

ВАШ СОБЕСЕДНИК

3 (23)

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



Москва 2012

В этом номере

Новости	ВОГ будет отстаивать права слепоглухих людей.....	3
Наше право	И. Лозовская. Стационар на дому.....	4
	О. Куликова. Личная бухгалтерия.....	5
Судьбы людские	В. Куксин. Не былинка на ветру.....	8
Реабилитация	П. Синичкина. «Семейный альбом».....	13
Спасибо, люди!	Н. Кремнева. Творящий благо.....	16
	Л. Колодкина. Письмо из Кирова.....	17
Вести из регионов	На земле Удмуртии.....	18
Школа волонтера	Р. Терехов. Глухой переводчик - сопровождающий.....	23
Общение с природой	Г. Ушакова. Моя черника.....	25
Лири	Е. Волох. Стихи разных лет.....	29
Страницы истории	Иконописец Григорий Журавлев.....	30
Увлечения	Н. Залевская. Как я участвовала в конкурсе.....	31
Братья наши меньшие	Н. Демьяненко. Дружеская лапа помощи.....	35
Познай себя	10 любопытных фактов о человеческом мозге.....	38
Это интересно	Биологи вернули зрение слепым мышам.....	41
Знаете ли Вы...	Полные версии пословиц и поговорок.....	43
Просто, быстро, вкусно	45
Юмор	Н. Демьяненко. Не ошибиться в подсчетах	46

НОВОСТИ**ВОГ будет отстаивать права
слепоглухих людей**

15 июня в Управлении социальной политики и реабилитации Всероссийского общества глухих состоялась встреча представителей ВОГ и организаций, помогающих инвалидам с одновременным нарушением слуха и зрения. Цель встречи – достижение договоренности о включении в программу деятельности общества глухих направления, касающегося улучшения качества жизни слепоглухих и людей с синдромом Ушера.

В обсуждении приняли участие: от ВОГ – вице-президент, руководитель Управления соцполитики С. А. Иванов, начальник отдела социальных проектов М. Б. Ларионов, начальник отдела реабилитации А. В. Иванов; представители общественных организаций – президент ОСПСГ «Эльвира» С. А. Сироткин, вице-президент этой организации Н. В. Голован, руководитель отдела института «Реакомп» О. Е. Кудрявцева; директор БАНО «Ушер-Форум» А. А. Сильянов, гл. редактор журнала «Ваш собеседник» Н. Б. Кремнева.

Были обозначены основные проблемы. Слепоглухие и люди с синдромом Ушера не выделены в отдельную категорию инвалидов, поэтому в госпрограммах социальной поддержки и интеграции не указаны специфические потребности этих инвалидов. Ни в одном вузе страны не ведется подготовка специалистов для работы со слепоглухими, за исключением Московского городского психолого-педагогического университета. Нет широкой информированности общества о слепоглухоте и синдроме Ушера. Ни в органах соцзащиты, ни в бюро МСЭ не ведутся учет и выявление инвалидов с одновременным нарушением слуха и зрения. Глухие, теряющие зрение, часто не считают себя слепоглухими, отказываются от вступления в ВОС. Это тоже затрудняет учет. Очень серьезные трудности с получением необходимых технических средств и услуг. В федеральном перечне отсутствуют брайлевские дисплеи и органайзеры для незрячих, хотя именно в этой технике остро нуждаются слепоглухие. Нет и такой важнейшей услуги, как перевод и сопровождение инвалидов по зрению и слуху; только в Москве создана эта служба, но оплата

труда тифлосурдопереводчиков такая же, как и у переводчиков жестового языка, притом, что условия работы со слепоглухими значительно сложнее, чем с обычными неслышащими людьми.

Руководители ВОГ выразили твердое намерение отстаивать интересы инвалидов с двойной потерей – слуха и зрения – в федеральных министерствах и ведомствах. По всем обсуждавшимся вопросам были приняты конкретные решения.

НАШЕ ПРАВО

Минздрав РФ приказом от 15 мая 2012 г. № 543н ввел новые правила организации первичной медико-санитарной помощи.

Участковые терапевты теперь посещают пациентов на дому без вызова. Предлагаем вашему вниманию комментарий Ирины Лозовской, опубликованный в «Российской газете» (федеральный выпуск № 5832 (159)).

Стационар на дому

Минздрав утвердил правила организации первичной медико-санитарной помощи. Не удивляйтесь, если к вам домой «вдруг» придет врач. Именно «вдруг»: без вашего на то приглашения, без вашего на то вызова. А только потому, что отныне это становится обязанностью вашего участкового терапевта или врача общей практики. А еще потому, что должен быть патронаж одиноких больных преклонного возраста. Или в случаях угрозы возникновения эпидемии, или, если есть подозрение, что конкретный человек страдает передающейся инфекцией. То есть прежде всего врач придет к тем, кто находится в «группе риска». И в поликлинике эти данные должны быть. Врач не просто придет, посмотрит и уйдет. Если человек болен, если ему требуется серьезное лечение, вовсе не обязательно его срочно госпитализировать. Согласитесь, не всегда госпитализация благо – дома то и стены лечат. Правда, в этих «стенах» должны быть надлежащие условия. Если таковые есть, то медики обязаны обеспечить ежедневное наблюдение пациента врачом или медсестрой. Дома должны проводиться лабораторно-диагностическое обследование, процедуры. Современное оборудование, современные

препараты позволяют это делать. При необходимости в домашнем стационаре возможны консультации «узких» специалистов. В выходные, праздничные дни пациент «домашнего стационара» не будет обделен вниманием медиков – за его состоянием станет наблюдать дежурная медсестра. Если же все-таки возникнет необходимость госпитализации, она будет проведена.

Личная бухгалтерия.

Когда вы можете беспрепятственно вернуть или обменять товар в магазине

10 ноября прошлого года Правительство РФ утвердило новый расширенный перечень технически сложных товаров. Что это значит для любого из нас? То, что теперь многие непродовольственные товары менять или сдавать обратно в магазин будет труднее. Однако всё зависит от конкретных условий покупки. Этот материал поможет вам разобраться, как отстаивать свои права в различных ситуациях.

Предположим, вы купили подарок ко дню рождения близкого человека. Это может быть какой-то предмет одежды или интерьера, сложная техника или просто вещь, необходимая в быту. Да всё что угодно, о чем так давно мечтал ваш друг или родственник.

Но вот беда: презент оказался с дефектом. Или просто не подошел имениннику. Что делать? Наверняка вы захотите обменять товар или вернуть деньги – чтобы купить уже другой подарок. Возможность возврата или обмена товара в этой ситуации зависит в первую очередь от того, почему товар не подошел: из-за низкого качества или по другой причине.

Если качество товара устраивает,
но он просто не подошел

Итак, подарок куплен, и вы уже готовы торжественно вручить его имениннику. Но тут до вас доходят слухи, что виновник торжества уже получил точно такой же презент: вас кто-то опередил. Или именинник вдруг попросил что-то другое. Или подарок не подошел вашему другу по размеру. Ситуаций может быть множество, но объединяет их одно: претензий к качеству ни у кого нет, вещь просто не подходит. В этом случае общее правило

такое: обменять товар или вернуть деньги вы можете в течение 14 календарных дней, не считая даты покупки.

При этом магазин может отказать вам, если вещь потеряла товарный вид и свои потребительские свойства. Именно поэтому продавец не примет поношенную обувь, которая жмет. Или пылесос, которым уже пользовались и после этого не почистили.

Но допустим, покупка не потеряла товарного вида. Тогда проверьте, остались ли документы, которые ранее вы получили от продавца (кассовый чек, гарантийный талон и пр.). Хотя закон и позволяет обменять вещь, если чека нет, но доказывать факт покупки придется именно вам. А это почти всегда непросто: надо искать свидетелей, видеозаписи и т. д. Без документов сотрудники магазина будут отказываться менять вещь (возвращать деньги). Конечно, можно обратиться в суд (если цена вопроса для вас велика). Но предугадать, как повернется дело, практически невозможно.

И еще два очень важных момента. Во-первых, есть отдельное правило для возврата и обмена вещей, купленных дистанционно (через Интернет или по почте). Если такой товар не подошел, вернуть или обменять его можно в течение семи календарных дней с даты покупки.

А во-вторых, есть перечень вещей, которые магазины в принципе не обязаны принимать обратно. Он утвержден постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 г. № 55 (далее – перечень № 55). Классический пример «невозвратного» товара – медицинские изделия и предметы личной гигиены. Скажем, термометры и зубные щетки.

Кстати, в перечне № 55 упомянуты также «технически сложные товары». К ним относятся, например, электробытовые приборы, фотоаппараты, телефоны и т. п. Так вот, как мы выяснили, обзвонив несколько магазинов, довольно часто продавцы готовы принять обратно такие вещи. Поэтому, даже если вы нашли свой товар в перечне № 55, на всякий случай поинтересуйтесь у продавца насчет возврата (обмена). Возможно, вам пойдут навстречу. Или согласятся вернуть деньги, удержав небольшую сумму. Что всё же лучше, чем не получить вообще ничего.

Если есть претензии к качеству товара

А теперь другая ситуация: подарок куплен, и это именно то, о чем мечтал именинник. Но, к сожалению, вещь имеет явный дефект. И очевидно, что возник он не по вашей вине. Например, в фотоаппарате не работает вспышка, у чайника есть трещина, карман пиджака – дырявый. Скажем сразу: если дефект обнаружен спустя несколько дней после покупки, то обменять (вернуть) товар можно. Но срок для этого ограничен. И зависит он от того, что именно вы купили.

Товар относится к технически сложным

Предположим, покупка относится к технически сложным товарам. То есть она упомянута в том самом перечне, который чиновники утвердили 10 ноября 2011 г. (постановление Правительства РФ № 924). Так вот, если вы обнаружили недостаток в технически сложном товаре, у вас есть 15 календарных дней, чтобы вернуть деньги либо поменять его (в том числе с доплатой на другую модель).

Заметьте, что новый перечень применяется с 24 ноября прошлого года. До этого действовал другой список технически сложных товаров. И он был гораздо уже.

24 ноября в перечень добавились цифровые фото- и видеокамеры, ноутбуки, спутниковые тарелки и другая техника, которая вошла в наш обиход в последнее десятилетие.

Итак, на возврат сложных товаров у вас есть 15 дней. Но что если брак обнаружен позже? Тогда поменять вещь или вернуть деньги намного сложнее – придется отдать товар в ремонт.

И дальше всё зависит от результатов проведенной работы. Перечислим три ситуации, когда после экспертизы и ремонта вы имеете право на возврат или обмен товара.

Ситуация первая. У товара существенный недостаток. То есть дефект, который очень сложно и дорого устранить. Возможно, что одни и те же неполадки вновь появляются после ремонта. Тогда чинить вещь дальше просто нет смысла.

Ситуация вторая. За 45 календарных дней продавец так и не смог починить вещь. Очень часто в магазинах твердят: «У нас по закону есть 45 дней на ремонт, раньше ничего готово не будет». В такой ситуации ничего не остается, кроме как дождать-

ся истечения этого срока. И потом, если товар так и не починят, потребовать возврата или обмена.

