

ВАШ СОБЕСЕДНИК



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА

№ 1 (41)
2017



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

Марк Твен

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

Ольга Скороходова

БЕСЦЕННЫЙ РЕЗЕРВ

Последнее время на встречах главного редактора «Вашего собеседника» с представителями различных СМИ, в том числе электронных, нередко задается вопрос: «На что существует журнал?». Понять такой интерес профессиональных репортеров нетрудно: крупноформатное, красочно оформленное, напечатанное на дорогой бумаге издание, выходящее почти двухтысячным тиражом, конечно, стоит больших денег. А своего источника финансирования у редакции нет, как не было его и более 13 лет назад, когда мы поставили перед собой милосердную цель: протянуть руку помощи товарищам по несчастью, поддержать морально, дать необходимую им полезную информацию.

Довольно долго «Ваш собеседник» выходил в количестве всего ста экземпляров (и один – брайлевский) под простенькой невзрачной обложкой, почти без фотографий. Был он в разы дешевле нынешнего, но и тогда приходилось порой бросать читателям клич о помощи и буквально ходить с шапкой по кругу, чтобы наскрести недостающие тысячу-другую рублей на очередной номер. Но не было за эти годы случая, чтобы был сорван выпуск журнала, – всегда нас материально поддерживали активисты, а то и просто добрые люди, которые понимали, как важно сохранить для слепоглухих свое издание – чуткого к их проблемам, знающего собеседника, всегда готового понять, поддержать, помочь. «Журнал – это наш мостик друг к другу, – писали в редакцию слепоглухие читатели. – Без него мы не можем...»

И когда был создан фонд «Со-единение», первое, что сделали его руководители и сотрудники, – оказали большую финансовую и практическую поддержку журналу «Ваш собеседник». Именно благодаря нашим общим усилиям издание пережило как бы второе рождение, приняло современный вид, расширило свое влияние и приобрело сотни новых читателей, десятки талантливых авторов. Тираж «ВС» уже далеко перевалил за полторы тысячи экземпляров.

Проводя всероссийскую перепись слепоглухих, Фонд на свои средства бесплатно обеспечивал (и продолжает обеспечивать!) читателей свежими номерами «ВС», в том числе в брайлевском варианте, их количество возросло более чем в 100 (!!!) раз. Естественно, расходы стали исчисляться уже не тысячами, а сотнями тысяч. И это при том, что издательство «МедиаЛайн» бесплатно, на благотворительной основе осуществляет дизайн и верстку каждого номера. Огромное спасибо нашим коллегам – специалистам издательства!

Фонд «Со-единение», постоянно расширяющий и реализующий по всей стране множество других важных социальных программ поддержки слепоглухих – взрослых и детей, конечно, не может полностью взять на себя рас-

ходы по изданию журнала. Неизбежно встал вопрос о поиске дополнительных источников финансирования. Новое, труднопроизносимое слово «краудфандинг» вошло в наш лексикон. Для поиска недостающих средств пришлось учиться работать с меценатами, спонсорами, простыми жертвователями. В этом номере мы благодарим всех, кто откликнулся на наши просьбы, провел различные акции, давал лоты за пожертвования и не только помог собрать необходимую сумму (почти 400 тысяч рублей), но и обеспечил за счет меценатских перечислений бесплатную доставку журнала в библиотеки ВОС, в досуговые центры слепоглухих.

Большие надежды в недалеком будущем мы возлагаем на государственную поддержку «Вашего собеседника»: в наш Устав внесено уточнение, что журнал является социально значимым изданием. Теперь можно подавать заявку для получения соответствующего гранта.

Есть у нас еще и бесценный по своему характеру резерв пополнения средств на выпуск журнала. Его великая значимость в том, что в роли меценатов стремятся выступить сами наши читатели. Очень многие друзья журнала, узнав о финансовых затруднениях редакции, предложили ввести платную подписку на любимившийся им «Ваш собеседник». И даже готовы дополнительно вносить личные пожертвования. «Журнал – это результат большого творческого труда самих инвалидов, – написала нам одна из читательниц. – За любой труд надо платить, тогда больше будем его ценить и уважать самих себя». Спасибо за такие добрые и мудрые слова!

В ближайшее время редакционный совет в расширенном составе обсудит предложение о введении с 2018 года платной подписки. Будут учтены все ваши пожелания, дорогие читатели. Постараемся, чтобы стоимость журнала и его доставки была невелика. Добровольная подписка на «ВС», по нашему убеждению, не только сделает более стабильным финансирование издания, но и еще больше сплотит нас в гуманном деле социальной защиты слепоглухих граждан страны.

ВАШ СОБЕСЕДНИК

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ МОСКВА

№ 1 (41)

2017

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Н.Б. Кремнева

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Е.В. Громова,

Т.Э. Внукевич-Багдасарьян,

Е.В. Волох, Н.А. Демьяненко,

Т.А. Константинова, В.К. Куксин,

О.А. Ларько, Ю.В. Пуцаев,

Е.А. Сильянова,

Н.М. Соловцова, Р.А. Терехов

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

РЕДАКЦИЯ

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

Контактный телефон:

(только для СМС): 8 (926) 066-00-26

E-mail: nikolgkr@mail.ru

Сайт журнала: vash-sobesednik.ru

Журнал зарегистрирован
в Федеральной службе
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77–36981

Тираж 1 460 экземпляров

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Дизайн, верстка, подготовка
к печати – благотворительный
проект ООО «ИД «МедиаЛайн»»
www.medialine-pressa.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
MEDIA LINE

Генеральный директор

Лариса Рудакова

Руководитель проекта

Константин Мошков

Дизайн-макет и верстка

Илья Малов, Светлана Ляхова

РУБРИКИ

ОТ РЕДАКЦИИ

СПАСИБО, ЛЮДИ!

ЮРИСТ РАЗЪЯСНЯЕТ

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

МОЛОДЕЖНАЯ СТРАНИЧКА

СИТУАЦИЯ

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ

СОВЕДУЮТСЯ АКТИВИСТЫ

МОСКОВСКИЕ РЕПОРТАЖИ

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

ЛИРА

ЗДОРОВЬЕ

МУДРОСТЬ

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

На 1-й странице обложки:

Ижевск: в «Воскресной школе для семей слепоглухих». Прот. Павел Матюшин освящает свечи, созданные учащимися (к с. 38–40). Фото И. Шутовой

СОДЕРЖАНИЕ

1	Бесценный резерв
6	<i>Н. Игнатенко.</i> Проголосовали рублем
12	Ищем меценатов!
14	<i>Д. Балыкин.</i> Право на бесплатную юридическую помощь
18	<i>И. Жукова.</i> Жить мне очень интересно!
22	<i>Н. Кремнева.</i> Неделя в «Десне»
28	<i>В. Озеров.</i> На такси с ветерком...
32	<i>Ю. Кремнева.</i> Цена твоего выбора
38	<i>И. Шутова.</i> Прикоснулись к невидимому
41	<i>С. Флейтин.</i> Нас не надо жалеть
44	<i>Н. Демьяненко.</i> Копилка добрых дел
46	<i>Н. Кремнева.</i> Королевский пир
49	<i>О. Ерохина.</i> «Четверка» против «тройки»
50	<i>Е. Сильянова.</i> «Зря мы боялись!»
52	Выставка детского творчества
54	<i>Л. Дружченко.</i> Масленичный «разгуляй»
56	<i>Л. Дружченко.</i> «Минуты откровения»
58	<i>Л. Малофеева.</i> Весеннее настроение
60	<i>Н. Демьяненко.</i> Посвящается всем
62	Гимнастика для глаз
63	Притча о подлинной любви
64	Рецепты от Кати Пал

На 4-й странице обложки:

Великий Новгород: на зимней выставке арт-проекта

«Путешествие анималистов.

Экологический вернисаж» (к с. 53)

ПРОГОЛОСОВАЛИ РУБЛЕМ

Номер «Вашего собеседника», который вы держите в руках, необычный. Он выпущен частично на средства народного финансирования (фонд «Со-единение», как и раньше, оплатил большую часть расходов на издание. – *Прим. ред.*). С 12 декабря 2016 по 25 февраля 2017 года на краудфандинговой платформе Planeta.ru проходил сбор средств на издание «Вашего собеседника».

Краудфандинг – современный и эффективный способ финансирования общественно значимых проектов. Не знаете, что это такое? Не беда, о нем пока осведомлен всего один процент населения земного шара, это достаточно молодое и только развивающееся в России явление. Но ведь, пожалуй, всем известна история о строительстве памятника Минину и Пожарскому в Москве. По императорскому указу деньги на него собирали по всей стране, а имена жертвователей, дарителей были обнародованы. В широком смысле слова этот пример можно назвать краудфандингом. Сложный термин состоит из двух английских слов – «толпа» и «финансирование». Строительство этого памятника в бук-

вальном смысле было профинансировано «толпой». Но в более узком (и более правильном) смысле слова краудфандинг – это народное финансирование с использованием краудфандинговых платформ. На этих интернет-ресурсах размещается информация о множестве проектов, а их авторы могут собирать там свою аудиторию и взаимодействовать с ней. Именно поэтому данное явление, несмотря на внушительную предысторию, официально появилось только в конце прошлого века. В 1997 году одна западная рок-группа собирала деньги на турне через фанатский сайт. В России днем рождения краудфандинга считается 7 июня 2012 года: он совпадает с днем рождения крупнейшей отечественной краудфандинговой платформы Planeta.ru.

О Planeta.ru главный редактор «Вашего собеседника» Наталья Кремнева узнала от руководителя творческого объединения «Круг» (ТОК) Марины Мень. Марине удалось превысить заявленную финансовую цель почти в два раза и собрать на «Планете» более 1,1 млн рублей на продолжение работы керамической мастерской ТОКа, где трудятся слепоглухие люди. Как? С помощью интересных наград



В России днем рождения краудфандинга считается 7 июня 2012 года: он совпадает с днем рождения крупнейшей отечественной краудфандинговой платформы Planeta.ru



▶ спонсорам-благотворителям: за поддержку проекта «Круг» они получали знаменитую керамику. И это очень важный момент – на «Планете» представлены проекты самых разных категорий. С помощью этого сервиса музыканты собирают деньги на запись альбомов, режиссеры находят финансирование будущим фильмам, изобретатели получают средства на производство гаджетов и пр. Помимо творческих или социальных проектов, есть и благотворительные. Но это не благотворительность в чистом виде.

