



Ваш собеседник

**Общероссийский журнал
для слепоглухих
№ 4 (16)
Москва 2010**

Дорогие друзья!

Пусть 2011-й год будет для вас и ваших близких спокойным, благополучным, успешным! Пусть исполнятся надежды и мечты, а решение проблем слепоглухих людей, хоть и медленно, но продвигалось бы вперед.

Для этого мы должны быть активнее и настойчивее в отстаивании своих прав. Нужно объединение усилий всех заинтересованных организаций; только вместе, сообща можно добиться государственной поддержки.

Пишите о своей жизни, радостях, проблемах. Крепкого вам здоровья, оптимизма, добра, семейного тепла, чтобы рядом всегда были верные, понимающие вас люди.

В этом номере:

Поздравляем!.....	4
Наше право	Н. Кремнева. Углич встречает гостей.....4
	Семинар в «Реакомпе».....25
Новости	28
	И. Моисеева. Повышение квалификации учителей.....29
	Л. Борисова. «Любить отечество, служить отечеству!».....30
Международный день инвалидов	Л. Алешина. Праздник в Лужниках.....32
Клубные встречи	Н. Кремнева. Новые музеи Москвы.....33
	Г. Ушерикова. Новогоднее настроение....35
Образование	Н. Демьяненко. Хочу и могу учиться.....37
Помогаем друг другу	Г. Селезнева. Мои советы в быту.....38
Маленькие радости	И. Канарчук. Спасибо!.....40
Лира	Стихи: М. Кочергина.42
Здоровье.....	42
Это интересно.....	44
Знаете ли Вы.....	45
Просто, быстро, вкусно.....	46

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

У главного редактора журнала «Ваш собеседник»
Натальи Борисовны Кремневой – ЮБИЛЕЙ!

60 – много это или мало? Мало! Мало, потому что Наталья Борисовна увлечена своим любимым делом. И у нее много еще нерешенных вопросов, задумок. Упорства в достижении своей цели и желания издавать журнал для людей с синдромом Ушера ей не занимать. И это было отмечено Правительством Москвы. 7 декабря на вечере, посвященном Международному дню инвалидов, заместитель мэра Москвы Л. И. Швецова вручила Наталье Борисовне грамоту за ее работу в СМИ для людей с одновременным нарушением слуха и зрения.

Так что, остается только пожелать нашему главному редактору – **ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ!**

Редакция

НАШЕ ПРАВО

Углич встречает гостей

Год назад «Ушер-Форум» (московская благотворительная некоммерческая организация попечения о слепоглухих и людях с синдромом Ушера) впервые провела двухдневный выездной семинар. Мы собрались тогда в красивейшем городе Суздале, обсудили свои проблемы, пообщались друг с другом, отдохнули. Впечатлений было – море! И все мечтали еще раз провести такое мероприятие.

И вот мечта сбылась! Благодаря финансовой поддержке Департамента соцзащиты населения Москвы руководители «Ушер-Форума» Александр и Елена Сильяновы вместе с Ириной Саломатиной организовали и провели второй выездной семинар на тему: «Социальная адаптация слепоглухих людей». Он состоялся 23–24 октября 2010 г. в Ярославской области, в древнем городе Углич.

Ранним субботним утром собралась группа в 48 человек – слепоглухие и сопровождающие-переводчики. Настроение у всех было праздничное. На экскурсионном автобусе отправи-

лись в путь. Всю дорогу И. В. Саломатина очень интересно рассказывала об истории тех мест, которые мы проезжали. В Угличе разместились в гостинице «Чайка», в прекрасных комфортабельных номерах.

После обеда приступили к работе.

Семинар

Его ведущая – координатор «Ушер-Форума» Е. А. Сильянова – рассказала о программе поездки. Организаторы постарались, чтобы люди не только послушали доклады, но и выступили с концертными номерами, поучаствовали в психологическом тренинге, отдохнули, поплавали в бассейне, побывали на экскурсиях. Одним словом, интересно и с пользой провели время.

Тема семинара – «Социальная адаптация» – очень важна для слепоглухих, особенно для людей с синдромом Ушера (СУ). Как глухому человеку, теряющему зрение, приспособиться к новым условиям жизни (слово «адаптация» означает «приспособление»), как помочь ушеру и его близким?

Доклады были актуальны и содержательны, поэтому приводим их полностью.

А. А. Сильянов – директор «Ушер-Форума» – в своем выступлении «Направления социальной адаптации» четко выделил проблемы и дал конкретные предложения по организации помощи слепоглухим и людям с СУ.

Александр Сильянов:

Статья 1-я «Всеобщей декларации прав человека», принятой Генеральной Ассамблеей ООН еще в 1948 г., гласит: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах». К сожалению, в России эти положения ничем не подтверждаются. В сфере социальной поддержки людей с ограниченными возможностями наше государство отстает от европейских стран.

До сих пор слепоглухота не признана уникальной инвалидностью.

До сих пор нет учета людей с одновременным нарушением зрения и слуха, людей с синдромом Ушера.

До сих пор нет службы сопровождающих.

До сих пор глухие люди, теряющие зрение, испытывают дискомфорт, шок, так как они (и их родные) не имеют психологической поддержки, не получая информации о том, как адаптироваться к новому состоянию.

Многие люди с СУ не верят, что теряют зрение, говорят, что «хорошо видят», стесняются просить помощи сопровождающих, не пользуются белой тростью, не хотят общаться тактильным жестовым языком. В итоге они остаются в полной изоляции: с ними никто не может общаться, потому что и сами ушерики, и их неслышащие друзья не владеют контактным жестовым языком. Для слепоглухого единственная возможность продолжать жить активно – освоить контактный жестовый язык. Он позволяет человеку общаться, получать информацию, участвовать в жизни общества.

Для того, чтобы работу по социальной адаптации можно было проводить в масштабах России, нам необходим закон о жестовом языке и его государственной поддержке. Принятие



Выступление А. А. Сильянова

такого закона будет способствовать широкому распространению знаний о природе слепоглухоты и синдрома Ушера, законодательному признанию слепоглухоты и приданию отдельного статуса слепоглухому инвалиду.

Это позволит сделать многое – например, создать службы помощи, школы по подготовке тифлосурдопедагогов, соцработников, психологов для работы со слепоглухими людьми; ввести в учебные программы педагогических, психологопедагогических, медицинских вузов спецкурс по проблемам слепоглухоты и общению с людьми, имеющими одновременное нарушение слуха и зрения.

Нужна организация обучения слепоглухих контактному жестовому языку.

Необходима психологическая поддержка слепоглухих. У многих есть опасность эгоистического развития личности, а это приводит к изоляции от общества. Даже в семье такой человек замыкается в себе или требует повышенного внимания.

Нужны компьютерные курсы. Всё больше и больше людей с СУ хотят пользоваться интернетом; есть острая потребность в специалистах по обучению работе на компьютере.

Крайне необходимо предоставление техсредств реабилитации – различных луп, в том числе электронных, брайлевских дисплеев, удобных мобильных телефонов и др.

Еще одно направление социальной адаптации – самореабилитация через творчество. Например, А. Н. Исаев снимает фильмы, которые получают призы на конкурсах; Е. В. Волох пишет стихи; Н. Б. Кремнева издает журнал. Я рисую картины маслом, углем. В связи с ухудшением зрения начал заниматься скульптурой. Это дает прилив энергии, поднимает настроение.

Положение людей с СУ стало меняться к лучшему благодаря активной деятельности «Ушер-Форума». Наша организация занимается распространением знаний о природе слепоглухоты и СУ, предоставлением необходимой информации слепоглухим и членам их семей. Мы тесно взаимодействуем с Департаментом социальной защиты населения Москвы.

А что делается для инвалидов по слуху и зрению за рубежом? Об этом подробно рассказал президент Европейского союза слепоглухих, руководитель общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» С. А. Сироткин в докладе «Реабилитация и система помощи слепоглухим в Европе».

Сергей Сироткин:

Мне как президенту Европейского союза слепоглухих (EDBU) и координатору Рабочей группы по проблемам слепоглухоты при Европейском союзе слепых (ЕСС) приходится участвовать в изучении и обсуждении общих проблем слепоглухих в Европе, наблюдать за процессом их решения.

По данным зарубежных социологических исследований в Европе около 150 тысяч людей со слепоглухотой. Эти данные относятся только к странам – членам Европейского Союза (ЕС) и Европейского экономического сообщества (ЕЭС). В странах Европы, особенно западных и скандинавских, экономически развитых, ведется работа со слепоглухими. Особенно много делается в области обучения и воспитания слепоглухих детей. Это относится и к России, где тоже накоплен большой практический и научный опыт по обучению и воспитанию слепоглухих детей и подростков. С взрослыми слепоглухими работа в Европе началась с возникновением национальных организаций



Выступление С. А. Сироткина

слепоглухих в некоторых странах, в первую очередь – в Великобритании (с 1928 г.) и в скандинавских странах (с конца 60-х и начала 70-х годов XX столетия). Постепенно такие организации появлялись в государствах Центральной, Южной и Вос-

точной Европы, в том числе и в России.

Следует различать два типа организаций, занимающихся проблемами слепоглухих: организации для слепоглухих и организации слепоглухих. В первом случае это организации в основном специалистов в области слепоглухоты (педагогов, реабилитологов, тифлосурдопереводчиков, врачей офтальмологов и сурдологов, ученых-исследователей) и родителей слепоглухих. Во втором случае это организации самих слепоглу-

хих, руководимые лидерами и активистами из числа слепоглухих.