Ситуация третья. Вещь постоянно приходится ремонтировать в течение гарантийного срока. Тут важно, чтобы за календарный год общее время всех ремонтов оказалось больше 30 дней. Только тогда вам должны вернуть деньги или поменять бракованный товар.

Товар не относится к технически сложным

А что если вещь не указана в перечне технически сложных товаров? Тогда всё намного проще. Требовать замены (возврата денег) можно в течение двух лет либо срока гарантии, если он превышает два года.

Ольга Куликова

(Источник: журнал «Главбух» № 3, 2012)

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Не былинка на ветру

Мы познакомились с Леночкой ровно тридцать лет назад.



Е. Волох (слева), Н. Кремнева

Тогда еще неведомы были нам компьютеры и Интернет, зато у редакции журнала «В едином строю», где я работал, был большущий читательский и корреспондентский актив. Мы, конечно, радовались каждому новому автору и очень дорожили своими внештатными помощника-

ми, советчиками и критиками, старались в работе над журналом учитывать их оценки, предложения. А чтобы укрепить связь с

подписчиками, время от времени проводили на страницах «ВЕС» анкетные опросы. В майском номере журнала за 1982 г. как раз был помещен обзор ответов читателей на нашу анкету. Среди них выделялось письмо неведомой нам доселе москвички Елены Юльченко. Выделялось хорошим литературным слогом, разумными замечаниями, предложениями и к тому же – невероятно обаятельной юношеской задиристостью. А еще – готовностью сотрудничать с редакцией. «Буду очень довольна, если смогу чем-то помочь журналу, – писала Лена. – Готова выполнить любое посильное поручение редакции». Я сразу пригласил нашего потенциального автора в редакцию. На слово «посильное» мы с коллегами тогда не обратили внимания, сочли выражением скромности. Потом поняли, что слово это было написано неспроста.

В назначенное время в дверь кабинета постучали и, как это делают обычно неслышащие, сразу приоткрыли. На пороге застенчиво-вопросительным видением возникла тоненькая девушка с выжидательным взглядом темно-синих глаз на симпатичном лице. Она сделала неуверенный шаг и покачнулась. Я вскочил с места, чтобы помочь посетительнице, но она сама, восстановив равновесие, дошла до моего стола и села на предложенный стул. Ею и оказалась наша «анкетная» умница. Правда, не Юльченко, а Елена Волох (письмо она на всякий случай подписала выдуманной фамилией). Непринужденный разговор у нас завязался сразу, отчасти благодаря сразу возникшему взаимному доверию и расположению друг к другу. Но скоро выяснилось, что моя глухая собеседница не знает ни дактиля, ни жестового языка. Общаться нам помогли исписанные в ходе беседы вдоль и поперек с обеих сторон листы бумаги. Через час их накопилась целая стопка. Оказалось вдобавок, что Лена плохо видит; она подносила текст к самым глазам, чтобы разобрать мой далеко не каллиграфический почерк. Так мы познакомились, а затем и подружились.

Е. Волох стала частым гостем редакции. Понемногу мы всё больше узнавали о судьбе Леночки. Оказалось, что она родилась совершенно здоровым ребенком. Но в полтора годика из-за пронесшейся по Москве эпидемии перенесла тяжелую форму гриппа, который дал осложнения. Врачи Морозовской больницы и материнский уход спасли малышку от смерти. Однако, пролежав

в «Морозовке» полгода, девочка вернулась домой совершенно беспомощным инвалидом. Не могла ни сидеть, ни держать голову. То, что было дальше, можно назвать материнским подвигом. Мама Лены, Анна Михайловна, дни и ночи напролет проводила с дочерью, сдавала для нее свою кровь... Уколы, массажи, ЛФК... Только в пять лет девочка начала ходить. Но из-за нарушения координации походка оказалась шаткой. Такой осталась до сих пор... А когда пришла пора поступать в школу, выяснилось, что Леночка плохо видит. Пришлось учиться в только что открывшемся интернате для слабовидящих. Слух в то время, как помнит Лена, был почти нормальным (хотя ее всё же посадили за первую парту). А когда она училась в третьем классе, судьба нанесла ей новый удар: после сильной простуды десятилетняя девочка оглохла. Лечение не помогло. Но школа не оставила свою ученицу в беде. Лена продолжила учебу, и все ей старались помогать – и взрослые, и ребята – даже научились «детской азбуке», чтобы разговаривать с подружкой. Как с улыбкой вспоминает Е. Волох, главным в отношении нее стало слово «тоже»: «Лена тоже человек». «Пусть Лена тоже участвует»...

Эта поддержка, повседневная помощь мамы и присущие Е. Волох упорство, трудолюбие, незаурядные способности помогли девушке хорошо учиться. Даже в старших классах, когда слух еще больше понизился, она ни в чем не отставала от слышащих сверстников. Девичьи мечты ее были обычными для советской молодежи того времени. Очень хотелось быть нужной, полезной людям, преодолеть порог своей физической беспомощности. А тут как раз, когда Е. Волох закончила среднюю школу, из стен Московского государственного университета вышла знаменитая четверка слепоглухих – Н. Корнеева, С. Сироткин, А. Суворов и Ю. Лернер. Узнав об этом чуде, Лена загорелась желанием пойти по их стопам – получить высшее образование именно в МГУ. Увы, показательный научный эксперимент был закончен, а сделать счастливое исключение правилом ответственные дяди и тети побоялись, новую группу инвалидов принимать в ведущий вуз страны не стали.

Но упрямая девчонка не пала духом, вопреки всем «невозможно» и «нельзя» закончила сначала библиотечный техникум, а потом – библиотечный факультет Московского института культуры. Училась наравне со слышащими, переписывала взятые у со-

курсниц конспекты лекций, порой засиживаясь над ними до полуночи. И здесь, как всегда, на помощь приходила верная, любящая, терпеливая мама. А папа? Его Леночка потеряла, когда ей было 16 лет. Спортсмен, бесстрашный альпинист и горнолыжник, Владимир Алексеевич погиб во время обвала в горах. Наверное, от отца переняла Лена способность смело переносить удары судьбы и преодолевать жизненные кручи, жить всерьез, а не «понарошку».

Институтский диплом не стал для нее утешительной «корочкой престижа»; глухая и слабовидящая девушка действительно, вопреки всем препонам стала работать библиотекарем и посвятила своему призванию 20 лет жизни. «Книги я всегда обожала, – поделилась со мной Лена. – Вид книжных полок, даже запах библиотеки меня завораживал...» А я вспоминаю, как однажды нашей редакции пришлось-таки вмешаться, писать письма, звонить, ходатайствовать, чтобы отстоять право библиотекаря-инвалида работать в одном из книгохранилищ столицы. К тому времени Е. Волох стала среди нас, журналистов, своим человеком. Вся редакция с уважением и симпатией относилась к новому одаренному автору. Леночка приезжала к нам (порой в сопровождении мамы) не с пустыми руками, а с исписанными листами бумаги – приносила отклики на публикации журнала, оригинальные статьи, рецензии на книжные новинки и – стихи, стихи... Оказывается, литературное дарование проявилось в ней с раннего детства. Лена до сих пор помнит свое первое стихотворенье, сочиненное в пятилетнем возрасте. Любила глухая девушка и петь песни – с их помощью надеялась развить свой слух. Разумеется, творчество Е. Волох сразу было замечено мэтром «глухой» поэзии И. А. Исаевым, и Лена стала одним из активных членов литературного объединения «Камертон». Добавлю, что помогло ее становлению как поэта и участие в литературном кружке «Аист» при РДК ВОГ, которым в 80-е годы руководил слышащий поэт Ю. Денисов. Одно за другим появлялись на страницах «ВЕС», в газете «Маяк» и других изданиях, а также в коллективных поэтических сборниках стихи Лены. Она писала на разные темы, чаще – лирику о пережитых ею чувствах и впечатлениях. Но никогда – о своем тяжелом недуге. Хныкать и жаловаться Е. Волох не любит. Более того – позднее эта задира стала увлекаться литературными пародиями, причем, предметами

ее тонких насмешек становятся порой перлы весьма именитых авторов – с авторитетами Леночка не церемонится.

Хотя Лена понемногу овладела дактильной азбукой и освоила основные жесты, всё же воспринимать дебаты на поэтических токовищах «глухарей» с ее зрением было трудновато. Но на помощь всегда приходили друзья. Перед моими глазами до сих пор такая картина: на очередном редакционном «самоваре» – бурная перепалка пишущей братии, все орут, размахивают руками, порой не слушая друг друга. И в этой кутерьме тихой мышкой сидит Леночка, а рядом кто-то неумолимо «стенографирует» для нее суть происходящего и содержание споров... Вместе с камертоновцами Лена Волох участвовала и в выездных семинарах литературного объединения, всегда в сопровождении кого-то из друзей, чтобы не потерять равновесие. Однажды я заметил, как, глядя ей вслед, одна из сотрудниц ЦПВОГ жалостливо вздохнула: «Эх, бедненькая, качается, как былинка на ветру...»

Но Елена не считала себя слабой былинкой и не хотела ею быть. Даже наоборот. В годы нашего тесного творческого сотрудничества проявилась в Леночке необыкновенная тяга помогать товарищам по несчастью. Как она сейчас признаётся, ее девизом в то время были слова: «Если тебе плохо, найди человека, которому еще хуже, и помоги ему». И она находила. Помню, как мы вместе добирались на далекую московскую окраину, чтобы навестить одинокую престарелую поэтессу Э. Вишневскую. Помню, как привела Лена в редакцию оглохшую подругу Н. Соловцову, которая тоже стала автором журнала. Это Лена отыскала в Перми слепоглухого В. Рачкина и связала нас с этим одаренным человеком. С неукротимой энергией бросилась Леночка помогать в житейских делах и четверке слепоглухих выпускников МГУ. Вместе с друзьями несколько раз ездила в Переделкино, чтобы морально поддержать заболевшего Ю. Лернера. До сих пор она поддерживает добрые отношения с С. А. Сироткиным...

В последнее десятилетие Е. Волох нашла себя, применение своим силам и способностям в организации «Ушер-Форум», здесь она своя среди своих. Правда, теперь ей ближе другой девиз: «Терпение и труд всё перетрут». Она убедилась: прежде чем помогать другим, следует научиться помогать себе. Только так, считает Лена, можно достичь гармонии взаимоотношений.

С самого первого номера журнала «Ваш собеседник» Е. Волох – неизменный член редколлегии. Редактор издания Н. Б. Кремнева года два назад с благодарностью и теплым юмором рассказывала в журнале о своих общественных помощниках, особо отмечая добросовестность, неутомимость и въедливую настойчивость Елены Волох, которая бдительно отслеживает малейшие ошибки в материалах авторов, старается беспристрастно оценивать их литературный уровень. Почти в каждом номере «Собеседника» публикуются либо стихи, либо хватающие за душу, заставляющие призадуматься статьи нашей Лены.

