потерявший зрение человек не чувствовал себя в изоляции. Она часто приезжала ко мне, мы общались, гуляли в нашем парке. Ира читала мне «зрячие» письма, которые я получала. Благодаря помощи Ирины Вениаминовны я стала выпускать журнал для слепоглухих...

Мне очень повезло в жизни – дружить с Ириной и ее семьей.

Дорогая Ира! Поздравляю с днем рождения, спасибо за всё, что ты для меня сделала!

Наталья Кремнева

* * *

Старое фото

Посмотрите на старое черно-белое фото советских времен. Люди старшего поколения узнают Ирину Вениаминовну Цукерман и бывшего председателя МГО ВОГ Ивана Константиновича Данилина. В центре – Вениамин Аронович Цукерман, отец Ирины. Плюс собака – такса Фома. Удивительная семья, вся жизнь которой была посвящена глухим и слепоглухим людям. Даже Фома верой и правдой служил этой семье, понимая, что двое из них – глухие, а один – слепой.

Глядя на это фото, вспоминается многое. Время было



другое... Люди были другими... Ценности тоже были иными...

Ирина Вениаминовна, выпускница МВТУ имени Э. Н. Баумана, всю жизнь проработала в Институте коррекционной педагогики, занимаясь проблемами взрослых глухих и слепоглухих детей.

Ее незрячий отец, известный ученый-физик Вениамин Аронович, помимо своей основной работы, изобретал разные приспособления, которые помогали глухому человеку в бытовом плане. Одной из его идей было использование азбуки Морзе в качестве телефона для неслышащих. Ирина Вениаминовна приглашала в институт и домой своих друзей, на которых апробировались созданные отцом приборы. В числе «подопытных кроликов» была и я. Сейчас мобильники и факсы гораздо удобнее, но тогда ведь не было ничего. Все с азартом пытались осваивать азбуку Морзе как телефонную связь. Лучше всего получалось у слепоглухих.

Ивана Константиновича Данилина представлять не нужно. Многие глухие москвичи до сих пор его помнят не только как

бывшего председателя МГО ВОГ, но и как блестящего оратора, лектора, знатока поэзии и литературы. Люди шли на «Данилина».

Для второго мужа, Ивана Данилина, Ирина Цукерман была не только женой, но и другом, соратницей по воговской работе, музой. Муж называл ее «гением чистой красоты». Это была любовь поздно встретившихся интеллигентных и образованных людей.

Фото-ностальгия об ушедших временах

Сейчас Ирина Вениаминовна живет в Нижегородской области в родительском доме, ведет обширную переписку со своими друзьями, получает по почте московскую газету «Мир глухих» и находится в курсе воговских новостей, смотрит телепередачи с субтитрами. Поскольку Саров – закрытый город, почетному члену ВОГ, всю жизнь бывшему в гуще людей, конечно, одиноко. И только переписка держит «в тонусе».

20 июня Ирине Вениаминовне исполнилось 75 лет. С разрешения ее дочери для тех, кто захочет написать, дается адрес: 607187, Нижегородская область, г. Саров, ул. Набережная, д. 1, кв.1.

С юбилеем Вас, Ирина Вениаминовна!

Для моих родителей Вы были маяком, который высветил им перспективу обучения и воспитания глухой дочери. Благодарна судьбе за то, что свела моих родителей с Вашими, а меня – с Вами. Спасибо за всё!

Александра Базоева

НОВОСТИ

Конвенция ООН о правах инвалидов принята!

25 апреля Российский парламент ратифицировал Конвенцию ООН о правах инвалидов. Спустя неделю, 3 мая, в Государственной Думе РФ прошел круглый стол, посвященный этому важнейшему событию. В обсуждении приняли участие депутаты Законодательного собрания, руководители различных министерств и ведомств, представители учреждений и организаций, оказывающих помощь инвалидам, и люди с ограниченными возможностями здоровья. Конвен-

ция направлена на обеспечение полного участия инвалидов в гражданской, политической, экономической, социальной и культурной жизни общества. Для реализации положений Конвенции необходимо внести изменения в законы, гарантирующие защиту прав инвалидов и их социальную интеграцию. Поэтому тема круглого стола – «Конвенция ООН о правах инвалидов и российское законодательство: что делать?» – вызвала большой интерес у общественности. Обсуждались проблемы трудоустройства, медицинского обслуживания, образования, доступности инфраструктур и услуг для инвалидов и многие другие давно наболевшие вопросы.

Депутат Госдумы, вице-президент ВОС О. Н. Смолин так определил задачи по совершенствованию законодательства: «Конечно, не надо идеализировать ситуацию, не стоит ждать автоматических результатов от ратификации Конвенции. Внося изменения в законодательство, нужно попытаться использовать само принятие Конвенции как рычаг для того, чтобы преобразовать российское законодательство в лучшую сторону, в частности, в вопросе об определении понятия инвалидности, при определении социальных барьеров».

А депутат Госдумы, инвалид на коляске М. Б. Терентьев отметил, что очень важно, чтобы каждое ведомство, министерство и правительство в целом четко понимали, как будет реализоваться Конвенция ООН. «Для этого необходимо разработать национальный план, чтобы каждое министерство имело собственную “дорожную карту” по осуществлению положений Конвенции».

Участники заседания внесли ряд рекомендаций правительству РФ, в том числе – о создании Совета по делам инвалидов при председателе Государственной Думы и сохранении аналогичного Совета при Президенте РФ.

Наталья Кремнева

Надеемся на хорошие перемены!

Что думают слепоглухие люди о принятии Конвенции ООН? По просьбе редакции, Валерий Куксин взял короткие интервью у посетителей клуба общения «Ушер-Форум».

Юрий Рахманин:

– Принятие нашей страной Конвенции о правах инвалидов – очень важное событие. Теперь предстоит большая работа законодательных органов РФ, чтобы граждане с ограниченными возможностями здоровья реально могли воспользоваться гуманными принципами, заложенными в Конвенцию. Для нас, имеющих одновременную потерю слуха и зрения, важен прорыв в сфере расширения доступа к информации и возможности познавать мир через туризм, в том числе – зарубежный. Надеюсь, у нас появятся новые благоприятные возможности для организации интересных экскурсий, бесплатных туристических поездок в другие города и страны, на традиционные «недели реабилитации и культуры» слепоглохих Европы и на другие подобные мероприятия. Это даст инвалидам по зрению и слуху огромный заряд бодрости и еще больше укрепит дружбу между ними.

Виктор Курбатов:

– Конвенция – это, конечно, хорошо! Еще лучше будет, если на ее основе у нас в России поскорее рассмотрят вопрос о статусе слепоглохого человека. Нам всем очень нужны бесплатные технические приборы и аппараты для общения, связи, получения информации – брайлевские дисплеи, специальные очки, средства безопасного передвижения в городских условиях и многое другое, чтобы компенсировать нам одновременную утрату слуха и зрения.

А вот что написал в редакцию молодой человек с синдромом Ушера **Максим Круглов:**

– Я очень надеюсь, что статьи Конвенции не останутся только на бумаге, законы будут соблюдаться. Меня из-за плохого зрения никуда не берут на работу, а я хочу работать! По специальности я – зубной техник. У меня нет никаких техсредств для глухих, а для слепых дали только лупу. Но я ведь имею право и на получение услуг сурдопереводчика! Отказали, т. к. инвалиду первой группы по зрению не делают такой записи в ИПР. Думаю, что в первую очередь надо изменить отношение к нам в МСЭ и поликлиниках! Нас должны считать инвалидами и по слуху, и по зрению. В ИПР надо писать все услуги по реабилитации именно для нас. А иначе никаких изменений к лучшему не будет.

Любителям социального туризма посвящается

10–12 мая 2012 г. в столичном Экспоцентре проходила вторая выставка-форум «Интеграция. Жизнь. Общество». В рамках этого мероприятия правительство Москвы с заинтересованными партнерами организовало IV международную конференцию «Равные права – равные возможности». Участников приветствовали заместитель мэра Москвы О. Ю. Голодец; заместитель Председателя Государственной Думы Л. И. Швецова; первый заместитель министра социальной защиты населения Московской области Ю. А. Храбров; директор информационного центра ООН в Москве А. С. Горелик; член немецкого парламента, президент общества инвалидов ФРГ И. Зейферт. В пленарном заседании принимали участие докладчики из России, Турции, Испании, Германии, США, Венгрии, Латвии.

11 мая всё было распланировано чрезвычайно напряженно. В течение дня проходило девять тематических круглых столов по важным проблемам. Перечислим самые интересные: «Доступность городских зданий и сооружений», «Доступность дорожно-транспортной инфраструктуры и зон отдыха», «Развитие социального туризма в России при содействии государства и общественных объединений инвалидов». О последнем заседании расскажем подробнее.

Надо отметить, что участвовали в обсуждении проблем доступного туризма и представители законодательной власти, и руководители туристических и транспортных компаний, а также сами инвалиды, имеющие разные нарушения. Так, вели заседание Владимир Крупенников, инвалид на коляске, депутат Государственной Думы и Наталья Ульянова, Генеральный директор благотворительного фонда «Парилис», руководитель рабочей группы Комиссии Совета при Президенте РФ по делам инвалидов. Она является также руководителем туристической компании, занимающейся доступным туризмом. В обсуждении приняли участие и зарубежные коллеги из ФРГ, Венгрии, Израиля.