Есть несколько моделей краудфандинга. «Планета» использует краудфандинг за вознаграждение – люди, поддержавшие проект рублем, при желании могут получить за это какой-то приятный бонус от автора проекта или его партнеров и друзей. Именно ТОКовская керамика – сочные и яркие арбузные пиалы, уже ставшие визитной карточкой творческого объединения, – помогла собрать первоначальную сумму и проекту «Вашего собеседника». Марина Мень подставила дружеское плечо и предоставила для проекта журнала 20 пиал, которые сразу же привлекли внимание людей. Были предложены и другие лоты, сделанные руками слепоглухих: яблочные чипсы от жителей «Тихого дома», варенье от Дома слепоглухих в Пучково. Фонд «Со-единение» предоставил изящные свечи, новогодние наборы, а также билеты на театральные постановки с участием слепоглухих людей. Директор фонда Татьяна Константинова передала баночку вяленых домашних томатов, которую купили буквально сразу же после публикации лота.

В проекте было много и «нематериальных» лотов, позволяющих спонсорам как бы приобщиться к процессу создания журнала: возможность оплатить выпуск одного брайлевского номера, выплатить гонорар автору материала, отправить плоскопечатный номер почтой и пр. Среди них особой популярностью пользовался лот «Спасибо, человек-бухгалтер»: как бы оплачивая авторские гонорары, пользователи перечислили на издание журнала 29 тысяч рублей. Три спонсора поучаствовали в проекте за «чаепитие с редакцией» – встретились с Натальей Борисовной в уютной «Шоколаднице» и даже предложили сотрудниче-

ство. Приобрели три подписки на журнал «Ваш собеседник». «Все слепоглухие читатели получают и будут получать журнал бесплатно, но для спонсоров крауд-кампании в проекте мы, по совету сотрудников «Планеты», поставили несколько подписок на журнал. К моему удивлению, их покупали! Это значит, что людей без нарушения зрения и слуха тронул, зацепил наш журнал, и они по собственному желанию решили получать его, чтобы узнавать о проблемах слепоглухих людей», – комментирует Наталья Кремнева.

Пользовались большой популярностью в проекте и подборки журнала Seasons, давнего друга «Вашего собеседника». Его главный редактор Ольга Сергеева организовала фестивали в поддержку «Вашего собеседника» и сразу поддержала своими лотами крауд-кампанию.

А еще краудфандинг помог найти «Вашему собеседнику» новых друзей. Несколько приглашенных в свой музей предоставил проекту центр современного искусства «Гараж». Там регулярно проходят экскурсии для людей с нарушениями слуха. Экскурсии для слепоглухих людей в «Гараже» проводит слабослышащий скульптор Адиль Алиев, который передал для проекта свою бронзовую скульптуру юного Гагарина. Она достаточно дорогая (50 тысяч рублей), ее так и не приобрели, но поступок Адила очень тронул и приободрил всю редакцию.

Больше всего лотов, к удивлению всех следивших за крауд-кампанией, предоставил в проект известный дизайнер и блогер Артемий Лебедев. Накануне он написал пост о бессмысленности тактильной разметки. Позицию Артемия поддержали многие незрячие люди, в том числе и Наталья Кремнева. Тогда сотрудники «Планеты» связались с Артемием и рассказали ему об этом краудфандинговом проекте. Артемий передал в проект кружки, книги и головоломки из своей Студии. А после переписки с Натальей Борисовной даже написал о проекте у себя в «Фейсбуке» и ЖЖ. Блог Артемия является четвертым по посещаемости в России, поэтому в день его публикаций о проекте были собраны первые сто тысяч рублей.

▶ Всего за время крауд-кампании удалось собрать 366 250 рублей. Совсем чуть-чуть не хватило до стопроцентного достижения финансовой цели (400 тысяч рублей). Несмотря на многочисленные лоты в проекте, самой популярной была опция «без награды» – так удалось собрать 214 735 рублей. Люди перечисляли в проект от 50 рублей до 30 тысяч. Всего в проекте поучаствовало 346 человек, но было приобретено 413 акций – это значит, что некоторые спонсоры возвращались и поддерживали проект снова.

Краудфандинг преследует не только финансовую цель. Это еще и отличный пиар-инструмент. И в нашем проекте он тоже сработал. О крауд-кампании «Вашего собеседника» выходили публикации в Агентстве социальной информации, в новостях Всероссийского общества глухих и на радио Всероссийского общества слепых, на порталах «Правмир», «Филантроп», ART1, Colta.ru (на Colta.ru вышло еще и большое интервью с Натальей Кремневой), проект вошел в еженедельную подборку добрых дел портала «Афиша Daily». 13 января, в День российской печати, стартовала акция журналистов в поддержку нашего журнала. Представители разных российских изданий рассказывали о своем самом запомнившемся собеседнике и о журнале «Ваш собеседник».

Отдельно благодарим за информационную поддержку журналиста Елену Ванину. В прошлом году Лена проводила эксперимент для портала «Такие дела» и пыталась прочувствовать мир слепоглухого человека. Она мгновенно откликнулась на просьбу поддержать проект публикацией в своем «Фейсбуке» и поучаствовала в нем сама. Благодаря всему этому о журнале узнали еще больше людей.

Кстати, у проекта появилось отличное продолжение – журнал стал участником меценатского проекта Planeta.ru «БиблиоРодина», цель которого – обеспечить региональные библиотеки тематическими изданиями, что позволит очень многим людям приобщиться к новым знаниям. «Ваш собеседник» участвует в проекте в двух форматах – брайлевском и плоскопечатном. И если на брайлевские издания можно подписывать только специализированные библиотеки для

незрячих, то на плоскопечатные можно подписать любую библиотеку – так еще больше людей узнают о специфике слепоглухоты. Уже оформлены первые подписки!

Краудфандинг – это сложная работа. Деньги не посыплются в проект просто из-за его появления на платформе. К проекту нужно постоянно привлекать внимание. Крауд-кампания «Вашего собеседника» была запущена не в лучшее время: предновогодняя суета, новогодние праздники и пост-праздничное безденежье. Но это не помешало проекту завершиться успешно и достигнуть разных целей. Краудфандинг называют «голосованием рублем» – это проверка идеи на прочность, возможность понять, только ли ты «горишь» своей идеей, или она действительно общественно значимая. Спасибо всем, кто «голосовал» за нас и поддерживал любыми способами. Это был очень интересный опыт, и мы его обязательно повторим!

**Наталья Игнатенко, PR-менеджер благотворительных
и социальных проектов Planeta.ru,
куратор проекта «Вашего собеседника».**
По всем вопросам обращаться: charitypr@planeta.ru

ОТ РЕДАКЦИИ

Среди тех, кто участвовал в проекте на Planeta.ru, были и наши читатели, авторы и друзья. Это очень радует и вдохновляет! Кто-то приобретал лоты или сам перечислял деньги, информировал своих знакомых, писал о проекте в соцсетях. А некоторые собирали средства на мероприятиях в своих досуговых центрах и потом переводили деньги для проекта (например, члены московской организации «Ушер-Форум»; то же сделали в Ижевске и Уфе).

Благодарим за неравнодушие и помощь наших читателей! А желающим и дальше оказывать поддержку «Вашему собеседнику» сообщаем, что на сайте журнала есть кнопка для сбора пожертвований. Можно отправить деньги. Они пойдут на выпуск следующих номеров журнала и на почтовую адресную доставку: <http://vash-sobesednik.ru/campaign/help-us/>.

ИЩЕМ МЕЦЕНАТОВ!

Наш первый опыт краудфандинга оказался успешным благодаря огромной помощи и вниманию со стороны сотрудников Planeta.ru. Спасибо им за это! А продолжением нашего сотрудничества стало включение «Вашего собеседника» в меценатский проект «БиблиоРодина» на той же Planeta.ru: <https://biblio.planeta.ru/?bookId=67>.

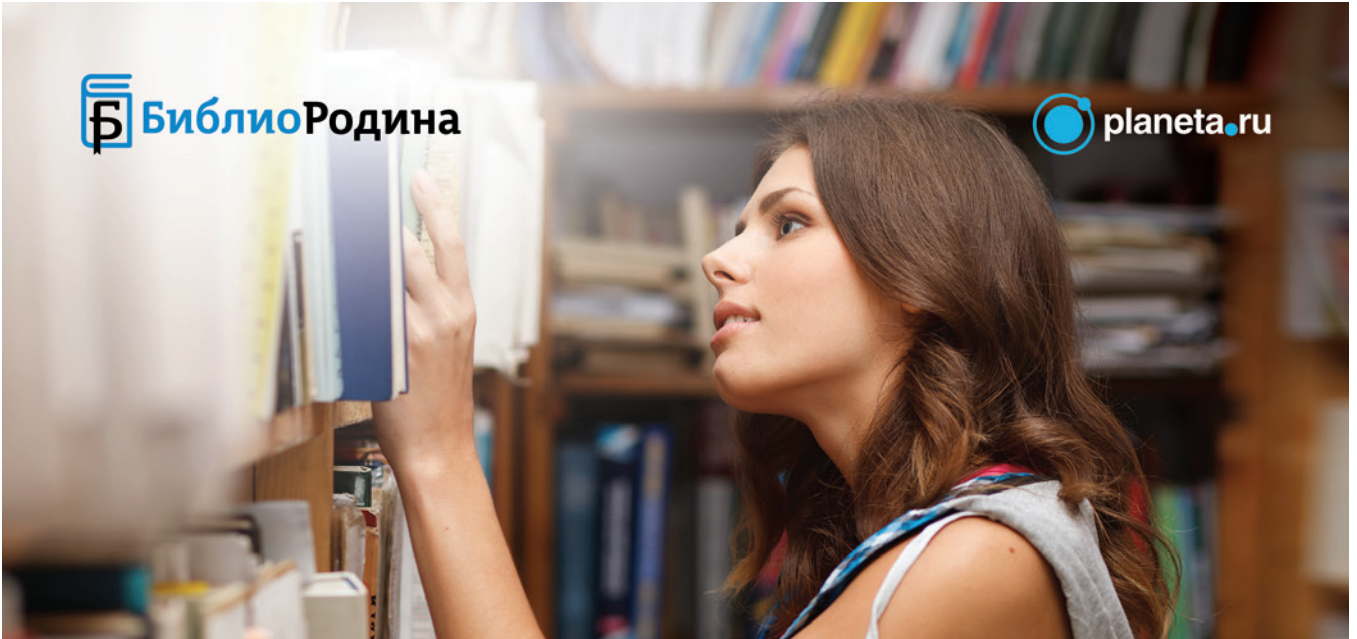
Этот проект поддержан Правительством РФ, «Почтой России» и рядом других государственных учреждений. Теперь журнал будет доступен для областных библиотек для слепых и слабовидящих. С помощью проекта любой желающий сможет стать меценатом и оформить годовую подписку на наше издание для спецбиблиотек в двух вариантах: плоскочечатном (с укрупненным шрифтом) и брайлевском (то есть с рельефно-точечным шрифтом для незрячих людей). Уже сделаны первые подписки для публичных библиотек. Это значит, что журнал смогут читать не только инвалиды по зрению и слуху, но и все желающие.