...Прошли годы. Даже не верится, что та двадцатипятилетняя девушка, которая когда-то впервые пришла ко мне в редакцию, недавно отметила юбилейную дату с двумя поставленными ей жизнью «пятерками». Голова нашей Леночки уже покрылась снегом ранней седины. Еще труднее стало ходить, чаще подводит слабеющее зрение. Приводят ее в клуб «Ушер-Форума» на Якиманке «ангелы» – так с благодарностью называет Лена своих молодых сопровождающих волонтеров: Родиона, Сашу, Иру, Женю, Машу.

Как и всегда, Леночка в творческих делах и хлопотах, в переписке с друзьями. Их так много – добрых, отзывчивых, готовых прийти на помощь – только позови. Вот почему не властны над ней годы и тревоги бытия, вот почему, как и прежде, молоды и порывисты ее движения, все так же лучезарна обращенная к друзьям улыбка, и светятся радостью ее глаза при входе в клуб на Якиманке. А ей навстречу – протянутые руки друзей, объятия и добрые пожелания.

С днем рождения, милая Леночка! Мы рады, что ты с нами! Будь счастлива!

Валерий Куксин. Фото автора

РЕАБИЛИТАЦИЯ

«Семейный альбом»

Так назывался конкурс, который в конце июля челябинская областная библиотека для слабовидящих и слепых провела совместно с городским благотворительным фондом «Прозрение». Участвовали в нем пять команд – супружеские пары, члены

ОСПСГ «Эльвира: незрячая слабослышащая с детства Антонина и слабовидящий слышащий Юрий Захарченко; братья Ульяновы – Григорий и Петр (оба с детства слабослышащие слабовидящие), их жены Полина и Наиля (зрячие, почти глухие); Дамир (тотально слепой, теряет слух) и Маша (зрячеслышащая) Мулюковы, – и три слабослышащие сестры: незрячая Зинаида Елсукова, слабовидящие Нина Крутяева и Елизавета Горбунова.

В жюри входили: Марина Кочурина – директор челябинской областной спецбиблиотеки, Тамара Журавлева – руководитель благотворительного фонда «Прозрение», а также Ольга Демакова и Наталья Залевская – активистки «Эльвиры». Ведущей была методист библиотеки Наталья Антропова. Она же разработала положение о конкурсе и адаптировала его условия для слепоглухих.

Мероприятие проходило в зрительном зале ДК ВОС. Каждая команда расположилась за своим столом, на котором стояло «фирменное» блюдо семьи, заранее приготовленное дома. У Дамира и Маши Мулюковых на столе красовались связанный из зеленых ниток флаг с улыбающимся желтым солнышком и герб: нарисованный на бордовом фоне медно-желтый самовар с булличками, которые изображали число «2002» – год знакомства супругов. Антонина и Юрий Захарченко на гербе своей семьи изобразили большой дом с трубой, из которой в чистое солнечное небо вился дымок. А у трех сестер стол был уставлен всевозможными разносолами.

Начался конкурс со знакомства. Ведущая задавала каждой супружеской паре вопросы о любимом цвете одежды мам, как познакомились родители, о семейных праздниках, увлечениях...

Затем каждая команда представила на суд жюри свое фирменное блюдо. Чета Захарченко – салат «Загадка», Григорий и Полина Ульяновы – салат «Красавчик», три сестры – салат «Мясная астрочка», младшие Ульяновы – фаршированные кабачки, а Мулюковы испекли шарлотку (см. рецепты в этом номере журнала в рубрике «Просто, быстро, вкусно». – Ред.).

В следующем туре каждая семья пыталась вспомнить побольше пословиц именно о том предмете, который им вручила ведущая. У Захарченко была ложка, у Мулюковых – соль, у Григория с Полиной – хлеб, у сестер – деньги.

В конкурсе «За любое дело берись умело» Мулюковы и старшие Ульяновы должны были красиво сложить салфетки, Петя с Наилей и три сестры – разложить фрукты, а Тоне и Юре досталась сервировка стола. С заданиями все справились успешно.

А вот тур «угадай песню» оказался не всем по зубам. Надо было ответить на вопрос ведущей о какой-либо песне, вспомнить ее название и по возможности спеть. Три команды – Захарченко, Мулюковы и сестры – довольно легко «расщелкали» эти загадки, Григорий с Полиной угадали песенку крокодила Гены, а младшие Ульяновы раскусить «орешек» не смогли.

В конкурсе «Что нам стоит дом построить» предлагалось ответить на вопросы о домах разных народов и затем «нарисовать» свое семейное гнездышко. Наши три сестрицы создали терем с окнами в сад, Григорий и Полина – теплую хату, Петя и Наиля «построили» из шлакоблоков «быстрый дом», Мулюковы – надежную, экологически чистую и на долгие века срубленную из лиственницы избу, а чета Захарченко «выстроила» хоромы, чтоб хватило места и родителям, и детям, и правнукам, и даже гостям!

А в «минуте славы» каждая семья рассказала-спела о талантах супругов, как познакомились и как живут-помогают друг другу. Сестры выразили всё в частушках «собственного производства», Антонина и Юрий замечательно перефразировали известную поговорку: «Муж и жена – одна душа!», Петя рассказал о любимом саде-огороде и построенном собственными руками доме. Особенно всем понравилась «визитка» Мулюковых – Маша и Дамир поочередно исполняли куплеты друг про друга из поэмы, которую написал сам Дамир, и он же подыгрывал на баяне: «Девиз наш прост – не унывать! Возьмем преграды мы любые!»

В паузах между турами, пока жюри суммировало баллы, оценивало фирменные блюда, на сцене проходили концертные номера. Например, Лидия Митусова исполнила чечетку и «Цыганочку», Григорий Ульянов показывал фокусы, Наталья Залевская вместе с Александром Гоголан «спели» жестами смешную песенку-ретро «Надо подумать».

Первое место в конкурсе «Семейный альбом» заняли Мулюковы (приз: чайник), второе – супруги Захарченко (получили керамическую сковородку с крышкой) и сестры (каждой дали ве-

сы), третье – Григорий и Полина (сковородка с тефлоновым покрытием), а четвертое место заняли младшие Ульяновы (приз: книга о коктейлях и коробка конфет). Конфеты подарили и тем, кто выступал с концертными номерами. Потом пили чай, уточняли рецепты блюд. Все остались очень довольны!

Павла Синичкина

СПАСИБО, ЛЮДИ!

Творящий благо

Более десяти лет Ю. А. Баранов к международному Дню инвалидов оказывает материальную помощь пожилым глухим и слепоглухим москвичам.

Кто же он, этот добрый человек?

Юрий Аркадьевич не слышит с рождения. Окончил столичную школу для глухих № 337 (ныне 30-я, знаменитая «микаэльяновка»), а затем МВТУ им. Баумана и до выхода на пенсию работал в НИИ «Гидромаш» – сначала инженером, а позже главным конструктором. В 90-е годы занялся экономикой и финансами, стал акционером-бизнесменом.

Его хорошо знают в ВОГе: много лет Юрий Аркадьевич был артистом народного театра глухих. Поэтому так тесно он связан с неслышащими людьми, близко к сердцу принимает их проблемы. Вот и решил помогать пенсионерам, инвалидам 1-й группы, понимая, что живется им сейчас очень непросто. Здесь есть и лежащие парализованные больные, которым особенно приятно, что о них помнят. Ко всем Юрий Аркадьевич относится внимательно, постоянно ищет новых нуждающихся в помощи.

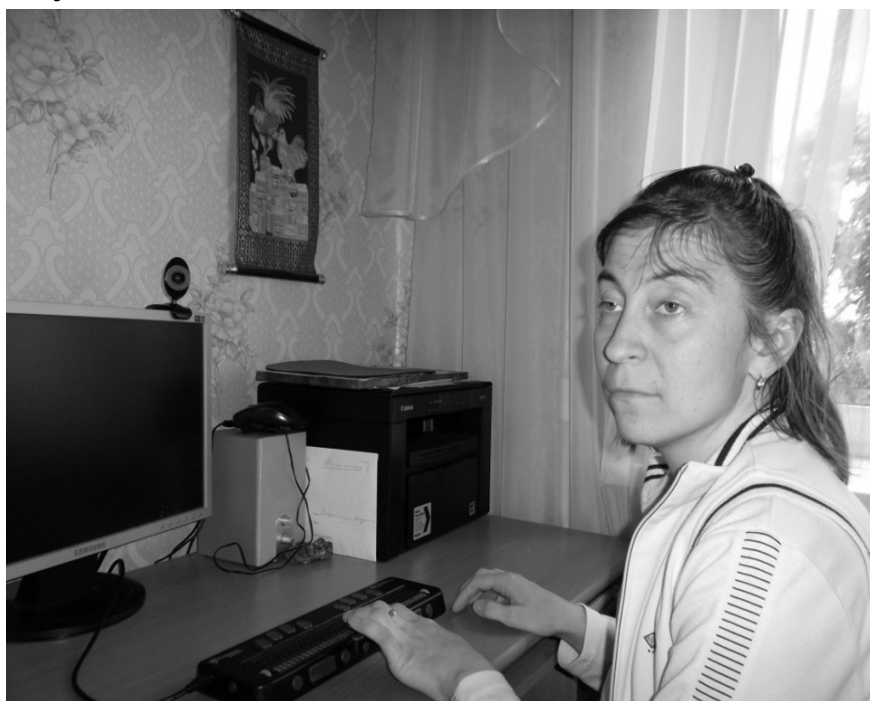
Ю. А. Баранову уже 77 лет. С каждым годом всё труднее заниматься хлопотной акционерной деятельностью, поддерживать контакты с предприятиями в разных регионах России, ездить в командировки. Он очень устает, но не прекращает благотворительности. И за это огромное спасибо Вам, Юрий Аркадьевич! Здоровья, бодрости духа, энергии, успехов в очень нужном и важном деле оказания поддержки слепоглухим и неслышащим людям!

Наталья Кремнева

Письмо из Кирова

В 2010 г. по радио «Свобода» прозвучала передача «В тишине и темноте». Корреспондент Екатерина Лушникова взяла интервью у моей слепоглухой дочери Галины Колодкиной. Журналистка хотела привлечь внимание властей к проблемам людей, имеющих одновременную потерю слуха и зрения. Речь шла о том, что Галине и другим слепоглухим очень нужны брайлевские дисплеи к компьютерам, чтобы можно было общаться по электронной почте с друзьями, читать книги, получать информацию. Реакции от властей не было. Но откликнулись радиослушатели.

Одним из первых нам написал Алексей, совершенно незнакомый человек. Его глубоко тронула судьба Гали, и он решил помочь ей – купить брайлевский дисплей на свои деньги. А это очень дорогая вещь – более ста тысяч рублей. Но Алексей не отказался от своего намерения и, накопив нужную сумму, стал узнавать у нас, какой марки дисплей лучше купить, чтобы Гале было удобнее. Сам он никогда этой техники не видел и не имел о



ней представления. Я советовалась с друзьями дочери, искала информацию в Интернете. В начале июня Алексей купил Гале брайлевский дисплей «Фокус», специальную программу «Джоз» и оплатил расходы на «Экспресс-почту», доставившую всё нам домой. Это было похоже на

Г. Колодкина за дисплеем

сказку. Такое бывает только в фильмах. Но это произошло с нами.