Важный вопрос – информирование окружающих людей о проблемах, с которыми могут сталкиваться инвалиды. Это и сотрудники турфирм, и все, кто вовлечен в туристический бизнес, а также простые граждане, которые могут оказаться вместе с инвалидом либо в туристической группе, либо в

отеле, самолете или поезде.

В. А. Крупенников посетовал: «Многие проблемы связаны с тем, что зачастую общество не готово видеть рядом инвалида. Один из наиболее ярких примеров: несмотря на то, что у нас уже год назад практически ужесточили штрафы до 5 тысяч рублей, всё равно люди продолжают парковаться на инвалидных парковочных местах, не соблюдают права инвалидов. Общество у нас, к сожалению, весьма нетолерантное. На мой взгляд, нам надо подумать о выработке государственной информационной политики в отношении инвалидов с привлечением СМИ. Важно также обучать гидов и переводчиков, работающих с группами инвалидов-туристов, а также сотрудников музеев и иных объектов посещения, чтобы они могли эффективно учитывать в своей работе особенности восприятия информации людьми с разными проблемами».

Представитель ЦП ВОГ А. В. Иванов высказался о возможности подготовки на специальных курсах слабослышащих гидов-экскурсоводов, которые смогли бы, имея профессиональную аккредитацию экскурсовода, сопровождать группы незлышащих путешественников. Такой подход, с одной стороны, позволил бы некоторым образом решать проблему трудоустройства людей с нарушением слуха, а с другой – удешевил бы общую стоимость тура, т. к. услуги сурдопереводчика существенно увеличивают цену путевки, что влияет на количество глухих и слабослышащих, которые могут себе позволить такого рода отдых.

Очень многие говорили о необходимости развивать информационную составляющую рынка туристических услуг: остро не хватает сведений о том, в какой степени доступны (или недоступны) для инвалидов разных категорий объекты посещения, гостиницы, транспорт и т. п.

Андре Новак, представитель бундестага ФРГ, сказал: «Вчера, например, у нас было интересное путешествие по Москва-реке на корабле “Рэдиссон”, но, к сожалению, выяснилось, что там нет специального туалета для колясочников. А информацию об этом мы заранее не получили. Я был в марте на туристической выставке в Москве и там пытался разными способами выяснить, куда можно по России поехать инвалиду, а куда нельзя». Он рассказал о системе

информирования всех без исключения граждан о различных объектах туризма. Об этом сообщается в специальных туристических справочниках, издаваемых в округах и землях Германии. В такой книжечке есть особые символы, которые помогают определить, где какому инвалиду будет комфортнее путешествовать, отдыхать.

Выступавшие размышляли о том, не включить ли в индивидуальную карту реабилитации инвалидов пункт о туризме и путешествиях, т. к. такой отдых реально расширяет границы реабилитационного потенциала, положительно сказывается на общем состоянии человека. Вот как сформулировала это предложение Н. В. Ульянова: «Тот, кто однажды вышел за стены своей квартиры, уже не хочет туда возвращаться. Ему хочется увидеть больше, летать, плавать, удить рыбу, охотиться независимо от того, какой формой инвалидности он связан. А туризм, на мой взгляд, дает возможность решить главную проблему – внутренней замкнутости инвалида. Вот почему я неоднократно озвучивала просьбу ко всем представителям государственной власти: давайте включим туризм в обязательную реабилитационную услугу для инвалидов».

М. Н. Сулова, сотрудник Комитета общественных связей правительства Москвы, рассказала о грантовой поддержке социально значимых проектов и гражданских инициатив. Среди выигравших программ были и такие, которые ориентировались на организацию туризма общественными ассоциациями инвалидов. Это были путешествия как по России, так и за рубежом. Она также поведала о том, что при поддержке Комитета было выпущено несколько методических пособий по вопросам туризма инвалидов.

Подводя итог, хочется сказать, что было отрадно слушать заинтересованное обсуждение столь важной, назревшей проблемы. Еще более радовало, что та деятельность, с которой начиналась наша организация «Ушер-Форум», теперь так широко обсуждается не только в среде самих людей с ограниченными возможностями здоровья, но и в различных инстанциях, включая властные структуры.

Ирина Саломатина

Помощь – по мобильному телефону

Пожилые москвичи теперь смогут круглосуточно вызвать врача, получить консультацию или помощь соцработника только одним нажатием на клавишу мобильного. В 2012 г. городские власти планируют подключить 17 тыс. «тревожных кнопок», почти столько уже установлено в столице. Услугу мобильной социальной помощи начали оказывать более года назад. С тех пор тысячи многодетных семей, инвалидов и пожилых людей, нуждающихся в помощи, получили адресную поддержку в виде необходимых разовых индивидуальных услуг.

«Тревожная кнопка» – это обычный мобильный телефон, одна из кнопок которого запрограммирована на звонок диспетчеру социальной службы. Диспетчер (как правило, специалист с медицинским или юридическим образованием) уточняет, какого рода помощь нужна, и сам вызывает необходимую службу. Иногда бывает так, что на другом конце провода наступает тишина, но такой вызов не считается ложным. Ведь бывают ситуации, когда пожилой человек не в состоянии членораздельно говорить. Ни один звонок не остается без ответа, в таких случаях на место срочно выезжает бригада врачей.

В 2011 г. появилось 32 пункта мобильной социальной службы для одиноких ветеранов, пожилых граждан, инвалидов и семей, имеющих детей-инвалидов. На каждого подключенного к системе абонента заводится индивидуальное досье с историей болезни, сведениями о родственниках и соседях.

Служба мобильной помощи и служба сиделок пользуются большим спросом, и уже очевидно, что это один из самых успешных проектов московских властей. Мэр Сергей Собянин принял решение увеличить расходы на службу сиделок на 100 млн. руб., что позволит еще 150 нуждающимся в помощи получить ее.

(По материалам Интернета)

НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ

Средство реабилитации не первой необходимости

Мы с мужем оба не видим и не слышим, а я еще и передвигаюсь на инвалидной коляске. Живем одни в загородном доме, но от родных зависим полностью. По нашей просьбе нам привозят нужные продукты и горючее для отопительной системы. Кроме того, ощущаем себя в большей безопасности, зная, что в любую минуту можем связаться с родителями. Такую связь нам обеспечивает компьютер с подключенным к нему брайлевским дисплеем. В нашей ситуации без такой техники не обойтись. Только дисплей позволяет пользоваться электронной почтой и смс-сообщениями. На страницах журнала не раз говорилось о том, что брайлевский дисплей для слепоглухих – единственная возможность хотя бы частично компенсировать утраченные возможности. Лучшего средства реабилитации для людей с нарушением слуха и зрения пока не существует. Казалось бы, всё очевидно. Тем не менее, нам пришлось столкнуться с оставшимся без ответа вопросом, как донести необходимость иметь брайлевский дисплей до чиновников, далеких от мира слепоглухих.

Наш дисплей помогает нам постоянно. Беда в том, что он очень старый, не раз уже ломался. По всем признакам доживает свои последние... хорошо, если годы. После очередной поломки мы забились тревогой. Моя мама разослала письма во всевозможные инстанции с просьбой материально помочь нам приобрести необходимую аппаратуру, т. к. купить ее на собственные средства мы не в состоянии. В числе прочих письма были адресованы Президенту РФ, Премьер-министру, губернатору Санкт-Петербурга, в министерство здравоохранения и социального развития.

В один из дней маму вызвали на прием к председателю комитета социальной политики. Там с ней очень любезно беседовали. Задавали вопросы, охватывающие буквально все аспекты нашей жизни – жилищные, бытовые и реабилитационные проблемы. Обещали выдать дисплей за счет спонсорской помощи. Надо ли говорить, как мы обрадовались! Радость, впрочем, длилась недолго. Ровно до тех пор,

пока не начали приходить ответы на наши письма, содержащие недвусмысленный отказ. Последний пришел за подписью того самого председателя комитета социальной политики. Причина отказа – брайлевский дисплей не является средством первой необходимости для инвалида.

После получения письма я решила отправить в комитет соцполитики электронное письмо. Постаралась как можно подробнее описать, насколько необходим таким людям, как мы, оснащенный специальной техникой компьютер. Написала, что без слуха и зрения мы, для которых недоступны телевизор, радио, телефон, становимся жителями необитаемого острова среди здоровых людей. Я надеялась, что нас, слепых и глухих одновременно, услышат и увидят зрячие слышащие. Услышат и поймут. Увидят и помогут. Ответа по электронной почте так и не получила. Зато обычной почтой пришло уведомление от администрации нашего Красносельского района, где в качестве завершающего штриха открытым текстом было указано: «Обеспечить вас вышеупомянутым техническим средством не представляется возможным, так как оно не входит в перечень программы реабилитации».

Что тут скажешь? По карте индивидуальной программы реабилитации мы получили как слепые: звуковой тонометр, звуковой термометр, магнитофон; как глухие: мобильный телефон для смс-сообщений, будильник с подсветкой. Чем из вышеперечисленного мы можем пользоваться, учитывая тот факт, что мы не просто слепые, не просто глухие, мы – слепоглухие? В этом качестве мы не получили ничего.

