

ВАШ СОБЕСЕДНИК

3 (27), 2013

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



Москва

В этом номере:

Новости	А. Базоева. Круглый стол в Общественной палате.....	4
Журналу – 10 лет	Работа для души: Е. Волох, В. Куксин, Н. Соловцова, Т. Багдасарьян	6
Наше право	А. Базоева. Доступен ли Интернет инвалидам?.....	9
Судьбы людские	Н. Залевская. «Самая большая награда для меня – благодарность зрителей».....	13
Клубные встречи	Е. Сильянова. На лыжах – в обнимку!.....	17
Вести из регионов	А. Марков, Г. Колодкина	19
Незабываемое	Е. Волох. С добрым чувством!.....	22
	Шутки Ю. Лернера.....	25
Путешествия	В. Лыженкова. В старинном городе... ..	25
История болезни	В. Елфимов. О синдроме Ушера мало информации.....	27
Из горького опыта	И. Экимашева Кохлеарная имплантация – будьте осторожны!.....	30
Увлечения	Ю. Веревкина. Когда своих работ не видит мастер.....	31
Технические средства реабилитации	Х. Цуров. Брайлевский дисплей «Фокус».....	34
Лира	Н. Соловцова, В. Селихова	37
Здоровье	«Сладкая» болезнь.....	38
Познай себя	Психологический портрет – в тарелке.....	41
Это интересно	43
Просто, быстро, вкусно	44
Юмор	С. Ромашкина. Очки.....	46

НОВОСТИ

Круглый стол в Общественной палате

Кому из нас не приходилось обращаться в нотариальную контору: заверить копию документов, оформить завещание, составить различные договора... Поход к нотариусу – дело зачастую нелегкое и весьма затратное, а инвалидам всех категорий – сложнее и труднее. В связи с этим в Общественной палате РФ прошел круглый стол «Нотариат и инвалиды».

Обсудить проблемы доступности нотариальных услуг приехали представители различных общественных организаций людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также президент Федеральной нотариальной палаты М. И. Сазонова. Организаторами выступили члены комиссии при Президенте РФ по делам инвалидов и Межрегиональная общественная организация инвалидов «Пилигрим» при поддержке Министерства труда и социальной защиты.

Круглый стол открылся докладом председателя правления МООИ «Пилигрим», члена комиссии при Президенте по делам инвалидов Н. М. Бельковой «Презентация проекта создания нотариальных контор социальной направленности». Надежда Михайловна рассказала о результатах проведенного мониторинга, которые показали, что российские инвалиды при получении нотариальных услуг сталкиваются с трудностями различного характера: отсутствие безбарьерной инфраструктуры и специалистов – сурдопереводчиков и юристов, владеющих азбукой Брайля; высокая стоимость услуг. Было предложено создать нотариальные конторы социальной направленности (в рамках Москвы – по одной в каждом округе).

Почетный адвокат России, президент общероссийской общественной организации инвалидов «Аппарель» колясочник А. А. Куприянов откровенно сказал, что в законодательстве есть белые пятна, из-за которых возникает немало трудностей для нотариусов и адвокатов. Кроме того, нотариусы, судьи, чиновники, по его словам, имеют большую власть над людьми, от них нередко исходят равнодушие и цинизм. А ведь в нотариальную контору обращаются те, кто попал в стрессовую ситуацию, и здесь очень важен высокий профессионализм нотариуса.

М. И. Сазонова согласилась с Алексеем Анатольевичем: «По всей России в настоящее время работает 7739 нотариусов. Из них 97% – высокопрофессиональные, а 3% – слабые. К какому нотариусу попадет инвалид?» По ее мнению, обсуждаемый проект должен быть рассмотрен на федеральном уровне: «Человеку удобнее прийти в ту контору, которая ближе к его дому. Нотариусу невыгодно за свой счет работать с инвалидами. Льготы должны быть за счет государства. Инвалид может, не выходя из дома, получить нотариальные услуги». При подготовке законопроекта надо предусмотреть всё для защиты прав людей с ОВЗ.

Некоторые из выступавших отметили, что часть нотариусов не умеют работать с инвалидами. Нередко слепым не разрешают подписывать документы; глухих считают недееспособными; вызов врача-психиатра для признания завещаний обижает людей с ОВЗ. В связи с этим президент РООИ «ИРИС», инвалид по зрению И. Н. Зарубина предложила научить всех нотариусов правильному общению с инвалидами разных категорий.

В Общественной палате говорилось и о том, что многие криминальные ситуации возникают по вине доверенных лиц инвалидов, которые заявляют, что действуют в интересах подопечных, а на деле – в своих. Было высказано предложение, чтобы все нотариальные конторы были единообразными, имели технику для электронной очереди и достаточную площадь для кабинета нотариуса, комнат для его помощников и для размещения архива.

Руководитель рабочей группы комиссии при Президенте по делам инвалидов В. Любимова в своем докладе озвучила результаты опроса людей с ОВЗ. 9 из 10 человек дали отрицательную оценку доступности нотариальных услуг: большие очереди, высокая стоимость, грубость и хамство нотариусов, недоступность многих контор из-за отсутствия пандусов. Нужен телефон «горячей» линии, по которому можно было бы позвонить и пожаловаться на того или иного нотариуса (на практике каждая пятая сделка – спорная). Правда, сами люди не верят, что по их жалобе будут приняты меры.

Всероссийское общество глухих представлял начальник отдела социальных программ и проектов при ЦП ВОГ М. Б. Ларионов, который обратил внимание на нехватку высококвал-

лифицированных переводчиков русского жестового языка и поделился своими соображениями насчет нотариальных контор социальной направленности.

По итогам Круглого стола была принята резолюция со следующими предложениями: создать рабочую группу из представителей ВОГ, ВОС и ВОИ, которая займется усовершенствованием законодательства по нотариальным услугам, учитывая специфичные особенности всех инвалидов; продумать меры стимулирования работы нотариусов с инвалидами и механизм компенсации за счет средств федерального бюджета стоимости услуг, оказываемых нотариусами льготным категориям населения; предложить мэру Москвы создать в каждом округе нотариальную контору социальной направленности.

Александра Базоева

ЖУРНАЛУ – 10 ЛЕТ

Работа для души.

Рассказывают те, кто создает «ВС»

У нас в стране мало знают о слепоглухих людях, а чтобы правильно помочь, нужно понимать их проблемы. И нам самим важно расширять свои возможности, становиться активнее, самостоятельнее. Для этого мы и решили издавать журнал.

Идея выпускать печатное издание о проблемах слепоглухих зрела давно, но не сразу удалось ее осуществить. В 2003 г. сложились благоприятные обстоятельства, нашлись помощники и средства. И мы взялись за дело. Я перепечатывала для Натальи Кремневой материалы по системе Брайля (компьютерной техники у нас тогда еще не было), и мы вместе работали над текстами. Помогала и Нина Соловцова. Собравшись втроем, «проезжали» строчку за строчкой каждой статьи. Редактура у нас была строгой: «шлифовали» заметки наших корреспондентов, сокращали длинные фразы, исправляли неудачные выражения. Стремилась к тому, чтобы была польза от нашего издания, чтобы всё было понятно, грамотно, искренне. Как будто разговаривают друзья – делятся наболевшим, рассказывают о своем опыте, успехах и неудачах,

дают ценную информацию, размышляют... Мы хорошо сработались. Во многом наши взгляды совпадали, а если возникали разногласия, мы старались убедить друг друга логикой, фактами. Порой горячо спорили, доказывая свою правоту, но не ссорились, не обижались, учитывали чужое мнение. Отредактированный текст наши помощники набирали на компьютере, затем мы снова всё тщательно проверяли и отдавали в типографию.

Первый номер получился без особого напряжения, т. к. в основном материалы для него были подготовлены заранее. Над вторым пришлось повозиться и понервничать. Там были спорные моменты, и мы не сразу нашли оптимальные варианты. Кроме того, в набранном тексте оказалось очень много ошибок. Да и с деньгами вышла задержка. Тем не менее, работа продолжалась, ошибки исправлялись, мы на них учились, делали выводы.

Годы шли, порой жизнь поворачивалась ко мне своей немилосердной стороной. Хотелось всё бросить, было не до писанины. Но Наташа говорила: «Журнал не сможет без тебя, и ты – без журнала». Я оставалась. Выполняла ее задания, делала, что могла. Это давало мне силы выдерживать выпавшие на мою долю тяжелые испытания, не сломиться. Я благодарна Наталье за поддержку. Нагружая меня работой, она помогла мне ощутить полноту жизни даже в тех сложных условиях, в которых я оказалась волей судьбы. Уверена, что творчество – лучшее лекарство от любых невзгод.

Елена Волох

Моя двухлетняя, совершенно бескорыстная дружба с журналом «Ваш собеседник» дает мне самое главное – возможность в еще большей мере ДАРИТЬ ДРУГИМ что-то нужное и полезное, делиться жизненным опытом, знаниями, творческими задумками, навыками редакторской и издательской работы. Я благодарен редакции «ВС» за то, что пригласили меня к сотрудничеству над выпуском этого невероятно нужного, гуманного издания, которое расширяет слепоглухим гражданам доступ к информации, рассказывает об их праздниках и буднях, во весь голос говорит о нелегких проблемах, настойчиво добивается их решения.

Кстати, с журналом я знаком еще с выхода его первого номера, но занятость основной работой не позволяла с головой уйти в творческий процесс маленькой группы энтузиастов-общественников, взваливших на свои плечи доселе незнакомые им издательские заботы. Рад, что теперь я свой среди своих, лучше смог познакомиться с людьми, мужественно, с достоинством преодолевающими мрак и безмолвие. Кстати, среди слепоглухих много инвалидов, страдающих синдромом Ушера. Почти все «ушерники» пожилого возраста – мои давние знакомые, друзья, коллеги по прежней воговской работе. Препклоняюсь перед их оптимизмом, целеустремленностью, дружелюбием, активностью...

Сотрудничество с «ВС» дает мне и чисто профессиональное удовлетворение, ведь это издание, выходящее крошечным тиражом, имеет множество преданных читателей в разных уголках России, которые живо откликаются на актуальные публикации, спорят, поддерживают, предлагают... А порой просто делятся пережитым. Такой обратной связью могут сегодня похвалиться немногие наши газеты и журналы.