Да, редкое событие, но есть у нас все-таки люди, умеющие сопереживать, понять глубину человеческих страданий и прийти

на помощь без корысти, саморекламы и каких-то благ для себя. Алексей – человек широкой души и очень скромный. Он не захотел, чтобы называли его фамилию в прессе. Как я ни старалась узнать о нем – он не рассказывал. Переписываясь с ним по электронной почте, я спросила: «Вы что – миллиардер или миллионер? Почему хотите сделать нам такой дорогой подарок?» Алексей ответил: «Нет, я не миллиардер и даже не миллионер. Просто решил помочь Гале».

Мы очень благодарны Алексею, дай Бог ему здоровья, счастья и благополучия!

Спасибо всем, кто был неравнодушен к судьбе моей дочери. Это – зав. сектором библиотеки для слепых г. Кирова Лидия Георгиевна Семеновых (она познакомила нас с корреспондентом радио «Свобода» Е. Лушниковой), Ирина Алексеева из Москвы и Геннадий Христолюбов из г. Ревда Свердловской области. Низкий всем вам поклон!

Очень надеюсь, что скоро слепоглухота будет признана как отдельная инвалидность и государство перестанет игнорировать нужды людей с двойной потерей зрения и слуха. Они смогут получить брайлевский дисплей, а вместе с ним появится и возможность общения с внешним миром.

Сейчас Галя изучает компьютер и брайлевский дисплей, я помогаю ей в этом. У дочери появились новые знакомые, расширился круг общения. Она читает на дисплее все новости и разные заинтересовавшие ее статьи. А это так здорово!

Лидия Колодкина. Фото автора

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

На земле Удмуртии

19–21 июня этого года в Ижевске и Сарапуле прошли межрегиональная отчетно-выборная конференция и праздничные мероприятия, посвященные 20-летию общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира». В них участвовали делегаты и их сопровождающие (всего 38 человек) из разных городов России. Гостем конференции стал Генеральный секретарь Европейского союза слепоглухих Гейр Йенсен (Норвегия).



На открытии форума выступили представители государственных служб соцзащиты Удмуртии, а также руководители республиканских организаций ВОС и ВОИ. Были заслушаны отчеты правления и центральной ревизионной комиссии ОСПСГ «Эльвира». Делегаты рассказали о деятельности местных отделений общества (в настоящее время они открыты в 15 регионах РФ), о проблемах в работе со слепоглухими. Затем состоялись выборы президента – им вновь стал С. А. Сироткин; вице-президентами были избраны: С. В. Флейтин, Н. В. Голован, О. Г. Варганов. В состав правления вошли 7 человек.

Впечатлениями о конференции и юбилейных мероприятиях с читателями нашего журнала поделился один из старейших активистов общества «Эльвира», организатор работы со слепоглухими в Пермском крае В. И. Рачкин.

В Ижевске делегатов и гостей разместили в гостинице «Центральная», где был создан максимум удобств для проживания и отдыха. Вечером в кафе гостиницы состоялось знакомство

всех участников, а затем – прогулка по городу, во время которой мы любовались красотой Воткинского водохранилища.

19 июня, в течение всего дня проходила конференция в Доме культуры удмуртской РО ВОС. Один за другим выступали делегаты и гости. Меня особенно задело за живое выступление священника отца Льва Аршакина. Все выступавшие давали высокую оценку работе правления и лично С. А. Сироткина.

На следующий день рано утром все отправились в православный храм на богослужение, а в 10 часов на комфортабельном автобусе мы поехали в Сарапул, где компактно проживает единственная в нашей стране община слепоглухих. В клубе УПП ВОС «Промтехника» состоялась встреча со слепоглухими, а также с руководством предприятия и представителями городских властей. Нам рассказали о ситуации на УПП и о мерах социальной защиты инвалидов в Сарапуле. После обеда мы совершили автобусную экскурсию по городу, посетили музей Надежды Дуровой – знаменитой женщины-кавалериста, героини легендарного фильма «Гусарская баллада».

Затем вернулись на УПП, в столовой которого состоялся банкет по случаю 20-летия ОСПСГ «Эльвира». Делегаты тепло благодарили руководителей организации. С. А. Сироткин вручал подарки активистам, в том числе В. П. Елфимову и мне в связи с нашими личными юбилеями. Поздно вечером мы вернулись в свою гостиницу в Ижевск.

Я остался очень доволен поездкой в Удмуртию и хочу еще раз поблагодарить С. А. Сироткина за приглашение приехать на конференцию и юбилей «Эльвиры»! Всё было подготовлено и проведено прекрасно, и за это моя особая благодарность сотрудникам удмуртского республиканского правления ВОС во главе с председателем А. В. Митюхиным, а также работникам сарапульского УПП «Промтехника» и его генеральному директору И. Н. Трофимову.

* * *

В последний день пребывания в Ижевске для участников конференции организовали интереснейшие экскурсии. Об этом рассказывает Н. Л. Залевская.

Сначала мы посетили главное бюро МСЭ по Удмуртской республике. Это большое просторное здание в несколько эта-

жей, где всё оборудовано и приспособлено для свободного доступа любого человека, пришедшего на медико-социальную комиссию. Каждой категории инвалидности присвоен буквенный код, т. е. слепота – С, глухота (по-моему) – М, слепоглухота – К; соответственно буквенному коду оказывается необходимая помощь: сопровождение, или перевод, или еще что-то. Показали кабинет прохождения МСЭ и коридор, где установлено электронное табло с озвучкой, на котором высвечивается и проговаривается номер очереди, чтобы человек мог спокойно видеть или слышать, когда подойдет его очередь войти в кабинет. Номер можно получить на первом этаже, через электронный автомат; сам не сможешь – поможет сотрудник МСЭ.

Очень понравилась комната социально-элементарной реабилитации, где были представлены практически все новинки технических средств для инвалидов всех категорий. Например, я пощупала стиральную машину, которая «говорит», попользовалась ножом с удобной ручкой, попробовала надеть носок одной рукой с помощью интересного приспособления и открыть навесной шкаф, не вставая с кресла, «открывалкой» с загнутым концом.



Добро пожаловать!

Прямо оттуда нас повезли в этнографический музей-заповедник под открытым небом «Лудорвай» площадью чуть меньше 40 га. Это название происходит от находившейся здесь когда-то деревни. У ворот музея нас уже ждали две женщины-экскурсовода в национальных костюмах – длинных платьях с небольшим вырезом горловины, длинных фартуках с оборочками, в платках с бахромой. Рядом с воротами посетителей встречают удмуртские дед и баба, выполненные из дерева, ростом с метр. У деда в руках гармошка. Мы их «осмотрели» руками.

Чуть поодаль стояло странное, на первый взгляд, сооружение: на перекладине с крючками висели пять березовых досок шириной сантиметров десять и длиной, может, в человеческий рост; их нижний конец не достигал земли и свободно висел. Сначала я недоумевала, для чего оно предназначено. Оказывается, это музыкальный инструмент вроде барабана, но при ударе деревянной «скалкой» каждая из пяти досок издает свой собственный звук. Покачались мы на больших качелях, где могут одновременно сесть четверо или пятеро желающих.

От этой «веселой» поляны мы проехали буквально минут пять и оказались в деревенской «усадьбе» одной удмуртской семьи, состоявшей из 12–15 человек. С высоты птичьего полета видно, что все строения расположены по периметру буквой «П». Если пойти по часовой стрелке от ворот, попадем в избу, состоящую из летней и зимней половин. В «теплой» половине дома, понятное дело, сложена печь, там же и полати в виде «низкого второго этажа» (чуть ли не над самой головой); на печь и полати ведут лесенки недалеко от входа. У каждого члена семьи было свое место: бабушкам и дедушкам отводилась печка, детям-подросткам – полати; в закутке за печью была «женская» территория, где еще и люльку вешали, а мужчина занимал свой «квадратный метр» у входа, между лесенками на печку и полати. Гид объяснила, что мужчине там было удобнее мастерить что-то, не разнося сор по избе, или покурить, чуть приоткрыв дверь...

Места в доме, конечно, для такой большой семьи немного, поэтому на ночь обеденный стол превращался в кровать для мужа с женой. В летней части дома (она напоминала мастерскую, где рукодельничали женщины) мы «посмотрели» наощупь домашнюю утварь, ткацкий станок, прялки. Рядом с домом – конюшня и хлев. Дальше по периметру располагались хозяйствен-

ные постройки. Есть и такое строение, как семейная церковь-молельня. А вот баньки во дворе не было, потому что она строилась очень просто, «по-черному» и часто горела. Ее ставили подалеже от жилья, ближе к реке или озеру.

Незаметно подошло время обеда, и, как радушная хозяйка, экскурсовод пригласила к столу. Нас ждали не только национальные блюда «табани» и «перепечи», но и веселые удмуртские песни и танцы под гармошку. Табани – это толстенькие блины, заведенные на дрожжах, кушают их с растопленным сливочным маслом, а перепечи очень похожи на маленькие, с ладошку, корзинки из заварного пресного теста, наполненные разнообразной начинкой. Обязательный ингредиент любой начинки – яйца с луком.

Подали «посятэм» – удмуртский напиток, что в переводе на русский означает «подогретый». Действительно, он был теплым и по вкусу напоминал бальзам, настоенный на сладких травах.

Был и маленький импровизированный концерт: на своем языке спели гости из Норвегии, красивую грузинскую песню исполнил А. Маркаров, меня попросили спеть жестами «Капитан, капитан, улыбнитесь..»; душевно спел песню Ю. Лозы «Мой плот» С. Флейтин, а я его «песенно-синхронно» переводила жестами. Так закончилась наша прогулка по необычному музею.

Фото С. Елфимовой

ШКОЛА ВОЛОНТЕРА

В журнале не раз поднималась тема глухих переводчиков-сопровождающих, помогающих слепоглухим людям. Мы рассказывали и о курсах подготовки таких специалистов, и об опыте организации «Ушер-Форум», где уже много лет глухие помогают незрячим друзьям во время различных мероприятий. Да и в других городах тоже есть такие примеры. Но глухие или слабослышащие переводчики слепоглухих – это волонтеры. А может ли быть глухой переводчик-профессионал, который за работу со слепоглухими получал бы зарплату? За рубежом такой вопрос не стоит. А у нас? Об этом размышляет ведущий этой рубрики Родион Терехов.