Наталья Демьяненко, Санкт-Петербург

НАШЕ ПРАВО

Желающим поменять врача помогут выбрать нового

Вступил в силу приказ Минздравсоцразвития РФ от 26 апреля 2012 г. № 407н «Об утверждении Порядка содействия руководителем медицинской организации (ее подразделения) выбору пациентом врача в случае требования пациента о замене лечащего врача».

Предлагаем вашему вниманию комментарий Т. Батенёвой, опубликованный в «Российской газете» 6 июня этого года.

«Документ небольшой, но важный, поскольку он впервые четко определяет механизм выбора лечащего врача. Само по себе это право существует в российском здравоохранении давно, но воспользоваться им всегда было непросто – окончательное решение зависело во многом от расположения главного врача медицинского учреждения, а подчас, что греха таить, и от его характера.

Итак, чтобы поменять лечащего врача при оказании помощи общего типа (в поликлинике, амбулатории, диспансере, больнице и т. п.), необходимо написать заявление на имя главного врача с указанием причин, по которым вы этого требуете. Их документ никак не регламентирует, следовательно, причины могут быть любые – от недовольства стилем общения до недоверия врачу и его компетентности, от неудобного графика его работы до конкретного конфликта. Руководитель в течение трех рабочих дней должен письменно или устно проинформировать пациента о том, какие еще врачи есть в учреждении и какой у них график работы. На основании такой информации тот и делает свой выбор.

Важно, что переход к выбранному вами доктору осуществляется с учетом его согласия. Подразумевается, что он может и отказаться, если, к примеру, перегружен работой.

В принципе, право на выбор врача естественно вытекает из гражданских прав и свобод личности. Однако, как и все прочие наши права, оно тоже имеет ограничения. Об этом не стоит забывать, требуя свое».

К месту лечения на самолете бесплатно

Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 1 марта 2012 г. № 187н внесены изменения в Порядок предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан, утвержденный приказом Министерства от 29 декабря 2004 г. № 328.

Изменения касаются права бесплатного проезда к месту лечения и обратно инвалидов, детей-инвалидов и других льготников.

В соответствии со ст. 6.2 в состав набора социальных услуг включен бесплатный проезд на пригородном и междугородном железнодорожном транспорте к месту лечения и обратно.

Ранее граждане могли воспользоваться и авиатранспортом экономкласса, но только в 2 случаях: если отсутствует железнодорожное сообщение, либо когда речь идет об инвалиде с заболеванием или травмой спинного мозга.

Вносимыми изменениями установлено еще одно основание: если стоимость такого перелета меньше по сравнению со стоимостью проезда железнодорожным транспортом.

(По материалам Интернета)

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ МОСКВЫ

Древние храмы Замоскворечья

В воскресный апрельский день организация «Ушер-

Форум» вновь пригласила нас на экскурсию по старинным церквям Замоскворечья.

Ирина Саломатина начала наше путешествие с храма св. Климента, папы Римского (ученик св. апостола Петра, учитель Церкви, сосланный в Крым и принявший там мученичество за Христа в 102 г.), чтимого как православными, так и католиками. Цер-



ковь находится на углу Пятницкой улицы и Климентовского переулочка. Ирина Владимировна рассказала, что это место в старину называлось «Климентовский острожец». Здесь в

конце XV – начале XVI вв. купцы основали церковь в честь папы Климента, чтобы возносить в ней молитвы священно-мученику – покровителю всех жаждущих веры Христовой. Именно на этом месте в 1612 г. произошло первое сражение народного ополчения князя Дмитрия Пожарского с польско-литовскими войсками гетмана Ходкевича.

В середине XVII в. вместо деревянной церкви построили каменный храм. С этим строительством связано одно интересное предание. В 1636 г. по ложному доносу дьяк Алексей Дуров был оклеветан перед царем Михаилом Федоровичем Романовым и осужден на казнь. Дьяк взял с собой в тюрьму икону Знамения Пресвятой Богородицы. И ему было чудесное видение: он узнал, что его оправдают. В ту же ночь подобное видение было и царю. Наутро Михаил Федорович освободил дьяка, наделил вотчинами. В память о чудесном спасении дьяк построил каменную церковь со Знаменским приделом.

Ныне существующий храм св. Климента был воздвигнут во 2-й половине XVIII в. на средства московских купцов. Строили храм более 30 лет. Великолепный красно-белый пятиглавый двухэтажный храм, похожий на дворец, – лучший в Москве памятник «елизаветинского барокко». Внутри храма находился грандиозный иконостас, украшенный множеством деревянных скульптур. Главный престол освящен в честь Преображения Господня. Мы приложились к святыням храма, поставили свечи, полюбовались прекрасными росписями.

Дальше мы направились к храму неподалеку от Москворецкого моста – св. великомученика Георгия Победоносца (второе название церкви – Рождества Пресвятой Богородицы) в Ендове. В древности здесь были цветущие сады, поэтому улица, где стоит храм, называлась Нижние Садовники. А почему «Ендова»? Это древнерусское слово означало «большая медная братина для пива, меда». Другое значение этого слова: «ложбина», «впадина». Historики полагают, что название местности связано с ее особенностями: от прежнего русла Москвы-реки остались ложбины – «ендовы».

Первая деревянная церковь была построена еще во времена Ивана Грозного.

История церкви Георгия Победоносца в Ендове очень драматична. Много раз храм разрушался вследствие весенних разливов Раушского канала и Москвы-реки. Но всегда жители окрестных улиц восстанавливали его, отстраивая заново. Так, в середине XVII в. на пожертвования прихожан был воздвигнут существующий сейчас пятиглавый каменный храм с главным престолом во имя Рождества Пресвятой Богородицы, с приделами великомученика Георгия Победоносца и святителя Николая Чудотворца.

Отечественная война 1812 г. нанесла храму большой урон: во время пожаров выгорел почти весь интерьер, была утрачена часть церковной утвари. Разоренные войной жители Нижних Садовников постепенно восстанавливали храм, построили новую колокольню, в приделах поставили обновленные иконостасы, были сделаны росписи.

Община церкви Георгия Победоносца издавна славилась благотворительной деятельностью, помогая не только своим прихожанам, но и всем нуждавшимся. В начале XVIII в. при храме построили богадельню для престарелых и больных бывших воинов. Работала церковно-приходская школа. Во время первой мировой войны на территории храма был организован лазарет.

В настоящее время, после реставрации, церкви Георгия Победоносца в Ендове возвращен первоначальный облик XVII в: восстановлены кокошники, оконные наличники, стены красного цвета с белой отделкой, крыша покрыта зеленой черепицей. Храм является подворьем Соловецкого монастыря. Среди самых почитаемых святынь нужно особо упомянуть иконы Божией Матери «Державная» и «Неопалимая



Купина». Образ великомученика Георгия Победоносца установлен в новом иконостасе (в главном приделе).

Закончилась экскурсия по Замоскворечью. Было приятно видеть, как возрождается духовная культура, восстанавливаются церкви древней российской столицы.

Спасибо Ирине Саломатиной! Как много мы узнали об истории и традициях нашего народа!

Наталья Кремнева

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Дарящая радость

В конце прошлого века от многоголосого всероссийского «Камертона» – объединения глухих поэтов – отпочковалась маленькая группа московских литераторов «Аист». Соби-



Н. М. Соловцова

рался этот кружок раз в месяц в библиотеке РДК ВОГ. Занятия с помощью сурдопереводчика вел слышащий поэт Юрий Денисов. Однажды на наше творческое собрание пришла новенькая – симпатичная черноволосая женщина с доброжелательной, немного застенчивой улыбкой. Она села рядом со мной и написала: «Меня зовут Нина Соловцова. Я совсем не слышу. Давайте общаться».

С Ниной мы быстро подружились. Сближало нас то, что мы обе не знали языка жестов. На «Аисте», как правило, кто-нибудь из присутствующих писал нам на бумаге о сути происходящего. А после занятий добрейший Юрий Васильевич оставался с нами, разбирал наши стихотворные опусы.

С Ниной мы быстро подружились. Сближало нас то, что мы обе не знали языка жестов. На «Аисте», как правило, кто-нибудь из присутствующих писал нам на бумаге о сути происходящего. А после занятий добрейший Юрий Васильевич оставался с нами, разбирал наши стихотворные опусы.

Вскоре мы с Ниной стали встречаться не только на собраниях «Аиста». Общались в основном письменно или «на пальцах» – я научила подругу дактилологии. Мы много разговаривали, обсуждали проблемы глухих людей, отношение окружающих к инвалидам. Ездили с Ниной на мероприятия ВОГ, в редакцию журнала «В едином строю», ходили в гости к общим друзьям...

Меня поражал Нинин светлый, добрый, жизнерадостный взгляд на мир. Хотя судьба ее не баловала. Я узнала, что Нина страдает гипертонией, у нее больное сердце. А семья – муж и двое детей – доставляла немало хлопот. Но Нина не жаловалась, не ныла. Более того – она сама стремилась помочь другим. Ей хотелось творить, делать что-то полезное для окружающих.

Помнится, навещали мы старейшину «Камертона», глухую поэтессу Эсфирь Вишневскую. «Вишенка», как мы ее называли, – милая, остроумная бабушка – жила одна на северной окраине Москвы, в небольшой комнатке коммунальной квартиры и всегда была рада гостям. Нина очень любила Вишенку, ездила к ней, как к родной, привозила подарки, цветы, продукты, помогала в быту, разговаривала с ней на разные темы.