Каждый номер журнала с нетерпением ждут родители детей-инвалидов, специалисты; им интересуются просто читатели библиотек. В редакцию обращаются люди из разных регионов страны, спрашивают, где можно взять и прочитать наш журнал. Теперь они смогут это сделать, зайдя в спецбиблиотеку.

Просим всех наших друзей распространить эту информацию, чтобы о проекте узнало как можно больше возможных меценатов, готовых подарить столь нужное издание библиотекам слепых.

Редакция





Обеспечим библиотеки научными изданиями!

Что такое «БиблиоРодина»?

✓ Меценатская подписка на научную периодику в поддержку библиотек

✓ Возможность помочь российским библиотекам и любимым изданиям

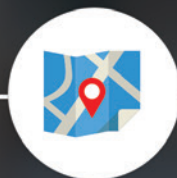
✓ Доступные знания для детей и взрослых по всей России

Как стать меценатом и помочь библиотекам?

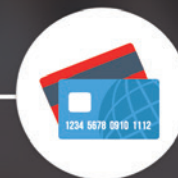
Зайдите на сайт:
www.библиородина.рф



Выберите издание



Выберите библиотеку



Оплатите подписку

НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Уже в течение двух лет фонд «Со-единение» в партнерстве с Нижегородской региональной общественной организацией родителей детей – инвалидов по зрению «Перспектива» реализует проект «Служба юридической поддержки и правового сопровождения слепоглухих людей и членов их семей». За это время к нам поступило более 200 различных вопросов по правовой тематике. В большинстве случаев мы смогли предоставить дистанционно или очно юридическую помощь подопечным Фонда. Однако были и такие ситуации, когда требовалась помощь квалифицированных юристов непосредственно по месту проживания заявителей. Именно по этой причине мне хотелось бы рассказать о том, в каких случаях инвалиды, в том числе и слепоглухие граждане, имеют право на получение бесплатной юридической помощи.

Перечень тех, кто имеет право на такую помощь, установлен статьей 20 Федерального закона от 21.11.2011 № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в РФ». Это, в частности:

- граждане, среднедушевой доход семей которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в субъекте РФ, либо одиноко проживающие граждане, доходы которых ниже величины прожиточного минимума;

- инвалиды I и II групп;

- дети-инвалиды, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, а также их законные представители, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов таких детей;

- граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие в организациях социального обслуживания, предоставляющих социальные услуги в стационарной форме.

Бесплатная юридическая помощь оказывается указанным гражданам государственными юридическими бюро и адвокатами, являющимися участниками государственной системы бесплатной юридической помощи в виде:

- 1) правового консультирования в устной и письменной форме;

- 2) составления заявлений, жалоб, ходатайств и других документов правового характера;

- 3) представления интересов в судах, государственных и муниципальных органах, организациях.


Бесплатная юридическая помощь в виде правовых консультаций и составления документов правового характера предоставляется, в частности, в следующих случаях:

- вопросы, касающиеся совершения сделок с недвижимым имуществом и защиты жилищных прав, если речь идет о единственном жилом помещении гражданина;

- защита прав потребителей (в части предоставления коммунальных услуг);

- отказ работодателя в заключении трудового договора, нарушающий гарантии, установленные Трудовым кодексом РФ, восстановление на работе, взыскание заработка, в том



К нам поступило более 200 различных вопросов по правовой тематике. В большинстве случаев мы смогли предоставить дистанционно или очно юридическую помощь подопечным Фонда 

- ▶ числе за время вынужденного прогула, компенсации морального вреда, причиненного неправомерными действиями (бездействием) работодателя;
 - признание гражданина безработным и установление пособия по безработице;
 - возмещение вреда, причиненного смертью кормильца, увечьем или иным повреждением здоровья, связанным с трудовой деятельностью или чрезвычайной ситуацией;
 - предоставление государственной социальной помощи, включая субсидии по оплате жилья и коммунальных услуг, защита пенсионных прав, а также назначение и взыскание других социальных пособий;
 - установление и оспаривание отцовства (материнства), взыскание алиментов;
 - медико-социальная экспертиза и реабилитация инвалидов.
- По некоторым категориям дел из числа упомянутых выше государственные юридические бюро и адвокаты представляют интересы граждан в судах, государственных и муни-

ципальных органах, организациях. К таковым относятся дела о расторжении, признании недействительными сделок с недвижимым имуществом; о государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним; о признании права на жилое помещение, предоставлении жилого помещения по договору социального найма, выселении из жилого помещения и др. (в случае если квартира, жилой дом или их части являются единственным жилым помещением гражданина и его семьи); о признании граждан недееспособными (для граждан, в отношении которых подано такое заявление); о госпитализации в психиатрический стационар в недобровольном порядке и др.

Кроме указанных, имеется ряд случаев, когда осуществляется представление интересов лиц, имеющих право на бесплатную юридическую помощь, но только в случае, если они являются истцами (заявителями). К таким случаям относятся дела о взыскании алиментов; о возмещении вреда, причиненного смертью кормильца, увечьем или иным повреждением здоровья, связанным с трудовой деятельностью или чрезвычайной ситуацией; об установлении усыновления, опеки или попечительства в отношении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; о заключении договора об осуществлении опеки или попечительства над такими детьми; об обеспечении мер государственной поддержки детям-инвалидам, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.

Дмитрий Балыкин 

ЖИТЬ МНЕ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО!

Я живу в небольшом городке Починок Смоленской области. Там родилась и выросла. У меня одновременное нарушение слуха и зрения, но не в тяжелой форме. Ношу слуховые аппараты средней мощности. Есть остаточное зрение, позволяющее мне быть самостоятельной, вести активную жизнь. После общеобразовательной школы окончила факультет психологии и права, отделение социальной работы, Смоленского гуманитарного университета имени А.И. Герцена. Учеба мне давалась неплохо, несмотря на проблемы со здоровьем.

Восемь лет назад я вступила во Всероссийское общество слепых. Долго не решалась пойти в местный клуб ВОС. Мне казалось, что там скучно, и мне, молодой, будет совершенно нечего делать в компании стариков и старушек. И все-таки я преодолела свою неуверенность, о чем теперь нисколько не жалею! Постепенно присматривалась к жизни слепых товарищей, ездила в Смолен-

скую областную организацию. И стала замечать, что общественная жизнь мне очень даже интересна. В 2014 году по направлению Смоленского правления ВОС я поехала в Москву на курсы радиожурналистики в культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС. Спасибо за это нашему председателю Сергею Владимировичу Ковнереву и моей подруге Олесе Гавриленко. Именно она натолкнула меня на мысль об этих курсах и вообще познакомила с системой ВОС.

По окончании курсов я стала активно участвовать в жизни сообщества. Пишу статьи, занимаюсь сайтом областной организации. А чтобы получить полезную для инвалидов информацию, нередко присутствую на заседаниях в различных департаментах правительства Смоленской области. Недавно меня избрали председателем молодежного совета при областном ВОС.

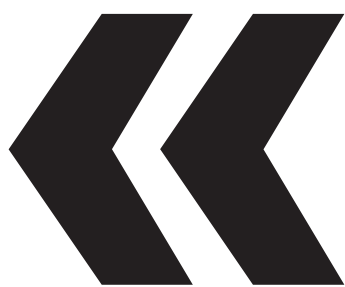
Год назад я открыла для себя еще один мир – мир слепоглухих. Нет, я слышала о них и раньше. Но не представляла, насколько они могут быть интересными людьми, какой активный образ жизни многие из них ведут! Благодаря фонду «Со-единение» в июле прошлого года я побывала в Республике Карелии, где познакомилась с очень интересными слепоглухими людьми. С некоторыми из них я до сих пор поддерживаю связь.


Конечно, в жизни не все проходит гладко. Проблемы со здоровьем мешают устроиться на хорошую работу. Да в моем городке и негде работать. Проблему занятости для себя я решаю с помощью ВОС. Там я стараюсь себя реализовать. Хотя всё – на общественных началах. То, чем я занимаюсь, мне нравится. Но... хотелось бы, чтобы это оплачивалось. Ведь все мы хотим зарабатывать на жизнь, реализовывать свои потребности.

Для меня существует еще одна проблема. Там, где я живу, кроме местного краеведческого музея и Дома культуры, нет других культурчреждений. Ни кинотеатров, ни театров, ни концертных или выставочных залов. За пищей духовной приходится ехать в Смоленск. А это 45 км пути...

▶ В последнее время у нас активно взялись за реализацию государственной социальной программы «Доступная среда». На примере своего города я могу сказать, что для инвалидов по зрению эта программа осуществляется очень и очень слабо. Нет ни обозначения ступенек, ни хорошего освещения по городу, дороги все разбитые... По улицам более-менее нормально передвигаться можно только днем. Зимой везде наледь, того и гляди шлепнешься. Я и так не очень хорошо вижу, а тут еще и такая «доступная среда»...

Помимо того, что я люблю писать различные заметки, статьи, у меня имеется и тяга к странствиям. Путешествую в основном одна. Была бы возможность, объездила, наверное, весь мир! Я люблю смотреть новые места, узнавать о них, пробовать новые блюда. О путешествиях могу очень долго рассказывать. Каждая поездка оставляла след в моей душе. У меня много хороших воспоминаний. Но, пожалуй, самые яркие впечатления подарило путешествие в Израиль. Я давно мечтала побывать в Иерусалиме. До чего же там красиво! Древность и современность переплетаются друг



*Была бы возможность,
объездила, наверное, весь
мир! Я люблю смотреть
новые места, узнавать о них,
пробовать новые блюда.
О путешествиях могу очень
долго рассказывать* 

с другом. Словно находишься вне времени и пространства. Стираются границы прошлого и нынешнего. Это невероятное ощущение! В Иерусалиме я открыла для себя израильскую исполнительницу Сарит Хадад. И вот уже пять с половиной лет веду в одной из социальных сетей группу, посвященную ее творчеству.