В Европе из первого типа организаций функционирует так называемая «Европейская сеть слепоглухих» (EDBN), состоящая из трех секций – специалистов, родителей слепоглухих и самих слепоглухих. Но определяющую роль в деятельности этой организации играют специалисты и родители слепоглухих. Председателем EDBN является незрячий юрист и педагог Вольфганг Ангерманн, директор учебно-реабилитационного центра слепоглухих в Ганновере, Германия (официально называемого «Центр дневного пребывания слепоглухих»). Эта организация помогает налаживать обучение и воспитание слепоглухих в странах Европы, где еще нет опыта в этой области; организует различные семинары и конференции для специалистов и родителей; консультирует по вопросам обучения, воспитания и реабилитации слепоглухих детей, подростков и взрослых; обеспечивает информацией по данной тематике.

В Дании есть Центр по подготовке персонала для слепоглухих (учителей, тифлосурдопереводчиков). EDBN является европейским отделением Всемирной организации DBI (Deaf Blind International) – всемирной организации по развитию служб помощи слепоглухим и их образованию. Эта организация охватывает практически весь мир, все шесть континентов, в ее состав входят около 2000 специалистов и родителей слепоглухих. Ее президентом является зрячеслышащий специалист в области слепоглухоты Вильям Грин из Италии.

К организациям слепоглухих следует относить их национальные организации в странах Европы, такие как Национальная ассоциация слепоглухих Болгарии (NADBB), Национальная ассоциация слепоглухих Хорватии «Додир», Национальная организация слепоглухих Чехии «ВИА», Национальная организация благосостояния слепоглухих Польши и другие.

К международным организациям слепоглухих в Европе относится Европейский Союз слепоглухих (EDBU), который был официально основан в октябре 2003 г. В настоящее время в

состав EDBU входят 19 национальных организаций слепоглухих Европы и несколько ассоциативных членов.

По хлопотам EDBN в апреле 2004 г. Европарламентом был принят официальный документ – Декларация прав слепоглухих. Правда, ее действие распространяется только на страны – члены Европейского Союза. Но это был первый шаг к признанию общественностью на международном уровне факта существования людей со слепоглухотой и их особых, специфических проблем, потребностей и нужд; необходимости оказывать им дополнительную помощь.

В Декларации прав слепоглухих на первом месте стоит призыв к правительствам стран – членов ЕС к законодательному признанию статуса слепоглухих как особой, отдельной категории инвалидов и их права на государственную поддержку в особых нуждах и потребностях (в переводчиках и сопровождающих, образовании и реабилитации, в обеспечении техническими средствами, созданными специально для слепоглухих и др.). К сожалению, выполняется этот призыв странами – членами ЕС очень медленно, поскольку документ имеет лишь рекомендательную функцию, а не силу закона. За 6 лет в Европе статус слепоглухих признан правительствами лишь восьми стран: Англии, Болгарии, Венгрии, Испании, Италии, Сан-Марино, Словении и Хорватии.

Однако, интересно, что в скандинавских странах, несмотря на отсутствие законодательного признания статуса слепоглухих, правительства оказывают существенную помощь людям со слепоглухотой: финансируют деятельность национальных организаций слепоглухих, оплачивают работу тифлосурдопереводчиков-сопровождающих, обеспечивают инвалидов по зрению и слуху техническими средствами реабилитации на льготных условиях (даже компьютерами с брайлевскими дисплеями – бесплатно для работающих и активистов). Особенно много внимания уделяется нуждам слепоглухих в Норвегии. Там хорошо поставлена служба переводчиков и сопровождающих, личных помощников (занимающихся обслуживанием слепоглухих в быту и помощью в личных делах). Слепоглухим

могут предоставлять двух переводчиков-сопровождающих на продолжительные мероприятия (конференции, семинары, деловые заседания, в поездки) – исходя из соображений разделения нагрузки и взаимозаменяемости. Благодаря высокому уровню развития социального обслуживания и обеспечения техническими средствами слепоглухие могут самостоятельно, без посторонней помощи вызывать переводчика или личного помощника, даже такси.

Большую роль в решении проблем слепоглухих играют национальные и международные организации слепоглухих и для слепоглухих. Именно они добиваются привлечения внимания правительств и местных властей европейских стран. В настоящее время приоритеты ставятся на взаимодействие с законодательной и исполнительной структурами государственной власти, без участия которых в наше время уже невозможно решать глобальные проблемы слепоглухих и обеспечивать их специфические нужды и потребности.

На европейском уровне появились новые позитивные традиции в жизни слепоглухих – ежегодные летние лагеря для людей со слепоглухотой, их помощников и членов семей. Эти лагеря по очереди организует одна из стран Европы, обычно ее национальная организация слепоглухих. Таких лагерей уже было 12 – в Болгарии, Венгрии, Чехии, Франции, Польше, Норвегии, Германии и др. Эти мероприятия первоначально назывались Европейскими каникулами для слепоглухих. Целью каникул было: организация сбора слепоглухих с сопровождающими из разных стран Европы для совместного отдыха, знакомств, обмена национальным опытом реабилитации и интеграции в общество, проведения социально-культурной и познавательной программ (экскурсий по историческим и культурным местам страны, различных обучающих и реабилитационных кружков, творческих вечеров), – в течение одной недели.

А с этого года, по решению Исполкома EDBU, Европейские каникулы были переименованы в «Европейскую неделю по реабилитации и культуре для слепоглухих». Так было решено, исходя из тех соображений, что на мероприятия реабилитац-

онного и культурно-познавательного характера легче находить финансовую поддержку от государства и других спонсоров. Следующая «неделя реабилитации и культуры» для слепоглухих пройдет 1–7 августа 2011 г. в Финляндии, а в 2012 г. – в Дании.

Позже появилась еще одна новая форма международных мероприятий для слепоглухих – фестивали «Особых возможностей слепоглухих». В их программу входят спортивные соревнования среди слепоглухих по доступным видам физической культуры и легкой атлетики (например, приседания, отжимания на руках, прыжки в длину, спортивная ходьба, толкание ядра, поднятие гантелей, борьба на руках – армрестлинг); шахматный чемпионат; конкурс художественной самодельности и творчества слепоглухих (небольшие постановки по сюжетам народных сказок, чтение стихов или пение в жестовом исполнении, танцы); выставка творчества слепоглухих (рукоделия, рисунков, лепки, поделок из различных материалов) и др. Инициатором и автором этой традиции является президент национальной ассоциации слепоглухих Болгарии Димитар Парапанов.

Первый Европейский фестиваль был организован в курортном городе Варна (Болгария) в сентябре 2008 г. В этом фестивале участвовали и слепоглухие из России (11 человек), они активно участвовали во всех мероприятиях фестиваля, заняли немало призовых мест, были награждены золотыми, серебряными и бронзовыми медалями. В шахматном чемпионате россияне в личном зачете заняли первое (Андрей Яшин) и второе (Надежда Голован) места. Андрей Яшин стал чемпионом Европы по шахматам среди слепоглухих. Они получили серебряный кубок за второе место в командном зачете (первое место заняла команда болгарских шахматистов).

Димитар Парапанов выступил с инициативой создать Европейскую спортивную федерацию слепоглухих – с целью развития спортивной деятельности и вовлечения в нее слепоглухих из разных стран Европы. Во время фестиваля в Варне был создан оргкомитет из представителей Болгарии, Норвегии, России

и Хорватии для подготовки документов и призыва возникающих национальных спортивных организаций слепоглухих к основанию Европейской федерации по спорту слепоглухих. Было также решено в дальнейшем проводить спортивные соревнования и шашечно-шахматные чемпионаты среди слепоглухих отдельно от фестивалей по культуре и творчеству людей со слепоглухотой. Следует отметить, что скандинавские страны организуют ежегодные шахматные турниры среди слепоглухих этих стран на протяжении более 10 лет. В России удалось провести пока два шахматных чемпионата среди слепоглухих.

Все эти мероприятия, организуемые на европейском уровне, направлены всецело на развитие социальной активности людей со слепоглухотой, их включенность в жизнь общества и привлечение к решению собственных проблем во взаимодействии с общественными и государственными организациями. Сейчас настало самое время включения слепоглухих в общественное движение (как на национальном, так и на международном уровне) за признание законности их прав и равенства со «здоровой» частью общественности, за развитие системы



Благодарность за часы

всесторонней реабилитации и служб помощи со стороны государств. Только при решении этих важных и глобальных задач возможно создание всех необходимых условий для полноценного развития и самореализации личности слепоглухих.

В заключение своего доклада С. А. Сироткин сообщил о состоявшейся в Дании международной

конференции по проблемам слепоглухоты и вручил А. А. Сильянову в подарок специальные часы. Их раздавали участникам конференции.

Затем Н. Б. Кремнева рассказала о журнале «Ваш собеседник». Он стал как бы заочным клубом общения, где люди делятся друг с другом радостями, проблемами, советуют, как поступать в сложных ситуациях, возникающих при общении с медиками, чиновниками, а нередко и с родными.

Е. А. Сильянова выступила с докладом «Опыт организации общения со слепоглухим человеком в семье», основанным на ее наблюдениях.

Елена Сильянова:

Обычно люди с синдромом Ушера рано вступают в брак, имеют детей. Это отличает их от слепоглухих с детства.

Семьи, имеющие мужа (жену, детей) с сужающимся полем зрения, испытывают определенные трудности. Переживания членов семьи обостряются в первое время – после осознания того, что близкий любимый человек теряет зрение.

1. В семье, где инвалидом стал взрослый, обязательно возникают проблемы во взаимоотношениях. Это связано, прежде всего, с вынужденным перераспределением обязанностей.

Например, Александр раньше сам покупал продукты, платил за квартиру, а сейчас это делает жена. Одна женщина с СУ в «Ашане» долго выбирает продукты, потому что не очень хорошо видит, а муж говорит, что ему проще самому купить всё у дома.

2. Изменяется психологический климат в семье. Все ее члены находятся в состоянии стресса. Возникают неровные, а часто и конфликтные отношения между супругами и другими домочадцами. Несмотря на старания родных, слепоглухие бывают недовольны (в основном мелочами). Часто в такой семье забывают о потребности в совместном проведении досуга.