Так же тепло, душевно, с сочувствием Нина относилась ко всем, с кем сталкивала ее жизнь. Меня очень поддерживал ее оптимизм, задор, дружелюбие. Нина умела успокаивать. Идем мы как-то по улице, у меня тяжесть на душе. Она говорит: «Смотри, как красиво!» Посмотрела я: синее небо, зеленые деревья, рыжая собака, маленький смешной мальчуган... А рядом – добрая, понимающая подружка. И слезы мои разом высохли, появилось радостное ожидание праздника...

Нина писала рассказы, заметки, стихотворения в прозе. Их печатали на страницах «ВЕС», в сборниках камертоновцев. Мы ходили с подругой и на занятия литобъединения инвалидов «Друза». Там тоже ценили ее творчество, печатали в своем альманахе.

Посещали мы и клубы «Ушер-Форума» и «Эльвиры». Нину очень волновали проблемы слепоглухих людей. Она охотно сопровождала меня и Наталью Кремневу в деловых поездках, помогала нам в работе над журналом «Собесед-

ник», готовила статьи, редактировала материалы. Нина много и хорошо писала о необходимости создания службы сопровождения для слепоглухих. А как она радовалась, когда служба сопровождения наконец-то появилась!

...Жизнь, между тем, шла своим чередом. Не всё у меня было гладко. Порой руки опускались в отчаянии. Но подруга не давала хандрить. Находила нужные слова, сочувствовала и вместе с тем побуждала к действию, к преодолению трудностей, помогала, чем могла.

И вдруг узнаю: беда – у Нины инфаркт. Больница, реанимация... К ней никого не пускали. Вылечили, привезли домой. Она заново училась жить... Дети и муж работали. Нина была дома одна и потихоньку стала делать, что могла. Постепенно ей становилось лучше. Врачи удивлялись, что Нина быстро восстанавливается. А ее держала на плаву любовь к жизни, стремление вернуться к прежней активности.

И она вернулась. Вновь стала ездить на клубные встречи, в гости, по делам. Завела сумку на колесиках, чтобы не таскать тяжелое. Ходила сначала медленно, с остановками, потом – всё смелее и увереннее. Побывала с дочерью даже в Турции. Приехала посвежевшая и вновь стала помогать слепоглухим. Казалось, жизнь вошла в обычное русло.

Но Нину ждало новое тяжелое испытание – инсульт. Опять «Скорая», реанимация... Полная неподвижность, беспомощность, потеря речи. В больнице Нине делали много уколов. Постепенно задвигались пальцы на руках, ногах, вернулась речь. Мы с мамой навестили Нину через три недели после начала болезни. Она уже садилась, говорила, но обслуживать себя не могла. Родные наняли ей сиделку. Через два месяца я снова навестила ее. Она уже потихоньку ходила. Когда выписали из больницы, жила на даче. Свежий воздух, помощь родных сделали свое целебное действие – Нина стала выздоравливать.

Сейчас, спустя два года после инсульта, Нине еще очень трудно, но она сама ходит в магазин, кое-что делает по дому, начала осваивать компьютер, пишет статьи в журнал «Ваш собеседник», ищет интересные для наших читателей материалы. Она много читает, посылает письма и «смс-ки» друзьям. По-прежнему старается поддержать тех, кому



труднее. Копит для них в душе радость, как иные копят деньги...

В первом номере «Собеседника» за этот год опубликовано стихотворение в прозе Нины Соловцовой «О счастье»: «Счастье – это избранное тобой на всю жизнь дело, творчество... Любимые и просто хорошие люди рядом... Это умение радоваться счастьем других людей... И всегда находить что-то хорошее рядом, улыбаться солнцу, небу, даже грозе...» Такова она, Нина. Для нее «счастье – это мужество жить»...

У меня на столе стоит деревянный стакан для карандашей. С него жизнерадостно улыбается полосатый Барсик, бежит в гости, неся в лапах цветок и торт. Это – подарок Нины. Кота нарисовала она сама. Рисование – ее второе хобби, которым увлекалась до болезни. Сейчас не может. Но надеется – всё вернется. Ведь ее поддерживают близкие, друзья. Она стремится не быть в тягость родным, хочет, чтобы у детей была своя жизнь, поэтому и приспособливается. «Счастье – это преодоление! Это состояние души, в которой живет радость...» А радость лечит от всех болезней и неурядиц.

Елена Волох

Фото Л. Борисовой, И. Моисеевой

От Редакции. В мае у Нины Михайловны Соловцовой был юбилей. Поздравляем! Желаем здоровья, оптимизма, новых творческих успехов и благодарим за активное участие в издании журнала!

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

Мастер-классы на Якиманке

Весной прошла серия мастер-классов, которые я дала в клубе общения «Ушер-Форума». На них я показала основы декупажа и приготовления косметики.

Народу собралось много. Посреди зала поставили круглый столик, все расселись аж в 2 ряда, даже те, кто плохо видел, – им всё переводили друзья и волонтеры. Остальные, кто не видел, – сидели на диванах и слушали перевод. Интерес был очень большой. Это меня весьма обрадовало. Елена Сильянова принесла всё необходимое и белый цветочный горшок, и мы принялись за освоение интересного дела.

Декупаж – это вид прикладного творчества, декорирование различных предметов, посуды и мебели, кожи и стекла, дерева и пластмассы. Часто только декупаж способен дать вещи вторую жизнь и радовать глаза, греть душу.

Декупаж можно делать салфетками, специальной рисовой бумагой с рисунком; а можно понравившуюся картинку распечатать на тонкой бумаге в фотосервисе на лазерном принтере (тогда краски не расплывутся).

Если поверхность не чисто белая, надо ее подготовить. Берем белую акриловую грунтовку и несколько раз закрашиваем нужный участок вещи, она сохнет очень быстро. Всю вещь красить не надо, пусть будет виден фон. Затем шлифуем наждачной мелкой бумагой. На белом фоне рисунок на тонкой салфетке «заиграет» сразу. Я так делала на стеклянных винных бутылках и вазах. Очень эффектно.

Салфетки бывают трехслойные. Мы отделили 2 белых слоя. Нужный рисунок лучше рвать руками, тогда края бумаги будут почти незаметны. Взяли прозрачный файл, положили картинку лицом вниз на файл, налили немного воды и аккуратно распределили воду по всей поверхности, лишнее сняли белыми салфетками. Надо, чтобы рисунок был только чуть увлажнен. Если тонкую салфетку наклеивать прямо на поверхность, она будет морщиться, пузыриться, будет очень сложно работать. А вот бумагу можно сразу.

Итак, файл накладываем на размеченную поверхность вещи, разглаживаем и аккуратно отделяем бумагу, приподнимая файл как переводную картинку. Бумага останется на вещи, она быстро подсыхает. Берем клей «ПВА», чуть разбавляем водой и губкой-тампоном или широкой кистью проходим клеем всю поверхность, не нажимая. Когда подсохнет, лучше еще раз проклеить. Оставим хорошо высохнуть. Берем наждачную шкурку «нулевку» и тщательно зачищаем

все морщиночки и края рисунка нежными движениями. Потом берем акриловые краски (по желанию, но с ними рисунок намного ярче) – можно сделать несколько штрихов золотой или серебряной. Даем просохнуть. Иногда можно использовать специальный состав, называется кракелюрный, который создает трещинки – кракелюры, как будто вещь антикварная, старинная, это очень модно сейчас. Теперь берем акриловый лак, матовый или глянцевый. Я больше люблю матовый. Всё необходимое продается в художественных салонах в отделах красок. Тампон обмакиваем в лак и промазываем всё. Высыхает за час, проверяем – гладкая ли поверхность, затираем края бумаги и морщинки. Затем еще 3–4 слоя лака с перерывами в час и оставляем сохнуть на ночь. Готово, как говорят мастера! Радуйтесь!

На следующем занятии я показала уже сделанный цветочный горшок и рассказала о косметике, которую можно изготовить своими руками, и мы прямо здесь сотворили скраб из мыльной основы (продается в специальных магазинах и через Интернет), мелкой морской соли, различных (в том числе эфирных) масел. Таким скрабом можно пользоваться вместо мыла и геля при мытье и уходе за кожей. Гель мне не нравится – после него на коже остается пленка, которая смывается с трудом, а скраб не оставляет после себя ни пленки, ни грязи, ни отмерших старых клеток кожи. Достаточно в душе нанести его на кожу как крем, с легким массажным усилием втирать пару минут и затем грубой мочалкой пройти (кожа будет аж скрипеть!) – и вы почувствуете необычную легкость.

В скрабе постоянна только мыльная основа, остальное – по выбору. Второй ингредиент – что хотите: мелкая соль (лучше морская), молотый сахар, глина косметическая (в аптеке продается разная), сухой кофе или какао (хорошо от целлюлита!) и др. Мне лично очень нравится соль или глина. Третий ингредиент – базовое масло – либо оливковое, либо смесь масел (авокадо, жожоба, какао, зародышей пшеницы, виноградной косточки); для выбора надо знать тип своей кожи. Четвертый ингредиент (не обязательно, но желательно) – аптечный препарат Аэкол или масляные экстракты витаминов А, Е. Пятый ингредиент – эфирное масло или отдушка – тоже выбирается индивидуально и целена-

правленно; например, лимон, бергамот – для поднятия тонуса, настроения; лаванда или мята – для расслабления, на ночь; смесь определенных масел – для любви и т. д.