Совершила поездки в Прагу, Крым, Минск. Приняла участие в проекте «Россия глазами слепоглухих» – написала рассказ о своем путешествии в Крым. А недавно осуществила заветную мечту – посетила Санкт-Петербург. Как же я обожаю этот город на Неве! Приезжала бы туда снова и снова!

Появился у меня интерес и к спорту: я стала участвовать в спартакиадах Смоленской области по легкой атлетике. А в ноябре прошлого года соревновалась даже на первой Всероссийской спартакиаде слепоглухих, которая проходила в Москве! Мне понравилось участвовать в таких крупных состязаниях – там такая энергетика, такой азарт! Да и есть возможность встретиться со своими друзьями, обрести новых!

Безусловно, плохое зрение и слух создают некие препятствия в жизни. Например, я не могу быстро, как все, ориентироваться. Нужно подольше осматриваться. Бывая где-то на экскурсиях, не всегда успеваю за группой, медленно разглядывая экспонаты. Иногда трудно бывает рассмотреть номера маршрутов общественного транспорта, особенно в сумерках и в темное время суток. Проблему со слабым слухом я решаю так. Если в учреждениях или на улице нужно что-то спросить, то я прошу собеседников, чтобы мне говорили погромче. Раньше я очень этого стеснялась. Сейчас не боюсь. Я понимаю, что каждый человек может потерять слух, никто от этого не застрахован.

О том, чтобы слух улучшился, не мечтаю. Это нереально. А вот иметь хорошее зрение – пока есть надежда! Мечтаю видеть мир не сквозь стекла очков. Надеюсь, что это когда-нибудь сбудется!

Ирина Жукова

НЕДЕЛЯ В «ДЕСНЕ»

В подмосковном санатории «Десна» Управления делами Президента РФ прошла ставшая уже традиционной «Зимняя школа» для слепоглухих молодых людей и параллельно – лекции для преподавателей различных вузов страны. Организовано мероприятие было фондом «Со-единение» и Сообществом семей слепоглухих.

Расскажем подробно о молодежном лагере в рамках школы. В нем участвовали 11 юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет с различной степенью нарушения слуха и зрения. Они приехали из разных уголков России – от Забайкалья до Краснодара. Кто-то из ребят еще учится в школе, кто-то – в колледже или уже окончил учебу. И перед многими стоит вопрос: как жить дальше, чем заниматься, как выстраивать свои отношения с окружающими людьми... Вот этим проблемам и были посвящены ежедневные занятия и консультации с психологами. Но было и многое другое.

Когда я спросила некоторых участников лагеря, что им особенно понравилось, все, не сговариваясь, восторженно ответили: «Было много спортивных мероприятий!» Каждый день начинался с адаптивной физкультуры и плавания в бассейне. Потом – скандинавская ходьба, катание на лыжах и коньках. Для некоторых – впервые в жизни! Причем



Участники «Зимней школы» в студии Ю. Высоцкой

у каждого слепоглухого постоянно рядом находился волонтер – сопровождающий-переводчик. Это были студенты, прошедшие специальное обучение, почти ровесники наших ребят.

И, конечно же, было много общения, совместных прогулок по великолепной территории санатория, веселья и забав на свежем воздухе! А еще были индивидуальные беседы с психологами и групповые тренинги. На них молодые люди учились, как правильно общаться и что-то делать всем вместе. Специалисты Ресурсного центра – психологи Н. Меликсетян, Э. Девишева, А. Хохлова – старались подобрать упражнения для тренингов так, чтобы было понятно и интересно всем.

Были и выездные мероприятия – кулинарный мастер-класс в студии Юлии Высоцкой, где вместе с волонтерами учились готовить итальянскую пиццу. А во время обзорной автобусной экскурсии большинство ребят впервые побывали на



На занятиях адаптивной физкультурой

▶ Красной площади и в парке Победы, узнали много интересного о Москве. Нетрудно представить себе их чувства!

Главное – ребята познакомились с разными людьми и друг с другом, рассказали о себе, поделились тревогами, проблемами, мечтами... Они поняли, что не одиноки в этом мире, у них появились друзья и среди таких же, как они сами, и среди волонтеров и специалистов. Теперь они будут переписываться по электронной почте и даже встречаться на каких-то общих мероприятиях. А это ведь здорово! Хорошо, что сейчас проводятся молодежные лагеря для наших ребят!

Наталья Кремнева
Фото Т. Даниловой

ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ЛАГЕРЯ

Дмитрий Харчевников (слабовидящий глухой):

– Я был в лагере в санатории «Десна» в первый раз. Познакомился с ребятами из разных городов России. Некоторых знал раньше по поездке в Карелию. Это Влад Чекалев из Кингисеппа, Коля Антонцев из Санкт-Петербурга и волонтер Катя Переверзева из Сергиева Посада.

Было интересно и весело. По утрам в спортивном комплексе мы занимались адаптивной физкультурой. Я и сейчас дома делаю упражнения, которым нас научили в лагере. А вот кататься на лыжах у меня не получилось. Я много раз падал. Еще мы гуляли в лесу около санатория, играли в снежки.

Понравился мастер-класс в студии Юлии Высоцкой, где шеф-повар Олег показал, как делать пиццу. И мы приготовили ее сами, волонтеры нам очень помогли в этом. А затем сами и съели, угощая друг друга.

Запомнилась экскурсия по Москве. Были в парке Победы, Александровском саду, на Красной площади, у храма Христа Спасителя. Я москвич и хорошо знаю наш город. Экскурсию вела Ирина Саломатина и рассказывала разные интересные истории о нашей столице.

Еще у нас были психологические тренинги. Мы отвечали на разные вопросы, придумывали пожелания друг другу и рассказывали о своем детстве.

Мне очень понравилось в лагере, спасибо всем организаторам и волонтерам!

Владислав Чекалев (слабослышащий слабовидящий):

– «Зимняя школа» – это уникальный проект. Очень понравилась теплая и дружеская атмосфера. У меня была возможность проявить себя в новых видах спорта, которыми я раньше не занимался: например, в плавании и коньках. Важным было

и то, что программа была весьма насыщенной, – скучать было просто некогда. Очень понравились индивидуальные консультации специалистов. Не менее значимыми были психологические тренинги, которые развивают корпоративный дух и коллективное мышление (имеется в виду работа в команде).

Мария Дианова (организатор, волонтер):

– Кроме всесторонней работы с молодыми слепоглухими, не обделены вниманием были и сопровождающие их волонтеры. Каждый вечер ребята собирались в одном из номеров или холлов санатория для того, чтобы обсудить прошедший день и поделиться опытом. Это мероприятие получило кодовое название «Волонтерский огонек» и всегда проходило в приятной атмосфере. Волонтеры были абсолютно разные: кто-то недавно окончил курсы в своем регионе, для кого-то это было уже не первое мероприятие, проводимое фондом «Со-единение» и Сообществом семей слепоглухих, а кто-то уже давно работает в сфере специального образования.

Для чего же были нужны эти встречи волонтерам?

Во-первых, не все ребята были знакомы между собой, поэтому первая встреча была посвящена знакомству и обсуждению общих вопросов: распорядков, правил, к кому и в каких ситуациях обращаться.


Во-вторых, опыт у всех разный, а для кого-то это было и вовсе первое сопровождение, поэтому у ребят возникало множество вопросов (например: «Как вы думаете, сможет ли он кататься на лыжах?»).

Эти наши встречи проходили в неформальной обстановке, поэтому мы много смеялись, радовались нашим маленьким победам и победам наших подопечных, рассказывали истории из личного опыта.

Софья Дебеляк (волонтер):

– Нам посчастливилось каждый день наблюдать результат совместной работы организаторов, психологов, тренеров и, конечно же, нас самих. Это были маленькие и большие победы участников: для кого-то – возможность встать на лыжи или коньки, научиться плавать; для кого-то – новые друзья



*Главное – ребята
познакомились с разными
людьми и друг с другом,
рассказали о себе,
поделились тревогами,
проблемами, мечтами...
Они поняли, что не одиноки
в этом мире, у них появились
друзья* 

и активное общение; для кого-то – первые шаги к самостоятельности. Времени, проведенного в лагере, было достаточно для того, чтобы мы научились чувствовать друг друга и видеть необходимость помочь товарищу. Расставались мы родными людьми, с пожеланиями снова встретиться.

Бесценно было наблюдать, как, общаясь и взаимодействуя, наши ребята преображаются на глазах. В такие моменты действительно осознаешь, как важно для нас, людей, общение. А волонтер является необходимым звеном в этой цепочке взаимодействия.

Нельзя оставить без внимания и отзывы родителей. По возвращении из «Зимней школы» я ходила по магазину. И вдруг телефонный звонок. Это была мама Карины – девочки, которую я сопровождала. Она в приподнятом настроении рассказывала о преображении ее дочери. Затем поблагодарила меня, остальных волонтеров и организаторов за то, что мы делаем великое дело. Мне кажется, что искренняя благодарность родителей – лучшая награда для волонтера.

НА ТАКСИ С ВЕТЕРКОМ...

Такси – быстрый и комфортный транспорт, особенно для тех, у кого есть сложности с ориентированием и мобильностью. Надо отметить, что большинство водителей относятся к инвалидам достаточно внимательно, но бывает всякое. Причем случается, что такой пассажир сам усугубляет ситуацию.

Рассказывает Николай: «Я незрячий с детства и плохо слышу, но с белой тростью и слуховым аппаратом самостоятельно выхожу на улицу и пользуюсь общественным транспортом: метро, трамваем, автобусом. Когда же надо поехать в редко посещаемое учреждение, в непогоду или с багажом, то заказываю социальное такси. Удобный транспорт, но в нашем городе у него есть существенный недостаток – машину необходимо заказывать не позднее

чем за сутки до поездки, нельзя также оперативно перенести время подачи машины.

Однажды обстоятельства сложились так: приехав на соцтакси в учреждение, я освободился намного раньше запланированного и оказался в одиночестве среди незнакомых людей, занятых своими делами. Что же делать: ждать заказанное социальное такси, так до него более двух часов, – или самому добираться? До метро далеко, к тому же на улице идет мокрый снег и сильный ветер. Тут еще обнаружил, что дома забыл слуховой аппарат, без которого мне не сориентироваться в уличном шуме. А времени жалко! Решил заказать обычное такси.