Что еще дает нам всем «Ваш собеседник»? Да просто умного, доброго, интересного, знающего собеседника. Спасибо за это всем, кто делает журнал! Так держать, друзья!

Валерий Куксин,
журналист, почетный член ВОГ

Что может дать человеку работа, хоть немного близкая к призванию? Прежде всего, ощущение счастья, того, что занимаешься любимым делом, и оно у тебя неплохо получается, и что своим трудом приносишь пользу людям. Заодно избавляешься от комплекса неполноценности и приобретаешь друзей-единомышленников, а иногда – хоть какое-то признание твоих заслуг... Для меня работа в журнале – это работа для души, для самореализации и самообразования. Но главное ее достоинство в том, что она нужна людям.

Нина Соловцова

Мне очень интересно работать в журнале – искать информацию и самой писать заметки. А читая журнал, нахожу для себя полезные и актуальные статьи, узнаю много нового о

знакомых людях, которые рассказывают о себе. Очень хорошо, что с каждым номером всё больше разных рубрик – на любой вкус! Я работаю в журнале почти с самого начала его выхода в свет в 2003 г. И за эти годы наш журнал очень изменился: стал цветным, ярким! А его будущее – в увеличении брайлевских экземпляров и доступности в электронном виде.

Татьяна Багдасарьян

НАШЕ ПРАВО

Доступен ли Интернет инвалидам?

Современная жизнь немыслима без Интернета, он проник во все ее сферы: коммунальные платежи, банковские операции, покупки в интернет-магазинах и многое другое, что можно осуществить, не выходя из дома. Даже поговаривают о том, что в перспективе паспорт планируют сделать электронным.

А как живется инвалидам в этом интернетовском мире? Доступен ли им Интернет? Этот вопрос обсуждался на пресс-конференции, организованной культурным центром «Без границ». Здесь были представлены результаты первого в России исследования по обеспечению доступности интернет-ресурсов для людей с ограниченными возможностями здоровья, проведенного группой независимых экспертов при содействии «Фонда поддержки Интернета» и Министерства связи и массовых коммуникаций. Партнеры проекта солидные: Информационный центр ООН в Москве, представительство в России Всемирного банка и другие.

А самих инвалидов, для которых собственно и создана эта тема, было мало. Были представители общества слепых (из пресс-службы ВОС), института «Реакомп», радио ВОС, а также из редакции «ВС». Это объяснимо, так как именно незрячим людям наименее доступен Интернет.

Открывая пресс-конференцию, Дмитрий Сатин, советник Министра связи, сказал: «До последнего времени разговоры об обеспечении веб-доступности в России имели только теоретический характер. Коренным образом ситуация изменилась с ратификацией нашей страной в мае 2012 г. Конвенции ООН о правах инвалидов. Именно поэтому проведение данного исследования закономерно и своевременно. Его результа-

ты содержат анализ сложившейся ситуации и конкретные рекомендации по ее изменению».

Обширное выступление с наглядной демонстрацией попытки выхода на один из государственных сайтов сделал незрячий научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО Алексей Любимов. Для исследования были выбраны 21 сайт государственных и банковских учреждений, социальные сети, поисковые и другие жизненно необходимые людям сайты.

Рассказывает А. Любимов:

– Проводя тестирование 21 сайта, мы основывались на рекомендациях WCAG 2.0 – это стандарт, описывающий общие правила оформления страниц в Интернете. Цель стандарта – сделать содержимое Интернета доступным для всех, в том числе для людей с ограниченными возможностями здоровья (например, лишенные зрения пользователи используют для работы в Интернете специальные программы, зачитывающие содержимое сайтов). Ни один из взятых нами интернет-ресурсов не прошел тест на соответствие минимальному уровню доступности «А».

Мы попробовали подсчитать количество пользователей с той или иной инвалидностью, используя открытые данные. Будем благодарны, если неслышащие, а также слепоглухие пользователи сообщат нам о конкретных примерах, когда информация в сети становится для них недоступной. Писать нам можно на сайт www.lyubimov.su.

В докладе мы исходили из критериев минимального уровня доступности «А» по WCAG 2.0. Описав используемые различными категориями пользователей с инвалидностью ассистивные технологии и специфические трудности, проистекающие из того или иного нарушения, а также проанализировав типичные ошибки, мы предложили ряд рекомендаций, которые помогут улучшить степень доступности интернет-ресурсов. Однако, это не означает, что выполнив все эти рекомендации, ресурс сразу станет доступным для всех. Доступность – это процесс, и работа в данном направлении должна вестись постоянно не только разработчиками, но и теми, кто наполняет сайт информацией. Также для обеспечения доступности необходимо использовать не только стандарт WCAG 2.0, но и сопутствующие ему документы.

По ходу своего выступления Любимов попытался выйти на один из интернет-порталов госуслуг, но удалось ему это далеко не сразу, хотя помимо брайлевского дисплея был использован синтезатор речи, который проговаривает всё, что появляется на мониторе. Для слепоглухих такой вариант, увы, вообще недоступен. Незрячие не могут прочитать не только информацию, представленную на многих сайтах, но и документы в формате pdf, размещаемые для скачивания с них; не способны самостоятельно зарегистрироваться.

А. Любимов в курсе этих проблем:

– Чтобы предлагаемая для скачивания информация, представленная в формате pdf, была доступна для слепых и слепоглухих пользователей, необходимо этот вид документа четко прописать юридически в нормативно-правовых актах. Документ в формате pdf должен иметь текстовый слой, доступный для прочтения как программами экранного доступа, так и брайлевскими дисплеями. А чтобы эти вспомогательные технологии работали адекватно, необходимо технически грамотное выполнение сайта, чему мы и пытаемся способствовать. Это сделать сложно, т. к. технологии очень быстро идут вперед. Для создателей и заказчиков часто самое главное – это красивые визуальные эффекты, которые делают содержание сайта частично или полностью недоступным для незрячих. И нередко очень сложно убедить создателей что-то делать по-другому. Причин много, но самые простые и часто встречающиеся – создатели обычно даже не подозревают, что есть пользователи с нарушениями зрения.

Одной из главных задач нашего исследования было рассказать о том, какие пользователи бывают, какие трудности они испытывают, какими вспомогательными технологиями пользуются, и объяснить тем, кто непосредственно занимается созданием сайтов, что категорию людей с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать и что для этого нужно.

Как сказала в заключение пресс-конференции генеральный директор культурного центра «Без границ» Янина Урсова, «разговор о доступности Рунета перешел на новый политический и профессиональный уровень», – и это радует!

Александра Базоева

Р. С. Автор статьи выражает благодарность тифлосурдо-переводчику Родиону Терехову за оказанную помощь в переводе выступлений на жестовый язык.

Мнения пользователей интернет-ресурсами

Наталья Демьяненко (Санкт-Петербург):

– Мы с мужем пользуемся компьютером (и соответственно Интернетом) только при помощи брайлевского дисплея. Нередко приходится сталкиваться с проблемой перенасыщенности сайтов графическими изображениями. В таких случаях дисплей иногда «зависает», т. е. отображает одну строку и перестает реагировать на клавишные команды.

Нам тоже приходилось иметь дело с невозможностью регистрации. Для подтверждения того, что мы являемся живыми пользователями, а не роботами, на многих сайтах в ходе авторизации предлагают ввести код с картинки. На дисплее этот код не виден. Иными словами, для нас это действие недоступно.

Михаил Кременецкий (Астрахань):

– Сложность для нас, слепоглухих, заключается и в том, что многие сайты в последнее время часто обновляются, и это всегда для нас имеет некоторые неудобства (если не сказать хуже).

Вот недавно обновился сайт местной газеты под названием «Всё для вас». Сама по себе она чисто рекламная, но сайт у нее был очень хороший, позитивный, он позволял мне быть в курсе событий, происходящих в родном городе. Но с некоторых пор на сайте стали размещать не сам печатный текст в текстовом формате, а лишь его фотографии; получается графика, которую «Джоз» не переводит. Мне пришлось искать другой сайт – к сожалению, менее интересный. Так же случилось с одной моей любимой интернет-библиотекой, где после обновления сайта стало сложнее ориентироваться. Раньше там выкладывали книгу всю целиком, и это мне очень нравилось, поскольку позволяло легко находить то место в книге, на котором я закончил чтение. А теперь текст выкладывается по листам, подчас очень маленьким, ну и приходится мудрить с самим собой, прежде чем найдешь искомое.

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

«Самая большая награда для меня – благодарность зрителей»

О Наталье Залевской мы уже рассказывали («ВС» № 4 (24) 2012), но в письмах в редакцию читатели интересуются этой талантливой актрисой, спрашивают, как она добилась успеха. В прошлом году на зональном смотре художественной самодеятельности в Улан-Удэ Залевская стала победительницей и была названа лучшей певицей России в жестовом исполнении! Потом выступала в Москве – на сцене Дома музыки и в клубах общения глухих. И везде публика восторженно принимала артистку. А на заключительном гала-концерте лауреатов Всероссийского фестиваля воговских коллективов исполнителям песни «Маэстро» Наталье Залевской и ее партнеру Александру Гоголану зал аплодировал стоя.



Выступает Н. Залевская

...Когда я спросила, откуда Наташа знает жестовый язык, она ответила так: «Мне кажется, жесты я знаю с рождения». Родители были неслышащие, и папа в совершенстве владел жестовым языком. В два годика Наташа перенесла очень тяжелый грипп, и слух снизился. В детском садике для глухих малышку обучили дактилю, а дома, когда мама читала дочке вслух, та просила показывать незнакомые слова жестами.

Потом была школа-интернат для слабослышащих, где не только не запрещали жестовый язык (как в других подобных школах), но и всячески его поощряли.

Наташа занималась в школьном драмкружке, который вел блестящий неслышащий артист народного театра челябинского дворца культуры ВОГ Д. И. Лихватский. Наташа играла во всех спектаклях, где нужно было исполнять роль и голосом, и жестами. А еще она очень любила бальные танцы. После

окончания школы увлечение сценой осталось: Наташа пришла в коллектив ДК ВОГ (он всегда был одним из лучших во Всероссийском обществе глухих, да и сейчас сохранил былую славу), участвовала и в концертах, и в спектаклях, и даже в оперетте «Граф Люксембург», которую челябинцы с огромным успехом показали в Москве.