Близкие прилагают много усилий, тревожась и беспокоясь за слепоглухого, чем еще больше его нервируют.

3. У слепоглухого могут проявляться некоторые негативные черты характера – агрессивность, истерические реакции, эмо-

циональная нестабильность. Ему свойственны неумение общаться с людьми, мнительность и недоверие к людям. У подростков к этому добавляется еще и затрудненность в установлении контакта с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, большинство семей испытывают нервно-психическую нагрузку, усталость, напряжение, тревогу и неуверенность в будущем. Из-за этого сужается круг знакомых.

Ситуация остается более контролируемой в семьях, где супруги имеют более широкий кругозор, когда оба интересуются, например, новостями политики, спорта; любят путешествовать, делиться содержанием прочитанных книг и т. д.

Могу дать несколько практических советов для улучшения атмосферы в семье.

Прежде всего, надо примириться с мыслью, что любимый человек не видит, не слышит, чаще просить его о посильной помощи (убрать постель, помыть посуду, пол, почистить картошку). Важно, чтобы слепоглухой почувствовал себя нужным в семье человеком, участвовал в решении всех ее проблем.

Постарайтесь не терять контакта друг с другом. Обсуждайте все возникающие трудности в семейных отношениях, доверяйте друг другу свои чувства.

Поддерживайте друг друга!

Не копите обиды, говорите сразу.

Говорите лишь о том, что вы чувствуете, и не переходите на личности. Вместо упреков: «ты плохой», «ты плохо ко мне относишься», «ты жадный», надо сказать так: «Я хочу ...», «я чувствую ...» и т. д. Избегайте разговоров на повышенных тонах, не доводите семейные отношения до скандалов с взаимными упреками и обвинениями.

Не забывайте о пользе юмора. Почаще шутите (но только по-доброму, чтобы никого не обидеть и не задеть чувства другого).

Стремитесь к компромиссу.

Не забывайте благодарить друг друга даже за незначительные мелкие услуги.

Учитесь не требовать, а выражать пожелания, не обижаться.

Члены семьи должны поверить в свои силы и активно, совместно решать проблемы своей семьи.

Семьи с социальной поддержкой легче преодолевают состояния напряженности, стресса.

Далее Е. А. Сильянова рассказала о некоторых условных жестах, которые можно придумать в общении со слепоглухим. Например, если у него руки заняты чашкой с кофе и бутербродом, а вы хотите спросить, не хочет ли он еще кофе, то можно на плече или спине показать жест «кофе». Или вас позвали к телефону – надо срочно отойти; покажите на спине слепоглохого жест «ушла» и др. Такие условные жесты очень облегчают общение. Каждая семья может придумать свои жесты и успешно ими пользоваться.

Этот доклад вызвал самый живой интерес слушателей. Ведь тема близка всем и раньше никогда не обсуждалась. Было решено на одной из клубных встреч в КЦСО «Якиманка» провести специальный семинар по семейным проблемам. Но участники поездки сами еще долго между собой обсуждали эту тему. Даже на следующий день, в автобусе, по дороге на экскурсию!

Последним выступил Р. А. Терехов – переводчик-сопровождающий. Хотя его доклад назывался «Опыт сопровождения слепоглохого человека», но это были, скорее, философские размышления о взаимодействии сопровождающего и слепоглохого, о том, как работа с инвалидами по слуху и зрению влияет на переводчика.

Родион Терехов:

Очень сложная и близкая мне тема: «Я – переводчик-сопровождающий, и он – слепоглохой человек».

Сколько бы мы ни пытались пользоваться разными кодексами этикета, говорить о своей беспристрастности, о том, что между переводчиком и подопечным есть некая дистанция, – за 12 лет работы со слепоглохими я таковой почти не обнаружил! Будем честны – у нас работа уникальная: сколько бы мы ни пи-

сали о том, как вести себя в той или иной ситуации, – все эти правила применимы только к определенным людям и в определенных ситуациях. Жизнь вынуждает всех нас быть импровизаторами. Скажем откровенно – ни один глухой не будет говорить со всеми слышащими на чистом жестовом языке; он будет стараться, чтобы его поняли все!

Слепоглухие приспособляются к своему сопровождающему, а мы – к ним.

Наша работа уникальна еще и тем, что мы постоянно находимся в очень тесной связке – рука на руке, рука за руку, и эта связь чрезвычайно важна. Всем нам не слишком нравится, когда кто-то заходит в наше личное пространство, дотрагивается до нас руками (например, в переполненном вагоне): эти прикосновения раздражают. А во время общения со слепоглухими всё наоборот: именно это и есть цель нашей деятельности – крепко связать людей друг с другом, не потеряться в большом городе, как можно лучше передавать информацию. А возможно ли это без очень хорошего контакта? Человек пускает вас в свое самое близкое пространство. Неудивительно, что общение со слепоглухими становится настолько открытым и искренним! Из этого следует и другое – слепоглухому зачастую бывает сложно подладиться к новому переводчику-сопровождающему.

Или проблема – что переводить? Помните, есть такой вечный вопрос: что лучше – успокоительная ложь или обидная правда? В этом плане не только с точки зрения православия, личных позиций, а больше с точки зрения этики – я выберу всегда второй вариант. Мы как переводчики являемся проводом, соединяющим этот мир и наших слепоглухих, т. е. мир вошел в наши уши и глаза, и мы обязаны сделать так, чтобы вся эта информация дошла до адресата – нашего подопечного – в самом полном виде. Из этого следует и то, что мы сообщаем (по возможности) не только слова собеседника, но и то, как он это произносит, как выглядит, что вокруг и т. д. Это в идеале. В реальности, зажатые толпой народа в вагоне метро, мы стараемся донести основную информацию: какая станция, как ехать.

Сидя на приеме у начальства, стараемся передать точно слова, а подопечные изо всех сил стараются облегчить этот процесс, понимают, что нужно и не утомить переводчика и начальство, и при этом всё узнать.

Ученые говорят, что любая деятельность изменяет как объект наблюдения, так и самого исследователя. Так происходит и у нас – рассказывая слепоглохому о мире, мы и сами меняем свои взгляды и представления, в нерабочее время начинаем больше замечать. Бывает, едешь домой с какой-то новостью, и в голове одна мысль: надо срочно сообщить об этом подопечному.

Есть еще одна грань, которую приходится переступить, – жалость. Сердце сжимается от ужаса, что вот, перед тобой сидит человек, который совсем ничего не видит, не слышит... Опускаются руки. Этого делать нельзя – если вы можете, ищите всегда другой путь: да, он не видит, не слышит, а значит – мне надо рассказать всё как можно подробнее!

В заключение хотелось бы пожелать всем вам счастья и успехов и быть постоянно полезными!

Концерт

Деловая часть семинара закончилась. Начался концерт. Нет, приглашенных артистов не было. Выступали члены клуба общения «Ушер-Форума», инвалиды по слуху и зрению.

Александр Исаев показал две смешные пантомимы – «Телефон» и «Сад». А Галина Ушакова исполнила на жестовом языке две песни. Одна из них – «Колыбельная» – тронула сердца своей человечностью и искренностью. Ее написал москвич А. Харин, отец глухого ребенка. Сын давно вырос, стал взрослым, а песня до сих пор звучит по радио и телевизору:

Ты никогда не слышал пенье птиц,
И не услышишь, как поет свирель...
Во власти тишины свои ты видишь сны
Который год – от зимы до зимы...

Ты жестом задаешь немой вопрос
И по губам читаешь мой ответ...

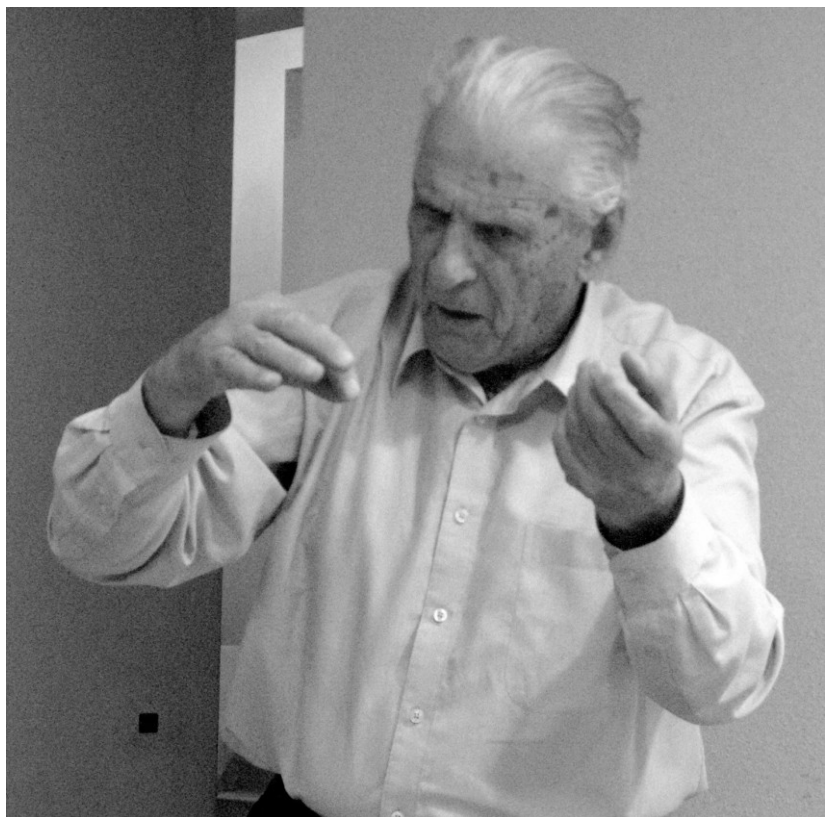
Твой детский сон храню и нежно говорю
О том, как сильно я тебя люблю...