Теперь краткое описание приготовления: берем 100 г мыльной основы, добавляем 2 столовые ложки базового уходового масла, 100 г соли или сахара, а вот глины или кофе 2–4 столовые ложки, смотря какая будет густота, и сильно растираем в мисочке (как гоголь-моголь). Когда смесь будет тщательно перемешана, добавляем 15–25 капель эфирного масла или отдушки, можно даже любимого парфюма, снова перемешиваем. Затем смесь надо переложить в баночку и можно пользоваться!

Просто, эффективно и полезно! Если интересно – лезьте в Интернет: там множество рецептов и советов. Я завела тетради, куда записываю рецепты. Конечно, можно всё приобрести в магазине, но в покупных скрабах много консервантов, которые дают массу побочных эффектов и аллергии.

Галина Ушакова

Пересадка в Перми

С Владимиром Иосифовичем Рачкиным я знаком очень давно, он даже побывал у меня в гостях в Новосибирске. А вот мне его родную Пермь удавалось «посмотреть» только из окна вагона поезда, проскакивающего с короткой остановкой на станции «Пермь-2», где мы с другом порой встречались и обменивались одной-двумя фразами...

Но осенью прошлого года мне дали путевку в санаторий «Дружба» в Геленджике, и я впервые решил на обратном пути пересесть на новосибирский поезд в Перми (прямых поездов по маршруту Новороссийск–Новосибирск нет, и раньше мы делали пересадки в Москве). Заранее купили билеты с таким расчетом, чтобы побыть в Перми целый день.

Я знал о Пермской организации слепоглухих – филиале ОСПСГ «Эльвира» – и очень хотел повидать там всё «своими глазами». Правда, клубные встречи проводятся только по вторникам, но ради меня В. И. Рачкин договорился с администрацией ДК ВОС, в котором находится клуб общения, провести мероприятие в четверг, в день моего приезда.

Поезд «Новороссийск–Пермь» прибыл на конечную станцию ранним утром. На платформе нас встретили Владимир и его сестра Маргарита Иосифовна. Мы сдали вещи в камеру хранения и поехали к ним домой. Здесь нас ждали тепло,



В. И. Рачкин и В. П. Елфимов

домашний уют и приготовленный заранее завтрак. Настоящее уральское гостеприимство! Помылись, поели, и мы, два Володи, за полдня наговорились вдовосталь. Моя жена Елена в это время общалась с сестрой Володи – с помощью переписки

на бумаге, т. к. Елена глухая, а Маргарита – слышащая и не знает жестового языка и дактиль. После обеда, в два часа нас повели в ДК ВОС. По дороге Рачкин объяснял, что и где находится. Он очень гордится районом своего проживания – центр города, поблизости хороший парк и «микрорайон» инвалидов по зрению: УПП ВОС, ДК, девятиэтажка, несколько пятиэтажек и общежитие, в которых проживает много слепых, – всё рядом расположено, и незрячие люди меньше рискуют на улицах, если учесть нынешнее «нашествие» автотранспорта.

По пути к клубу слепоглухих мой тезка привел меня в компьютерный класс и познакомил с его сотрудницей Юлией, которая, как я узнал, очень помогает Рачкину в общении с миром через электронную почту.

В клубе общения «Говорящие руки» Владимир показал мне выставку вещей, сделанных местными умельцами, а также множество грамот, которыми слепоглухие награждены за активное участие в разных мероприятиях обществ слепых и глухих.

Немного поговорили с сурдопереводчицей Ольгой Кухлевой. До начала мероприятия мне удалось познакомиться и пообщаться с Анатолием Сухаревым, о котором я много был

наслышан. И вот – личная встреча... Она круто изменила мое представление об этом человеке. По информации от Рачкина и по публикациям в журналах «Наша жизнь» и «Ваш собеседник», Толя представлялся мне тихим, забитым мужиком, малограмотным... А в реальности он оказался достаточно интересным человеком с крайне малым остатком зрения. Анатолий поделился со мной бедой, которая сжимает его в своих тисках. Живет он в 12-метровой комнатухе общежития вместе с пасынком, которого буквально на днях выпускают из тюрьмы, а жена Анатолия и его дочь практически с ним не живут. Жаловался Толя, что боится пасынка, который со своими дружками обычно проводят время в его комнате и загоняют слепоглохого отчима в угол. Не может он жить по-людски – любую ценную вещь пасынок отбирает и продает. Так исчезли из дома телевизор, стиральная машина...

Понимаю, что на стороне Анатолия российские законы, но добиться главного – предоставления ему отдельного жилья – не удастся, потому что здесь нет большого строительства новых домов. Вот и мучается человек... Однако факт самостоятельного прихода Анатолия в клуб общения вызывает уважение к этому человеку – практически слепой и совсем глухой он буквально наощупь, с белой тростью садится в троллейбус и считает остановки до ДК ВОС. В обратную дорогу его кто-либо обычно провожает до остановки троллейбуса и сажает в нужный маршрут – дальше Сухарев сам добирается до



В клубе общения

своей «каморки». Человек верит в лучшую участь и надеется на поддержку друзей – вот чем держится его душа.

На встречу со мной пришли многие слепоглохие, и

мы стали знакомиться; были Зина и Владимир Закаповы,

Роза Шакирова, Надежда Разумова и другие. Пришел и председатель организации Пермского отделения ОСПСГ «Эльвира» Александр Вячеславович Петровских.

Меня попросили поделиться впечатлениями о поездках в Германию и Финляндию на «недели культуры и реабилитации» слепоглухих Европы. Рассказал о том, что узнал нового в этих странах. Посыпались вопросы, на которые я подробно ответил. Потом я затронул очень важную тему – использование слепоглухими технических средств для общения и доступа к информации. Показал, как можно с помощью брайлевского дисплея пользоваться не только компьютером, но и мобильным телефоном – это необходимо для связи с близкими и во многих экстренных случаях. Чтобы воспользоваться такой современной чудо-техникой, слепоглохому требуется немного – освоить ее, изучить брайлевский шрифт. Сухарев и Закатов сразу изъявили желание научиться пользоваться брайлевым дисплеем и компьютером.

Потом было скромное чаепитие и милая беседа за столом. А. В. Петровских преподнес нам с Леной подарок от организации – две коробки конфет. Он с помощью сурдопереводчика Ольги поговорил со мной о создании группы слепоглухих в Новосибирске, наставлял и давал добрые советы...

Уходили мы из ДК вместе с четой Закатовых. На полпути к дому Рачкина наши попутчики с нами распрощались и пошли к себе домой. Кстати, оба являются слепоглухими, хотя Зина видит лучше мужа. Однако оба ходят без белой трости, и моя жена, глядя им вслед, сразу заметила, что они сильно рискуют. Ведь неосведомленному человеку такая неуверенно шагающая пара может показаться просто пьяными, топаящими напрямик по лужам. Хорошо знаю, что они находятся в напряжении, следят за дорогой и не могут контролировать ситуацию вокруг себя. Тяжело... Белая трость сняла бы это напряжение, предупреждала бы посторонних об их слепоте...

После щедрого ужина Маргарита заказала соцтакси для проводов нас на вокзал – ведь ближе к полуночи городской транспорт почти не ходит. Кстати, про соцтакси в Перми – меня очень удивило, что час использования соцтакси там стоит всего 30 руб. Такси можно заказать для любой поездки

– и никаких бюрократических препон. У нас в Новосибирске такие соцтакси поздно вечером можно заказать только, чтобы добраться на вокзал и в аэропорт – при обязательном наличии путевок (на учебу или в санаторий), а в дневное время – только по адресам социальных объектов, да и то по 80 руб. за час.

Наш поезд задерживался, но Владимир с Маргаритой терпеливо оставались с нами до часа ночи – сестра Рачкина понимала, что нам, глухим, будет тяжело ориентироваться по голосовому объявлению. Мы с женой благополучно сели в поезд, через полчаса по смс узнали, что Рачкины уже дома, и под перестук колес пожелали гостеприимным друзьям спокойной ночи!..

Владимир Елфимов
Фото Е. Елфимовой, В. Дементьевой

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Волоколамский ЦРС

Перед экскурсией в Волоколамский центр реабилитации слепых мы были наслышаны о пребывании там людей с синдромом Ушера. Все были в восторге. Особенно Светлана Щукина, Вера Лыженкова, Алексей Горелов. Они рассказывали, как занимались рукоделием, изучали Брайль, учились пользоваться компьютером. Признавались, что вернулся интерес к жизни.

Во время клубных встреч в КЦСО «Якиманка» мы предлагали записаться на курсы для слепоглухих в центр реабилитации, но в ответ слышали: «Два с половиной месяца быть оторванными от дома? Нет и нет!»

И тогда мы организовали группу экскурсантов. Спасибо нашим друзьям, тифлосурдопереводчикам Марине Котовой и Родиону Терехову за то, что согласились поехать и очень помогли нам!

На междугородном автобусе доехали до Волоколамска. Там нас встретили Галина Ушакова (она как раз в это время была на курсах) и Алла Поливьяная, зав. отделением слепоглухих, на удивление хорошо владеющая жестовым языком, хотя она не из семьи глухих.