Но грянули разрушительные 90-е. Воговская художественная самодеятельность почти развалилась; не миновала эта участь и челябинский дворец культуры. А на Залевскую обрушилась страшная личная трагедия – стало быстро ухудшаться зрение из-за синдрома Ушера; в 2001 г. – полная слепота... Вспоминать то время Наталья не любит (как и все «ушерики»). Тогда было всё – отчаяние, депрессия, добровольное «заточение» в четырех стенах квартиры... Но, наверное, природный оптимизм и интерес к жизни взяли свое. А главное – была огромная поддержка семьи: детей и мужа. С Сергеем они учились вместе в школе, выступали на сцене (он тоже был участником художественной самодеятельности). Сережа и уговорил Наталью вернуться в родной коллектив.

– Наташа, а как это произошло?

– Понятно, что после потери зрения выступать в танцевальном коллективе, как прежде, я уже не могла. Стала петь жестами. Участвуя в маленьких мероприятиях, слышала такие восторженные отзывы, что невольно закрадывалось сомнение: «А правду ли говорят? Может, из жалости ко мне?..» Сережа много раз пытался меня убедить, что получается просто здорово... Но всё равно не верила, такая уж я самодедка...

– А когда же все-таки поверила?

– В 2010 г. мне предложили принять участие в фестивале «Смотри на меня как на равного». В районном туре спела жестами две песни. И – прошла на городской тур. А в следующем году выступала на таком же фестивале уже и от района, и от ДК ВОГ. Оценивало все концерты жюри, председа-



Наталья и Сергей

телем которого была заслуженная артистка России М. Ю. Аничкова, режиссер нашего драматического театра, педагог в Академии культуры. Сначала я выступила от района с песнями «Гонка» и «Говорят, мы – бяки-буки». После концерта мне рассказали работники соцзащиты, что Аничкова была поражена моим выступлением. Она говорила, что «Гонка» – сложная песня, и так артистично исполнить ее – непросто...

А потом в ДК я спела «Маэстро», и, по словам моих друзей, М. Ю. Аничкова кричала «Браво!» Через два дня я уехала на учебу в Волоколамский центр реабилитации слепых и там узнала, что выиграла Гран-при фестиваля. Только тогда, после такой оценки авторитетного профессионала поняла, что могу выходить на сцену, действительно приношу радость людям своим пением...

– Как подбираешь репертуар?

– Конечно, для жестового исполнения выбираю песни со смыслом и сюжетом, чтобы смотрелись. Как говорила А. Пугачева, песня – это маленький спектакль, который надо сыграть за пять минут.

– Репетировать много приходится?

– Да, и не только во время общих репетиций, но и одной, дома. Нужно прослушивать множество песен, прочитывать разные тексты, прежде чем найду «свою». Потом думаю над каждым словом, каким жестом лучше передать... Я всегда спрашиваю у разных людей, как смотрится тот или иной перевод, успеваю ли попасть в ритм музыки...

Еще я должна во время репетиций просчитать каждый свой шаг, чтобы знать, в какой точке сцены нахожусь и куда (в зависимости от этого) направлять взгляд и жесты. Всё надо отработать до автоматизма, чтобы во время исполнения сосредоточиться только на выражении смысла, сути песни и чувств, вызываемых ею у меня, – на передаче того, что я хотела бы сказать песней зрителю. А иначе – зачем выходить на сцену?.. Из зрительного зала виден любой сбой актера, если он отвлекается от роли, думая, куда шагнуть, правильно ли стоит – т. е. лицом к зрителям (в моем случае это очень важно). И, конечно же, зритель ни в коем случае не должен заметить мой недуг. На родной сцене не было ни одного «прокола». Не знающие меня люди даже не верили, что я совсем не вижу.

Работа над каждой песней занимает разное время. Например, «Гонку» репетировала 4–5 месяцев, «Капитан» – всего несколько дней. А песня «Маэстро» вообще «пережила» несколько вариантов, смену партнеров и разные костюмы...

– У тебя к каждой песне – свой костюм. Кто помогает их подбирать?

– С костюмами по-разному получается. Бывает, сама придумываю, или подруги советуют, а иногда обращаюсь в костюмерную ДК ВОГ. Но вообще-то я люблю использовать куски разных тканей. Например, у меня есть 4-метровый отрез черного шифона с блестками. Использовала его как пышную юбку, исполняя одну из песен, а к другой собрала этот же материал так, что получилась накидка с капюшоном и длинными рукавами – «летучая мышь».

– Наташа, расскажи о семье. Как твои родные относятся к тому, что ты так занята репетициями, концертами? Не возражают? Ведь, наверное, им приходится тебя сопровождать...

– Да – либо Сергей, либо дочь Оксана или сын Ян. Бывает, что сопровождает меня его жена, Лена. Иногда и мой внук Максим (ему уже 11). В общем, кто свободен в данный момент. Мне кажется, они гордятся мною. Оксана (а порой и Сергей) даже отпрашиваются с работы, чтобы заснять мои выступления на видео. Один раз получилось так, что никто из них не смог, и снимал Максим. Ян с Леной тоже приходят на концерты, в которых я участвую. А Максим любит смотреть, как я дома разучиваю какую-нибудь песню; спрашивает, почему двигаюсь так, а не иначе; советует, как лучше сделать. Сережа – главный эксперт по жестам. Оксана выискивает для меня в Интернете песни, на слух проверяет тексты.

– А какие чувства ты испытала в Улан-Удэ, когда объявили, что ты стала лауреатом и лучшей певицей России в жестовом исполнении?

– Это было для меня большой неожиданностью. Я не настолько амбициозна и прекрасно понимаю, что выросло новое поколение неслышащих артистов, которые ничуть не хуже, а может, даже лучше могут петь. Я больше радовалась тому, что творческий коллектив нашего ДК «завоевал золото» и что я не подвела ребят, оправдала их доверие и надежды. Но самое главное для меня – все-таки зрители. Их суд – высший суд. После выступления ко мне подходили многие, благода-

рили, делились впечатлениями, говорили, что очень понятно пою, что даже смогли почувствовать музыку. Вот эта благодарность и любовь зрителей – самая большая награда!

Перед тем, как пожелать Наталье Залевской успехов и счастья, я задала последний, «дежурный» вопрос о ее творческих планах. Наташа ответила так: «Выходить на сцену, пока зритель меня понимает и принимает...»

Беседовала Наталья Кремнева.

Фото О. Залевской

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

На лыжах – в обнимку!

В конце июня клуб «Ушер-Форум» посетили гости из Германии – Франц Купка и Мона Винтер. Франц не слышит и не видит, он возглавляет организацию слепоглухих людей города Мюнхен и всей земли Бавария. А Мона, его сопровождающая, помогает во всем – и дома, и в общественной работе. Оба уже пенсионеры, но молодежавые, подтянутые, спортивного вида.

Общение проходило так: Франц рассказывал на немецком жестовом языке, Мона (она глухая) переводила мне на между-



Франц Купка и Мона Винтер

дународном жестовом, а я – на русский жестовый язык. Родион Терехов «озвучивал» мой перевод для слышащих сопровождающих волонтеров. Несмотря на такой «многоязычный» перевод, беседа прошла очень оживленно.

Мы узнали, что в Германии 6 тысяч слепоглу-

хих, в Баварии – около 500. В Мюнхене – всего десять, соби-

раются ежемесячно, проводят различные мероприятия, вместе обедают в ресторане или выезжают за город. Все встречи оплачивают органы социальной защиты. У Франца есть ноутбук с брайлевским дисплеем. Ноутбук он купил сам, а дисплей слепоглухие могут раз в 15 лет получить бесплатно. Службы сопровождающих в Мюнхене нет, и Франц платит Моне за помощь из своей пенсии. В Германии слепоглухота как форма инвалидности имеет официальный статус, и люди с одновременной потерей зрения и слуха получают надбавку к пенсии – 400 евро.

Всех заинтересовал рассказ о том, как Мона и Франц в обнимку катаются на горных лыжах! При этом Мона мчится с горы впереди, а Франц держит ее за талию. Они показали различные способы сопровождения в разных условиях. Например, в узком месте идут боком. Франц пользуется бело-красной тростью, но один по городу не ездит, только в сопровождении Моны. Вместе они часто путешествуют по Европе. А в этом году, в августе собираются лететь в Сиэтл – в американский летний лагерь для слепоглухих людей.

Гостям было задано много вопросов о быте. Франц живет один, поэтому мы спрашивали, готовит ли он еду, стирает ли сам? Франц ослеп полностью 15 лет назад. Может сварить



кофе, яйца вкрутую. Всё остальное готовит Мона, которая ежедневно приходит к Францу. Она же заправляет и включает стиральную машину, а Франц только отключает ее и вешает белье.

За интересными разговорами время пролетело незаметно. Под конец встречи пили чай, некоторые наши слепоглухие пообщались с Францем жестами и остались очень довольны! Потом все сфотографировались на память об этой встрече.

Елена Сильянова, координатор «Ушер-Форума».

Фото О. Ерохиной

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

Санкт-Петербург

Активисты общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» побывали на экскурсии в доме-музее великого русского певца Ф. И. Шаляпина. Это первый в России музей, посвященный его творчеству (открыт в 1975 г.) Здесь он жил с 1914 г., отсюда летом 1922 выехал за границу. Дом трехэтажный. Первый и третий этажи сдавались внаем. Квартира Шаляпина находилась на втором этаже и делилась на взрослую и детскую половины. Мы начали осмотр с «взрослых» комнат, затем перешли в детские. Потом прошли в малую гостиную и столовую.

Экскурсовод вела рассказ о Шаляпине, его жизненной и творческой судьбе. Федор Иванович родился в 1873 г. в Казани, в районе, который носил название «Суконная слобода». Детство было трудным, даже голодным. Подростком пел в церковном хоре. Начал выступать в оперном театре, в масковке, позже ему стали давать небольшие роли (хотя он и не получил никакого специального образования). Природная постановка голоса, замечательные внешние данные (высокий рост, атлетическое телосложение) – вот всё, что поначалу у него было. Но вскоре он уже выступал по России – Казань, Уфа, Ашхабад... В 1896 г., исколесив весь юг страны, попал в Грузию, где познакомился с профессором Дмитрием Усатовым, который стал для молодого певца не только педагогом по вокалу, но и учителем жизни (в том числе учил его, как правильно держать вилку и нож).