Глухой переводчик-сопровождающий

Я считаю, что неслышащий будет отличным сопровождающим слепоглухого, только если он сам хорошо адаптирован и у обеих сторон хорошие взаимоотношения. Самая удобная для глухого сопровождающего ситуация – сопровождение по знакомому ему и подопечному маршруту. Неслышащий человек будет прекрасным переводчиком на мероприятиях ВОГа или там, где есть сурдоперевод, а также на разных дружеских встречах (например, в клубе общения, на дне рождения). Однако 90% нашей работы проходит в совсем иных условиях – мы едем в общественном транспорте, идем по льду или неровной дороге, часто приходится переводить устную речь слышащих людей на язык жестов или дактилологию, поэтому требования к глухому переводчику должны быть гораздо выше, чем к простому сопровождающему-поводырю для слепых.

Итак, попробуем представить себе глухого сопровождающего и переводящего для тотально слепоглухого человека, не владеющего устной речью (это самый сложный случай). Здесь глухой должен не только уметь внятно и подробно переводить жесты подопечного на русский язык, но и довольно хорошо читать по губам слышащих собеседников. Он должен быть наблюдательным человеком, уметь реагировать на нестандартные ситуации. Естественно, у него должно быть хорошее зрение.

В случае сопровождения слепоглухого, владеющего устной речью, глухому будет легче при переводе.

Основываясь на своем многолетнем опыте, могу ответственно заявить, что глухие – очень хорошие сопровождающие и переводчики для слепоглухих; в нашем клубе общения «Ушер-Форум» много семейных пар, в которых кто-то не видит и не слышит, а его супруга или супруг видят или слышат лучше, и никто мне не жаловался, что его сопровождают плохо.

Требования к внешнему виду глухого сопровождающего не отличаются от требований к слышащему – одежда, которая не сковывает движений, более темного цвета (чтобы были лучше видны руки), удобная обувь (желательно на низком каблуке).

Очень важным является и психологическая совместимость между любым сопровождающим и подопечным. Мне доводилось наблюдать, как молодой сопровождающий тащил за собой воло-

ком подопечного. Это недопустимо. Не менее важно и то, что переводчик должен предугадывать события вокруг (например, движение толпы), уметь в некомфортной обстановке понимать то, что говорит подопечный, отвечать удобным ему способом и многое другое. Необходимо проявлять сдержанность, спокойствие во время сопровождения и перевода слепоглухому. Учтите, что для него это гораздо большее напряжение и стресс, чем для вас. Вы же находитесь в привычной для себя обстановке автобуса или метро, идете по одной из тех улиц, которые знаете и т. д. А подопечный именно от вас получает основную информацию обо всем. Так что, проявите как можно больше внимания и такта. Если есть возможность, нужно подобрать слепоглухому человека, подходящего ему по возрасту, характеру и т. д., иначе может возникнуть одна из неприятных ситуаций (см. мою статью «Плохие игры» //«ВС», № 1 (17) 2011).

Желаю всем удачи!

ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Моя черника

Когда я проходила реабилитацию в волоколамском ЦРС, меня пригласили в гости «на чернику». Ездят же люди по грибы, на рыбалку, охоту, в Африку мотаются на сафари... Мне так далеко не сподручно. Так что, решила я набраться адреналинчику на болотах, да комаров покормить.

Как пошла черника, мне позвонили, и в 20-х числах июля я приехала в маленький городок Ленинградской области, вблизи эстонской границы.

Пару дней, пока акклиматизировалась и знакомилась с городком, мы готовились к марш-броску в дальние леса. Провели «генеральную репетицию» – сходили в ближайший лес, он начинался прямо за гаражами. По тропинке, почти не видной из-за страшного бурелома (в последние годы было много ураганов, огромные березы так и остались лежать, как ратники после смертельного боя – вповалку), мы, помогая друг другу, перешагивали, переползали через бревна, а я думала – сколько дерева пропадает: дрова, мебель, да мало ли что! И никому нет дела! По всей

области вдоль железной дороги на сотни километров очень много бурелома.

Мне показали, как выглядят кустики черники, и вот я иду и вижу маленький кустик, а под листиком что-то чернеет. Наклонилась – ягодка! Моя первая ягодка! Прыгнула она мне в рот, и я почувствовала сладость сорванной собственноручно черники... Дальше идем, я в азарт захожу, высматриваю и быстренько шарю по веточкам руками, как меня учили, а мой друг, не спеша, делает то же самое. Ясно же, ему не впервой. А я по сторонам смотрю, грудью полной дышу, ароматы леса впитываю. Вековые сосны вокруг, березы. Перешагнули через бревно – вижу: на солнечном месте листки земляники, а вот и ягодки... Сорвала и вдохнула сказочный запах детства. Съела сама и угостила друга. Набрала земляничных листиков – зимой буду пить вкуснейший чай.

Здесь мы набрали большую банку черники. Обрато шли – всё время искали тропинки и ориентировались на крыши гаражей, видневшихся сквозь березняк. Хорошо, что лес был сухой, не на болотах, по тропинкам идти довольно легко. Через полчаса мы уже были дома и уплетали чернику вместе с малиной и смородиной с дачи.

В дальний лес собрались через пару дней. Нашим проводником была мама друга – 75-летняя добрая женщина, жизнерадостная и подвижная. Она отлично знала, где черничники – всю жизнь прожила здесь, собирала для сына, друзей и родных.

Встали в 3.30 утра, чтобы успеть на пятичасовой автобус. Ехали полтора часа. Трасса хорошая, ровная. Вдоль дороги – леса, леса, леса... Въехали в погранзону, и мне сказали: скоро приедем. Вышли в центре другого маленького городка, обошли жилые дома, прошли к лесу. Сели на камень и переоделись – надели сапоги, рубашки с длинными рукавами, бейсболки и платки от комаров; обтерлись уксусом (не помогло!)

Здесь я воочию увидела, что такое торфяные болота... Идем прямо через опушку – вот и первые кустики, обнимаем, ощупываем. Первые ягодки на дне ведер. Но собираем медленно. Мелькает мысль: слишком близко от жилья – может, все уже всё насобирали? Говорят: на всех хватит... Идем дальше. Глаза шарят вокруг, выискивая знакомые кустики. На рассвете прохладно, дышится легко-легко, душа поет. Вот и солнце поднима-

ется, и сквозь верхушки деревьев лучи освещают землю... Хлоп! Хлоп! Что же делать? Беру черничку – и тут же с полдюжины комаров приземляются мне на руки! Пальцы давят ягодку...

Вокруг сиреневые кустики душистого вереска, белые цветки тысячелистника с пряным ароматом июльского разнотравья, фиолетово-синие цветки иван-да-марьи, розовые метелки кипрея...

Мама друга – опытный проводник. Привязала себе на спину красный яркий пакет – видно издалека. Иногда перекликаемся; она зовет нас дальше, и мы углубляемся в смешанный лес. И вот я иду по мягким коврам болот. Я мох видела только на деревьях в моих южных лесах. А здесь – прямо персидские ковры! Идешь, а они сильно пружинят под ногами; хочется полежать, поваляться, но боязно – все-таки под мхами трясина пресловутая...

Руки мои всё тянутся к кустикам, приподнимают ворох веточек и снизу вверх ощупывают, тут же снимая ягоды. Незрелые попадают, мы их не трогаем: они светло-зеленые, а наощупь более твердые.

Кланяемся, кланяемся, приседаем; я становлюсь на колени, где можно и много ягод собрать; ложусь на бочок и почти с земли смотрю вверх – где от меня там черничка запряталась? Ведра наполняются мучительно долго... Стою и, согнувшись пополам, на манер страуса наклоняю голову к самой поверхности земли; снизу осматриваю, что можно сорвать, где там еще черные бусинки? Друг подходит, ворчит: «Чего на одном месте круги выписываешь?» А я и не замечаю...

Мать позвала дальше, глубже в лес. Там, мол, целая полянка... Бежим, топя, как слоны, по толстым коврам.

Смотрим и зеленеем от зависти – у мамы полное ведро с горкой и еще ведерко... А у меня уже ноги гудят – валюсь. Посижу, погляжу вокруг внимательно... а они пусть там собирают! Хлоп! Хлоп! У, злыдни! Вот я вас! Но им нужна моя кровь... и больше ничего!

Сижу на трухлявом бревне, растираю ноги и жалею себя. Но это только мгновение. Потом смотрю на мох. Он толстый и такой густой. Слово «мохнатый» здесь приобретает буквальное значение. Мне любопытно, а какой высоты этот мох и что там под ним? Вырываю полную жмень мха – и удивляюсь: не меньше 15 сантиметров высотой. Мягкий-мягкий, светло-зеленый, чем-то

напоминающий водоросль, елочкой, с раздваивающейся верхушкой, листики розеточками. Понятно, почему он такой упругий – мохинки снизу тоненькие, почти беленькие, а кверху всё гуще и гуще, и всё плотнее и плотнее. Это мох сфагнум. Кое-где вкрапления более темного мха – я рассмотрела и его. Он не такой густой, но более грубый, елочкой вверх. Это торфяной мох. Мхи растут очень медленно. Возраст мохового слоя на болотах – 6–7 тысяч лет. Разлагаясь, он превращается в торф. В некоторых местах слой торфа – несколько метров. Это я позднее вычитала в Интернете. Оказывается, есть и лечение торфом – торфотерапия, ничуть не хуже, чем грязелечение. Попробуем?

Я заглядываю в дырочку мохового ковра, которую проделала. Там почти черная земля, очень влажная. Аромат вереска невыразимо сладок; его здесь очень много, розово-сиреневые цветки на ровных стебельках чем-то напоминают лаванду. В скандинавских странах, по-моему, в старину был очень востребован вересковый мед. В наше время я про него не слышала.

Вот и вернулись мои. Ведра уже полны. Решаем возвращаться двухчасовым автобусом. Как-то очень быстро вышли на широкую тропу. Сняли «боевое снаряжение» и уже через четверть часа были около остановки. У колонки, кряхтя, умылись, перекусили бутербродами и компотом, прихваченными из дома.

В автобусе нас сморило. Приехав домой, мешками свалились отдохнуть. Вечером перебрали чернику, сделали стерилизованный сок, а жмыхи, по моему предложению, немного засыпали сахаром и стерилизовали на водяной «бане» – прекрасная начинка для пирогов или просто на хлеб с чаем.

На следующий день я еле встала – жутко болела спина, но прошло быстро! Быстрее, чем зуд от комаров!

Сок я буду пить всю зиму. Налью немного в пиалку и вспомню летний день в лесу, зеленые мхи и ароматы трав... Положительные эмоции в этих каплях сока из ягод, собранных своими руками, могут во много раз усилить лечебное воздействие черники. И глаза будут ярче! Вы согласны?

Галина Ушакова, Сочи



Елена Волох
Стихи разных лет

«Есенин» – осеннее слово,
Созвучна с ним тихая грусть.
И сердце взволновано снова,
Хоть знаешь стихи наизусть.

И вновь он зовет и тревожит,
В душе пробуждая рассвет.
И словно в полжизни моложе –
Ему улыбнешься в ответ.

* * *

«Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать», –
Сказал когда-то наш кудрявый гений.
И это всё, что жизнь нам может дать,
Ведь знаем мы, как мир несовершенен.