Ровесники смеются над тобой,
Не надо слез, немного потерпи...
Пусть мой совет хранит тебя от бед
Сто тысяч раз, сто тысяч зим и лет...
Бог каждому дает свой тяжкий крест,
Тебе один, а мне совсем другой...
Ну что же ты не спишь, ну что же ты не спишь,
Любимый мой, доверчивый малыш...

Людмила Орленко в ярком национальном костюме исполнила узбекский танец.

Юрий Рахманин и Наталья Чупахина мастерски сыграли веселые сценки: «Скрипач», «Мотоциклист», «Страстный старик».

Небольшой концерт доставил огромную радость и зрителям, и исполнителям! Нам очень нужно проводить занятия кружка художественной самодеятельности – они улучшают координацию движений, делают человека уверенным в себе, поднимают настроение и самооценку. А это так важно для ушериков!



Ю. Рахманин. Пантомима «Скрипач»

«Доброе слово и кошке приятно!»

После ужина было свободное время. Одни пошли в бассейн и сауны. Другие общались между собой. А 15 человек участвовали в психологическом тренинге, который провели А. Ю. Хохлова и И. В. Моисеева – педагоги-психологи 65-й московской школы для глухих детей.

Мы расселись большим кругом, и нужно было по очереди охарактеризовать каждого участника, сказать о нем добрые слова. Никогда раньше такого тренинга у нас не проводилось, поэтому были сомнения – получится ли что-то... Получилось! Все очень активно и с видимым удовольствием говорили друг другу приятное. Среди нас были люди, которых не все знали. Тогда говорили: «Я не знаю, что сказать...» или делали комплимент человеку, описывая его внешность: «У него очень доброе лицо, он красивый» и т. п. Некоторые участники не поняли, как можно характеризовать малознакомых, зачем вообще такой тренинг?

Знакомство и общение между людьми начинается именно с умения говорить приятное друг другу, даже при первой встрече. Добрые слова – залог и делового успеха, и дружеских отношений. А нам всем надо учиться налаживать общение с окружающими, и такие занятия с психологами очень нужны. Да и просто было так интересно услышать от друзей и им сказать что-то хорошее.

Спасибо Алине и Ире за этот урок доброты! К сожалению, до следующего задания дело не дошло – времени не осталось. Но и того, что удалось сделать, было достаточно. Такие тренинги обязательно надо проводить!

«Накупавшись» в приятных характеристиках, желающие отправились плавать в бассейн, потом – в сауну и турецкую баню.

Экскурсии по Угличу

В воскресенье поехали на автобусе в Кремль. День был чудесный – теплый, солнечный. Город с множеством церквей, сияющих на солнце куполами, выглядел особенно красивым. Он стоит на берегу Волги.

Страшное событие, происшедшее в Угличе в конце 1591 г., сделало этот небольшой городок трагически знаменитым – убийство царевича Димитрия, младшего сына царя Ивана Грозного. Вся вина ребенка, которому не было и восьми лет, заключалась в том, что он имел несчастье родиться в царской семье и стал жертвой боярских интриг. После смерти Ивана Грозного Димитрий с матерью, царицей Марией Нагой, был сослан в Углич, где вскоре загадочно погиб. Историки многие столетия пытались разгадать эту тайну: был ли царевич убит по приказу Бориса Годунова или умер в результате несчастного случая. Но для Русской Православной Церкви ответ один: было совершено преступление, ребенка убили. Он был прославлен как святой. А на месте его смерти, на территории Кремля построили храм св. царевича Димитрия-на-Крови. С него мы и начали знакомство с историей Углича.

Храм очень красивый – белый с красным. Красный цвет символизирует кровь. В этой церкви службы проходят только три раза в год. В остальное время здесь открытый доступ для туристов. Внутри храма имеется огромная картина-роспись «Убиение царевича Димитрия». Она рассказывает о том, что случилось в Угличе. Тут же, в церкви находится реликвия города – набатный колокол. Именно в него звонил пономарь сразу после убийства царевича, извещая жителей города о содеянном преступлении.

Мы посетили также самое древнее сохранившееся здание на территории угличского Кремля – княжеские (или боярские) палаты (XV в.). Здесь размещен музей отечественных древностей. Много объемных икон, старинной утвари. Особый интерес вызвало пудовое Евангелие. Все экспонаты можно было «осмотреть» руками.

После небольшой автобусной поездки по Угличу нас ожидал сюрприз в музее городского быта. Дело в том, что здесь не только выставлены предметы, рассказывающие о жизни маленького провинциального купеческого городка начала XX века, но и проходит целое театрализованное представление. Не успели мы войти, как к нашим дамам подлетел «приказчик» и

предложил «купить» старинные сапожки. Да так задорно и весело пошел «торг»!

Очень понравились всем наряды уездных барышень. А в одном из залов устроена «чайная», какие во множестве были во всех русских городах. Мы расселись на лавках за



длинными столами, всех угостили ароматным чаем с пирогами, пряниками. А чтобы не было скучно, в «чайную» пришли цыгане, и начались песни и танцы. Наши ушерки вовсю отплясывали «цыганочку»! Столько было восторженного смеха и аплодисментов зрителей!

После обеда поехали в Москву.

Впечатления участников поездки

Галина Ушакова:

Самое главное, ради чего мы приехали в Углич, – это общение, обмен опытом и мнениями, самовыражение. Были очень интересные и актуальные темы семинара. Жаль только, что времени на дополнения и прения почти не оставалось – ведь практически каждому было что сказать!

Весьма актуален был доклад Елены Сильяновой о взаимоотношениях в семье. Тема бесконечно важная и болезненная. Елена Анатольевна говорила как супруга ушерика, а я – сама ушерик – полностью согласна с ней в вопросах общего времяпрепровождения и необходимой доли самодостаточности. Об-

щение начинаешь ценить, когда одиночество сильно тяготит. Но и одиночество весьма ценно, когда общение напрягает и морально, и физически (не зря говорят: «Молчание – золото»). Тем дороже мы ценим своих родных, друзей и учимся находить компромисс во взаимоотношениях, учимся уважать жизнь наших близких, их право на какую-то свободу. Они же не виноваты, что мы очень нуждаемся в них...

То же самое относится и к взаимоотношениям с окружающими нас людьми – на работе, в учреждении, на встречах и при других контактах... Необходимо быть толерантным ко всем. Надо мягко помогать слепоглухим справляться с дефицитом внимания и общения. И мы сами должны исправлять некоторые свои черты характера и манеры, которые только усложняют нам общение, а значит, возможность получения доброжелательной помощи.

Хотелось бы и о бедных переводчиках замолвить слово... Можете меня ругать, мол, чего я придираюсь, ведь вижу недурно. Хотя мне тоже трудно воспринимать перевод, и я далеко не всё вижу отчетливо, но я прекрасно понимаю, что такое перевод перед лицом человека, а еще сложнее – физически – перевод «под руку» или «под ладонь» (это более точное выражение, чем «в руку»). Можно сопоставить нагрузку на пальцы и мышцы рук с трудом человека, тысячи раз поднимающего груз с противодействием. Более того, уверена: если бы самим слепоглухим потребовалось беспрерывно говорить кому-то «под руку» и жестами, и дактилем на протяжении многих часов – все бы взвыли. Я была на собраниях свидетелей Иеговы. Я абсолютно не разделяю их религии, даже более того, но меня поразила организация перевода жестами. Переводчики работают здесь максимум 45 минут, потом отдыхают или меняются. А «под руку» говорить, да еще дактилем, значительно тяжелее и дольше, чем жестами. Поэтому призываю всех: будьте милосердны к нашим помощникам! И сами отдыхайте от напряжения, с которым вы внимательно ощупываете руку переводчика. Я предлагаю всегда брать каждые 45 минут обязательные перерывчики минут на 10, не более! Наши переводчики – это не

рабсила, а наши помощники. Их необходимо уважать и самим помогать им. Знаю, что у многих глухих и слепоглухих в крови установка: «Я не вижу, не слышу, мне все обязаны помогать, переводить и водить!» Ну-ну...

Геннадий Аляпин:

Мне очень понравилась поездка в Углич! Большое спасибо организаторам – Александру Алексеевичу и Елене Анатольевне Сильяновым, Ирине Владимировне Саломатиной! Интересным был семинар. Запомнились доклады: С. А. Сироткина, который рассказал о том, как помогают слепоглухим в европейских странах; Е. А. Сильяновой – о семейных проблемах и советы, как их решать.

Все мероприятия поездки были увлекательными и приятными для души и тела. Очень понравился концерт – узбекский танец, с которым выступила Л. Н. Орленко; веселые сценки. А на психологическом тренинге был настоящий «теплый душ». Понравилось говорить добрые слова о других и когда их говорили обо мне. Вечером я с удовольствием поплавал в бассейне с джакузи, сходил в сауну и турецкую баню.

Познавательными были и все экскурсии. Меня потрясла история смерти маленького сына Ивана Грозного. В храме царевича Димитрия-на-Крови я смог позвонить в колокол и послушать его звон. В княжеских палатах мне запомнились иконы, старинное оружие и особенно огромная, шестнадцатикилограммовая книга. Большое впечатление произвел музей городского быта. Там нам рассказали, как жили в XIX – начале XX веков в маленьких городах. Посмотрели мы женскую одежду. Она яркая, очень красивая. Понравились песни и танцы цыган, как будто побывали в прошлых веках, в русском купеческом городе!

Татьяна Багдасарьян:

Мне очень понравился тренинг. Было интересно подбирать добрые слова для описания каждого участника (и конечно, приятно их слушать о себе). Благодаря тренингу я больше узнала о наших слепоглухих людях. Это было очень интересно, т. к. на клубных встречах, к сожалению, не всегда удается боль-

ше узнать о человеке. Тренинги помогают ближе познакомиться и лучше понять друг друга. Хорошо бы их почаще проводить!