В том же году Шаляпин впервые приехал в Санкт-Петербург. Здесь он познакомился с выдающимися людьми: Рахманиновым, Коровиным, Врубелем, Горьким (с которым у него впоследствии установились дружеские отношения). Но в Мариинском оперном театре Федору Ивановичу поначалу поручали лишь эпизодические роли. Его заметил московский меценат, купец Савва Мамонтов и пригласил в свою частную оперу, предоставив полную свободу творческих поисков и экспериментов. Певец согласился.

Следует сказать, что слава Шаляпина уже в конце XIX – начале XX в. вышла за пределы России. Так, в Италии, в знаменитом миланском театре «Ла Скала» он фактически возродил оперу А. Бойто «Мефистофель».

В России плодотворная творческая деятельность великого певца продолжалась вплоть до первых послереволюционных лет. Достаточно сказать, что в начале 1920-х годов он был художественным руководителем Мариинского театра. И вот, в 1922 г., при активной поддержке тогдашнего народного комиссара просвещения А. В. Луначарского он был отпущен на пять лет на гастроли по Европе и Америке. Однако после того как Шаляпин дал благотворительный концерт в пользу голодающих из числа белоэмигрантов, он был фактически лишен гражданства и звания «Народный артист». Таким образом, въезд на родину для него был закрыт. Второй родиной для него стала Франция. Там в 1938 г. великий певец и умер.

В музее собрано огромное количество экспонатов. Главные этапы жизни и творчества Шаляпина представлены письмами и фотографиями, театральными костюмами и эскизами декораций к спектаклям, в которых Шаляпин играл, афишами и программами, его личными вещами и предметами быта, живописью и рисунками. Необозримо граммофонное наследие мастера. В музее все записи оцифрованы, т. е. очень хорошего качества. По окончании экскурсии мы прослушали небольшой концерт.

Надеюсь, что каждый из нас испытал чувство соприкосновения с жизнью и творчеством великого русского оперного певца Федора Ивановича Шаляпина.

В середине июля состоялось заседание совета петербургского отделения ОСПСГ «Эльвира». Мы отметили 80-летие Анатолия Николаевича Пограницкого, группорга, одного из активнейших членов нашей организации.

Юбиляра поздравили: заместитель председателя правления ВОС Л. В. Александров, председатель совета А. А. Марков и другие. Все отмечали большой вклад Анатолия Николаевича в движение слепоглухих, вспоминали его достижения в радиоловительском спорте (он был одним из ведущих незрячих радиоловителей). Мы пожелали ему крепкого здоровья, дальнейшей энергичной работы. В качестве музыкального подарка прозвучали его любимые песни: «Морзянка», «На безымянной высоте» и некоторые другие в исполнении известных певцов советской эстрады.

Праздник прошел весело.

Андрей Марков

Киров

Центр социального обслуживания населения Октябрьского района в прошлом году переехал в новое помещение – рядом с нашим домом. В этом центре ежедневно проводятся различные мероприятия (например, беседы медицинских работников, лекции юристов, встречи с сотрудниками управления соцзащиты), устраиваются праздничные тематические вечера. С концертами выступают самодеятельные коллективы – клуба ветеранов, общества слепых, православного народного хора и другие. Здесь же организованы питание и прием одежды для малообеспеченных инвалидов и пенсионеров.

Конечно, в центре нет волонтеров и переводчиков для слепоглухих, но я ходила на интересующие меня мероприятия с мамой, и она мне всё переводила дактилем в руку. Иногда ей приходилось говорить быстро и поэтому не очень четко, и я тихонечко переспрашивала. И вот однажды во время лекции женщинам, сидевшим за нами, это не понравилось (ведь посетители центра – слышащие и видящие люди). Мы им явно мешали. Они стали возмущаться. Одна из них даже начала стучать в спинку моего стула. Лекция была интересная, но мы решили уйти, чтобы не раздражать этих женщин. Ощущение было очень неприятное, но и их понять можно.

Нам очень нужен свой клуб для слепоглухих, где можно было бы организовать такие же мероприятия, встречаться и общаться друг с другом, обсуждать наши проблемы. И мы бы никому не мешали в своем клубе! Я верю, что он у нас будет!

Галина Колодкина

НЕЗАБЫВАЕМОЕ

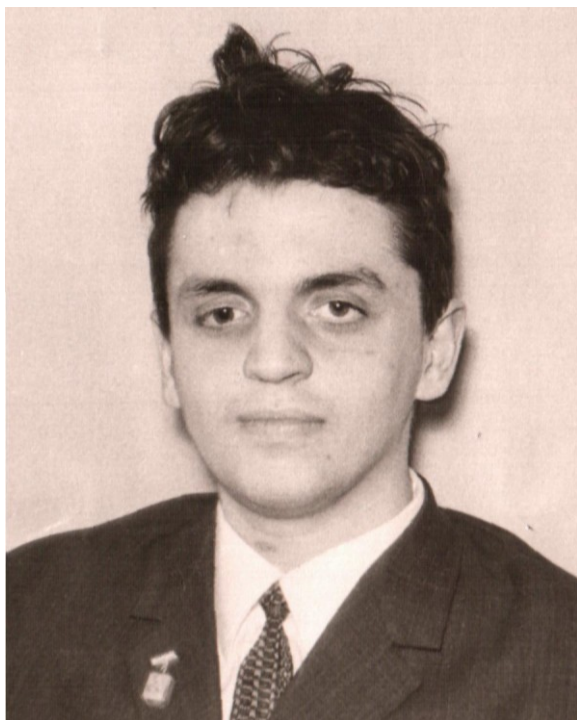
Юрия Михайловича Лернера нет с нами уже десять лет. В нашей памяти остался милый образ доброго товарища, шутника-забияки, от проказ которого светлело на душе.

Человек жив, пока его помнят.

Перепечатываем статью Е. Волох, опубликованную в самом первом номере нашего журнала, когда боль утраты была еще свежа.

С добрым чувством!

От подмосковной станции «Переделкино» мы дошли до белого красивого здания. Это Геронтологический центр (проще говоря, дом престарелых). Дом – элитный, когда-то он был пристанищем старых большевиков. Ныне тут живут и «простые люди». Условия прекрасные: отдельные комнаты с удобствами, свои вещи, мебель, хорошее питание, врачи, заботливый персонал.



Ю. М. Лернер

Пройдя по длинному коридору, устланному ковровыми дорожками, мы остановились перед дверью с надписью «Юрий Лернер». Вошли и тут же попали в объятия. Юрий и его добрая фея Светлана Дмитриевна всегда были рады гостям. Мы пили чай, разговаривали, шутили, дурачились. Юра в свои 50 с лиш-

ним лет сохранил мальчишескую озороватость и непобедимую веселость. Казалось, он весь состоял из шуток, ими дер-

жался и жил. Это неудивительно, ведь других радостей у него было мало.

В результате тяжелых болезней, перенесенных в детстве, Юра полностью лишился слуха и почти полностью зрения. В 17 лет он поступил учиться в только что открывшийся Загорский детдом для слепоглухих. Затем Юра учился в МГУ им. М. В. Ломоносова (на психологическом факультете), в знаменитой группе четверых слепоглухих студентов, где, кроме него, были Сергей Сироткин, Александр Суворов и Наталья Корнеева (ныне Крылатова). После окончания университета Юрий вместе с двумя последними работал младшим научным сотрудником НИИ психологии. Но истинным его призванием была скульптура. Юрий окончил Институт культуры им. Н. К. Крупской. Его работы радовали душу, вызывали добрый отклик. В Загорском детдоме Юрий вел с детишками кружок лепки. Он был завсегдатаем молодежных объединений, Института коррекционной педагогики и других учреждений, помогавших слепоглухим. Везде, где появлялся Юра, у людей поднималось настроение, цвели улыбки. Юрий заражал всех своей веселостью и неугомонностью, порой даже терял чувство меры. Но его быстро прощали, зная его незлобивый, беспечный нрав.

Однако жизнь у Юрия была далеко не беспечной... После смерти горячо любившей его матери он остался один. Родственники помогали мало. Ему приходилось самому всё делать. Это нелегко в условиях полной глухоты и крошечного зрения, да еще у Юрия прогрессировала болезнь ног. Будучи человеком самостоятельным, общительным, он не хотел сидеть дома, отправлялся в трудные путешествия по городу, беря с собой лишь свою верную помощницу – трость. Однако родственники, обеспокоенные этими его походами, не имея возможности ухаживать за ним дома, приняли решение устроить Юрия в Геронтологический центр в Переделкино, считающийся лучшим из домов подобного рода.

«Когда я приехал в центр, мне было очень одиноко и тоскливо, – рассказывал Юрий в бюллетене “Ушер-Форум”. – С первых дней я стал обследовать территорию центра и сам дом. Но мои хождения по дому раздражали медсестер. Они загоняли меня в квартиру. Не знаю, что стало бы со мной, если бы меня не заметила Светлана Дмитриевна Жукова. Она

начала со мной гулять, приносила брайлевские книги. Вскоре она стала мне самым близким человеком. Мы ходили с ней на культпрограммы, даже ездили в театры. Это было для меня отдушиной и давало много пищи для творчества. Но мое общее состояние всё ухудшалось, и врачи запретили мне ездить в театр. Это был для меня удар. Теперь я не могу заниматься лепкой: болит спина, плохо действует правая рука. К вечеру не могу уже ходить. Стараюсь много читать.

Я – птица в золотой клетке, а вылететь не могу. Сколько ни лечат птицу, а ей всё хуже. Одна Светлана Дмитриевна старается меня поддержать. Она, как истинная мама, любит меня и помогает мне».

Грустно было за Юру. Но и радостно было видеть рядом с ним любящего, заботливого человека. Светлана Дмитриевна потеряла когда-то сына, и Юра ей стал, как родной. Она ухаживала за ним, помогала установить связь с людьми, понимая, как нелегко ему в «заточении». Сама старенькая и больная, прожившая тяжелую жизнь, она находила силы возить Юру в инвалидной коляске, поддерживала своей добротой и любовью. Когда Юра сломал бедро, Светлана Дмитриевна от него не отходила, и лишь благодаря ее стараниям он снова встал на ноги, начал потихоньку ходить.