У меня лично (после посещения финского дома слепых) были скептические мысли, как на нашей земле организована реабилитация слепоглухих? И что вы думаете? Перед нами возник дворец в стиле ампир советского времени. Внутри очень чисто, в коридорах – ковровые дорожки, наверное, для ориентации слепых. Всюду брайлевские надписи, указатели, пандусы, поручни. Ну, как в Финляндии!

Хочется «всех поименно назвать» (имею в виду преподавателей), да объем статьи не позволяет, но могу отметить, что их объединяет одно – любовь к своему делу, желание помочь людям, лишенным слуха и зрения. Некоторые педагоги даже общаются жестовым языком.

Мы увидели хорошо оборудованный тренажерами спортивный зал, бассейн (плавание входит в учебную программу), актовый зал, где по вечерам – танцы. Важно, что есть кабинет по ориентировке на местности – здесь развивают осязание, учат пользоваться тростью, общаться с людьми, самостоятельно ходить в магазины.

Есть, конечно же, кабинет обучения системе Брайля. Для людей, потерявших зрение, единственный путь к получению информации, Интернету – это знание рельефно-точечной азбуки, умение пользоваться брайлевским дисплеем!

Имеется в центре прекрасно оснащенный класс по домоводству, где можно научиться готовить еду, шить, вязать, плести макраме. В учебную программу для мужчин включено освоение электросборки. А вот и кабинеты по профориентации, в которых обучают резьбе по дереву, ремонту обуви, переплетному делу и даже лозоплетению.

Венец всему – компьютерный класс, оснащенный по последнему слову техники – с супертонкими большими компьютерами, с программами, увеличивающими шрифт. Мой муж Александр наконец-то увидел, как работают с мышью, и загорелся желанием научиться пользоваться компьютером. Но одно смущает его – как 2,5 месяца быть вдали от дел, бизнеса, творчества, от семьи?

После уроков – факультативные занятия и кружки по интересам, которые позволяют овладеть дополнительными навыками и умениями. Что по вечерам делают, кроме занятий? Можно погулять по городу, пообщаться, сходить на танцы. Есть зимний сад, баня.

А как же попасть на курсы в Волоколамский ЦРС? Нужно написать заявление в местную организацию общества слепых (значит, вступить в ВОС). При поступлении каждый проходит собеседование, и ему определяют индивидуальный курс обучения.

Каковы впечатления участников экскурсии? Виктор Курбатов сказал, что учеба в центре – очень полезное дело. Он мечтает научиться печь пироги, изучить хорошо Брайль и работать на компьютере. Ради этого готов поехать на реабилитацию в Волоколамск. А Валентина Новикова была изумлена увиденным, тоже хочет всему научиться, особенно – пользоваться Интернетом.

Хочется выразить благодарность директору ЦРС Сергею Ивановичу Степанову и Алле Владимировне Поливяной за предоставленную возможность людям с синдромом Ушера посмотреть это уникальное учреждение – Центр реабилитации!

Елена Сильянова

От Редакции. Сообщаем адрес ЦРС: 143600 Московская обл., г. Волоколамск, ул. Панфилова, д. 33/5.

Тел.: (49636) 2-33-05; 2-23-39; 2-32-19

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

Пермь

В конце апреля в помещении ДК ВОС состоялась 5-я отчетно-выборная конференция регионального отделения ОСПСГ «Эльвира». В ее работе приняли участие: президент этой организации С. А. Сироткин, а также председатели краевых правлений ВОС и ВОГ Н. А. Бухавцев и Т. Н. Копылова.

На конференцию приехало 12 делегатов, представлявших 150 слепоглухих Пермского края. С отчетным докладом выступил председатель совета РО ОСПСГ «Эльвира» А. В. Петровских. Он отметил, что в настоящее время на УПП ВОС трудятся всего 13 человек. В местных организациях общества слепых работа со слепоглухими проводится по общим планам, а в Соликамске и Перми эти инвалиды выделены в отдельные восовские группы.

А. В. Петровских затронул ряд проблем, в частности, об услугах сурдоперевода и сопровождения для инвалидов по зрению и слуху; об отказе сотрудников ФСС оплачивать инвалидам проезд в областной сурдологический центр, чтобы сделать новые индивидуальные вкладыши к слуховым аппаратам. В заключение докладчик поблагодарил всех, кто помогает в работе со слепоглухими – особенно правления ВОС и ВОГ, а также ДК общества слепых. После прений с краткой информацией выступил С. А. Сироткин.

По отчетному докладу было принято постановление. Делегаты единогласно признали работу совета хорошей. Затем начались выборы нового председателя и членов совета. По предложению А. В. Петровских, председателем совета был выбран Виктор Васильевич Боровков. Был также избран Совет из 5 человек.

С. А. Сироткин поблагодарил А. В. Петровских за многолетнюю работу (руководил отделением более 10 лет), отметив, что Пермская РО ОСПСГ «Эльвира» – одна из лучших в России. Сергей Алексеевич вручил ему Почетную грамоту и ценный подарок. Свой подарок Александру Вячеславовичу вручил и председатель краевого правления ВОС Н. А. Бухавцев. В связи с 20-летием Общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» были награждены грамотами активисты.

Владимир Рачкин

* * *

Санкт-Петербург

В работе нашего отделения ОСПСГ «Эльвира» постоянно возникал вопрос о сотрудничестве с ВОГ. Мы обращались к опыту такого сотрудничества московской организации «Ушер-Форум», видели, насколько он эффективен, и много думали, как наладить совместную работу с обществом глухих.

11 апреля этого года состоялась встреча активистов отделения – Ю. Н. Кончаковой, Л. П. Климович, А. А. Маркова, И. Н. Никитина – с председателем Петербургской организации ВОГ О. А. Новоселовой.

В начале беседы Ольга Александровна немного рассказала о себе: она инвалид по слуху (последствие скарлатины, перенесенной в детстве), но сохранила речь обычного слы-

шащего человека. Закончила Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена. Работала в школе глухих, последние 22 года возглавляет областную организацию общества глухих.

Во время встречи мы обсуждали различные вопросы, заранее подготовленные Ю. Н. Кончаковой. Например, об услугах сурдоперевода. Если есть в ИПР такая запись, то правление ВОГ предоставляет переводчика, даже не членам общества глухих. Говорили и о необходимости обеспечения слепоглухих современными техническими средствами – цифровыми слуховыми аппаратами, качественными телефонами с усилителем звука и др. Ольга Александровна показала нам перечень техсредств, которые можно получить по индивидуальной программе реабилитации.

Нас интересовало, как петербургская организация ВОГ взаимодействует с властями. Ольга Александровна подробно рассказала об этом, дала ряд советов – например, что в письменных обращениях к руководителям социальных служб города необходимо четко и конкретно формулировать все проблемы и предложения по их решению.

Встреча прошла в очень доброжелательной, непринужденной обстановке и показала, что наше сотрудничество возможно, прежде всего, в форме информационного обмена.

Андрей Марков

* * *

В клубе УПП № 5 РО ВОС прошла отчетно-выборная конференция Санкт-Петербургского отделения общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира». В ней участвовало 30 человек. С докладом выступила председатель совета Ю. Н. Кончакова. Она рассказала о проделанной работе и отметила основные трудности: отсутствие сопровождающих, тифлосурдопереводчиков. Это затрудняет проведение мероприятий для слепоглухих людей. Выступавшие говорили и о проблемах с получением качественных современных технических средств реабилитации. Председателем совета вновь была избрана Юлия Нуровна Кончакова.

После деловой части программы состоялся концерт, подготовленный слепоглухими. А. Ф. Пантюхина рассказала о жизни и творчестве композитора В. Соловьева-Седого. Зву-

чали записи его песен на стихи поэта, инвалида по зрению М. Исаковского. Некоторые из присутствовавших с удовольствием подпевали знакомые и любимые с юности песни, читали стихи, посвященные подвигу жителей блокадного Ленинграда. А закончился вечер чаепитием и вручением каждому участнику скромных подарков.

Хочется поблагодарить руководителя Санкт-Петербургского правления общества глухих О. А. Новоселову за организацию сурдоперевода. Во время конференции и концерта работал переводчик жестового языка. Спасибо и председателю МО ВОС Н. И. Ивановой, которая помогла провести мероприятие.

Анатолий Пограницкий

* * *

Челябинск

Городской благотворительный фонд «Прозрение» (руководитель Т. П. Журавлева) и областная спецбиблиотека для слабовидящих и слепых (директор М. И. Кочутина) провели творческий конкурс «Я – читатель», участниками которого стали слепоглухие люди, члены общества «Эльвира». Письменные работы принимались в различных форматах, удобных для участников: плоскочечатном, по Брайлю, в аудиозаписи, по электронной почте. Кроме письменных сочинений – рассказов, очерков, стихов, – проводилась устная викторина по произведениям Б. Акунина «Алмазная колесница», П. Бажова «Сказы», Р. Брэдбери «Вино из одуванчиков».

В номинации «Открытие» (рассказ о любимой книге или писателе) победила Тамара Маринова, а в номинации «Мой подарок любимому герою» – Лидия Косарева. Наталья Залевская стала победительницей сразу в двух номинациях: «Библиотека-мечта» и в викторине; ей вручили и Гран-при. Победители были удостоены дипломов и памятных призов. Поощрительные дипломы получили все участники конкурса.