Собравшись на очередную, ноябрьскую клубную встречу в КЦСО «Якиманка», участники посмотрели фильм, который А. Н. Исаев снимал в Угличе. Затем подвели итоги поездки. Все остались очень довольны, благодарили Елену и Александра Сильяновых. **Общий вывод:** такие мероприятия очень нужны!

В резолюции выездного семинара «Социальная адаптация слепоглухих людей» были отмечены важнейшие проблемы: необходимость определения критериев одновременной инвалидности по слуху и зрению для лиц с синдромом Ушера, разработка ИПР по совокупности нарушений и предоставление слепоглухим современных технических средств реабилитации и услуг; создание службы сопровождения и др. Резолюция передана в соответствующие госучреждения.

Особую благодарность участники выездного семинара выразили Департаменту социальной защиты населения Москвы за оказанную финансовую поддержку.

Наталья Кремнева

Фото Геннадия Аляпина, Ирины Саломатиной

Семинар в «Реакомпе»

В середине ноября 2010 г. в институте «Реакомп» прошел трехдневный семинар на тему: «Обеспечение помощи слепоглухим людям». Его участниками были сотрудники центров социального обслуживания (ЦСО) разных округов Москвы и сурдопереводчики. Мероприятие проводилось при финансовой поддержке столичного Департамента социальной защиты. Цель семинара – повышение квалификации социальных работников, предоставление им теоретических знаний о слепоглухоте и практических рекомендаций по оказанию помощи инвалидам, имеющим одновременное нарушение зрения и слуха. Вот что рассказал Р. А. Терехов, участвовавший в семинаре.

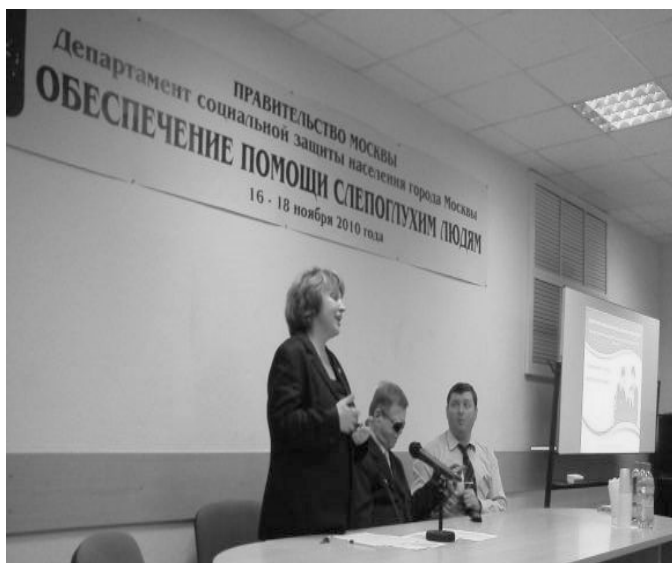
– Первой выступила заместитель генерального директора института «Реакомп» О. В. Сергеева. В докладе «Социальное определение и классификация слепоглухоты» она сказала о том, что в нашей стране слепоглухота не выделена в отдельную категорию инвалидности. В центрах социального обслуживания не знают, как общаться со слепоглухими, а те, в свою очередь, боятся, что их не поймут, и не обращаются в ЦСО. В реестре профессий отсутствует профессия тифлосурдопереводчика – специалиста, работающего со слепоглухими, помогающего им в общении, сопровождении, получении информации.

Об истории обучения слепоглухих рассказала зав. кафедрой специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета Т. А. Басилова.

Затем выступила Н. Б. Кремнева – о психологических про-

блемах глухих людей, теряющих зрение. Показали фильм «Синдром Ушера», который был снят организацией «Ушер-Форум».

После обеда в программе первого дня значилась тема: «Организация коммуникативного общения со слепоглухими. Дактиль и жестовый язык». Я шел на эту лекцию неохотно: казалось странным рассказывать об основах жестового языка



Выступление О. В. Сергеевой

работникам ЦСО, никогда прежде его не видевшим. К тому же фамилия преподавателя – Мельникова Л. А. – была мне незнакома. Но выяснилось, что я когда-то учился у нее на курсах жестового языка (просто в то время у нее была другая фамилия). Она меня помнила и сказала много теплых слов. Было приятно... А ее семинар удивил и порадовал меня. В игровой форме, с шутками и прибаутками она знакомила людей с инте-

ресным и красивым жестовым языком. Попутно разбирались разные ситуации, возникающие при общении с глухим посетителем. Я тоже предложил несколько своих вариантов перевода и дал пару советов. Например, если посетитель очень зол, достаточно вначале пожать ему руку – это успокаивает некоторых чем-то рассерженных глухих.

Вообще, после лекции Мельниковой был задан тон всем остальным дням семинара – общение шло непосредственно в режиме постоянного диалога зала и лекторов. Особенно старались наши переводчицы. Знание жестового языка очень помогало нам и в случае, если кто-то должен был уточнить информацию, попросить говорить громче, – мы переходили на жестовый язык.

На следующий день было три лекции: С. А. Сироткина – зав. сектором института «Реакомп» – на тему: «Основные виды помощи слепоглухим людям»; А. Н. Ежова – реабилитолога-тифлосурдопереводчика – о способах сопровождения; А. В. Польшанной – зав. отделением слепоглухих Волоколамского центра реабилитации слепых – о работе с инвалидами по зрению и слуху.

Но самым неожиданным для всех стало практическое занятие. В аудиторию пришли слепоглухие, и многие из слушателей семинара не знали, как с ними общаться, но... оказалось, что это не настолько и страшно, как все думали поначалу. Слепоглухим задавали вопросы: есть ли работа, семья, какая пенсия и т. д. Все охотно рассказывали о себе. Потом С. А. Сироткин показал, как можно на ощупь определить номинал денег – безошибочно назвал купюры в пять тысяч рублей и в одну тысячу. Все были поражены!

Последний день семинара начался с выступления главы реабилитационного центра неслышащих «Отофон» О. И. Смирновой. Мы узнали о многих современных слуховых аппаратах и технических средствах в помощь слепоглухим. Доклад логично перетек в выступление С. В. Флейтина – незрячего слабослышащего инженера-электронщика, который демонстрировал возможности таких приборов, как микрофон-

передатчик, программа озвучивания информации с телефона, переносной брайлевский дисплей и т. д.

Доклад Н. В. Голован – преподавателя-волонтера института «Реакомп» – о досуговой деятельности слепоглухих, с показом фильма, заинтересовал многих участников семинара.

Завершающим было выступление Е. А. Заречновой – зам. директора Сергиево-Посадского детского дома для слепоглухих. В легкой и доступной форме она рассказала, как живут и учатся эти дети, и показала фильм об этом.

В заключение нам вручили сертификат об окончании курсов повышения квалификации. Мы получили и методическое пособие «Обеспечение помощи слепоглухим людям», изданное институтом «Реакомп».

Все три дня семинара прошли в легкой живой атмосфере общения лекторов и аудитории (в форме вопросов-ответов) и искренней заинтересованности всех участников проблемами слепоглухих. Думаю, такие семинары будут способствовать распространению знаний о слепоглухоте и помогут работникам ЦСО не бояться слепоглухих.

Фото Марии Мошковой

НОВОСТИ

Мобильная социальная служба

В Москве появилась мобильная социальная служба, организованная столичным Департаментом соцзащиты населения. Она оказывает экстренные разовые услуги, причем, не только пожилым людям, но и другим категориям населения, преимущественно льготникам. Например, если одинокой маме потребуется, чтобы кто-то несколько часов посидел с младенцем, она сможет обратиться за помощью в эту службу. Или нужно инвалиду на коляске помочь спуститься с этажа, а незрячего человека сопроводить в поликлинику, магазин, аптеку – и в этих случаях служба пришлет соцработника. Разовые услуги оказываются бесплатно. Пока рабочие места «мобильных» сотрудников (по пять в каждом округе) организованы в 10 центрах

социального обслуживания (ЦСО). Но в дальнейшем, как обещают в Департаменте, такая служба, возможно, появится в каждом ЦСО.

(По материалам Интернета)

Повышение квалификации учителей

27–30 октября 2010 г. на базе детского дома для слепоглухих в Сергиевом Посаде прошел очередной семинар, посвященный подготовке учителей специального образования. Задача семинара – разработать программу для педагогов, которые работают с детьми, имеющими множественные нарушения развития (нарушение зрения в сочетании с другими заболеваниями). Встречу организовала американская школа Перкинс для слепых. Были приглашены специалисты с многолетним опытом работы: сотрудники детского дома во главе с директором Г. К. Епифановой; Л. А. Головчиц, И. В. Саломатина, Е. Л. Гончарова, В. З. Денискина, Н. А. Александрова (Институт коррекционной педагогики РАО), Т. А. Басилова (Московский городской психолого-педагогический университет) и многие другие из Москвы, Санкт-Петербурга, Петергофа и Нижнего Новгорода.

На этой организационной встрече было запланировано проведение в течение трех лет 12 семинаров для учителей в 12 различных городах России. Предполагается подготовить около 200 педагогов (20 человек за 1 семинар). Один учитель будет заниматься с пятью учениками, и таким образом, программа повлияет на обучение 1000 детей с нарушениями зрения в сочетании с другими заболеваниями. Проводить семинары будет сборная команда из 4–5 преподавателей. Планируется, что участники получат возможность связываться с любым преподавателем курсов, этой цели будет способствовать и создание веб-сайта. Один из обучающих семинаров уже прошел в Нижнем Новгороде и оставил у участников положительные впечатления. Среди городов, в которые отправятся в ближайшее время команды экспертов для проведения курсов, – Архангельск, Калининград, Псков.

Ирина Моисеева, Москва



«Я, ты, он, она, вместе – целая страна!»

«Любить отечество, служить отечеству!»

Под таким девизом 24 ноября 2010 г. прошел второй съезд московских общественных организаций, работающих с молодыми инвалидами. Основная цель мероприятия – разработка главных направлений государственной поддержки молодежи с ограниченными возможностями, налаживание открытого диалога между объединениями инвалидов и властями столицы. Организатором съезда стал Департамент семейной и молодежной политики.