Звоню, диспетчер отозвался сразу, уточнил адрес, сообщил время подачи машины, стоимость поездки – чуть более 300 рублей. Меня все вполне устраивало. В кармане, кроме 40 рублей, запасенных для социального такси, лежала купюра достоинством 1 000 рублей, так что “доеду домой с ветерком”.

Машина подошла, как и обещал диспетчер, через 10 минут. Охранник учреждения помог найти ее. Сажусь на заднее сиденье, здороваюсь, пристегиваюсь, подтверждаю адрес, а в ответ грубый голос: “А деньга-то есть?” Меня это несколько насторожило, однако поспешил успокоить: “У меня тысяча”.

Поехали, без больших задержек вскоре были около дома. Протягиваю тысячу и слышу: “Нет сдачи!” Говорю: “В соседнем доме магазин, там можно разменять”. В ответ чувствую, как купюра ускользает из моих рук, и слышу: “Мне некогда, выходи!” Сажу и думаю: “Что делать? Дома никого нет. Не выйдешь – еще увезет невесть куда! Как потом буду обратно добираться? А может, выйду, и он отдаст сдачу?” Слышу, как открывается и прикрывается дверца водителя, открывается моя дверь. “Нужный вход впереди, выходи!”

Выхожу, закрываю дверцу, делаю пару шагов, нахожу тростью тротуар, вступаю на него, протягиваю трость вперед – она задевает дверь, издавшую знакомый звук. Ура! Дома! Водитель не обманул. Останавливаюсь, жду...



*Это необходимо
не только для обеспечения
безопасности на дороге,
но и для того, чтобы
окружающие обратили
внимание на то, что
водитель высаживает
незрячего пассажира* 

▶ Хлопнула дверца, машина заурчала и уехала. Тю-тю мои денежки! В дом вошел, вовсю ругая себя, – да уж, сэкономил время! Расстроенный, просидел до прихода своих, но рассказывать не стал: было какое-то гадкое ощущение. Рассказал, собравшись с духом, через несколько дней...»

Отметим, что в итоге все закончилось благополучно: Николай доехал до дома, сдача через некоторое время была возвращена. Но при анализе сложившейся ситуации вспоминается знаменитый лозунг из «12 стульев» Ильфа и Петрова («Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!»), забытый Николаем как при подготовке к поездке, так и при заказе «случайного» такси.

Первые ошибки были сделаны им еще дома. Собираясь в редко посещаемое учреждение, Николай не побеспокоился о купюрах разного достоинства и забыл важный атрибут своей повседневной жизни, без которого не должен был выходить из дома, – слуховой аппарат, являющийся для него как бы дополнительной «белой тростью».

Далее при заказе машины Николай постеснялся сообщить, что является инвалидом по зрению: это заставило бы диспетчера внимательнее отнестись к данному заказу.

Когда водитель по завершении поездки заявил о невозможности (нежелании?) рассчитаться «из-за отсутствия сдачи», Николаю надо было потребовать от него связаться с диспетчером, принявшим заказ, и уже с ним определиться, как и когда будет завершён расчёт. Как правило, одного этого требования бывает достаточно, чтобы заставить водителя быстро рассчитаться с пассажиром.

В случае же если водитель отказывается это сделать, заставляя инвалида покинуть машину, то, не вступая с ним в спор, надо потребовать от таксиста, ссылаясь на слепоту, помочь выйти из машины и довести пассажира до входа в дом (до тротуара). Это необходимо не только для обеспечения безопасности на дороге, но и для того, чтобы окружающие обратили внимание на то, что водитель высаживает незрячего пассажира.

И, наконец, Николай, приехав по месту назначения и не получив полного расчёта, должен был, «не откладывая дела в долгий ящик», сообщить об инциденте диспетчеру, направившему машину, и, конечно же, не скрывать случившегося от близких.

Так что мотайте на ус и не попадайте впросак!

P. S. Слепые пассажиры в последнее время жалуются, что таксисты отказываются помогать при посадке и высадке, хотя практически на всех сайтах таксомоторных компаний сказано, что «водитель при необходимости должен оказать помощь пассажиру при посадке и высадке, а также при загрузке и выгрузке багажа». Но бывает всякое. Одна моя знакомая, выслушав циничное напутствие водителя, согласилась, что «хорошо умереть богатым и здоровым», и пожелала ему никогда не оказаться на месте слепого... После чего тот без слов помог ей выйти из машины и дойти до нужного входа.

Вячеслав Озеров

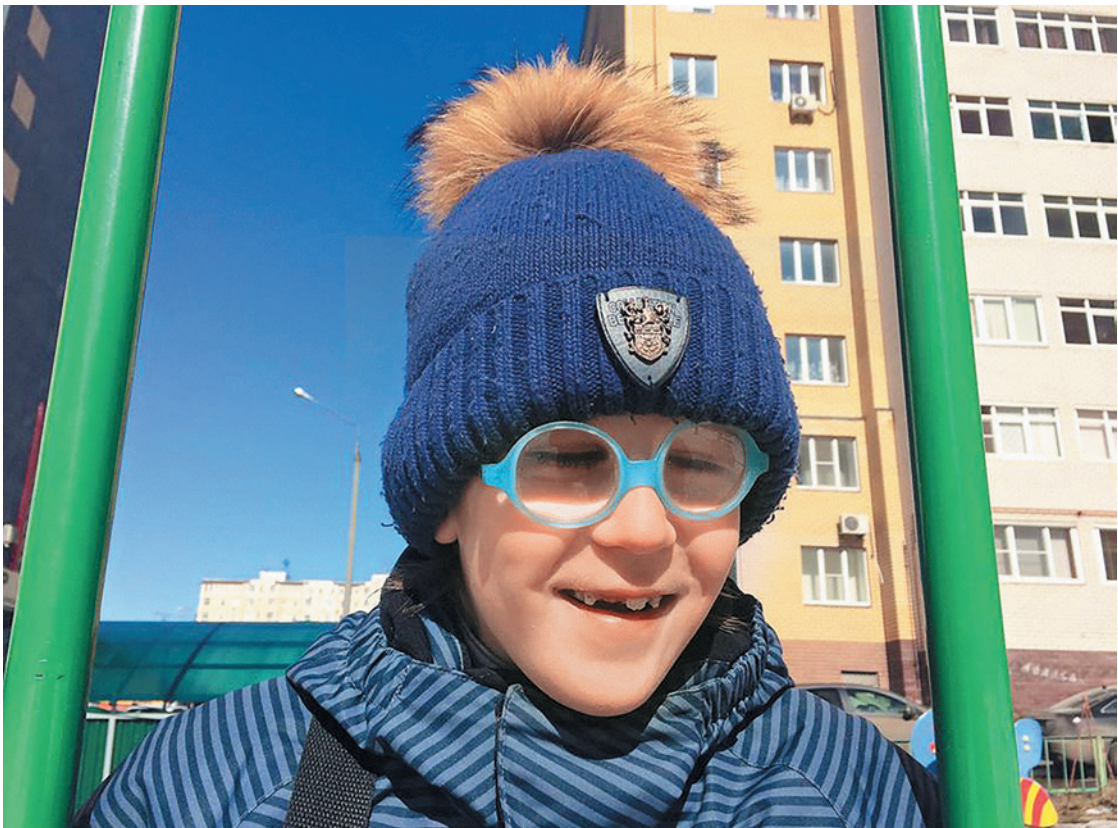
ОТ РЕДАКЦИИ

Предлагаем вашему вниманию дневниковые записи Юлии Кремневой из Нижнего Новгорода. Она – мама двоих детей: одиннадцатилетней здоровой Сони и восьмилетнего тотально слепоглохого от рождения Пети. Благодаря материнской любви, заботе, специальному обучению сын растет жизнерадостным, смелым и любознательным мальчиком. С декабря прошлого года ему подобрали аппараты и сейчас развивают слух. Юлия активно включилась в общественную работу в фонде «Со-единение»: она руководит региональными отделениями Сообщества семей слепоглохих.

Текст печатается в сокращении.

ЦЕНА ТВОЕГО ВЫБОРА

Нам постоянно приходится делать выбор. Когда ты один, цена выбора – только твоя жизнь. А когда ты родитель – цена гораздо выше. И она неизмерима, если в семье ребенок, который не видит и не слышит. Выбор – специальной системы воспитания. И постоянная перенастройка этой системы, иногда долгая и болезненная.



Год назад был выбран такой план: группа близких моему Пете людей вместе с ним едет в Москву – учиться, как нам жить дальше, как учить Петю. Жилье забронировано, билеты куплены. В плане – посещение Ресурсного центра в Ясенево и Сергиево-Посадского детского дома.

Приехали из Нижнего поздно. Встретила бодрая девушка. Очень упирала на то, как заботится о квартире и как ей важно, чтобы нам было хорошо. Что в квартире хорошая энергетика и что она нас понимает, как никто. Пропустив все эти речи (особенно про энергетику) и посмотрев по сторонам, я поняла, что квартира превзошла все ожидания. А точнее – мы «попали». Не так чтобы очень, но соотношение цена-качество не в нашу пользу. Дверь разломана, пыль везде, чьи-то носки и смятая салфетка под кроватью, можно продолжать и продолжать. Хорошо, что не месяц здесь жить.

В таких случаях сразу вспоминаю «Сказку о рыбаке и рыбке». В половине двенадцатого ночи, в чужой квартире, с ребенком – честно скажу, я борец никакой. Уходить в ночь




▶ с гордо поднятой головой не буду. Поэтому прощаем, остаемся, потерпим... Петька в холодной комнате относительно быстро заснул. Вот он – первый плюс.

На следующий день – прогулка-разведка. Петя по неряшливой квартире не очень охотно перемещается, даже не сделал попытки залезть в ванную комнату. Показатель, кстати. Но вот откуда он может знать, что там не очень чисто? А ему не нужно знать, он ЧУВСТВУЕТ. Я в этом не сомневаюсь. По полу гуляет ветер, а Петя ходит босиком. При отсутствии слуха и зрения такими источниками информации, как ноги, не пренебрегают. Лишь бы не заболел...

Зато есть пианино – Петя оценил. Второй плюс. После десяти минут музыкальных экспериментов пришла соседка. Поинтересовалась, зачем мучаем инструмент. Объяснили ситуацию: мальчик слепоглухой, первый опыт, вибрация...



Нам постоянно приходится делать выбор. Когда ты один, цена выбора – только твоя жизнь. А когда ты родитель – цена гораздо выше. И она неизмерима, если в семье ребенок, который не видит и не слышит 

После девяти часов попросила мальчика от инструмента отлучать. Вошла в положение – спасибо ей!