Страдаем мы по тысяче причин,
Но разум нас выводит из страданий.
Мы ищем выход. И порой молчим
О пережитых безднах осознанья.

* * *

Здесь столько знакомо до боли,
Здесь, кажется, всё про тебя –
Залитое солнцем раздолье,
И мудрость, и глубь бытия.

Ведь всё это было когда-то
В твоей беспокойной судьбе.
Надежды, находки, утраты...
Путь долгий и трудный – к себе.

* * *

Ты оставь меня лучше, не мучай.
Всё равно полюбить не смогу.
Только буду, как ива над кручей,
На холодном грустить берегу...

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Иконописец Григорий Журавлев

Он родился в 1858 г. в селе Утевка Бузулукского уезда Самарской губернии. Маленький беспомощный комочек без рук до плеч и без ног до колен... Горе семьи было безмерно. Только дед держался твердо: «Буду растить и воспитывать внука».

Григорий рос жизнерадостным, умным, пытливым. Научился передвигаться на коленях, брал в зубы пруттик и рисовал на песке дома, людей, животных. Получалось хорошо. В 9 лет дед стал возить внука в школу. Сельский священник воспитывал Григория духовно, учил чтению и письму, подарил масляные краски. Мальчик держал кисть в зубах, упорно и много рисовал. Десны болели, кровоточили губы, но Григорий не отступал... Это было призвание, выдающийся талант, огромная сила воли и трудолюбие, иначе ничего бы не получилось...

Даже почерк у Григория выработался каллиграфический. К нему приходили с просьбами написать письмо родным или прошение чиновникам. В 15 лет Григорий едет в Самару учиться писать «настоящие образа». Вернувшись в родное село, стал зарабатывать на жизнь тем, что писал на заказ иконы и фрески. Ему сделали особый стол с необходимыми приспособлениями. Помогала вся семья: брат делал деревянные заготовки для икон, занимался красками, бабушка подбирала кисти, а отец отвозил иконы в Самару. Губернское земское собрание начислило Журавлеву пенсию в 60 рублей.

Его работы поражали одухотворенностью образов. Иконы быстро раскупались, о них говорили: «Ему Бог помогает...» Одну из икон он подарил цесаревичу Николаю. Вскоре император Александр III пригласил Журавлева в Санкт-Петербург, где художник создал групповой портрет царской семьи. Императору

работа понравилась, он назначил Журавлеву большую пожизненную пенсию.

В 1885 г. в центре села Утевка началось строительство новой церкви в честь Святой Живоначальной Троицы. Храм сооружался по чертежам и под руководством Григория Журавлева. Купол храма расписывал он сам, лежа в специальной люльке: кисть в зубах, на лицо падают капли краски... И так много лет работал художник. Освятили новую церковь в 1892 г. Устроили при ней школу и библиотеку.

Умер Журавлев в 1916 г., похоронен был в ограде «своей» церкви. После революции его могилу сравнивали с землей, и на долгие десятилетия художник-самоучка был забыт. Много раз власти хотели снести Утевскую церковь, но всегда что-то мешало, срывая их планы. Так церковь сохранилась до наших дней. В 1989 г. ее вернули верующим. В церкви чудом сохранились иконы, написанные безруким художником, фрагменты стенных росписей и купола. Местные жители сберегли свои иконы, принесли их в церковь.

Иконы Журавлева хранятся в музеях Самары, в Троице-Сергиевой лавре под Москвой, в Санкт-Петербургском Казанском соборе, в Эстонии, в частных коллекциях... Сохранился и дом Журавлева. В церковной ограде восстановлена его могила. О подвижнической жизни и божественном таланте Г. Журавлева написаны книги, в том числе роман С. Жигалова «Дар над бездной отчаяния».

Материал подготовила Нина Соловцова

УВЛЕЧЕНИЯ

Наталья Залевская живет в Челябинске. Человек она очень активный, творческий. Много лет участвует в художественной самодеятельности Дворца культуры ВОГ. Даже после полной потери зрения (у Натальи синдром Ушера) не оставила любимого увлечения, продолжает и сейчас выступать на сцене. Недавно стала лауреатом зонального смотра коллективов самодеятельных артистов, проходившего в Улан-Удэ: Наташа исполняла на жестовом языке песню «Маэстро».

А весной Н. Залевская участвовала в конкурсе «Леди ВОС», организованном областным правлением и городской первичкой общества слепых. Волнений и сомнений было много. Артистка со слабым слухом боялась, что не всё услышит, ведь никогда раньше в таких мероприятиях ВОС она участия не принимала. Но решила выступить. Вот ее рассказ.

Как я участвовала в конкурсе

В день мероприятия, за час до начала при полном параде и «боевой выкладке» – постриженная, покрашенная-накрашенная и наманикюренная – я уже была в Доме культуры. Там царил предпраздничная суматоха: украшали сцену, ставили музыкальную аппаратуру, проверяли звучание микрофона. Я нашла за кулисами укромный уголок, расположилась поудобнее и стала переодеваться.

И вот гремят фанфары, объявляют состав жюри, вызывают на сцену претенденток на звание «Леди ВОС – 2012». Нас всего 9 участниц: две школьницы-старшеклассницы, одна пожилая женщина 74 лет, остальные – разного возраста. На жеребьевке мне выпал номер 2, но я отдала его, решив выходить последней.

В первом конкурсе – «Визитка» – каждая участница представляла себя. Кто-то спел «Песенку о белых медведях» из кинофильма «Кавказская пленница», кто-то рассказал о себе в стихах, кто станцевал «буги-вуги», а кто, очень стесняясь, просто вышел, поздоровался и ушел. Я спела жестами первый куплет с припевом



Н. Залевская

из песни А. Пугачевой «Арлекино» в клоунском костюме. Представьте: сиреневые шаровары, бархатный черный жилет, кепка «а ля Олег Попов», только не клетчатая, а из красного бархата. И на весь этот наряд мы с дочкой пришили разной формы, размера и цвета штук 20–25 бантов. Ну и, конечно, я нацепила красный клоунский нос!

После песни выдала небольшую речь о себе:

– Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте все! Мне, Наталье Залевской, выпала такая удача принять участие в конкурсе «Леди ВОС». Раз уж вышла последней, то я коротенько. У меня гора, правда, маленькая, недостатков... И куча, но зато большая, достоинств! Не умею скучать, обижаться. А главное – не люблю ныть! Теперь о достоинствах: ужасный «поглотитель» книг, в прошлом плоскопечатных, ныне брайлевских. Придумываю и создаю модели костюмов, обожаю бальные танцы!

Мое кредо: Жить здесь! Сейчас! И очень «вкусно»!

О семье: с мужем живем вот уже 30 лет и 3 года, нарожали детей, внуки уже пошли... Муж – хороший, надежный, дети – отличные, внуки – чудные! Вроде всё. А-а, забыла – у нас еще живет махонькая королева! Ходит тихонечко, неслышно, в серо-дымчатом платице, в белых туфельках, с белым бантиком на груди, с зелеными большими глазами и большими ушами. Пушистая такая, мягонькая, ласковая, замурлычет – на всю квартиру слышно. Алисой кличем.

Во втором конкурсе – кулинарном – надо было определить сквозь ткань, что за продукт находится в матерчатом мешочке. Я выбрала мешочек номер 5. Сначала мне показалось, что там лежат сухари, но по форме кубиков и их «трению-скрипу» догадалась: сахар! Самый простой рецепт – чай с сахаром!

Третий конкурс был интеллектуальный – вопросы по истории ВОС, про его деятельность... Меня спросили, когда отмечают Международный день слепых, ответила: «13 ноября».

Следующий тур предлагал представить образ известных и узнаваемых персонажей: Красной Шапочки, куклы Барби, Снежной Королевы, девушки «панк» и некоторых других. По жеребьевке мне выпала роль свекрови. Ну и соответственно образу выдали костюм: красный махровый халат без застежки и рукавов и какой-то длинный, хэбэшный, мятый, темно-синий то ли платок, то ли шарф. Его я намотала на голову с узлом на лбу, напялила

халат и завязалась поясом. Выхожу на сцену, вся такая из себя недовольная, держусь одной рукой за поясицу, другой – за голову. Прихрамываю, ворчу-бурчу себе под нос:

– Чегой-то народу много набралось... Больно шумно стало... Где тут телефон-то? Сынулечке надо позвонить. Кто тут за телефон поработает-то?

– Я, – подбежал ведущий.

– Ладно, набираю номер – «два»...

– Два...

– Э-э, да тут телефон барахлит... – с досадой замечаю.

– А как надо?

– Он ведь при наборе номера трещать должен! – возмущаюсь. – Набираю снова...

– Трр-рр, трр-рр... – затарахтел «исправленный телефон»-ведущий.

– О, вот теперь заработал нормально... Должны пойти гудки...

– Пип-пип-пип-пип... – короткими гудками запипикал ведущий.

– Безобразия какая! Занято... – ворчу недовольно. Снова набираю номер...

– Трр-рр, трр-рр... Пи-и-ип, пи-и-ип, пи-и-ип...

– Ну, наконец-то свободно... Алло, сынулечка? Это твоя мамулечка. Как ты сегодня спал? Что ты утром кушал? Кашу... Ладно, зови свою Леночку. ...Здравствуй, Лена! – произношу «вредным» тоном.

– Какую кашу ты варила утром моему сынуле? Манную? С комочками получилась?! Уметь варить надо!

– Пип-пип-пип...

– Что за безобразия! Ну, никакого уважения к старшему поколению! Подумать только – бросила трубку!!! Безобразия какая! Я ж еще не успела спросить, вытирала ли она с утра пылюху-то!.. – так, ворча-крича, ухожу со сцены.

Танцевальный конкурс включал в себя три части, следующих друг за другом без остановок: вальс, танго и рок-н-ролл. На танец я выпорхнула в белой гипюровой блузке, которую сшила сама из своего свадебного платья еще в «полузрячей» жизни, и длинной темно-вишневой юбке, по низу которой идет волан. Партнер у меня был, но он оказался «нетанцевабельный», слу-

жил для меня ориентиром, чтобы я «не потерялась» на сцене. Вальс танцевала наобум, не слыша музыки, но в танго мне удалось поймать ритм, и я почувствовала себя увереннее. Заканчивается танго. Звучат первые такты рок-н-ролла и – ...Ах! У меня «падает» юбка! Я остаюсь в черных облегающих брюках и шикарных лакированных сапожках! Отпрыгала «спорт-танец» и – бегом за кулисы опять переодеваться – на дефиле-награждение. Теперь на мне было вечернее черное длинное до пят платье на тоненьких ляпочках с золотистым шарфиком, атласные черные перчаточки, а на голове – черная шапочка в виде редкой сетки с черным пером!

В течение всего «действия» мне помогал «верный оруженосец» Елена Викторовна (секретарь нашей городской МО ВОС). Она в нужный момент и в нужном месте «вытаскивала» меня на сцену, а потом «ловила» после «боевых испытаний» и вела в мой укромный уголок, где была устроена импровизированная костюмерная, подавала костюмы, служила «зеркалом» – осматривала меня, всё ли в порядке, сопровождала на жеребьевки...