Зал, где проходило заседание, был переполнен. В работе съезда участвовало 500 делегатов – руководителей и активистов общественных объединений молодых инвалидов. Среди почетных гостей – заместитель мэра в правительстве Москвы Л. И. Швецова, руководители администраций округов столицы, социальных служб, ректоры вузов, в которых обучаются студенты с ограниченными возможностями здоровья. Присутствовал председатель МГО ВОГ В. З. Базоев. Много было неслышащих участников.

Открылся съезд песней «Я, ты, он, она, вместе – целая страна!» Ее исполнило несколько человек, в том числе и глухие – на жестовом языке.

Глава Департамента семейной и молодежной политики Л. И. Гусева рассказала о работе, которую проводит ведомство с общественными организациями молодых инвалидов. Затем выступали лидеры этих организаций. Молодые люди говорили о самых разных проблемах: образовании, трудоустройстве, медицинском обслуживании, досуге, занятиях творчеством и спортом, информационной доступности. Отмечалась недостаточная поддержка государственными структурами деятельности некоммерческих организаций, сложности, которые нередко возникают во взаимодействии с чиновниками. Говорилось на съезде и о волонтерском движении. Добровольцы – студенты разных вузов и колледжей Москвы – оказывают большую помощь инвалидам.

Доклады чередовались с концертными номерами. Запомнилось выступление коллектива неслышащих ребят – ансамбля «Ангелы надежды». Они пели на жестовом языке. Очень красиво! Понравился еще один творческий коллектив глухих – «Театр музыкальных инструментов». Но, пожалуй, самым замечательным было выступление юноши и девушки, танцевавших на инвалидных колясках «Венский вальс». Это вызвало бурю восторженных аплодисментов зрителей! Возможности человека поистине безграничны!

С заключительным словом выступила Л. И. Швецова. Она сказала, что все пожелания и предложения, которые прозвучали на съезде, будут учтены.

Участники второго съезда общественных организаций, работающих с молодыми инвалидами, приняли резолюцию. В ней определены основные направления, которые особенно нуждаются в государственной поддержке. Например: активный досуг молодых инвалидов, образование, технические средства, трудоустройство, информационная доступность, спорт.

Хотя на съезде и не поднимались проблемы молодых людей с одновременным нарушением слуха и зрения, но всё, о чем говорилось, касается и наших ребят. Им нужна очень большая помощь и внимание со стороны государства.

Лидия Борисова, Москва (фото автора)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

Праздник в Лужниках

7 декабря 2010 г. в Москве, в Государственном центральном концертном зале «Россия» состоялся общегородской вечер «Раскрой свой мир – ты не один!» Мероприятие было организовано столичным Департаментом социальной защиты населения. В празднике приняли участие более 2,5 тысяч инвалидов и их помощники. Была группа слепоглухих с переводчицами и сопровождающими.

Бесплатные комфортабельные автобусы подвозили участников вечера от станции метро «Воробьевы горы» прямо к главному входу. В центральном фойе в рамках проведения декады инвалидов открылась выставка «Творчество – путь к пониманию». Художники с ограниченными возможностями жизнедеятельности выставили свои работы; проводились мастер-классы по прикладному искусству. За отдельными столиками сидели люди: кто-то из них занимался бисероплетением, кто-то мастерски делал бумажные фигурки – оригами. Четыре художницы рисовали карандашом желающих, которые выстроились в длинные очереди: свои портреты хотелось получить многим.

Работали бесплатные буфеты. В исполнении инструментального ансамбля звучала популярная классическая музыка в современной обработке. А в зрительном зале в это время показывали фильм с субтитрами «Любовь и голуби».

Перед началом концертной программы выступили Л. И. Швецова и руководитель Департамента социальной защиты населения В. А. Петросян. Они поздравили всех с праздником, рассказали о том, что сделано и делается для людей с ограниченными возможностями. В заключение официальной части Л. И. Швецова и В. А. Петросян вручили ряду руководителей общественных организаций и наиболее активным инвалидам грамоты мэра Москвы С. С. Собянина за особые достижения в области социальной интеграции инвалидов, укрепления социального партнерства, развития благотворительной деятельности. В числе награжденных были С. А. Сироткин – президент

ОСПСГ «Эльвира» и А. Н. Мошковский – председатель МГО ВОС.

В концертной программе прозвучали популярные песни прошлых лет. Выступали известные артисты. Концертные номера сопровождались спецэффектами – пневмофейерверками. А на прощание все инвалиды получили подарки.

Лидия Алешина, Москва

От Редакции. Поздравляем Александра Николаевича Мошковского и Сергея Алексеевича Сироткина с награждением грамотами мэра столицы! Желаем здоровья, благополучия и успехов во всем!

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

Новые музеи Москвы

В последние годы в столице открылись интереснейшие музеи. Руководители КЦСО «Якиманка» и БАНО «Ушер-Форум» организовали в некоторые из них экскурсии для слепоглухих.

В одну из суббот, в начале ноября мы отправились в центр города, в Большой Харитоньевский переулок, неподалеку от Чистых прудов. Здесь находится старинное здание XVII века – Юсуповский дворец. В советские годы мало кто из москвичей, проходя мимо красивейшего особняка, знал о его истории. При Иване Грозном на этом месте был построен охотничий дворец, в котором царь останавливался во время своих выездов на охоту в Сокольники (в те времена там был дремучий лес). Позже дворец неоднократно перестраивали, он был жилыми палатами разных вельмож. В 1717 г. дворец был пожалован князю Юсупову и с тех пор в течение 200 лет, вплоть до Октябрьской революции 1917 г. принадлежал богатейшему и знатнейшему роду Юсуповых. Они владели дворцами в Москве, Петербурге, знаменитой подмосковной усадьбой Архангельское. Самым известным представителем семьи был Николай Борисович – государственный деятель, сенатор, видный дипломат в годы царствования Екатерины Великой и Александра I. Князь Н. Б.

Юсупов сделал очень много для русской культуры и искусства. Образованнейший человек своего времени, он был первым директором Эрмитажа, управляющим мастерскими Оружейной палаты Кремля, заведовал всеми театрами России; собрал богатейшую коллекцию старинных книг, произведений живописи и скульптуры. При нем дворец стал центром культурной жизни Москвы. Сюда съезжались поэты, писатели, художники. Князь не жалел средств для реставрации старого особняка.

Первое, что поражает посетителя Юсуповского дворца, – размеры и красота залов. Парадную лестницу украшает герб князей Юсуповых. Поднимаемся на второй этаж. Здесь целая амфилада залов, где устраивались балы и светские приемы. Массивная старинная мебель красного дерева, фигурные изразцовые голландские печи, венецианские зеркала в простенках между окнами, мраморные столики по углам, ажурные бронзовые двухстворчатые двери... В «гербовой» комнате – красные шелковые обои, роспись на потолке. В кабинете князя Н. Б. Юсупова – огромная коллекция предметов древнерусского искусства. На стенах много прекрасных картин. Есть во дворце и «портретная» комната, где собраны портреты всех представителей рода Юсуповых, начиная с самого первого – князя ногайской орды Юсуфа-мурзы, от которого и пошла династия Юсуповых. На третьем этаже находилась домовая церковь.

Нам разрешили «осмотреть» руками многие экспонаты. Вызывает восхищение не только богатство и роскошь обстановки дворца, но и поразительная культура, утонченный, изысканный вкус, который был присущ владельцам.

А спустя месяц мы познакомились с еще одним новым музеем, на этот раз – на окраине Москвы, в Люблино. В XVI веке здесь было поместье знаменитых бояр Годуновых. Местность называлась Годуново. Позже владельцами стали князья Прозоровские. Они очень любили это имение и называли его Люблино.

В 1800 г. усадьбу купил богатый московский помещик Н. Дурасов. Он начал перестройку имения. Красивейший трех-

этажный дворец имеет форму креста и круга. Внутри роскошно оформленные залы, где проходили праздники. Дворец в Люблино был очень популярен у знати.

Убранство залов первого этажа поражает красотой и изяществом. Мраморный и круглый залы, парадная столовая: в этих помещениях на стенах и потолках – росписи на сюжеты мифов древней Греции и Рима. В шкафах – прекрасная коллекция фарфора, много предметов старинного быта.

Рядом с дворцом был построен театр, где играли крепостные актеры. Спектакли вызывали восторг у зрителей. Приезжали даже члены царской семьи. Усадьбу окружал большой парк с прудом.

Дворец в Люблино был реставрирован в 2001–2005 гг. Теперь это музей-заповедник. В нем проходят концерты, благотворительные детские праздники «Новый год в старинном дворце», устраиваются мероприятия для новобрачных. Символы люблинского дворца – любовь и красота – возвращены этому удивительному зданию.

Наталья Кремнева

Новогоднее настроение

С детства любимый праздник, который всегда создает особое настроение и у детей, и у взрослых. Во всех организациях привыкли проводить предновогодние «посиделки» в кругу коллег, друзей. Вот и в клубе общения «Ушер-Форума» стало доброй традицией устраивать веселые праздники, даря друг другу радость.

Собрались, как всегда, в КЦСО «Якиманка». Все нарядные, улыбающиеся, у кого-то на груди приколата маленькая мягкая игрушка – зайчик. А Л. Н. Орленко веселила публику забавной шапочкой с кошачьими ушками.

А. А. Сильянов поздравил с наступающим новым годом, кратко напомнил о самых интересных мероприятиях, которые проводила организация, пожелал всем быть активными! Заместитель директора «Якиманки» Л. И. Галкина к своим поздравлениям прибавила обрадовавшую нас новость: клубные встречи будут проходить по субботам, два раза в месяц. Мож-



Е. А. Сильянова на празднике в клубе общения «Ушер-Форум»

но наладить занятия разных кружков, в том числе группы здоровья, да и времени для общения станет больше. Чтобы узнать, на какие экскурсии нам хочется поехать, чем конкретно заниматься, участников праздника попросили заполнить небольшую анкету. Мы охотно это сделали.