Назавтра в Ресурсном центре встретились и поговорили со всеми, с кем смогли и успели. Идей и планов много. Значит, не зря приехали!

Вечером выезжаем из квартиры с «хорошей энергетикой». На ночь раньше, к моей подруге. Принимать жилье приходит другая девушка (с охранником – на всякий случай). Претензий к нам нет. Это хорошо, хотя и смешно. Без пробок долетаем до подруги за сорок минут. Ура! Прекрасно, когда есть друзья.

Петька прямой наводкой идет к игрушкам. И, к нашему удивлению, находит там мышку, сильно заинтересовавшую его еще в наш приезд сюда в июне. А потом бежит в ванную купаться. Почувствуйте разницу! Переночевав, уезжаем в Сергиев Посад, в интернат для слепоглухих детей. Учреждение, ставшее с некоторых пор очень значимым для меня. Место тревог и надежд. Сказали бы мне об этом лет десять назад – не поверила бы, что судьба приведет меня именно сюда.

▶ Мы вновь приехали, чтобы получить рекомендации и двигаться дальше. Петю педагоги вспомнили. Он отцепляется от мамы, переходит к психологу и педагогам. Они начинают его потихоньку занимать и наблюдать за ним: что может, чему научился, как реагирует. Петя заинтересован, но сдержан.

А я наблюдаю и понимаю, что подготовительная работа сделана и, как бы мы ни старались, теперь нам за ним не успеть. По-другому говоря, мы уже едва ли в состоянии удовлетворить возрастающую Петькину потребность в дальнейшем развитии. Со временем потребности меняются, а значит, при отсутствии необходимого обучения начнется деградация. Мы не можем по-быстрому узнать то, что знают наши слепоглухие дети. Мы не можем создать вокруг них такую систему, проверенную годами. Я говорю «мы», потому что в Петинем обучении участвуют несколько человек – уже ставших нам близкими. Я не могу возложить на них одних такую ответственность. Это нечестно. Ведь это МОЙ ребенок. Обучаемся мы вместе, но выбор делать мне.

Интернат при живой матери, с ума сойти... Но ведь все ходят учиться в созданные для этого заведения, получая



*Я не могу возложить
на них одних такую
ответственность. Это
нечестно. Ведь это МОЙ
ребенок. Обучаемся мы
вместе, но выбор
делать мне* »»



Педагоги переживали и волновались. А еще – учились. И благодарность моя за их согласие и доброту безгранична! »»

систему знаний, опыт. Это необходимость. Никому не приходит в голову освоить институтский курс самостоятельно. А вот в нашем случае, особенном, такое заведение одно на всю страну, практически элитное.

Эта поездка в Москву была всего лишь год назад... И снова мной сделан выбор!

Сегодня Петя учится в первом классе школы-интерната для слабослышащих детей. Год назад мне показалось бы это чудом. Но это произошло. Вернувшись тогда из Москвы домой, в Нижний, мы начали искать школу. Потому что осознали – ребенку нужны система и системность, при домашнем обучении достичь этого практически невозможно. Искали и нашли педагогов, готовых взяться за обучение слепоглохого мальчика. Как они волновались и переживали! Ведь у них не было раньше ученика, который не только не слышит, но и не видит.

Сын учит жесты (и я тоже), готовится к изучению Брайля. Ходит на физкультуру и в столовую. Его знает вся наша небольшая школа, находящаяся в ста километрах от Нижнего Новгорода. В ней чуть больше пятидесяти учеников. Школа, открытая в тридцатых годах прошлого века...

...Да, педагоги переживали и волновались. А еще – учились. И благодарность моя за их согласие и доброту безгранична!

В следующий раз я постараюсь рассказать подробнее об учителях и о том, как Петя учится в школе.

ПРИКОСНУЛИСЬ

Рождение слепоглухого ребенка воспринимается большинством родителей как величайшая трагедия. Страх, депрессия, чувство одиночества, тревога за судьбу ребенка – это далеко не все проблемы, с которыми они сталкиваются. Как принять «особенного» ребенка? Как помочь родителям принять новую ситуацию и своих детей, перестроить жизненные ценности, восстановить внутреннее душевное равновесие? Готовых ответов на эти вопросы нет. Но говорить об этом надо.

В середине января 2017 года в библиотеке для родителей Ижевского регионального отделения Сообщества семей слепоглухих была организована встреча с протоиереем собора Святой Троицы Павлом Матюшиным. Он прошел обучающие курсы для православных священников «Основы тифлосурдокоммуникации», организованные фондом «Со-единение», курирует направление социального отдела по работе с инвалидами по слуху и зрению и проводит службу на языке жестов. Отец Павел ответил на многочисленные вопросы родителей, рассказал о том, что дети-инвалиды в глазах Божьих имеют такую же ценность, как любой из нас. Их отличие поверхностное, оно не затрагивает базовых и духовных основ личности.

На этой встрече возникла идея создания «Воскресной школы для семей слепоглухих». Родители говорили, что их детям необходимо помочь открыть двери храма, чтобы они могли наравне со всеми понять смысл богослужения, почувствовать себя равными среди прочих прихожан. Они рассказали, что дети пугаются и плачут, если происходит, к примеру, окропление водой или помазание елеем, что для них непонятны некоторые церковные таинства (например, исповедь и причастие).

Спустя месяц состоялось открытие «Воскресной школы». Отец Павел встретил нас у входа в храм, рассказал о его

К НЕВИДИМОМУ

истории, которая насчитывает 200 лет, о самых почитаемых иконах, правилах поведения в храме. Дети и родители смогли прикоснуться к старинному Евангелию, которому более 100 лет, к православным крестам, кадилам, печати для просфор и другой церковной утвари. Дети проявляли интерес ко всему, даже к тому, во что одет священник. Они долго руками изучали священнические одежды и наперсный крест.

Всем запомнилась экскурсия на самую старую колокольню Ижевска. Она сохранилась почти в первозданном виде. ►



► Темные своды, узкие ходы и каменные ступени винтовой лестницы напомнили средневековый замок. Дети звонили в колокола разных размеров, руками ощущали вибрацию стенок колоколов во время звона. Шум, писк, визг стоял невероятный. Затем присутствующие прослушали колокольный звон в исполнении опытного звонаря, алтарника Григория Красноперова. Это было удивительно! Молчали даже самые непослушные дети.

Каждая встреча в «Воскресной школе» интересна и незабываема. Если на первом нашем занятии было всего девять семей, то на мастер-класс по изготовлению свечей пришли все. Мы с трудом разместились в комнате для занятий. Отец Павел рассказал о видах церковных свечей, о символическом значении свечи и ее использовании в богослужении. Затем дети научились делать своими руками восковые свечи. Когда каждый ребенок изготовил несколько, о. Павел прочитал молитву и освятил свечи, а в храме дети самостоятельно зажгли их.

Каждый раз мы покидаем храм в приподнятом настроении и с желанием встретиться вновь. Встречи в «Воскресной школе» стали для родителей, детей и волонтеров местом общения, объединения, приобщения к православной культуре.

Ирина Шутова
Фото автора



*Всем запомнилась
экскурсия на самую
старую колокольню
Ижевска. Она сохранилась
почти в первозданном
виде* ►►

НАС НЕ НАДО ЖАЛЕТЬ

Неискренняя доброта является одной из причин быстрого «выгорания» волонтеров. Удивлены? А между тем это так и есть. Многие из тех, кто приходит на помощь людям, находящимся в тяжелых жизненных обстоятельствах, обусловленных разными факторами, в том числе инвалидностью, видят свою «миссию» не только в том, чтобы оказывать нуждающимся ту или иную помощь, но и в том, чтобы возместить им недостаток любви и внимания.

Конечно же, при тяжелых формах сенсорной инвалидности, когда взаимодействие с внешним миром сильно ограничено, человек может страдать от чувства одиночества, недостатка общения. В подобной ситуации инвалид пытается – вольно или невольно – обрести эмоциональный контакт буквально с первым встречным-поперечным, будь то соцработник, лечащий врач, инструктор, волонтер...

При этом опекаемый не просто стремится получить по максимуму «эмоциональную подпитку», но и сам из чувства благодарности пытается стать – иногда неосознанно – таким «эмоциональным донором», демонстрируя свою привязанность, симпатию, показывая, насколько важен для него встретившийся добрый человек.

В этом случае нормальные человеческие отношения, на мой взгляд, подменяются, по сути, неким игровым суррогатом. Помощник инвалида первое время бывает «очарован» тем, что, наконец, для кого-то он столь «важен и значим», и прилагает все усилия, чтобы еще больше «обогреть» свой «объект заботы». Ну а «объект» зачастую «ведется» на повышенные проявления сочувствия и всячески старается их «поощрять», предоставляя все больше поводов к их выражению.

Результат подобных отношений очень часто бывает печальным. «Жалеющий» рано или поздно выгорает, поскольку весьма скоро начинает ощущать, что его просто «эксплуатируют», и, разочаровавшись (или не находя в себе сил продолжать такие отношения), отходит в сторону. А «объект жалости», оказавшись в очередной раз «оставленным», начинает сетовать на неискренность окружающих – до тех пор, пока не встретит новую «понимающую» душу.

Впрочем, случается, что и сам «объект заботы» со временем привыкает использовать возникающие эмоциональные связи между ним и волонтером лишь для удовлетворения своих повседневных потребностей, находя для подобного потребительского поведения массу оправданий. Если же чужое сострадание и повышенная забота становятся для него «обременительными», требуют встречного движения души, необходимости самому изменяться, то такие связи безжалостно обрываются и начинается поиск новых.

В результате проигрывают все. Особенно обидно, что сходят с дистанции те, кто уже знает, как правильно помогать нуждающимся в помощи людям, – сходят потому, что пытались наряду с обычными социальными услугами дать человеку под видом любви суррогат из жалости и поверхностного сочувствия.

Убежден, что жалость никогда не заменит настоящую любовь. Для жалости важно, чтобы «объект сочувствия» всегда

оставался в зависимом положении. В то время как любовь приносит с собой взаимоуважение, доверие и свободу.

К чему я все это говорю? Если вы приходите, чтобы помочь нуждающимся в помощи, то помогайте. Ваша работа важна и нужна. Со временем вы наберетесь опыта и научитесь помогать по-настоящему эффективно. Но не пытайтесь давать своим подопечным то, чего у вас нет! Оставьте вашу любовь своим близким, которые в ней по-настоящему нуждаются. И если проявляете сочувствие, то помните – оно должно не расслаблять инвалида, а помогать ему становиться сильнее, самостоятельнее, лучше.