В итоге я не стала «Леди», но получила титул «Мисс Очарование»! Всем участницам вручили цветы и по сладкому подарку «Голубой Дракоша», чей живот был набит большим количеством разных шоколадных конфет! Еще мне подарили симпатичный цветной, с серебристой нитью палантин!

Многие были не согласны с мнением жюри, говорили, что я должна была занять хотя бы одно из призовых мест... Мой муж Сергей сказал, что я была лучше всех! А мне не обидно, зрителям понравилось – это бальзам на сердце! Что еще нужно артисту?..

Фото С. Залевского

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Дружеская лапа помощи

Когда меня спрашивают, есть ли у нас домашние животные, всегда хочется ответить: нет. У нас есть две собаки, но они – наша семья.

Рудик и Лика делают нашу жизнь веселой и интересной. Они очень дружны, несмотря на разницу в возрасте и характерах.

Сходство у них одно – оба маленькие, не больше кошки. Рудик – песик карманной породы чихуа-хуа, Лика – той-пудель. У Рудика длинная шерсть, большие ушки, роскошный хвост султаном. Он из тех, кого любят дети. Лика покрыта кудряшками, задорно носит свой закрученный вверх хвостик; озорная и непоседливая, в то же время очень умная, преданная. В отличие от Рудика привязана исключительно к хозяевам.

Когда мой муж, полностью лишенный зрения и слуха, идет в магазин, я всегда волнуюсь, а собачки искренне возмущаются, что хозяин ушел без них. Зато, когда Влад возвращается, четвероногие друзья узнают об этом задолго до того, как он откроет дверь, и спешат поделиться со мной радостью, а заодно избавиться от беспокойства. Наш с ними «жестовой язык» прост. Собачата прыгают вокруг меня, потом отбегают к двери и обратно ко мне, сопровождая свои действия счастливым лаем, как будто хотят сказать: «Посмотри же, кто пришел!»

Есть еще один момент, который со стороны может показаться незначительным, но для меня все-таки немаловажный. Когда вся наша семейка находится на улице и я хочу узнать, в какой стороне муж или чихуа-хуашка, я беру на руки Лику, кладу руку ей на голову и требовательно-вопросительной интонацией произношу имя: например, «Влад» или «Рудик». Если тот, кого я ищу, находится в поле зрения моей маленькой помощницы, она рефлекторно посмотрит на него, повернет мордочку, благодаря чему я получу примерное представление о том, где находится наша сильная «половина».

Но главное не это. Наши маленькие друзья не позволяют нам грустить. Если Рудик видит, что мне или мужу тоскливо, он забирается на колени, жалеет. Особенно переживает, когда плачут. Лика другая. Если ты расстроен или, по ее мнению, бездельничаешь (например, тратишь время, сидя за компьютером), она сделает всё, чтобы устранить подобное недоразумение: приносит игрушки, изо всех сил стараюсь обратить на себя внимание. Малышке всего 11 месяцев, но она уже знает, что принести и просто бросить игрушку нет смысла. Всё равно не увидим. Поэтому вкладывает предмет в руку. Проигнорируешь одну

игрушку, принесет другую. Зато сколько счастья, когда ее старания наконец оценили, засмеялись, игрушку взяли. Хвостик-колечко тут же поднимет ветер от радости.

Если мы ругаем наших проказников за какую-нибудь шалость, Рудик при этом по-настоящему огорчается, забивается в уголок. Ждет, когда хозяева догадаются, что никакой проступок не отменяет право маленьких ушастеньких собачек на дружбу и любовь хозяина. Лику, услышав замечание в свой адрес, замирает на месте, как будто не веря в возможность происходящего. В следующий момент... бросается целоваться. Меры воспитательного воздействия после этого принимать трудно – кудрявая безобразница давно освоила силу своего обаяния.

Меня нередко удивляет, как в таких крошечных головках и сердцах умещается целый букет эмоций и чувств: любовь, ревность, обиды, восторги... Если собачки считают, что нам грозит опасность, они не помнят про свой маленький рост, становятся грозными и отважными. Все наши соседи считают Лику злой собакой, что совершенно не соответствует действительности. Она буквально лучится добродушием и своеобразным юмором, но за нас, хозяев – всегда горой.

Мне очень нравится обучать собачек командам. Рудик не всегда готов заниматься, порой упрямится, а то и просто ленится. Тем не менее, умеет по команде садиться, ложиться и давать по очереди лапки. Для Лику обучение – любимая игра. К сожалению, нам приходится сталкиваться с проблемами, связанными с моими физическими трудностями. Я, сидя на своей инвалидной коляске, учила Лику подходить по команде «ко мне». Научила, а потом нечаянно наехала на нее колесом. Пришлось переучивать. Теперь уже освоили, что по команде надо скорее прыгать на колени.

Надеюсь из Лику вырастить себе помощницу. Недавно обучила приносить мне обувь. Была очень довольна, когда нам это удалось в первый раз. Моя кудрявая подружка тоже была довольна и от усердия стала приносить все тапочки, которые ей удалось обнаружить в доме. Снова немного переучивались, зато теперь всё делаем правильно.

Кроме занятий с собачками на практике, я также читаю много литературы о друзьях человека. В одной из книг по кинологии узнала, что в других странах специально подготавливают

собак не только для помощи слепым, но и для обслуживания полностью обездвиженных людей и для инвалидов по слуху. Например, в Италии уже около 20 лет работает подобная ассоциация, в которую входит и группа под названием «Слышащая собака». Эта группа обеспечивает четвероногими помощниками людей с проблемами слуха. Собаку обучают обращать внимание глухого хозяина на звонок в дверь, она может подзывать одного человека к другому. Особенно этот навык важен в семье, где есть маленький ребенок. Четвероногий друг легко будет сообщать неслышащей хозяйке, что ее малыш плачет, нуждается в ней.

Очень хочется надеяться, что и в России начнут распространять помощь собак. Я теперь точно знаю, что вполне реальную пользу может принести даже очень маленькая собачка, и приносит она ее с радостью. Человек, рядом с которым живет собака, никогда не будет чувствовать себя одиноким. Судите сами, какой широкой должна быть собачья душа, если, не имея возможности улыбаться традиционным способом, эти удивительные создания все-таки научились улыбаться... хвостом.

Наталья Демьяненко, Санкт-Петербург

ПОЗНАЙ СЕБЯ

10 любопытных фактов о человеческом мозге

1. Наша краткосрочная память может запоминать одновременно только 7 объектов.

Люди имеют 3 формы памяти: сенсорную, долгосрочную и краткосрочную.

Сенсорная память – это хранилище информации, полученной от органов чувств, например, зрительная память, память на звуки, запахи и т. д. Эта память очень кратковременна и дает возможность мозгу проанализировать и использовать полученную информацию.

Долгосрочная память – это энциклопедия мозга, где хранятся необходимые навыки, полученные в течение жизни: речь, язык, поведенческие ситуации, профессиональные знания, образовательная информация и т. д.

Краткосрочная (оперативная) память руководит умственной деятельностью, необходима для логического рассуждения. Она использует данные сенсорной и долговременной памяти и позволяет понять смысл и значение слов, вспомнить прошлое и приобрести новый опыт для дальнейшего существования. Эта память может одновременно удерживать в мозгу только 5–9 объектов. Средний человек запоминает 7 объектов. Однако можно натренировать человека обрабатывать большее количество предметов, чем 9, если научить его объединять объекты в группы. Кстати, большинство телефонных номеров состоят из 7 цифр (объектов).

2. Шартрез – самый видимый цвет

Желто-зеленый цвет, или, как его называют, «шартрез», находится четко посередине всего видимого спектра. Наши глаза имеют рецепторы для восприятия синего, зеленого и красного. Мозг не получает информации о цветах, а лишь о различии светлого и темного и разнице между цветами. В итоге мозгу легче всего «увидеть» именно средний цвет – шартрез. Кстати, этот цвет часто используется психологами, экстрасенсами, художниками как успокаивающий, и он самый заметный для мозга человека.

3. Ваше подсознание умнее вас

Подсознание – энергетическое поле, данное Богом при рождении. В нем формируются инстинкты. Это хранилище прошлого опыта, не контролируемое нашим сознанием. Оно управляет рефлекторными действиями на уровне интуиции. Человек иногда не может осознанно объяснить свой выбор, подчиняясь «внутреннему голосу».

4. Умственная работа не утомляет мозг

Обнаружено, что состав крови, протекающей через мозг, неизменен на протяжении его активной деятельности, сколько бы она не продолжалась. При этом кровь, которую берут из вены человека, проработавшего целый день, содержит определенный процент «токсинов утомления» (продуктов распада). Психиатры установили, что чувство утомления мозга обуславливается только нашим эмоциональным состоянием.

5. Молитва благотворно влияет на деятельность мозга

Во время молитвы человека минуют мыслительные процессы и анализ, т. е. человек уходит от реальности. В этом состоянии (как и при медитациях) в мозге возникают Дельта-волны, которые обычно фиксируются у младенцев в первые шесть месяцев его жизни. Электрическая активность мозга описывается волновыми процессами. Так называемые «Дельта-волны» – это самые низкие мозговые частоты, связанные с подсознанием. Они обычно наблюдаются при восстановительной, глубокой стадии сна. Это самые загадочные волны: с их помощью читают мысли других людей. «Дельта-волны» – это радар интеллекта. Возможно, именно этот факт влияет на то, что люди, регулярно отправляющие религиозные обряды, болеют реже и выздоравливают быстрее.

6. Регулярная работа мозга позволяет предотвратить его заболевание

Исследования показывают, что регулярная работа мозга позволяет предотвратить развитие тяжелого заболевания – синдрома Альцгеймера. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани мозга, компенсирующей заболевшую часть. При этом изучение чего-то нового, как и занятия непривычным видом деятельности – наилучший способ развивать мозг. Также благотворно на деятельность мозга влияет общение с теми, кто превосходит вас по интеллекту.

7. Человеческий мозг воспринимает наши тени как физическое продолжение тел

Мозг, определяя положение тела в пространстве, использует зрительные образы, которые он получает не только от конечностей (рук, ног), но и от собственной тени. Отбрасываемая тень дает дополнительную информацию о положении своего тела. Такой способности у животных нет.

8. Для полноценной работы мозга нужно выпивать достаточное количество жидкости

Мозг, как и весь наш организм, состоит приблизительно на 75% из воды. Поэтому, чтобы держать его в здоровом и рабочем

состоянии, нужно выпивать положенное нашему организму количество воды. Тем же, кто пытается похудеть с помощью таблеток и чая, выгоняющих из организма воду, следует быть готовым к тому, что одновременно с потерей веса они потеряют и в работоспособности мозга. Поэтому им стоит поступать, как положено – принимать лекарства для поддержания работы мозга по назначению врача.