* * *

Новосибирск

Областное правление ВОС (руководитель Г. Н. Рухляева) при финансовой помощи местного Министерства социального развития реализовало проект по обеспечению пя-

терых слепоглухих современными техсредствами: один человек получил брайлевский дисплей «Фокус», четверо – электронные видеоувеличители «Сапфир». На это было выделено 220 тыс. руб.

* * *

В апреле создано региональное отделение ОСПСГ «Эльвира». Председателем был избран Владимир Павлович Елфимов.

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Книга добра и света

Наша встреча случилась удивительно вовремя!

Эта книга была одной из первых брайлевских, что попала мне в руки. Тогда я только-только освоила волшебное шеститочие Брайля и читала очень медленно – страницу «прощупывала» минут за сорок-сорок пять,. Поэтому брала в нашей библиотеке для слепых книги более легкого содержания и небольшого объема. Как-то раз одна из библиотекарей на абонементе предложила недавно изданную по брайлю книгу Ивана Шмелева «Лето Господне». С трудом прочитав название, я стала отказываться:

– Ой, я долго буду держать ее у себя...

– Ну и что, она стоит того! – убеждала меня Минзиля Нургалеевна. Я согласилась.

И действительно – эту книгу надо читать «с чувством, с толком, с расстановкой!»! Настолько остро, тонко, свежо восприятие мира маленького мальчика – шестилетнего героя этой чудесной книги.

Его наивными глазами я смотрела на мир и заново вспоминала, как он красочен и прекрасен! Идешь вместе с богомольцами в Троице-Сергиеву Лавру ранним летним утром по Москве конца XIX века. И она открывается перед глазами так явственно во всей своей красе – златоглавыми куполами храмов, туманящейся рекой-Москвой, башнями и соборами Кремля... А какой живой и выразительный русский язык! Как ссорятся и мирятся «кипятки» – Домна Панферовна и Михаил Андреевич, как верующий люд рассказывает случаи и истории своей жизни...

А как замечательно дышится, когда идешь со всеми по дороге к преподобному Сергию зеленеющими полями, цветущими лугами, в самый жаркий час присев отдохнуть под прохладной сенью березовых рощ... Как сладко и душисто пахнет первой земляникой, даже слюнки текут, ощущая кисло-сладкий сок тающих ягод во рту!.. А какие окутывают вкусные ароматы пряных трав, свежего кваса, когда отец маленького Вани сам готовит свекольник с белорыбицей...

Невозможно, да, наверное, и не стоит пересказывать путешествие «артельного» Вани, описанное великим мастером русского слова Иваном Шмелевым. Просто хочу сказать, что каждый, читающий это произведение, может почерпнуть для себя много познавательного и даже полезного. Например, разные способы квашения не только капусты, но и огурцов, и яблок; как вкусна может быть постная пища... А как интересна история об открытии памятника А. С. Пушкину – того самого, с известными всем словами: «Не зарастет ко мне народная тропа...»

Наслаждаясь творением Ивана Сергеевича, чувствуешь всё родным и близким, а главное – начинаешь понимать, что мир и люди, живущие в нем, даже незнакомые, тесно и неразрывно связаны с тобой невидимыми нитями поступков и дел – добрых или злых, вещами – добротными или так себе; и как важно оставить на земле добрый след!.. Когда я вновь читаю страницы доверчивой книги, во мне оживает чувство чего-то светлого, нежного, трепетного – такого, что очень хочется сохранить, сбересть в нашей суетной, сумасшедшей жизни...

Наталья Залевская

От Редакции. В новой рубрике «Читальный зал» мы предлагаем рассказывать об интересных, полюбившихся книгах, которые вы хотели бы посоветовать прочитать своим друзьям. Напишите нам об этом!



ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Диалог в темноте

Продолжаем перепечатывать статью Ильи Бруштейна. Начало читайте в № 1 (21), 2012 г.

Перебирая овощи и фрукты в темноте...

Полтора часа музейной экскурсии протекают в мгновение ока. В каждом зале вас ожидают новые открытия. Вот мы подходим к рыночной площади. Мы на рынке. Разложены овощи, фрукты, зелень. Их, конечно же, можно трогать руками, но осторожно и недолго, чтобы не вызвать недовольство продавца. Экскурсовод объясняет, что незрячему человеку на рынке или в магазине бывает нелегко выбрать качественный товар. Часто приходится доверяться честности продавца или советам других покупателей. Может случиться, что и переплачивать приходится, и некачественный товар могут подсунуть, и просто какие-то недоразумения происходят.

Еще в одном зале можно совершить... водную прогулку на кораблике по реке Майн. Гости заходят на борт, ощущают легкую качку, слышат гул мотора, чувствуют влажное «дыхание» реки. Создатели музея подготовили экспозицию с огромной любовью к деталям и с использованием самых современных технических средств. Во время водной прогулки экскурсовод начинает рассказывать о красотах Франкфурта-на-Майне, которые якобы можно «увидеть» за бортом. На самом деле увидеть, разумеется, ничего невозможно. В «водном зале» царит такая же кромешная тьма, как и в других помещениях. Но экскурсовод всё равно строгим и непрекаемым голосом продолжает вещать: «Посмотрите налево! Посмотрите направо! Впереди вы видите...»

Матиас Шефер поясняет:

– Существует такой научный термин: «визуально ориентированное общество». Это понятие означает общество, созданное зрячими и для удобства зрячих, учитывающее их интересы и потребности. Наш музей – это попытка рассказать зрячим людям, как ощущают себя инвалиды по зрению в «визуально ориентированном» мире.

Баланс между обучением и развлечением

Последний зал – «темный бар». Здесь можно выпить освежающие безалкогольные напитки и, сидя на мягких диванчиках, пообщаться с экскурсоводом. Горячих напитков не предлагают, чтобы посетители по неопытности не обожглись.

После завершения экскурсии мне представилась возможность задать несколько вопросов Матиасу Шеферу.

– Не могу не спросить о ваших планах. Как будет развиваться музей?

– В настоящее время мы занимаемся разработкой и организацией передвижных выставок «Диалог в тишине». Например, с октября 2010 по июль 2011 г. подобная выставка проводилась во франкфуртском музее связи. В 2008 г. мы показывали нашу выставку в рамках международного экономического форума в швейцарском Давосе. Эта работа проводится при активном участии немецкого общества глухих и слабослышащих. Надеемся, что со временем сможем организовать в Германии стационарный музей «Диалог в тишине», который станет коммуникационным центром между глухими и слышащими людьми.

– Почему возникла потребность в создании нового специального музея?

– В отличие от других групп инвалидов, глухие люди не могут вступить в непосредственное общение со своими согражданами. Им почти всегда требуется посредник – сурдопереводчик. Поэтому инвалиды по слуху нередко оказываются в общественной изоляции, им трудно найти работу, друзей и знакомых среди слышащих. Тотальная глухота еще чаще, чем тотальная слепота, передается по наследству. Глухие люди вынуждены оставаться в своем кругу...

– Чем выставка или музей могут помочь инвалидам по слуху, и чем они интересны всем остальным людям?

– Эти выставки можно назвать интерактивными представлениями. Всем посетителям при входе надевают специальные звуконепроницаемые наушники, обеспечивающие полную и абсолютную тишину. Можно кричать сколько угодно – всё равно никто ничего не услышит! В роли гидов выступают глухие люди, проводящие экскурсии с помощью пантомимы, мимики и жестов. Одновременно в игровой форме гости по-

лучают представление о жестовом языке, на котором общаются инвалиды по слуху.

В первом зале экспозиции гид вместе с посетителями устраивает театр теней. Во втором зале знакомит с мимикой, которую используют глухие люди при общении. В третьем – проходят занятия пантомимой. В четвертом зале можно начать изучать язык жестов. А в пятом зале – опробовать свои знания на практике. На всех наших выставках мы организуем безалкогольный бар, где сделать заказ у глухого бармена можно только на языке жестов. А если жест произведен неправильно, то свой напиток посетитель просто не получит. Написать заказ на карточке или на бумажке нельзя. Приходится осваивать язык жестов. Таким образом мы на практике реализуем лозунг: «Почувствуй себя глухим!»

– Незрячие и слабовидящие люди тоже посещают выставки «Диалог в тишине»?

– С огромным удовольствием. В том числе учащиеся специализированных школ. Изучив двадцать-тридцать самых распространенных жестов, незрячие ребята могут пообщаться со своими глухими и слепоглухими ровесниками на их языке. Когда мы говорим о безбарьерной среде, нужно думать не только о собственных проблемах и потребностях, но и о нуждах других людей. Кроме того, язык жестов так же, как и рельефно-точечная система Луи Брайля, – это важная часть мировой культуры. Этот язык очень красив и пластичен. Общение на нем доставляет большое удовольствие. Чувствуешь себя не только глухим, но и актером пантомимы!

ЛИРА

Летний день

Светает. Солнышко встает,
И день в права свои вступает.
Ну что его сегодня ждет?
Кто приголубит, приласкает?

Вот шаловливый ветерок
Навеял запах трав душистых.

А после тучку приволок,
И брызнул дождик – летний, чистый.

День засветился, засверкал,
Обрадовавшись этой встрече...
И над землею зашагал,
Набросив радугу на плечи.

Вера Селихова, Ставропольский край

* * *

«Лес, словно терем расписной...»

И. Бунин

А лес, как терем расписной,
Чарует душу красотой...
И радость тихую дает –
Покой от мелочных забот.