Не забывали его и друзья, сотрудники Института коррекционной педагогики, учителя. Ездили пообщаться, а кто не мог приехать – расспрашивали о нем других, передавали письма, приветы, сообщения. На дни его рождения съезжались гости. Праздники получались на славу – с угощениями, подарками, музыкой, песнями, танцами.

Пять лет Юрий прожил в этой «золотой клетке». Хорошо, что в золотой, есть ведь места и похуже. Известны тяжелые судьбы слепоглухих, погибающих от одиночества и безысходности. А что можно сделать, чтобы такие, как Юрий Лернер, не чувствовали себя изгоями? Когда-то О. Скороходова сказала мудро и честно:

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

В сентябре 2003 г., на 57 году жизни Юрий Михайлович Лернер скончался. Он много болел и страдал в последнее время, но мы помним его неунывающим, жизнерадостным, остроумным.

Шутки Юрия Лернера

– Юра, тебе не страшно ходить по улицам? Ты видишь машины?

– Машины меня боятся!

– А как ты обращаешься к людям?

– Я показываю им палку, и они готовы на всё!

* * *

– Юра, зачем тебе уши? Ведь не работают.

– Для красоты. И потом, я хожу на них. Это ноги у меня не работают.

* * *

– Юра, зачем ты трогал голову В.?

– Хотел проверить, голова это или капуста.

– И что оказалось?

– Не понял. Для головы – пустая, а для капусты – высоко, поливать неудобно.

* * *

– Юра, верно ли, что в споре рождается истина?

– Конечно! Давайте же спорить хотя бы о том, почему мы едим ложкой, а не кочергой, и родится суп.

* * *

– Юра, почему кошка с собакой ссорятся?

– Ревнуют к человеку.

ПУТЕШЕСТВИЯ

В старинном городе

Хочу рассказать о своей поездке на экскурсию в самый центр «Золотого кольца» России.

Раньше я много путешествовала, но после потери зрения сидела дома. Долгое время не было никакого желания куда-то поехать. Однако моя подруга и сопровождающая Оля – великая поклонница туризма – стала предлагать мне съездить с

ней на различные экскурсии по России. На этот раз мы решили поехать в старинный Переславль-Залесский.

Перед поездкой Оля прислала мне программу экскурсии, прочитав которую, я уже представила себе, куда мы поедem и что будем осматривать.

И вот июньским прохладным утром я с Олей и группой



В. Лыженкова в дендросаду

глухих отправились на автобусе в знаменитый Переславль-Залесский. От самого названия веет древностью, в нем звучит то ли старинное славянское имя Переяслава, то ли отражен тот факт, что город перенял славу у более древних соседей. Когда же в 1152 г. был основан северный Переславль, то у южан он получил дополнительный титул Залесского, поскольку эти места были отделены от южной Руси полосой лесов.

После прибытия в этот город мы совершили обзорную экскурсию под открытым небом и прошли по дендрологическому саду. Этот экзотический заповедник был заложен заслуженным лесоводом России С. Ф. Харитоновым, чье имя он сейчас носит. Сад известен своей богатой коллекцией растений отечественной и зарубежной флоры. Он расположен в юго-западной части Переславля, на возвышенном месте, откуда открывается великолепная панорама древнего города и живописного озера. Все растения здесь представлены в 8 географических отделах-экспозициях: Северная Америка, Крым и Кавказ, Дальний Восток, Япония и Китай, Сибирь, Восточная Европа, Западная Европа, Средняя Азия. Также в этом саду есть «Тропа сказок», где расставлены уникальные деревянные скульптуры. Мы ознакомились с героями русских народных сказок и легендами о растениях.

Затем мы посетили старинное село Усолье (сейчас поселок Купанское), где в течение 20 лет жил русский писатель М. М. Пришвин: здесь создавались «Кладовая солнца», «Календарь природы», «Берендеева чаща». Походили по пришвинским тропам в сосновом бору. Сохранился и его дом.

Потом поехали на Плещеево озеро, где прошли по подъему высокого холма и услышали интересный рассказ. Плещеево озеро издавна называют «жемчужиной Залесья». Оно – крупнейшее из озер среднерусской полосы, вокруг которого с незапамятных времен селились люди. По качеству и чистоте воды оно считается уникальным в центральной части России. В озеро впадают несколько рек; самой крупной является река Трубеж, берущая начало в Берендеевом болоте. А вытекает из озера только одна река – Вёкса. Благодаря озеру климат здесь более мягкий и теплый, чем в прилегающих районах.

На экскурсии мы провели целый день, и вернулась я в Москву в отличном настроении, долго еще вспоминала чудесную природу и красоты старинного города.

Хочу выразить огромную благодарность Оле за то, что не дает мне сидеть дома. Она для меня не просто сопровождающая и переводчица, а как родная сестра. Спасибо, Олечка!

Вера Лыженкова.
Фото О. Романовской

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

О синдроме Ушера мало информации

Прочитал исповедь Метанет Тагиевой «С шумом и звоном» («ВС» № 1 (25) 2013) и решил описать свою историю.

Я родился в семье глухих, у отца к тому же было «странное» зрение (впоследствии стало ясно, что у него синдром Ушера). Так что, я имел возможность наблюдать, как он ориентировался в пространстве в темноте и сумерках. И хотя у него в 30–40 лет оставалась достаточно хорошая острота зрения, но походка была шаткая и ухудшалась в темное время суток. Я всегда полностью «копировал» папу. Точно помню, что в дошкольном возрасте у меня было «нецепкое» боковое зрение, и это отчетливо показали мои первые годы в школе-интернате для глухих – в «нулевом» классе ребята драз-

нили меня кличкой «пьяница», но уже через год стали обзывать «слепым», т. к. быстро заметили, что я плохо вижу в темной комнате или вечерами на улице.

Так сложилось, что в детстве я не попал к «светилам медицины» (не только московским, но даже и в областном или районном центре). Обратился к офтальмологу только в 17–18 лет, когда уже стал уверенным в себе и мог общаться с врачами самостоятельно. Я тогда впервые попал в больницу (Первая клиническая в Новокузнецке) специально для лечения «странного» зрения. Ни о каком синдроме Ушера я не слышал, и никто мне об этом не говорил. В тот первый раз обследовавший меня профессор сказал: «Затянул ты болезнь, надо было раньше лечиться!» Но кроме этой фразы, я ничего вразумительного о своем заболевании не услышал. Через год снова попал в эту больницу, однако после курса лечения мне предписали в дальнейшем лечиться по месту жительства, т. е. в районной. Как я потом понял, это был просто «приговор» – фактически мне не оставили никаких надежд на улучшение зрения. Но в молодости я, как и все «ушерники», не верил, что меня ожидает слепота. Отец очень много курил, и я тогда думал, что это сильно повлияло на ухудшение его зрения (сам я не курю и сейчас). Но процесс этот у меня и у отца, оказывается, развивался с возрастом одинаково!

Кстати, о понятии «синдром Ушера» (СУ) я узнал только в 35 лет, на 1-м международном фестивале молодых инвалидов в Москве в 1992 г., где была и группа «ушериков» (инициатором встречи была английская организация «Сенс»). Они рассказали, что такое СУ. Я тогда «очнулся» и стал внимательно наблюдать за собой, отцом и некоторыми друзьями-«ушериками».

Сейчас, исходя из своего жизненного опыта, хочу сказать вот что. М. Тагиева верно заметила – многие врачи не совсем правильно оценивают состояние зрения и слуха у слепоглухих, особенно у людей с СУ. И в связи с этим нередко назначают не лучшие варианты лечения, в том числе и сосудорасширяющие препараты. Но я бы не торопился обвинять медиков в безграмотности – они пытаются что-то делать, но, по моему, сами имеют слишком мало информации о синдроме Ушера, о психологии слепоглухих.

Люди с СУ в подавляющем большинстве выросли в «мире глухих», с врачами по важным вопросам напрямую не разговаривают и вынуждены пользоваться «посредниками» в лице родственников или сурдопереводчиков. Порой близкие не во всем понимают состояние здоровья слепоглохого и ведут переговоры с врачами без его участия. Я знаю, многие родственники и друзья очень хотят счастья слепоглохому человеку, но при этом «попадают на крючки» повсеместной рекламы об успехах офтальмологии.

Например, моего друга-«ушерика» Сашу в Новокузнецке мать и сестра уговорили лечь на операцию, поддавшись уверениям хирурга, что это поможет улучшить приток крови к сетчатке. Саша обратился ко мне за советом, но я не смог ему что-то подсказать, т. к. о СУ тогда еще не знал. Сашу прооперировали, и он сразу полностью «потерял» один глаз, а сейчас практически ослеп и на второй.

Сам я перенес несколько операций на оба глаза. 20 лет назад у меня были приступы глаукомы, я практически перестал видеть и с сильными болями на «Скорой» попал в глазное отделение. Врачи не знали, что делать: ведь я был у них на учете как больной с СУ. Но я настаивал, что у меня сильно болит глаз, и отказался вернуться домой. Вскоре, присмотревшись к моей проблеме, доктора поняли, что у меня, видимо, глаукома, и рискнули прооперировать. Спустя несколько дней я стал видеть сквозь «туман», который через 2 месяца полностью рассеялся. Я был очень рад возвращению зрения! Прошел год, и разболелся второй глаз. В том же отделении меня быстро приняли, сразу положили на операционный стол и восстановили зрение. Но синдром Ушера прогрессирует... В позапрошлом году я рискнул проверить на себе, можно ли улучшить зрение путем смены хрусталика на «плохом» глазу, который совсем не видит, и убедился, что операция не помогла, хотя глаз снова стал реагировать на яркий свет.

Исходя из всего этого, я думаю, что целесообразно создать в России единый центр по проблемам синдрома Ушера, где состояли бы на учете все люди с СУ. «Ушерика» могли бы туда приезжать на обследование и получать рекомендации по лечению в больницах и поликлиниках по месту жительства. Было бы здорово, если в таком центре, кроме офтальмологов, работали бы также сурдологи и лор-врачи. Специалисты цен-

тра могли бы взаимодействовать со СМИ, с журналами «Ваш собеседник», «В едином строю», «Наша жизнь»... Чем больше информации дойдет до «проблемных» людей – тем меньше будет непоправимых ошибок, тем чаще удастся сохранить такое богатство, как остаточные слух или зрение.