9. Мозг просыпается дольше тела

Интеллектуальные способности человека сразу после пробуждения ниже, чем после бессонной ночи или в состоянии средней тяжести опьянения. Очень полезно, кроме утренней пробежки и завтрака, усиливающих метаболические процессы (процессы обмена веществ), происходящие в нашем теле, сделать и маленькую разминку мозга. Это значит, что не стоит с утра включать телевизор, а лучше что-то немного почитать или разгадать кроссворд, т. е. дать гимнастику мозгу.

10. Мозгу легче понимать речь мужчин, чем женщин

Мужские и женские голоса действуют на разные участки мозга. Женские голоса – более музыкальные, звучат на более высоких частотах, диапазон частот при этом шире, чем у мужских голосов. Человеческому мозгу приходится «расшифровывать» смысл того, что говорит женщина, используя свои дополнительные ресурсы. Кстати, люди, страдающие слуховыми галлюцинациями (явление, когда человек слышит голоса и звуки, которых нет на самом деле), чаще слышат именно мужскую речь.

(По материалам Интернет-портала «Вся биология»)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Биологи вернули зрение слепым мышам

Американские и британские биологи успешно пересадили нескольким слепым мышам «зародыши» палочковидных клеток сетчатки, извлеченные из глаз новорожденных грызунов, вернув зрение «пациентам» через два месяца после операции, говорится в статье, опубликованной в журнале «Nature».

Зрение животных и людей обеспечивается слаженной работой сложного механизма из множества различных клеток внутри глаз и мозга. «Зрительная» часть сетчатки состоит из фоторецепторов двух типов – цветоразличающих колбочек, отвечающих за дневное зрение, и светочувствительных палочек, необходимых для ночного видения. Сокращение количества клеток каждого типа приводит к ухудшению зрения или даже к его полной потере. Группа биологов под руководством Рейчел Пирсон из университетского колледжа Лондона (Великобритания) смогла вернуть зрение популяции мышей, в геноме которых был поврежден ген, отвечающий за преобразование света в нейронные импульсы в палочках сетчатки.

Трансплантация – уже не фантастика

На первом шаге своего эксперимента Пирсон и ее коллеги отработали технологию трансплантации клеток-«заготовок» светочувствительных клеток. В качестве источника таких «зародышей» биологи использовали сетчатку глаза новорожденных мышей – такие клетки интегрировались в новую сетчатку лучше других палочек.

Исследователи провели серию экспериментов на здоровых мышах, вставляя в их глаза палочковидные клетки, помеченные светящейся белковой молекулой. По результатам испытаний ученые создали специальный «коктейль», который помогал палочкам лучше приспособиваться и вживляться в новую среду. Затем биологи попытались вернуть зрение нескольким грызунам с генетическим дефектом. Пирсон и ее коллеги вставили в глаза каждой мыши несколько сотен тысяч «зародышей» палочек и дали два месяца на интеграцию.

По словам ученых, «заготовки» светочувствительных клеток развивались в полноценные палочки, обладавшие той же структурой и светоулавливающими свойствами, что и клетки сетчатки здоровых мышей. Кроме того, они успешно соединились с окончаниями нейронов, которые отвечают за передачу информации в зрительные центры мозга.

Свет в конце лабиринта

Убедившись в действенности новой методики, ученые проверили зрение своих подопечных при помощи водного лабиринта

та. В этом эксперименте грызуны помещались в небольшую темную клетку, заполненную водой. В противоположной части помещения находилась перегородка, которая делила комнату на две части.

В одной из половинок была расположена небольшая скрытая платформа, на которую грызун мог залезть и спастись от смерти. О существовании этого «островка спасения» мыши могли узнать по картинке, которая выдавалась на дисплеи на стенках в каждой половинке помещения.

Пирсон и ее коллеги провели несколько сеансов купаний, помещая в устройство животных с восстановленными палочками, их слепых собратьев и обычных здоровых мышей. Эти «водные процедуры» должны были научить зрячих грызунов различать тупик и выход из ловушки по изображению на экране в случае, если зрение восстановилось. Как сообщают ученые, их подопечные справлялись с задачей ничуть не хуже, чем здоровые мыши. Это подтверждает то, что зрение мышей с поврежденным геномом было восстановлено. Биологи планируют разработать аналогичную методику для трансплантации колбочек и попытаются приспособить стволовые клетки для создания «зародышей» фоторецепторов.

«Подобные исследования могут стать основой для методик лечения людей, которые потеряли зрение из-за дегенеративных заболеваний глаз. Кроме того, наша работа интересна с точки зрения изучения проблем “починки” центральной нервной системы, т. к. она продемонстрировала удивительную способность мозга соединяться с трансплантированными нейронами», – заключает другой участник исследования Робин Али из университетского колледжа Лондона.

(По материалам сайта РИА Новости)

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Полные версии пословиц и поговорок

Многие с детства знакомые нам пословицы, оказывается, в старину были длиннее и часто имели другой, чем сейчас, смысл. Устное народное творчество редко записывалось и, переходя в рассказах от поколения к поколению, могло сильно меняться –

стать короче, утратить первоначальное значение. Вот как в действительности звучали некоторые пословицы. Это выяснили ученые – исследователи русского фольклора.

Бабушка гадала, надвое сказала: то ли дождик, то ли снег, то ли будет, то ли нет.

Ворон ворону глаз не выклюет, а и выклюет, да не вытащит.

Гладко было на бумаге, да забыли про овраги, а по ним ходить.

Гол как сокол, а остер как топор.

Голод не тетка, пирожка не поднесет.

Губа не дура, язык не лопата.

Два сапога пара, оба левые.

Дорога ложка к обеду, а там хоть под лавку.

За битого двух небитых дают, да не больно-то берут.

За двумя зайцами погонишься – ни одного кабана не поймаешь.

Лиха беда начало – есть дыра, будет и прореха.

На чужой каравай рот не разевай, пораньше вставай, да свой затевай.

Не всё коту масленица, будет и Великий пост.

Ни рыба, ни мясо, ни кафтан, ни ряса.

Новая метла по-новому метет, а как сломается – под лавкой валяется.

Палка о двух концах, туда и сюда бьет.

Пьяному море по колено, а лужа – по уши.

Расти большой, да не будь лапшой, тянись верстой, да не будь простой.

С пчелой поладишь – медку достанешь, с жуком свяжешься – в навозе окажешься.

Тише едешь – дальше будешь от того места, куда едешь.

Ума палата, да ключ потерян.

Хлеб на стол – и стол престол, а хлеба ни куска – и стол доска.

Язык мой – враг мой, прежде ума рыщет, беды ищет.



ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты «фирменных» блюд участников конкурса «Семейный альбом».

Салат «Загадка»

(от А. и Ю. Захарченко)

Продукты: 3 яйца, 1 полная столовая ложка крахмала, 1 стол. ложка подсолнечного масла (нерафинированного), сервелат (который не разваливается), 1 стол. ложка майонеза, 1 зубчик чеснока.

Крахмал размешать с яйцами до полного растворения, но не взбивать, добавить масло, перемешать. Выпекать блины, остудить и нарезать соломкой, как на тонкую лапшу. Так же нарезать сервелат и столько же по объему, сколько получилось блинной «лапши». Соединить два вида «лапши», заправить майонезом с измельченным чесноком.

Салат готовится заранее, т. к. должен пропитаться майонезом.

Салат «Красавчик»

(от Г. и П. Ульяновых)

Продукты: ветчина, яблоко, огурец, сыр, апельсин, майонез.

Нарезать кубиками ветчину. Сыр, очищенные яблоко и огурец натереть на крупной терке. Всё смешать и заправить майонезом, украсить кружочками апельсина.

Салат «Мясная астрочка»

(от сестер З. Елсуковой, Н. Крутяевой и Е. Горбуновой)

Продукты: 1 кг говядины, 1 кг репчатого лука, 8 средних картофелин, 8 яиц, 300 г твердого сыра, 200 г майонеза, зелень петрушки и укропа, уксус (70%).

Лук следует заранее замариновать. Для этого его надо очистить, нарезать кольцами и, залив смесью (на 200 г воды 1 стол. ложка уксуса), поставить в закрытой посуде на ночь в холодильник. Мясо отваривать в соленой воде 4 часа. Яйца сварить, очищенный картофель отварить в подсоленной воде.

Затем готовим салат сразу на том блюде, которое будет подано на стол. Выкладываем слоями: нарезанная мелкими кусочками говядина; маринованный лук; натертый на крупной терке картофель; мелко натертые яйца, намазанные половиной майонеза; мелко натертый сыр, намазанный оставшейся половиной майонеза. Украсить веточками зелени.

Примечание: чтобы салат получился воздушным, продукты натирайте частями и сразу на предыдущий слой, держа терку на весу. Когда выкладывается слой яиц, часть их можно оставить, чтобы потом обсыпать бока салата для красоты.

Фаршированные кабачки

(от П. и Н. Ульяновых)

Продукты: кабачки, мясной фарш с луком и чесноком (можно с перцем), рис, морковь, томаты, сыр, майонез.

Рис замочить на 5–6 часов, а затем смешать с фаршем. Очищенную морковь и сыр натереть на крупной терке, томаты нарезать. Очищенные от кожуры и семечек кабачки наполнить слоями (рис с фаршем, морковь, томаты), посыпать сыром и намазать майонезом. Уложить на противень и поставить в духовку.

Шарлотка

(от Д. и М. Мулюковых)

Продукты: 4 яйца, по 1 стакану сахара и муки, 3 крупных яблока.

Взбивать яйца с сахаром 10 минут, чтобы образовалась пена, добавить муку и хорошо перемешать, затем добавить очищенные, нарезанные мелкими дольками яблоки. Выложить в форму, выпекать в духовке около 40 минут. Верх можно посыпать сахарной пудрой, орехами.

ЮМОР

Не ошибиться в подсчетах!

Мне проверяли слух. В то время я еще слышала прилично. Глухота ко мне приходила волнообразно: сегодня слышу, завтра – нет.

И вот я в кабинете лора. Доктор просто попросила отвечать на вопросы.

- Как вас зовут?
- Наташа.
- Сколько вам лет?
- Двадцать пять.
- У вас есть сестры или братья?
- Две сестры.
- Сколько им лет?
- Одной двадцать четыре, другой четырнадцать.
- У вас есть кошка?
- Есть.

А при следующем вопросе мой слух сработал лишь частично. Я уловила слова «кошка» и «сколько». И по аналогии с предыдущими вопросами решила, что интересуются возрастом моей Сильвы. Было ей тогда четыре года и восемь месяцев, что я в тот момент не поленилась высчитать. И сообщила доктору:

- Почти пять.

В кабинете повисла тишина. А дальше последовала озадачившая меня реплика:

- Может быть, пятый – хвост?

Я настаиваю:

- Летом пять будет.

Позже узнала, что спрашивали, сколько у кошки лап...

Меня охватило раздумье. Ведь, окажись я в этом кабинете несколькими месяцами раньше, когда количество лап моей киски совпадало с ее возрастом, я бы ушла от врача с отмеченным стопроцентным слухом, да еще и прекрасно осведомленной, где у кошки лапы, а где хвост.

Наталья Демьяненко