А дальше началось веселье! Е. А. Сильянова провела викторину на сообразительность. Все оживленно «шевелили

мозгами». За правильный ответ вручался приз – маленькая шоколадка. Ну-ка, попробуйте и вы ответить на вопросы: кто построил Дворец съездов? (Наши остряки ответили так: «Сам вырос!») Что служило будильником во времена Александра Македонского? Кто-то скажет: «Солнце!» Нет – петух! Как разделить 4 картофелины между 5 мужчинами? А что быстрее всего портится? Нет, не продукты в жару – наше настроение. Но вот загадка, которую никто из участников вечера не отгадал: «Не лодка, а уплывает, не лед, а тает». Вы тоже не знаете, что за чудо природы? Оказалось... зарплата! После викторины все отправились пировать в столовую на первом этаже. Застолье устроили вскладчину, как в старые добрые времена, когда собирались большие компании у кого-нибудь дома. Вот и сейчас друзья собрались за столиками в теплом уютном доме. Сотрудники «Якиманки» сделали сюрприз: столовая была по-праздничному украшена. На люстрах – гирлянды искусственных цветов, шаров; на стенах – нити серпантина; замечательно сервированные столики. А рядом со своей тарелкой каждый из нас нашел «сладкий» подарок! Всё это создавало радостное,

новогоднее настроение. Звучало много тостов, пожеланий добра и счастья. Был и маленький концерт – А. Н. Исаев показал две смешные сценки: «Влюбленный» и «Кольцо». Потом начались танцы под музыку. Не важно, слышал ли ее человек или нет, – танцевали все.

Навеселившись, наплясавшись, снова вернулись в зал. Удобно расположившись в мягких креслах и на диванах, долго еще общались между собой. Было очень приятно, что к нам пришли новые люди. Им понравилось в клубе. А это значит, что круг друзей расширяется.

Так прошел этот почти домашний праздник.

Глаша Ушерикова, Москва
Фото Ирины Саломатиной

ОБРАЗОВАНИЕ

Хочу и могу учиться

Как не раз говорилось, компьютер дает массу возможностей, в том числе и нам – людям с проблемами слуха и зрения.

Когда у нас появился компьютер с брайлевским дисплеем, я (если честно) поначалу и не помышляла о поступлении в институт. Это случилось после разговора с очень уважаемым мной человеком. Он сказал: «Теперь, когда у тебя есть доступ к интернету, необходимо подумать о получении высшего образования. Тратить время на личную переписку и чтение легкой литературы – это преступление по отношению к своим данным и любящим тебя людям». Когда я стала отшучиваться, говоря, что в тридцать с хвостиком уже старовата для студентки, получила довольно строгий выговор. И тогда я подумала: «Почему бы и нет...»

В интернете нашлось много ссылок на заочное обучение, но всё это было немножко не то, чего мне хотелось. В конце концов повезло найти сайт Московского государственного университета печати, дистанционный способ обучения. Заинтересовавшись, внимательно прочитала разделы сайта и поняла – мое! Но я все-таки сомневалась, смогу ли без зрения и без

слуха там обучаться. Тогда я написала в институт письмо. Вопрос моего поступления решал ректор вуза. Ответ был положительный. После этого мне оставалось пройти электронные тесты-экзамены и сдать документы в университет.

И вот я студентка первого курса. Обучаюсь полностью через интернет. Для этого я захожу на сайт института, перехожу по ссылке в учебный план своей специальности, нахожу нужную мне дисциплину и приступаю к учебе.

У дистанционного образования есть как положительные, так и отрицательные стороны. К отрицательным можно отнести затрудненную связь с преподавателем. Все вопросы приходится решать через методиста-консультанта, а это не всегда удобно. Еще иногда тормозит процесс то обстоятельство, что брайлевский дисплей не всегда может отобразить написанное на экране. Ну а плюсы такого способа получения знаний состоят в том, что многое здесь я могу планировать самостоятельно. Например, я свое обучение начала с наименее для меня симпатичных дисциплин; на второе полугодие оставила то, что мне более интересно. Очень удобно, что можно проконтролировать свои знания с помощью промежуточных электронных тестирований. Если я не могу ответить на какой-либо вопрос, значит, мне стоит еще подучиться. Но самое, на мой взгляд, главное – это независимость от родных. У моей мамы, кроме меня, еще двое детей, поэтому я всегда знала, что она не сможет мне помочь в учебе, ей попросту некогда.

Для меня учеба – это не только получение знаний, не только интересное занятие, но и способ самовыражения. Передо мной стоит цель – получить образование, и я иду к этой цели шаг за шагом, не всегда легкой дорогой, но иду.

Наталья Демьяненко, Санкт-Петербург

ПОМОГАЕМ ДРУГ ДРУГУ

Продолжаем уроки домоводства. Своим опытом приспособления в быту делится Галина Селезнева – активная участница всех мероприятий «Ушер-Форума», член совета клуба

общения. Она часто помогает тем, кому труднее, – переводит тактильно (в руку); провожает до метро.

Мои советы в быту

У меня синдром Ушера; хочу рассказать о том, как приспосабливаю быт к особенностям своего зрения.

Во-первых, скажу о цвете и освещении. У нас светлые комнаты. Я предпочитаю такие тона: бежевый, голубой, салатный, но не белый, так как он раздражает глаза. Мне нужно,



Г. В. Селезнева

чтобы квартира была хорошо освещена, поэтому дополнительно ставлю настольные лампы, например, над кухонным столом.

Не люблю закрывать окна занавесками. Но когда светит очень яркое солнце – зашториваю.

Во-вторых, расскажу, как я решаю проблему ориентирования. У подъезда нашего дома очень незаметная для меня лестница. Мы сами сделали на ступенях яркие желтые полосы. Так мне стало гораздо удобнее ходить.

Чтобы не наткнуться на острые углы стен в квартире, их можно за-

круглить, т. е. подпилить.

Но самое главное, чтобы все вещи, вся посуда, да и продукты в холодильнике – всегда были на своих местах. Зрячим родственникам надо знать и соблюдать этот порядок. Мы с моими домочадцами договорились, что после еды они должны поставить тарелки на определенное место на столе у мойки, а ложки, вилки и ножи сложить в раковину. Так мне легче мыть.

Еще одна моя «неприятность» на кухне – брызги воды из крана при мытье посуды. Сама их не вижу, но заметил муж. Я поняла, что если всё мыть на самом дне раковины, то брызг не будет.

Маленький совет по готовке. Недавно я купила удобное устройство для нарезки овощей в салат. Это решетка диаметром с небольшую миску. Овощ нужно разрезать пополам, положить на нее и продавить над тарелкой или салатницей. Так можно очень быстро делать салаты, не прибегая к помощи ножа.

В заключение хочу сказать, что самое главное в семье – хорошие взаимоотношения. Если зрячие родственники будут понимать проблемы слепоглухих (не такие уж и большие наши «требования»), – то конфликтов в семье не будет.

Это мой личный опыт, но, возможно, он поможет и кому-то из вас.

Фото Лидии Борисовой

От Редакции. 21 декабря 2010 г. у Галины Викторовны Селезневой был юбилей. Сердечно поздравляем и желаем крепкого здоровья, оптимизма, семейного счастья и благополучия!

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Спасибо!

Меня зовут Ирина. Хочу рассказать о себе. Я инвалид 2-й группы по зрению и слуху с детства. У меня суженные поля зрения.

Проживаю в Краснодарском крае. Сейчас нахожусь в центре реабилитации слепых в г. Волоколамске. Приехала в отделение слепоглухих 19 октября и пробуду до 29 декабря 2010 г. Слепоглухих здесь 2 человека: я и Наталья из Ростовской области.

Отделением заведует Алла Владимировна Польшанная. Она очень много рассказывает нам о жизни инвалидов по слуху и зрению.

В Краснодаре, в первичке ВОС я спрашивала о слепоглухих, но мне никто ничего не мог сказать, хотя я чувствовала, что не одна такая. Поэтому очень обрадовалась тому, что есть журналы «Поддержка», «Собеседник». Когда их читала, узнала

много нового и интересного для себя. А еще оказалось, что я тоже могу написать в эти журналы, свободно высказать свои мысли и впечатления. Надеюсь, что в нашем – да, именно в нашем! – журнале для слепоглухих «Ваш собеседник» появится новая рубрика, благодаря которой я смогу найти знакомых, а может быть, и подруг по переписке. Ведь мне так не хватает общения!

В день моего рождения я с сопровождающими ездила в Москву, в Симонов монастырь. Это был замечательный подарок для меня. Нас встретил Андрей Ежов, показал нам монастырь, все его постройки.

Во дворе мужчины убирали снег. Я и не знала, что в монастыре трудятся и глухие, и слабослышащие, и слышащие. Мы познакомились с дьяконом отцом Павлом, который хорошо знает жестовый язык. Он подробно рассказал об истории Симонова монастыря, об иконах.

Потом нас накормили вкусным обедом. Пригласили на концерт, куда пришло много глухих и слепоглухих людей. Был там и Сергей Алексеевич Сироткин, мы познакомились с ним. У меня появилось большое желание общаться с такими же, как и я, слепоглухими людьми. Жаль, что мне не удалось попасть в клуб, где они встречаются.

Хочу сказать большое спасибо всем, кто занимается решением проблем слепоглухих, особенно преподавателям центра реабилитации слепых. Я очень довольна, что приехала сюда и получила возможность общаться, узнать много нового и полезного для себя.

Огромное спасибо всем!