Владимир Елфимов

ИЗ ГОРЬКОГО ОПЫТА

Кохлеарная имплантация – будьте осторожны!

Кохлеарная имплантация (КИ) – популярный ныне метод операционного слухопротезирования. На международных встречах слепоглухих очень многие представители из разных стран используют имплант и с его помощью неплохо слышат. Давно делают такие операции и в России. Но всё ли так безоблачно в этой сфере? О своих проблемах, связанных с КИ, написала нам Ирина Экимашева из Пскова. Она с детства почти не видит, а слух потеряла от уколов антибиотиков в 23 года (сейчас ей 45). С разрешения Ирины приводим ее письмо полностью.

Кохлеарную имплантацию мне сделали в 2001 г. И в течение десяти лет всё было относительно хорошо – я слышала, понимала речь и могла даже разговаривать по телефону. Но потом, после очередной настройки процессора все звуки стали как бы разлетаться, невозможно было разобрать речь окружающих. В Санкт-Петербургском НИИ уха, горла, носа, где мне делали операцию и куда я регулярно ездила, другой настройщик объяснил ситуацию. Грубо говоря, мне повредили слуховые нервы растягиванием программы (в КИ есть такой термин), а делать этого нельзя. Вдобавок у меня сломался процессор. К счастью, его гарантия длится как раз десять лет, и я бесплатно получила новый. Мне помог главный инспектор аппарата полномочного представителя Президента РФ в Псковской области А. В. Селиванов. Теперь новый настройщик в институте безрезультатно пытается настроить имплант. Тихие звуки я не слышу, а громкие – неприятны, раздражают. Вот так и получается, что из-за халатности врачей страдают пациенты. А ведь дорогостоящую операцию делал мне опыт-

ный специалист со стажем... Сейчас с большим трудом слышу только голос стоящего рядом человека.

Я не даю никаких советов собратьям по несчастью. Делать или не делать КИ – пусть каждый решает для себя сам. Хочу лишь предупредить, исходя из своего опыта: будьте осторожны, продумайте все плюсы и минусы, а также риски подобной операции.

УВЛЕЧЕНИЯ

Валентина Холина – наш активный читатель, живет в Рязани. Она слабослышащая с детства (пользуется слуховым аппаратом). Зрение теряла постепенно, сейчас совсем не видит. Но человек очень активный, увлеченный.

Предлагаем вашему вниманию очерк журналистки Ю. Веревиной, опубликованный в местной газете («Панорама города» № 42 (803), 19 октября 2011 г.).

Когда своих работ не видит мастер

Прекрасные вещи, которые выходят из ее рук, не под силу сделать большинству зрячих людей. Люди диву даются, когда узнают, что эта женщина ничего не видит.

Как уходило зрение

Валентина Семеновна делает в технике макраме множество оригинальных вещей: модные сумочки и изысканные кашпо, элегантные пояса и настенные панно, абажуры на лампы и полочки для специй... Ее коллекция постоянно пополняется – не любит мастерица без дела сидеть. Осваивает новые материалы и берется за самое хитрое изделие: по ее словам, чем сложнее, тем лучше.

Родилась Валентина Холина в селе Троица Спасского района. Там окончила школу и уехала в Рязань. Отучилась на бухгалтера, устроилась по этой специальности. Однако в 1986 г. ей пришлось уволиться.

– У меня задолго до этого развилась дальновзоркость, – вспоминает Валентина Семеновна. – И в какой-то момент я поняла, что пространство перед глазами начинает сужаться – как будто смотришь в перевернутый бинокль. Вдаль по центру видела хорошо, но с боков стала подступать темнота, которая постепенно росла и наконец застила собой всё. Сначала я со-

всем перестала видеть перед собой тетрадь со счетами. Тогда и ушла с работы, ведь ни читать, ни писать уже не могла. Потом и совсем ослепла.

Вряд ли кому-то покажется странным, что в такой ситуации женщина растерялась и испугалась. Ведь она, прежде зрячая, теперь с трудом ходила по улицам, боялась перейти дорогу. И как справиться со свалившейся на нее бедой, Валентина Семеновна не представляла. Позже она узнала о центре реабилитации слепых в подмосковном городе Волоколамске. Там женщина провела пять месяцев. На курсах ориентирования усвоила тонкости, благодаря которым можно ходить по городским улицам и о которых здоровые люди даже не догадываются. Но главное – в центре реабилитации Валентина Холина поняла, что не одинока в своей беде.

400 метров – на сумочку

В том же волоколамском реабилитационном центре Валентина Семеновна освоила плетение макраме. И, как признается она сама, «заболела» этим искусством. Хоть и нелегко было учиться мастерству, не видя, что именно у нее получается... Однако это занятие увлекло женщину, и Валентина продолжала плести, хотя порой и стирала руки жесткой ниткой в кровь.

– У нас в семье все женщины были рукодельницами, – рассказывает Валентина Семеновна. – Бабушка вязала кофты, мама обшивала нас, четверых детей. А я раньше, до слепоты, вышивать любила... Однажды взялась ткать ковер, но как раз в это время стала терять зрение – и его закончили мои родители.

Сегодня тот самый ковер висит на стене в комнате Валентины Холиной, украшенный теперь ее работами в технике макраме. Кстати, как признается мастерица, навыки работы бухгалтером ей оченьгодились. «В макраме ведь одни цифры», – говорит она. Только человек с математическим складом ума может освоить сложные схемы и постоянно держать в голове, сколько материала потребуется на ту или иную деталь. Кстати, на сумочку, над которой Валентина Семеновна трудится сейчас, уйдет 400 метров ниток!

Как же удастся слепой женщине постоянно совершенствоваться в мастерстве? Валентина Семеновна просит знакомых

сначала прочитать вслух описание изделия. Если оно ее заинтересует – записывает на диктофон. Затем, прослушивая, переписывает описание по Брайлю. И только потом приступает к плетению.

Точно такой же подготовки требует и другое увлечение Валентины Холиной. Любит мастерица поэзию. И учит по ночам стихи – водит пальцами по выпуклым знакам на плотном листе бумаги...

«Сплела слепая девушка веноч...»

Печалит мастерицу отношение общества к слепым. «Как будто это уже ни на что не способный человек», – негодует она. А между тем Валентина Семеновна дома не только убирается и готовит, но даже полы красит. И весь день занята – буквально ни одной минуты свободной. «От безделья до безумия – всего один шаг», – уверена Валентина Семеновна. Каждый день 63-летняя пенсионерка, для того чтобы поддерживать себя в форме, делает непростую зарядку, много читает (по Брайлю, конечно) и гуляет так долго, как только может. Мудрено ли, что, глядя на неутомимую Валентину Семеновну, окружающие порой сомневаются в том, что она ничего не видит.

– Даже в нашем обществе слепых мне раньше не верили – розыгрыши разные устраивали, думали, окажется, что я вижу, – смеется Холина. – Потом вроде убедились, но всё равно нет-нет, да и удивляются.

И, конечно, каждый день плетет мастерица макраме. Нет денег на нитки – добрые знакомые подсобят материалами: проволокой, бечевкой или синтетическими упаковочными веревками. Рвется старый шпагат – Валентина Семеновна найдет способ сделать его прочнее. Нитки некрасивого цвета – перекрасит сама. А потом пойдет к соседке, чтобы в деталях узнать, какой же оттенок у нее получился...

Ее дом полон красивых самодельных вещей, которые она знает до каждого узелка, хотя никогда не видела ни одной своей работы. Валентина Семеновна с удовольствием дарит близким и друзьям оригинальные сумочки и панно и мечтает сделать что-то еще более красивое. А на прекрасное у нее свой особый тонкий вкус, как у героини ее любимого стихотворения «Слепая девушка» Сергея Наровчатова:

Сплела слепая девушка венок.
Какого цвета рвет она цветы,
Никто вокруг ей объяснить не мог –
Ни лес, ни луг, ни шумные кусты.

Цветы в венок ложились всё дружной,
Один оттенок краски брал в другом...
Какое чувство подсказало ей
Не ошибиться в выборе своем?

И кто скажет, что эти строки не про Валентину Холину?
(Перепечатывается с небольшими сокращениями)

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ

В последнее время на страницах «ВС» всё чаще появляется словосочетание «брайлевский дисплей». У некоторых наших читателей в разных городах он уже есть, и они успешно пользуются Интернетом. Но большинство не знают о его существовании, для чего он предназначен. К сожалению, он не входит в перечень техсредств, выдаваемых инвалидам за счет государства, поэтому сотрудники служб соцзащиты обычно отказывают человеку с одновременным нарушением зрения и слуха в бесплатном получении дорогостоящего дисплея. Публикуем информацию об этом уникальном устройстве. Автор заметки Хамзат Цуров – незрячий слабослышащий человек – самостоятельно освоил компьютер и успешно на нем работает.

Брайлевский дисплей «Фокус»

Американская фирма «Фридом Сайентифик» специализируется на производстве техники и программного обеспечения для слепых и слабовидящих. В ассортимент ее продукции входят: знаменитая программа невизуального доступа к экрану «Джоз», программы оптического распознавания, программы для увеличения изображения на мониторе, аппаратные увеличители, читающие машины и камеры, органайзеры, а также очень популярные у незрячих и слепоглухих во всем мире брайлевские дисплеи под общим названием «Фокус».

Что такое брайлевский дисплей (БД)? Это устройство, которое, во-первых, позволяет слепому или слепоглухому пользователю читать руками по системе Брайля сообщения, появляющиеся на экране компьютера, а во-вторых, дает ему возможность работать с этими сообщениями и даже управлять самим компьютером. Теперь должно быть понятно, какие огромные возможности получает слепой или слепоглухой человек, располагающий этим устройством. Впрочем, незрячие с нормальным слухом в большинстве своем предпочитают голосовой доступ к экрану: им это удобнее. Но для нас БД – единственная возможность получить доступ к современным средствам информации и коммуникации.