Конечно же, отстраниться эмоционально от чужой беды не получится. Но очень важно научиться держать свои чувства под контролем, чтобы они, в союзе с разумом, помогли вам сделать обстоятельства тех, к кому вы пришли, не столь тяжелыми и не опустошали при этом вас самих. А если вы почувствовали усталость от постоянной психологической нагрузки, не стесняйтесь сразу сказать об этом, чтобы вместо вас, пока вы приходите в себя, могли помогать другие.

Ну а своим братьям, получающим помощь, хочу посоветовать не вестись на жалость. Это очень сладкая отравка, заставляющая попавшего в беду человека жить в мире иллюзий. Гораздо важнее и полезнее прислушиваться к тем, кто вас по-настоящему, требовательно любит и, значит, может сказать не только то, что вам хочется слышать, но иной раз – и какие-то малоприятные вещи. Эти замечания и советы помогут вам стать другими, по-настоящему востребованными, четко представляющими границы своих возможностей и способными в этих границах очень многое делать.

Пусть врач лечит, соцработник приносит продукты, сопровождающий – сопровождает. Возникающую эмоциональную привязанность к ним цените, но не превращайте в рабскую зависимость. И не используйте ее в качестве платы за те или иные услуги, потому что этим вы безжалостно уродуете ваши отношения.

Сергей Флейтин

КОПИЛКА ДОБРЫХ ДЕЛ


В сентябре прошлого года благодаря фонду «Со-единение» и активистам с нарушениями слуха и зрения был создан Совет регионов, структуру которого составили четыре основные рабочие группы. В нашем журнале (см. № 3 и 4 за 2016 год) уже рассказывалось о первых шагах Совета, его решениях. Прошло почти полгода. Что нового появилось в копилке добрых дел членов Совета?

Продолжается успешная разъяснительная работа, касающаяся нужд и потребностей слепоглухих людей. Регулярно происходит обмен опытом деятельности уже существующих досуговых центров, рассматриваются возможности создания новых.

После того как постановлением Правительства РФ было прекращено предоставление импортных слуховых аппаратов (СА) за счет государства по индивидуальным программам реабилитации инвалидов, активисты Совета регионов вместе со специалистами фонда «Со-единение» предложили ознакомиться с работой аппаратов российской фирмы «Исток-аудио». В ближайшем будущем тестирование СА предполагается в Тюмени, Краснодаре, Твери, Кирове, Челябинске, Екатеринбурге, Перми и Москве. Это позволит лучше оценить возможности отечественной сурдотехники.

Важным начинанием можно назвать и сбор материалов для издаваемой Фондом книги «Россия глазами слепоглухих». Трогательные рассказы о дорогих сердцу местах присылали не только участники Совета регионов, но и те активисты, кто



Регулярно происходит обмен опытом деятельности уже существующих досуговых центров, рассматриваются возможности создания
НОВЫХ 

был нами информирован о данном проекте по электронной рассылке. Кстати, между собой члены Совета тоже поддерживают связь при помощи электронной почты. Чаще всего обсуждаются такие темы, как социальная реабилитация слепоглухих, использование СА, привлечение волонтеров. Для нашей переписки и заочных дебатов характерны дружеская атмосфера, корректное обращение членов Совета друг к другу и общий оптимистический настрой.

Впрочем, деятельность членов Совета не ограничивается работой у компьютеров. По мере возможности участники стараются поспособствовать объединению людей с ограничениями слуха и зрения в своих регионах и конкретному улучшению качества их жизни. Ярчайшим примером тому является создание группы слепоглухих в Астрахани при содействии председателя Совета регионов Михаила Юрьевича Кременецкого. Об этом более подробно мы расскажем в следующем номере.

**Наталья Демьяненко,
член Совета регионов** 

КОРОЛЕВСКИЙ ПИР

Есть в столице популярное и необычное место – некулинарный клуб «Короли и капуста». Да-да, именно так, я не ошиблась: «некулинарный». Потому что главное в этом клубе – создать атмосферу радости, праздника. Когда собравшиеся гости вместе готовят еду, а потом устраивают веселые застолья. Хозяйка клуба, Екатерина Пал (или просто Катя, как все ее называют), не только прекрасный кулинар, но и известная благотворительница. Она организовала у себя курсы – учит людей с ментальными особенностями вкусно готовить.

А еще Катя – член совета творческого объединения «Круг». Вот и пригласила слепоглохих мастеров и их помощников. Собралось человек сорок. В большом светлом зале студии-кухни – очень красиво. Современное удобное оборудование: сенсорные плиты, высокие рабочие столы, уютный диванчик, где можно посидеть, пообщаться...



Все разделились на группы, каждая готовила определенное блюдо из заранее предложенного меню. Одни делали оливье и салат из кальмаров, другие – домашний майонез и необычный соус; третьи взбивали в блендере десерт (а заодно осваивали новый для себя кухонный прибор). Наша группа нарезала картошечку с чесноком и веточками розмарина. Тем временем в духовке запекалась баранья лопатка... Работали все весело, дружно. Рядом с каждым слепоглухим был помощник. Даже те из нас, кто не умеет готовить, в этот день почувствовали себя, наверное, шеф-поварами лучшего ресторана! А Катя помогала всем: показывала, объясняла...

Еду приготовили быстро. Красиво накрыли столы в отдельном зале для трапезы. И королевский пир начался! Были добрые тосты, пожелания счастья, любви и тепла. Блюда, сами по себе невероятно вкусные, приготовленные своими руками, оказались в тысячу раз вкуснее!



► (Рецепты некоторых из них приводим ниже в нашей традиционной кулинарной рубрике.)

А потом были танцы под музыку. Плясали все! Тон задавали наши знаменитые «звезды», победители всевозможных танцевальных конкурсов Геннадий Аляпин и Михаил Ильиных. И на всех лицах пышным цветом цвели улыбки. Мы чувствовали себя королями этого праздника!

Замечательное мероприятие не просто доставило всем огромное удовольствие, но было еще очень полезным и важным. Оно дало возможность каждому поверить в себя, понять, что научиться готовить вкусную еду – вполне по силам любому из нас. Было бы желание!

Спасибо организаторам этой чудесной незабываемой встречи – Кате Пал и Марине Мень!

Наталья Кремнева
Фото Т. Межневой

«ЧЕТВЕРКА» ПРОТИВ «ТРОЙКИ»

Вы думаете, я сейчас начну вам что-то рассказывать о школьных отметках? И вовсе нет!

В клубе общения «Ушер-Форума» на Якиманке прошел веселый женско-мужской КВН «А ну-ка, девушки! А ну-ка, парни!». Соревновались две команды. В мужской «Тройке» (название родилось от общепонятного жеста – шевеления тремя пальцами на животе) капитаном выбрали Руслана Кулешова, «рядовыми» были Вадим Плевако и Александр Монич. А в женской команде объединились три «сестрицы» – Наталья Чупина, Валентина Новикова и Светлана Щукина – с тифлосурдопереводчицей Машей Анисифоровой в придачу. Вы уже, наверное, догадались, что команду, не долго думая, назвали «Четверкой»; ее капитаном стала Наташа. Выбрали членов жюри из зрителей – Александра Сильянова и Ирину Матвееву. И собравшиеся на праздник стали дружно болеть за свои команды.

Конкурс начался с приветствия: каждый участник состязания должен был придумать веселые пожелания присутствующим. Следующее задание – показать пантомимы на тему «Профессия». Зрители узнавали и называли профессии, которые изображали самые находчивые представители «Четверки» и «Тройки». Здесь девушки проявили больше изобретательности, и им присудили больше очков. Последнее задание – конкурс на изготовление бус из... макарон разных форм. Опять представительницы прекрасного пола оказались лучшими и в итоге победили в КВН.

Потом Наталья Чупахина провела среди зрителей викторину – задавала каверзные вопросы обо всем на свете. Например: «Какая звезда находится ближе к Земле?» Оказывается, не кремлевская, не морская, а Солнце!

Праздник в клубе завершился дружественным чаепитием со своими угощениями.

Ольга Ерохина

«ЗРЯ МЫ БОЯЛИСЬ!»

В одну из клубных встреч в ГБУ ТЦСО «Якиманка» был проведен тренинг «Как хорошо мы знаем друг друга?». В гости к москвичам, имеющим одновременное нарушение слуха и зрения, пришли сотрудники социальных служб Белгорода и Белгородской области. Они проходили в столице обучение на курсах тифлосурдосопровождения, организованных фондом «Со-единение» и Российским государственным социальным университетом (РГСУ). Слушателям предстояло на практике испытать свои познания в области коммуникации с инвалидами и получить первый опыт общения с ними. Вели тренинг заведующая лабораторией жестового языка РГСУ Валентина Камнева и автор этих строк.

Мы сразу приступили к работе. Каждому слепоглохому курсанты жестами или дактилем задавали вопросы и записывали полученные тем же способом ответы. А вопро-

сы были такие: «Вы родились в Москве? У Вас есть братья или сестры? Кто Вы по профессии?» Затем москвичи разбились на пары и по наводящим вопросам курсантов постарались рассказать о своем напарнике. Для белгородцев это была хорошая практика обратного перевода (то есть с жестового языка на устную речь). В опросах приняли участие Вера Лыженкова, Юрий Рахманин, Вадим Плевако, Светлана Щукина, Виктор Курбатов и Геннадий Ахромов.

Сначала наши гости заметно робели, но постепенно освоились, даже увлеклись, задавали много веселых вопросов – с юмором! Общение так понравилось самим слепоглухим, что ведущие с трудом «расцепили» пары, чтобы продолжить тренинг. Выполняя следующее задание, курсанты подробно рассказали на жестовом языке о своей работе в Белгороде и маленьких поселках Белгородской области. Оказывается, есть такие направления в работе центров социального обслуживания, как поддержка семей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, помощь многодетным семьям, сопровождение выпускников из числа детей-сирот, обучение на дому детей с синдромом Дауна.

На следующий день Валентина Камнева прислала отзывы курсантов об этой встрече. Для них было открытием, что слепоглухие разными способами воспринимают жестовую речь, что индивидуальные особенности проявляются даже в их восприятии дактилологии: каждый читает дактиль с разным положением руки собеседника. «Люди интересные, добрые. Зря боялись!» – таким было общее заключение наших гостей.