С уважением Ирина Канарчук

От Редакции. Эту заметку Ирина прислала в декабре, еще находясь на учебе в Волоколамске. Она разрешила напечатать в журнале свой домашний адрес:

353240 Краснодарский край, станица Северская, ул. Таманская, д.101.

Возможно, кто-то из читателей захочет написать ей письмо. Ира будет рада! Писать ей лучше обычным шрифтом.

ЛИРА

Еловый лес

Колыхались лохматые ели
В ритме песен бушующих вьюг.
Ветки с шишками, словно качели,
То взлетали, то падали вдруг.

Величавыми висились ели,
Когда солнце сияло с небес,
И в прозрачные дали глядели,
Рассыпая серебряный блеск.

Мороз-художник

Мороз – художник истый,
Владыка гор хрустальных,
Нанес на стекла кистью
Цвет – папоротник, пальму.

Затея непростая
В узорчатые листья
Прописывать, стараясь,
Сверкающие искры.

Марина Кочергина, Ижевск

ЗДОРОВЬЕ

Как вылечить кашель в домашних условиях

Самостоятельно лечить кашель можно только при легкой простуде. В других случаях обязательно следует обратиться за помощью к врачу.

В народной медицине существует огромное количество способов вылечить кашель в домашних условиях. Вот несколько простых рецептов.

1. Проварить один лимон на медленном огне в течение 10 минут. Затем разрезать его пополам и отжать сок в воду, в которой варился лимон. Добавить 2 столовые ложки глицерина и

мед, который следует класть в теплый раствор (в очень горячем целебные свойства меда уменьшаются). Если у вас редкий кашель, принимайте получившийся сироп по 1 чайной ложке в течение дня. При сильном кашле — по 1 чайной ложке: утром натощак, до обеда, после ужина и на ночь.

2. Натереть черную редьку и отжать сок через марлю, смешать с медом. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и перед сном.

3. Крупную черную редьку вымыть и срезать верхушку, вынуть часть мякоти (примерно на треть). Положить в углубление немного меда так, чтобы осталось место для выделяющегося сока. Редьку опустить в стакан с водой и накрыть отрезанной верхушкой, как крышечкой. Через 3–4 часа наберется сок; выпить его и снова положить мед.

4. Смешать свежееотжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать 5–6 раз в день.

5. Измельчить 500 г очищенного репчатого лука и выложить в маленькую кастрюльку, добавить 400 г сахара, влить 1 л воды. Варить смесь на слабом огне в течение 3 часов. Затем остудить, добавить 50 г меда, перелить в стеклянную банку или бутылку и плотно закрыть крышкой. Принимать по 4–6 столовых ложек в день после еды.

6. Две луковицы среднего размера мелко нарезать, затем сварить в 1 стакане молока, дать настояться 4 часа. Потом процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Осторожно, парацетамол!

Новозеландские ученые обнаружили, что даже редкий прием парацетамола подростками может значительно увеличить риск развития астмы и аллергии.

К такому выводу сотрудники Института медицинских исследований пришли, принимая участие в международном исследовании астмы и аллергии у детей. В рамках этой работы более 300 тысячам подростков в возрасте 13 и 14 лет из 50 стран предложили заполнить три опросника, касающихся симптомов астмы и аллергических заболеваний.

Один из вопросов касался приема препаратов, содержащих парацетамол. Частоту их употребления предлагалось оценить как: «отсутствие приема», «среднюю» (хотя бы один раз в течение последнего года) или «высокую» (как минимум – раз за последний месяц).

Оказалось, что при средней частоте приема парацетамола риск астмы повышается на 43%, а при высокой – в 2,51 раза по сравнению с не использующими этот препарат. Соответствующие показатели для аллергического ринита составили – 38% и в 2,39 раза, а для экземы – 31% и 99%.

Руководитель исследования Ричард Бизли заявил, что необходимы неотложные специальные исследования выявленной взаимосвязи, по результатам которых, возможно, придется изменить рекомендации по назначению парацетамола и других жаропонижающих препаратов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Предлагаем вашему вниманию любопытные факты, как за рубежом защищены права инвалидов.

Слепоглухой выиграл суд

Несколько лет назад в Англии слышащий домовладелец отказался сдать квартиру одному слепоглухому мужчине. Тот подал в суд и выиграл дело. Домовладельца присудили:

- к оплате услуг адвоката;
- к оплате морального ущерба, нанесенного слепоглухому;
- к тому, чтобы он пустил бесплатно в квартиру слепоглухого, который будет жить там до конца своей жизни.

На лекции – с пони

Пони-поводырь по кличке Кали сопровождает 30-летнюю незрячую мусульманку Мону Рамуни в университет американского штата Мичиган в городе Лансинг. Кали является одним из нескольких пони, используемых в США в качестве поводырей для слепых.

Мона – дочь иммигрантов из Иордании, правоверных мусульман. Представители этой религии отрицательно относятся к собакам. Поэтому слепая с детства девушка не могла воспользоваться собакой-поводырем.

Стук копыт Кали в коридорах университета уже три месяца привлекает внимание студентов, особенно прогульщиков, редко появляющихся на занятиях. Пораженные, они замирают на месте, качают головами, достают мобильные телефоны с камерами. А самые недоверчивые, не веря своим глазам, даже спрашивают: «Это лошадь?»

Сначала у администрации были опасения, что Кали внесет беспорядок в университетскую жизнь. Но маленькая (веса всего 45 кг) гнедая лошадка с блестящей черной гривой не только оказалась на удивление аккуратной, но даже поладила с собакой-поводырем одного из сокурсников Моны. Теперь во время занятий в аудитории нередко раздаётся храп Кали, который, как выяснилось, никому не мешает. Преподаватели шутят, что Кали – первая лошадка, посещающая университет.

По словам незрячей девушки, если бы не пони, то она не могла бы выходить одна из дома и не училась бы в университете на консультанта по вопросам реабилитации. В будущем Мона собирается работать с детьми-инвалидами.

Университет Мичигана, в котором учится Мона, помогает своим студентам и сотрудникам с ограниченными возможностями жить полноценной общественной жизнью.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Как праздновали новый год на Руси

В стародавние времена новый год у нас начинался с приходом весны. Возрождение природы ассоциировалось с началом жизни. Поклоняясь богу Перуну, люди совершали ему разнообразные приношения. Идола украшали венками, а к вечеру разводили вокруг него костры. Праздник сопровождался пиром, песнями, шутками, хороводами и состязаниями.

После принятия на Руси христианства новый год по-прежнему отмечали в марте, а иногда и на Пасху, сохраняя традиции массовых гуляний и веселья.

В 1492 г. по указу великого князя Ивана III на Руси стали праздновать новолетие 1 сентября (как это было всегда в Византии). Духовенство проводило торжественную церковную службу, молясь о здоровье и благоденствии великого князя (с середины XVI века – царя) и его подданных. В этот день необходимо было платить дань и различные оброки в государеву и церковную казну. В торжественной обстановке кремлевских палат царь принимал как бояр, так и простых людей, просивших милости и правды. Вечером начинались массовые гуляния, пиры и состязания.

С 1700 г. от Рождества Христова по указу царя Петра I новый год в России стали отмечать первого января. Традиции празднования Петр позаимствовал у Европы. Обязательным стало украшение каждого дома сосновыми или еловыми ветками. Чтобы праздник был не хуже, чем в европейских столицах, наступление нового года сопровождалось праздничным фейерверком и стрельбой из пушек. Интересно, что в 1700 г. Петр I лично запустил ракету, возвещая народу о наступлении нового года.

Народные гуляния, зимние забавы, пиры, хороводы и маскарады остались неизменными атрибутами новогоднего веселья. Позже появились неотъемлемые персонажи праздника в России – дедушка Мороз и его внучка Снегурочка, которые и поныне дарят детям подарки, принося радость и веселье.

Переход России в феврале 1918 г. на григорианский календарь сдвинул праздничные даты назад на 13 дней. (Так в память об этом появился праздник «старый новый год».)

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Крылышки куриные

Состав: куриные крылышки – 12 штук, приправа аджика – 2 чайные ложки, мед – 1 чайная ложка.

Смешать аджику с медом. Каждое крылышко обмазать этим соусом. Убрать на 30 минут в холодильник (в зависимости от обстоятельств можно и на ночь). Затем уложить крылышки на смазанную растительным маслом сковороду (или противень) и поставить в духовку на 20–30 минут.

Роллы из овощей в лаваше

Состав: лаваш (тонкий) – 1 шт., перец болгарский (красный) – 3 шт., морковь – 3 шт., капуста белокачанная – 0,5 кочана, зелень (петрушка или укроп), лимонный сок, масло растительное, соль, перец.

Морковь, капусту, красный перец нарезать соломкой. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Сбрызнуть овощи лимонным соком, посолить, поперчить и завернуть рулетом в тонкий лаваш. Разрезать этот рулет на 3–4 части (на ваше усмотрение). Нагреть в сковороде небольшое количество растительного масла и слегка обжарить каждый ролл с двух сторон в течение нескольких минут. Те, кто не соблюдает пост, могут добавить в роллы тонкие ломтики сыра.

Фруктовый салат «Зимний поцелуй»

Состав: банан – 1 шт., яблоко – 1 шт., апельсин – 5 долек, творожок сладкий (лучше с изюмом или курагой) – 1, сметана 10-ти % – 4–5 столовых ложек, брусника (можно клюкву, кто любит кислое) – 20–30 ягодок.

Банан разрезать вдоль, а потом нарезать тонкими пластинками. Яблоко очистить, вырезать сердцевину и нарезать тонкими, не очень крупными кусочками. Апельсин мелко нарезать. На дно салатницы выложить кусочки банана, сверху слой из яблока, на него – кусочки апельсина. Творожок размельчить и выложить равномерно поверх фруктов. Всё это залить сметаной и положить бруснику. Дать постоять сорок минут.

Приятного Вам аппетита!

Главный редактор Н. Б.Кремнева

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

Фото на обложке Л. Борисовой

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

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