В лесу как в тереме побыв,
Почуешь к счастью порыв.
И сердце отворится вновь,
Впустив и нежность, и любовь.

Елена Волох

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Из кошачьей жизни

Кто сказал, что у кошек нет души? Как раз, наоборот, чаще у людей нет души, совести, особенно при «рыночном» воспитании...

Недавно по телевизору в новостях показали сиамского кота, видать, очень музыкального, во всяком случае, он совершенно по-хозяйски поселился в музыкальном колледже. Котик этот может вместо комиссии выступление танцевального ансамбля принять, или, сидя на фортепьяно, подпевать вокалистке, или следить, чтобы студенты не бегали по коридору... Заснет посреди коридора – разве кто сможет наступить на такого? Все замедляют шаг и с почтением его обходят!

Характеры у котов, как и у людей, разные: есть невоспитанные и интеллигентные, есть честные и вороватые, трудолюбивые и лентяи, что целыми днями едят да спят... Но

отдадим должное: все коты – чистоплотные! Меня умиляет, что (пardon!) по своей кошачьей нужде они норовят выйти из комнаты, где сами спят, в коридор – там стоит для них запасной туалет.

Есть у нас кошка по кличке Золушка, глаза голубые, расцветка, как у сиамской, только пушистая. Она очень ревнива. Если я ласкаю другую кошку, она ей при мне или чуть позже даст в морду лапой и отнимет у соперницы еду. Но зато своего папу-кота преданно любит и уважает, прощает ему даже откровенную грубость! Ласкается к нему, зовет вместе перекусить...

А кошка Ася (названная так в честь разрекламированного пятновыводителя), трехцветная, черно-бело-рыжая, с длинной, до пола шерстью и рыжей звездой во лбу, поражает спокойным, доброжелательным нравом. Ее можно на руки взять, она будет сидеть в любой позе, как кукла, и всё терпеть. Это единственная наша кошка, которая всегда скажет «спасибо» за еду, трогательно ласкаясь головкой о «кормящую руку». Как бы Ася ни была голодна, она ест спокойно, чинно, как аристократка. Большинство же котов набрасываются на еду, как бомжи...

Когда мы приходим домой или хвалим ее, Ася от радости кокетливо валяется на спинке... Когда же дочка учит английский язык, сидя за письменным столом, кошечка разноцветным пушистым комочком устраивается на том же столе напротив ее лица и сидит, как копилка, внимательно слушая. Сначала она вопросительно мяукала, не понимая «чужие» слова, а потом привыкла...

Лишь в одном кошки выгодно отличаются от людей: они не бросают своих котят и никогда не откажутся (правда, немного поворчав для приличия) кормить и воспитывать чужих «детей»-котят...

Вот и говорите после этого, что у котов нет души...

Нина Соловцова

ЗДОРОВЬЕ

Чем полезен арбуз

Кто бы мог подумать, что арбуз так полезен для здоровья? Он низко калориен (примерно 25–30 калорий на 100 г), но довольно сытен, что является ценным качеством для людей, стремящихся похудеть. Мало кто знает, что эта вкусная ягода – еще и отличный источник витамина С. В арбузе довольно много и бета-каротина – витамина А, что полезно для зрения и профилактики глаукомы. Сочетание витаминов А и С – очень удачное: как недавно выяснили ученые, прием повышенных доз сочетания этих витаминов обладает свойством предотвращать онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, облегчать течение артрита и астмы.

Еще арбуз содержит витамины группы В, особенно В₁ (тиамин) и В₆ (пиридоксин). Дефицит этих витаминов встречается очень часто, а вот переизбыток – практически никогда.

Красный цвет мякоти арбуза свидетельствует о высоком содержании в нем ликопина, знаменитого своими свойствами минимизировать риск заболевания раком. Кроме арбуза, таким высоким содержанием ликопина могут похвастаться только помидоры. В списке его «побед» – рак груди, простаты, легких, кишечника, и этот список постоянно растет.

Что еще есть в арбузе? Например, избыток минералов – в особенности калия и магния. Калий регулирует работу сердца, почек и мозга, избавляет организм от лишней жидкости. Ну, а магний вообще «король» всех минералов – симптомами его дефицита являются раздражительность, бессонница, мышечные судороги.

Антиоксиданты, присутствующие в арбузном соке, укрепляют иммунную систему организма и даже регулируют уровень сахара в крови.

Из последних новостей – арбуз способен понижать артериальное давление. В ходе исследований, посвященных этому вопросу, было выявлено, что у всех участников после длительного употребления в пищу арбуза снижалось давление и улучшалась проходимость сосудов. Лечебные свойства арбуза обуславливаются наличием аминокислот L-

цитруллина и L-аргинина, которые применяются в медицине при лечении гипертонии. Оптимальная ежедневная доза L-цитруллина – от 2 до 4 граммов. Эта доза содержится примерно в 1 кг арбузной мякоти.

Но не только эти аминокислоты благоприятствуют нормализации артериального давления. Благодаря высокому содержанию калия арбуз выводит из организма излишнюю соль, которая способствует гипертонии. Таким образом, арбуз является отличным натуральным лекарством при начальных стадиях гипертонии.

Арбуз можно долго хранить в целом виде без потери им питательных и лечебных свойств. Для этого лучше хранить не нарезанный арбуз при комнатной температуре, а не в холодильнике. Разрезанный арбуз тоже прекрасно сохранит все свои свойства – но уже в холодильнике и в течение 2–3 дней.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Незрячие смогут видеть

Исследователи из университета Глазго создали электронное устройство, которое позволит вернуть зрение миллионам людей. Имплантат, способный выполнять функции сетчатой оболочки глаза, действует по принципу светочувствительного датчика цифровой камеры.

По словам ведущего исследователя доктора Кита Матисона, созданный его группой прибор будет способен взять на себя функции светочувствительных клеток сетчатки, которые погибают при таких заболеваниях, как возрастная макулярная дегенерация и прогрессирующая дегенерация сетчатки. Только в Великобритании насчитывается около 1 миллиона больных с такими диагнозами.

Устройство будет состоять из детектора изображения, улавливающего световые сигналы и преобразующего их в электрические импульсы, и нескольких сотен микроскопических электродов, передающих импульсы на зрительный нерв.

Разрешение опытного образца искусственной сетчатки составляет 100 пикселей, однако в ближайшее время разработчики планируют увеличить его до 500 пикселей. Им-

плантат с таким разрешением позволит прежде слепым людям без посторонней помощи перемещаться по улице и различать лица окружающих.

Устройство будет запущено в серийное производство в течение ближайших пяти лет, а хирургическая операция по его установке будет занимать не более часа.

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Пирог с тыквой

Это узбекское национальное блюдо предлагает приготовить Людмила Орленко.

Для теста понадобится: 2 стакана муки, полстакана холодной кипяченой воды, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, соль – треть чайной ложки.

Для начинки: небольшая тыква (примерно 300 г), 1 луковица, 100 г бараньего жира; соль, перец – по вкусу.

Замесить крутое тесто, выложить его в форму. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, добавить бараний жир. Лук мелко нарезать и смешать с тыквой, посолить, поперчить и выложить фарш на тесто. Поставить в разогретую духовку и выпекать при средней температуре 20–30 минут.

* * *

А Галина Селезнева советует вам порадовать домочадцев полезными и вкусными салатиками (пропорции произвольные).

Морковь с черносливом

Состав: морковь сырая, чернослив, сыр, чеснок, майонез.

Натереть на терке сыр и морковь (можно сделать с корейской), чернослив нарезать соломкой, чеснок мелко нарезать (или выдавить через чеснокодавилку). Всё перемешать и заправить майонезом.

Салат из капусты с помидорами

Нам потребуется: капуста белокочанная, помидоры, лук репчатый или зеленый, соль, перец, майонез.

Капусту нарезать небольшими квадратиками. Немножко посолить, помять. Помидоры и репчатый лук нарезать куби-

ками. Поперчить, досолить по вкусу, заправить майонезом. Можно добавить зелень (петрушка, укроп).

* * *

Полезные советы

Чтобы легче снять чешую с рыбы, положите ее в глубокую посуду и залейте кипятком. Через минуту выньте и сразу же окуните в холодную воду.

Хлеб дольше остается свежим, если в посуду, в которой он хранится, положить яблоко.

Вкус и аромат кофе улучшится, если в готовый кофе добавить немного какао.

Аромат кофе можно усилить, добавив в воду перед его заваркой несколько крупинок соли.

Кипящий кофе осаждается сразу, если влить в него холодной воды.

Не следует класть в чай много сахара, он поглощает витамин В.

Заваренный чай не следует ставить на горячую плиту и тем более – кипятить. Хотя настой при этом будет крепче, но вкус чая почти полностью исчезает.

Салаты из свежих овощей готовятся и заправляются перед самой подачей к столу, иначе они могут потерять привлекательный вид.

Кожица с помидоров снимается легче, если перед этим погрузить их на несколько секунд в кипяток.



Главный редактор Н. Б. Кремнева

Редакционный совет: Л. А. Борисова, Т. Э. Багдасарьян,
Е. В. Волох, Н. А. Демьяненко, Е. А. Сильянова, Н. М. Со-
ловцова, 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, инфор-
мационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о ре-
гистрации ПИ № ФС 77-36981.