В настоящее время выпускается три дисплея вышеназванной серии: «Фокус 14 Блу», «Фокус 40 Блу» и «Фокус 80 Блу». Цифры в названии указывают на количество клеток в строке дисплея. Так, в строке дисплея «Фокус 80» умещается именно 80 символов, т. е. полная строка на весь экран.

Даже те из нас, кто слышал о БД в докомпьютерные времена, привыкли думать, что он предназначен только для чтения. Это ошибочное представление, ибо возможности современного дисплея далеко выходят за эти рамки. В совершенстве овладев «Фокусом», вы можете часами работать на компьютере, не отрывая рук от дисплея. Я даже затрудняюсь сказать, чего нельзя сделать с БД без обращения к стандартной клавиатуре.

Если говорить конкретно, с него можно вызвать главное меню или строку меню любого приложения и отыскивать в них нужные пункты; работать в диалоговых окнах; запускать приложения и менять активные окна. Воспользовавшись режимом ввода текста, можно создавать новые элементы (папки, файлы или ярлыки); в текстовом редакторе – осуществлять работу с текстом в полном объеме, включая и ввод нового текста. Можно, разумеется, работать в Интернете и с электронной почтой. Можете даже выключить или перезагрузить систему. И всё это, повторяю, не отрывая рук от дисплея. Мало того, «Фокус» располагает и обучающей функцией: при ее включении вам достаточно нажать любую комбинацию брайлевских точек, и вы узнаете, что она означает.

Тем, кто владеет английским языком, очень понравится функция набора текста краткописью, т. е. вы печатаете кодом

краткописи, а на экране возникает нормальный текст, как его читают зрячие.

Все три модели «Фокуса» рассчитаны как на кабельное, так и на беспроводное подключение к компьютеру или смартфону. Если вы воспользуетесь вторым типом подключения, то сможете с комфортом расположиться на диване или в кресле в нескольких метрах от компьютера и управлять его работой. Это особенно удобно для использования БД с мобильными телефонами и другими устройствами: «Фокус» позволяет читать и отправлять смс-сообщения, и при этом телефон может оставаться в кармане. Легко догадаться, что для подобных целей лучше других подходит маленький «Фокус 14», а для более серьезной работы предпочтительнее «Фокус 40».

Какую модель выбрать – личное дело пользователя. Но для принятия правильного решения вам необходимо ответить как минимум на один вопрос: с какой целью вы хотите приобрести дисплей? К сожалению, это очень дорогостоящая техника: маленький «Фокус 14» стоит около 45 тысяч рублей, «Фокус 40» – почти 100 тысяч, а «Фокус 80» – тысяч 250.

В настоящее время уже несколько интернет-магазинов имеют в своей номенклатуре эти дисплеи. Но лично я считаю, что наилучший вариант – это обратиться в компанию «Элита Групп», являющуюся официальным представителем в России фирмы-производителя БД. Данная компания не только предлагает самые выгодные условия покупки, но и берет на себя ответственность за качество продукции и в случае неполадок может произвести ремонт. За более подробной и конкретной информацией вы можете обратиться непосредственно в компанию. Вот ее координаты:

Почтовый адрес:

109431 Москва, ул. Авиаконструктора Миля, д. 20/131.

Телефон: (495) 748-96-77

Факс: (495) 706-50-64

Скайп: NusretAdigezalov

E-mail: info@elitagroup.ru

support@elitagroup.ru

Website: <http://best4you.ws>



ЛИРА**Ну, здравствуй!**

(Стихотворение в прозе)

Когда совсем не ждешь от жизни ничего хорошего, вдруг приходит оно, счастье! И, испив всего только один глоток счастья, душа просит еще и еще... Но оно, будто ветреная бабочка, уже летит к другому, а в опустевшую душу вливается водопадом боль и горе, горе и боль...

Закусив до крови губы и наглотавшись слез, пытаешься сделать всё, чтобы счастье вернулось. Но оно не слышит твой зов и не возвращается... А ты все-таки ждешь его и ждешь. Пытаешься не поддаться отчаянию и постепенно снова входишь в деловой ритм и начинаешь забывать о счастье. И вновь не ожидаешь от жизни ничего хорошего...

А оно, счастье, уже на пороге! Улыбнется, будто и не расставались, и скажет тебе запросто:

– Ну, здравствуй!

И невольно думаешь в такие минуты, что человек рождается, чтобы без конца делать ошибки, спотыкаться, падать... и вставать. Обязательно – вставать!

Нина Соловцова

О почте

Осенний серый день хлопочет,
Стучит дождинками в стекло.
Дрожит на яблоне листочек,
А в доме сухо и тепло.

Бормочет радиоприемник,
В уютном кресле дремлет кот.
Опавший лист на подоконник
Прилег, окончив свой полет.

Какая добрая примета!
Я жду гостей, и вот уж он,
Разносит письма и газеты,
Желанный всюду почтальон.

С порога весело пошутит:
«Сперва спляши, потом отдам!»

И грусть куда-то вдруг отступит.
Я рада письмам, как друзьям.

Осенний день еще хлопочет,
А в небе солнышко блестит.
Я завтра поспешу на почту
Ответы в путь благословить.

Вера Селихова

ЗДОРОВЬЕ

По просьбам читателей рассказываем сегодня о сахарном диабете, который нередко становится причиной слепоты и таких тяжелых заболеваний, как инсульт, инфаркт. Публикуемый материал подготовлен Галиной Крюковой по медицинским журналам «Будь здоров», «Школа для диабетиков» и другим изданиям.

«Сладкая» болезнь

Сахарный диабет характеризуется хроническим повышением уровня сахара в крови (гипергликемией). Болезнь развивается в результате недостаточной выработки инсулина или уменьшения чувствительности клеток организма к инсулину.

Инсулин – это гормон поджелудочной железы, который контролирует концентрацию глюкозы (сахара) в крови. Без инсулина клетки нашего организма совершенно не способны усваивать глюкозу из крови. Из кишечника глюкоза всасывается в кровь и разносится по всему организму. Высокий уровень сахара в крови после еды стимулирует выделение инсулина поджелудочной железой. В клетках организма человека глюкоза запасается или сразу переходит в энергию, которая используется для нужд организма. Если организм не производит достаточное количество инсулина, клетки теряют способность усваивать глюкозу, и она накапливается в крови. Увеличение концентрации сахара в крови ведет к появлению симптомов диабета и его осложнениям.

Сахарный диабет бывает двух типов, которые кардинально отличаются друг от друга. Это две совершенно разные болезни, у которых есть одна общая черта: повышение уровня

сахара в крови и увеличение выделения мочи. Именно это – мочеизнурение – и называется по-латыни «диабет».

Диабет первого типа (СД1), или диабет молодых, – это тяжелое заболевание, связанное с недостатком или отсутствием в организме инсулина; он начинается в детском или молодом возрасте и всегда требует назначения инсулина. У малышей мамы могут заметить, что белье (пеленки, ползунки) стало как бы «крахмальным» – это признак повышения сахара в моче, которого в норме быть не должно. Этот тип диабета встречается всего в 10–15% от общего числа диабетиков.

Диабет второго типа (СД2) выбирает людей постарше, особенно тех, кто страдает ожирением. Типичный больной – это пожилой полный человек, очень любящий покушать и не контролирующей свое питание. Таких пациентов очень много, и их лечение представляет большую трудность.

Причины сахарного диабета

У лиц с наследственной предрасположенностью к СД1 при вирусных заболеваниях может быть спровоцировано разрушение клеток поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин. Болезни иммунной системы (гепатит, волчанка и пр.) могут вызвать диабет. Алкоголики тоже подвержены риску заболеть диабетом. Значительная часть больных отмечает, что диабет начался после запоя или употребления некачественного алкоголя. Доказана также связь диабета с сопутствующим стрессом, высоким уровнем холестерина, гипертонией.

Причина СД2 в том, что жировая ткань – это самостоятельный гормональный орган, особенно жировая ткань на животе. В результате постоянного переедания поджелудочная железа вырабатывает всё больше и больше инсулина, и ткани постепенно теряют чувствительность к нему, они как бы перестают видеть его. У людей с разной природной конституцией диабет возникает в разные моменты. У худощавых от природы при переедании срыв происходит очень быстро. Развивается диабет СД1 у людей, склонных к полноте; сначала идет рост жировых отложений, а уже потом развивается диабет СД2. Кроме массы тела имеет значение объем талии и бедер. Талия 94–101 см у мужчин и 102 см и более у женщин – фактор риска для развития сахарного диабета.

Симптомы заболевания

Для сахарного диабета характерна классическая триада: более 2 л мочи в сутки, чувство жажды, повышенный аппетит.

1. Постоянный острый голод. При диабете нарушается усвоение сахара организмом. Мышцы и другие ткани испытывают его дефицит, хотя в крови сахара очень много. Мышцы посылают голодные сигналы в мозг: возникает чувство голода.

2. Внезапное изменение большого количества вкусовых предпочтений. Большинство диабетиков отметили, что после начала заболевания, когда они еще не знали о болезни, они без понятных причин резко изменили свои предпочтения в еде.

3. Жажда и сильное мочеотделение. При высоком сахаре почки стараются вывести его в мочу. Вместе с сахаром они выводят воду. В организме наступает острое обезвоживание, а моча становится сладкой, хотя обычно она сахара не содержит.

4. Изменение запаха пота. При диабете происходит масштабное расщепление жиров, что приводит к выделению ацетона. Это процесс естественный – при расщеплении жиров всегда выделяется ацетон, но при диабете расщепление идет очень интенсивно, ацетона выделяется очень много.

5. Резкое изменение веса. Если при сохранении режима питания и уровня физической нагрузки вес начинает вести себя странно (перестает расти, как он раньше рос, или снижается), это повод сходить к врачу.

Другими признаками сахарного диабета могут быть: слабость, повышенная утомляемость, частые простуды, гнойные заболевания кожи, трудно заживающие раны. Однако понять полностью причины заболевания диабетом наука пока бессильна. Это системное заболевание, поражающее весь организм. Поэтому очень важно своевременно выявить диабет, чтобы принять меры и избежать в дальнейшем неблагоприятных последствий.

Помните! Анализ крови и мочи на сахар – надежный метод диагностики этой болезни.

(Окончание в следующем номере)



ПОЗНАЙ СЕБЯ

Психологический портрет – в тарелке

Оказывается, характер зависит от наших гастрономических пристрастий.

В течение последних десяти лет специалисты американского Фонда по изучению нарушений обоняния и вкуса проводили исследования с участием более 18 тысяч человек из разных стран мира. Результаты показали: тяга съесть что-нибудь вкусненькое зачастую обусловлена не только насущными нуждами организма, но и особенностями характера.

– Не только физическое, но и психическое состояние человека во многом определяется теми биохимическими процессами организма, которые зависят от наших гастрономических пристрастий, – объясняет руководитель исследования, глава Фонда доктор Алан Хирш. – Поэтому любовь к тем или иным блюдам может помочь понять суть любого человека.

Правда, легче всего по еде разгадать характер мужчин, потому что от любимого шашлыка они не откажутся никогда. А с женщинами можно и ошибиться. Ведь слабый пол часто сидит на диетах, отказывая себе в лакомствах. Но у дам можно, например, просто спросить, какие блюда они позволили бы себе в день своего рождения.

Исходя из выводов ученых, можно составить психологический портрет людей, заглянув к ним в тарелки.

Мясо

ХАРАКТЕР. Агрессивны и нервозны. Из-за чего им не всегда удается последовательно воплощать в жизнь свои планы и идеи. Но поскольку любят власть, то добиваются ее любой ценой.

ЛЮБОВЬ. Ревнивые собственники, идущие напролом. Непостоянны.

РАБОТА. Преобладают руководящие работники, а также – военные, спортсмены и те, кто проводит много времени на свежем воздухе (лесники, полярники).

Рыба, морепродукты

ХАРАКТЕР. Спокойные, доброжелательные, сдержанные, но при этом обладают твердостью характера. Однако им не

помешала бы большая открытость. Замкнутость прежде всего вредит им самим.

ЛЮБОВЬ. Верны своим партнерам. На них можно спокойно опереться в семейной жизни.

РАБОТА. За выдержанность их уважают коллеги и друзья. Нередко становятся успешными начальниками среднего звена.

Сладкое

ХАРАКТЕР. Натуры ранимые, чувствительные, неуверенные в себе. Им необходимы защита и покровительство. Испытывая недовольство собой, они и подбадривают себя сладким.

ЛЮБОВЬ. Обычно им не хватает любви и взаимопонимания. Очень привязаны к семье.

РАБОТА. Малейшие разногласия или крупные скандалы и ссоры с коллегами, начальством – для них не мелочи жизни, а серьезные проблемы. Выясняя причину раздора, будут грызть себя изнутри.

Овощи и фрукты

ХАРАКТЕР. Самые психически устойчивые люди, готовые всегда сесть за стол переговоров и спокойно решить любую проблему. Уравновешенны, прагматичны, трудолюбивы. Никогда не держат камня за пазухой. Легко заводят друзей.

ЛЮБОВЬ. Стремятся к гармоничному партнерству. Но сдержанны в проявлении чувств.

РАБОТА. Любят учиться, могут легко менять профессии. Им чуждо слово «конкуренция», поэтому стремятся выбирать те профессии, где могут проявить свои творческие способности.

Острое, соленое

ХАРАКТЕР. Женщины – любительницы остренького – очень чувственны. А мужчины – нетерпимы, упрямы и непредсказуемы. Но и те, и другие обычно плывут по течению. Считают, что их судьбу определяют какие-то внешние силы, а не собственные устремления.

ЛЮБОВЬ. Поскольку обладают взрывным темпераментом, быстро покоряют чужие сердца. Многим из них часто не хватает острых ощущений, поэтому они не прочь сходить «нале-

во». Ревнивы, вспыльчивы. Некоторые могут стать даже домашними тиранами.

РАБОТА. Эти авантюристы и искатели приключений, как правило, становятся частными предпринимателями или предпочитают любую работу с возможностью частых командировок.

Молочные продукты

ХАРАКТЕР. Открытые, мягкие, доброжелательные, общительные и дружелюбные.

ЛЮБОВЬ. Желают о ком-то постоянно заботиться. Любят животных и детей. Не представляют своей жизни без большой семьи.

РАБОТА. Душа общества, любимы начальством и коллегами. Карьера их мало интересует.

Фаст-фуд

Его предпочитают энергичные люди, которые любят всё делать быстро. Поэтому их злят проволочки, бюрократические препоны, рутина. Часто бывают раздражительны, вспыльчивы, обидчивы. Нередко впадают в депрессию. Диетологи объясняют: поскольку фастфуд – жирная пища с избытком холестерина, то дурное настроение можно рассматривать как месть организма за поставку «некачественного топлива».

По материалам Интернета

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Служба смс-сообщений

Жители Нью-Йорка будут получать по смс уведомления о чрезвычайных ситуациях от специальной службы президента США. Каждому уведомлению будет соответствовать свой специальный сигнал и вибрация, чтобы облегчить доступ к информации слабослышащим и слабовидящим людям. Также планируется создать специальный канал для «тревожных смс».

«Необходимо быть в курсе событий, которые происходят в людных местах, чтобы не допустить повторения инцидентов вроде катастрофы 11 сентября. Мы надеемся, что эта система поможет спасти человеческие жизни», – заявил один из полицейских Нью-Йорка.

Заплыв в море для незрячих теперь безопасен

Во Франции задумались о проблеме безопасного отдыха слабовидящих туристов на пляжах Средиземного моря. И решили ее!

В городке Сен-Жан-де-Луз открыт частный пляж, позволяющий комфортно чувствовать себя даже тем, кому недоступно видеть мир во всех деталях. Вдоль берега на расстоянии 50 метров друг от друга располагаются буи с аудиосистемой. Незрячие туристы одевают браслеты, оснащенные специальными датчиками, на которые реагирует система в буях. В случае, когда отдыхающий слишком далеко удалился от берега, система подает звуковой сигнал предупреждения. С помощью браслета туристы также могут вызвать службу спасения, нажав на соответствующую кнопку.

По материалам Интернета

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты салатов от Валентины Холиной

Кальмары с рисом

Состав: филе кальмаров – 500 г; рис – $\frac{1}{4}$ стакана; свежие огурцы – 2 шт.; болгарский сладкий перец – 1 шт.; 3–4 лавровых листа; черный перец – 4–5 горошин; майонез – 200 г; кетчуп – $\frac{1}{4}$ стакана.

Сварить рассыпчатый рис. Филе кальмаров вымыть. Вскипятить воду с черным перцем, лавровым листом и солью (по вкусу). Положить в кипяток филе кальмаров и проварить в течение 5–7 минут, вынуть и нарезать узкими полосками. Отрезать от огурца несколько кружков для оформления салата, остальное натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать мелкими кусочками. Сложить всё в салатник. Приготовить соус, смешав кетчуп с майонезом, и заправить салат.

Морковь с яблоками и изюмом

Состав: 4 морковки, 3 яблока, 2 ст. л. изюма; полстакана сметаны; лимонная кислота, сахар, соль – по вкусу.

Изюм промыть и оставить в воде на 25–30 мин. Затем откинуть на дуршлаг и слегка просушить. Вымытые и очищен-

ные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить с изюмом. Посолить, добавить сахар и разбавленную водой лимонную кислоту (по желанию). Заправить салат сметаной и тщательно перемешать. При подаче на стол можно украсить кружочками моркови.

Рецепты от Лидии Колодкиной

Фаршированные кабачки

Продукты: кабачок; мясной фарш (как для котлет или пельменей); 2 луковицы; 100–150 г твердого сыра; растительное масло для жарки, соль, майонез (или сметана).

Одну луковицу нарезать кольцами, другую – мелко (для жарки), сыр натереть на крупной терке. Кабачок очистить, нарезать кольцами толщиной 3–4 см, вынуть мякоть с семенами. Начинить фаршем и сложить в глубокую сковородку или форму. Сверху положить кольца лука, на него – майонез или сметану, посыпать сыром. Приготовить соус. Спассировать на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить воды, посолить и немного прокипятить. Потом вылить в форму с кабачками, чтобы они на четверть были в соусе, и поставить в разогретую духовку. Кабачки готовы, как только подрумянится сыр (примерно через 40 мин.)

Торт «День–ночь»

Продукты: банка сгущенного молока; 2 яйца; 150 г сливочного масла (предварительно вынуть из холодильника); 1 ст. л. (с горкой) крахмала; 150 г муки; 1 ч. л. соды, гашенной уксусом.

Все продукты тщательно перемешать. Тесто получится жидким, как для блинов. Разделить его на три части (при выпекании получится три коржа). Сковородку смазать маслом и выложить первую часть теста (примерно 4 ст. л.). Поставить сковородку в разогретую духовку на 10 мин. Первый корж готов. Точно так же выпекать второй, а в третью часть теста можно добавить 2 ч. л. какао и тоже выпекать 10 мин.

Приготовить смесь: полстакана сметаны смешать с сахарным песком. Смазать смесью коржи, положить их друг на друга.

Торт можно украсить ягодами, курагой, черносливом или чем-то еще – по желанию.

ЮМОР**Очки**

Выйдя из магазина, Аля обнаружила, что потерялись очки для чтения. Их не было ни в сумке, ни в карманах. Вернувшись в магазин, Аля принялась искать, заглядывая под прилавки, но очки не находились. Заинтересованная ее поисками, к ней подошла уборщица с восточной внешностью.

«Поймет ли она меня?» – засомневалась Аля. Тем не менее, четко произнесла: «Вы не видели мои очки?» Женщина внимательно посмотрела на Алю и молча ткнула ей пальцем в лицо. Очки, родные, сидели у Али на носу! «Спасибо!» – пролепетала она, и обе весело рассмеялись.

Светлана Ромашкина



Главный редактор
Н. Б. Кремнева

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

Дизайн обложки: В. К. Карепов

**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
РЕДАКЦИЯ**

119415, Москва, ул. Удальцова, д. 16, кв. 165
Кремневой Н. Б.
Тел./факс (8-499) 131 – 43 – 71
E-mail: gkremnev@gmail.com

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

Заказ № 1439/13 Тираж 80 экз. Усл. печ. 3 л. Бумага офсетная
Отпечатано в типографии ООО «Аналитик».
Москва, Ленинградское шоссе, д. 18. Тел. 8 (495) 617-09-24