Благодарность за успешное проведение тренинга заслужила психолог московской школы для глухих детей № 65 Ирина Моисеева, которая подготовила удачный сценарий. Все были в восторге! И слепоглухим, и курсантам удалось пообщаться между собой напрямую. Мир стал чуточку добрее.

Елена Сильянова,
координатор «Ушер-Форума»



ВЫСТАВКА ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

В Великом Новгороде реализуется интереснейший арт-проект «Путешествие анималистов. Экологический вернисаж» (анималист – художник или скульптор, изображающий в своих работах животных. – *Прим. ред.*). Его подготовили Новгородская детская художественная школа и Новгородский музей-заповедник совместно с общественными организациями родителей незрячих и слабовидящих детей («Умка вместе с мамой» и семейный творческий центр «Музизон»). Мероприятия посвящены Году экологии и включают четыре сезонные выставки детского творчества.

Цель проекта – расширить представление ребят об окружающем мире, показать необходимость бережного отношения к обитающим рядом с нами живым существам – рыбам, птицам, животным... Первая такая выставка – зимняя – «Там, где раки зимуют. Водный мир». Готовясь к ней, дети на занятиях рисовали или создавали из разных материалов всевозможных обитателей водного мира. С огромным удовольствием участвовали в этом проекте две сестрички – пятилетняя слабовидящая и слабослышащая Саша и здоровая десятилетняя Соня. Вот что рассказала об этой необычной выставке их мама, Анастасия Бегунова:

– Хочется поделиться радостью от открытия в нашем Детском музейном центре выставки «Там, где раки зимуют. Водный мир». Здесь представлены работы учащихся Новгородской детской художественной школы, а также работы наших слабовидящих и незрячих детей, но главное – на выставке все можно «смотреть руками». Часть экспонатов подписаны шрифтом Брайля. Сделаны различные на ощупь рыбки-мякиши и рыбки-твердыши, с которыми можно играть и гулять по выставке. Немаловажно и то, что еще до открытия выставки организаторы интересовались мнением тифлопедагога и родителей.

Следующая выставка состоялась в конце апреля, и наши дети вновь в ней участвовали со своими работами. Замечательно, что у ребят есть возможность заниматься интересным творчеством!

Фото М. Бегунова




МАСЛЕНИЧНЫЙ «РАЗГУЛЯЙ»

Масленица – древнейший праздник на Руси, корни которого уходят в глубь веков. Это праздник прощания с зимой и встречи Весны, Солнца, Жизни!

«Масленица идет, блин да мед несет» – под таким названием прошло мероприятие в библиотеке семейного чтения города Воркуты, на базе которой открыт досуговый центр (ДЦ) слепоглухих «Говорящие руки». Праздник начался с конкурса на лучшего блинопека. Накануне все желающие поучаствовать во вкусном состязании получили стандартные наборы продуктов для выпечки блинов, которые были приобретены благодаря финансовой поддержке фонда «Со-



Беспристрастно дегустируя представленную продукцию, члены жюри определили победителей в нескольких номинациях 

единение». Применяв все навыки кулинарного искусства, члены ДЦ и волонтеры школы сопровождения слепоглухих «Касание сердца» представили свои произведения на суд независимого жюри. В его состав вошли члены ДЦ, сопровождающие и представитель волонтеров. Всего было тринадцать видов блинов. Беспристрастно дегустируя продукцию, члены жюри определили победителей в нескольких номинациях: «Самый вкусный блин», «Самый красивый», «Самый необычный» и, конечно, «Приз зрительских симпатий».

После вручения ценных подарков победителям все перешли к игровой части мероприятия. Участвуя в викторине и разгадывая загадки, познакомились с традициями и обычаями праздника. Презентация «Широкая масленица» рассказала о каждом дне праздничной недели, о приметах и поверьях праздника.

Чаепитие с блинами стало отличным завершением веселой программы.

Лариса Дружченко
Фото автора 

«МИНУТЫ ОТКРОВЕНИЯ»

Еще одно интересное и необычное мероприятие прошло в досуговом центре (ДЦ) слепоглухих «Говорящие руки» – литературный вечер на жестовом языке. Он был посвящен одному из самых красивых праздников – Всемирному дню поэзии.

Трудно бывает выразить свои чувства словами, а еще труднее это сделать с помощью жестов. Но участники вечера вложили всю свою душу в чтение выбранных произведений.

Стихотворения классиков и современных поэтов оживали в движениях рук, во взглядах и мимике выступающих. А. Пушкин и А. Фет, И. Бунин и А. Ахматова, К. Симонов и Л. Гапеева – стихи этих замечательных поэтов были «прочитаны» по-новому. Как сказал один поэт, когда увидел свое произведение в исполнении неслышащего артиста: «Ты смотришь на свое стихотворение, а оно... движется. Испытываешь магическое такое ощущение».

Волонтеры школы сопровождения слепоглухих «Касание сердца» и члены ДЦ выступили на вечере и в роли слу-



Вот кончается глава,
А следом новая одна.
Приходит время отпустить,
Как тяжело осознавать,
Все эти дни,
Где были мы, уходят.
Всегда я буду помнить.

"Я буду рядом"

Каждый миг – один на двоих:
От нескольких секунд
до каменных могил.
Каждый миг прожить за двоих.
Где отыскать мне сил,
Чтоб до конца идти?

шателей, и в роли исполнителей, поддерживая друг друга во время выступления.

Заключительным аккордом вечера стало исполнение стихотворения «Я слышу цвет...» слепоглохой писательницы и поэтессы Ирины Поволоцкой.

Присутствующие были переполнены необычными впечатлениями от увиденного и еще долго не расходились, не отпускали чтецов, выражали пожелания проводить такие необычные литературные вечера и в дальнейшем.

Лариса Дружченко
Фото Д. Контеева



ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

С приходом весны каждый из нас испытывает непреодолимое желание чего-то веселого, радостного. Движимые этим настроением, слепоглухие Ижевска решили устроить праздник. Объединив две даты в календаре (День защитника Отечества 23 Февраля и Международный женский день 8 Марта), организовали в библиотеке очень душевное мероприятие.



Члены досугового центра проявили большую активность в подготовке и проведении праздника. Веселое настроение создавали себе сами. Забавные сценки на тему «Визит к врачу» и «В парикмахерской» были мастерски исполнены самодеятельными артистами.

Романтической ноткой окрасил праздник рассказ об удивительной женщине Эльвире Шакеновой, первой супруге президента ОСПСГ «Эльвира» Сергея Сироткина. Их семейный союз – это пример беззаветной любви, взаимопонимания, взаимообогащения, бескорыстного служения слепоглухим людям.

На празднике прозвучало много теплых поздравлений. А завершился он чаепитием. На праздничном столе ярким весенним букетом выглядели красивые удобные кружки, подаренные центру фондом «Со-единение»! Благодарим Фонд за них!

Любовь Малофеева
Фото Е. Мориловой

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВСЕМ

Это стихотворение я написала под впечатлением от разговора с совершенно здоровой девушкой, которая без конца жаловалась на скуку и неполноту жизни. Как было бы здорово, если бы каждый научился ценить то, что ему дано. Впрочем, я не хочу никого поучать. Искренне желаю всем счастья и здоровья.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Она очень полезна для всех, так как укрепляет глазные мышцы, улучшает кровообращение сосудов головного мозга, поднимает настроение. Делать зарядку надо регулярно. Из предложенных 10 упражнений можно выбрать пять, но всему комплексу нужно посвящать примерно 10 минут каждый день.

1. Поморгайте часто в течение двух минут – это нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прделайте то же самое в противоположном направлении.
3. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.
4. Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.
5. Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.
6. Зажмурьтесь на 3–5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.
7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями – по 4–5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.
8. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.
9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5–10 раз.
10. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

ПРИТЧА О ПОДЛИННОЙ ЛЮБВИ

Один человек пришел к мудрецу за советом.

– Мы с женой уже давно не испытываем прежних чувств друг к другу. Наверное, я ее просто больше не люблю, да и она тоже. Что мне делать?

– Любить ее.

– Но я же говорю, что никаких чувств не осталось!

– Это хороший повод, чтобы любить ее.

– Но как же любить, если не любишь?!

– Служите ей. Слушайте ее. Цените ее. Сопереживайте ей. Жертвуйте ради нее собой. Для подлинной любви нет никаких преград, ибо глагол «любить» означает не чувство, а действие. Если женщина спросила тебя: «Куда ты пошел?», то это вовсе не означает, что ее действительно интересует направление твоего движения. Просто она хочет, чтобы ты остался.

РЕЦЕПТЫ ОТ КАТИ ПАЛ

БЫСТРОСОЛЬНЫЙ ЛОСОСЬ С ЛИМОНЧЕЛЛОЙ

Продукты:

1 кг филе семги или форели; 1 ст. л. сахара; 2 ст. л. соли; 1 апельсин; 50 мл лимончеллы.

Снять цедру с апельсина тонкой теркой. Смешать соль и сахар. Посыпать смесью блюдо.

Тонко нарезать рыбу и выложить на блюдо в один слой, снова посыпать смесью соли и сахара, добавить часть цедры. Выложить следующий слой рыбы. Каждый слой рыбы на блюде посыпать смесью соли, сахара и цедры. Сверху полить лимончеллой. Подавать через час.

КАРТОФЕЛЬ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Продукты:

1,5 кг картофеля; 100 мл оливкового масла; 3 веточки розмарина; 1 головка чеснока.

Картофель помыть и разрезать на дольки, выложить на противень по возможности в один слой (так дольки получатся более поджаристыми), полить оливковым маслом.

Чеснок разделить на зубчики, не чистить, каждый зубчик придавить ножом, распределить по противню. Туда же положить веточки розмарина.

Поставить в духовку на 15–20 минут при температуре 230 градусов по Цельсию.

ДЕСЕРТ « НАШ ОТВЕТ ТИРАМИСУ »

Продукты:

150 г печенья савоярди; 500 г замороженной малины или вишни; 2 ст. л. сахара; 400 г хорошей сметаны примерно 30%-й жирности; 2 ст. л. сахарной пудры; 2 ст. л. рома или коньяка; грецкие орехи или фисташки (по желанию).

Ягоды разморозить, положить в кастрюлю с водой, добавить сахар и довести до кипения. Снять с огня, добавить ром или коньяк.

Печенье савоярди выложить на блюдо. Залить горячими ягодами. Когда ягоды остынут, взбить в блендере сметану с сахарной пудрой и выложить сверху. По желанию посыпать орехами.



ВАШ СОБЕСЕДНИК



№ 1 (41)

2017

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА