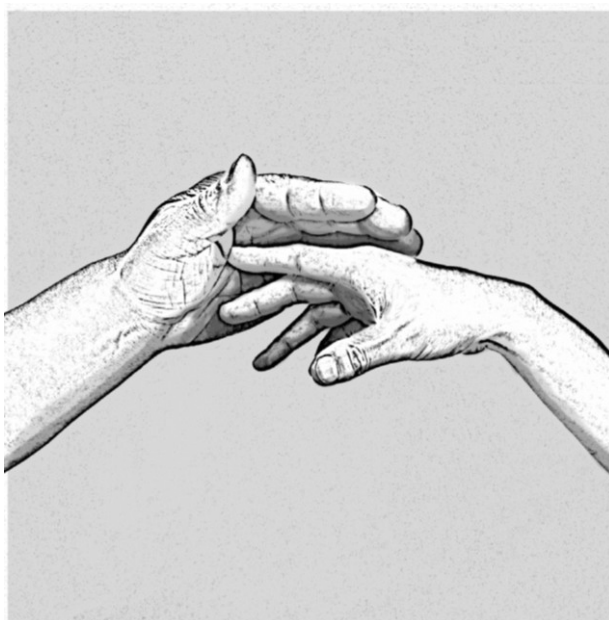


ВАШ СОБЕСЕДНИК

4 (28), 2013

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



Москва

В этом номере:

Юбилеи	5
Выездной семинар	Н. Кремнева, Н. Бычкова. В гостях у «Вятичей».....	8
	О. Ерохина. Экскурсия в «Этномир»	12
	Отзывы участников: В. Лыженкова, В. Курбатов, Л. Савина.....	14
Судьбы людские	А. Базоева. Мать и дочь.....	15
Адреса милосердия	В. Куксин. В начале пути	20
Отклики читателей	В. Рачкин. Хочу посоветовать	24
Актуальное интервью	О. Варганов «Стараемся помочь каждому слепоглохому человеку».....	25
Вести из регионов	А. Марков. В мир звуков бесплатно..	28
	Н. Залевская. Конкурс брайлистов...	28
Память сердца	Е. Волох. Новогодние истории.....	31
Путешествия	Г. и Н. Крюковы. Очарованные Севером.....	32
	А. Марков. Отдых в Испании.....	35
По странам и континентам	И. Моисеева. «Дело личное».....	37
Лирика	В. Селихова, Е. Волох, Е. Петухова.....	39
Мудрость	Умные мысли.....	40
Здоровье	«Сладкая» болезнь (окончание).....	41
Это интересно	Секреты счастья.....	43
Полезные советы	Уход за одеждой и обувью.....	44
Просто, быстро, вкусно	45
Юмор	Забавные объявления.....	46

Дорогие друзья!

На пороге нового 2014 года мы рады сообщить о хороших событиях. Одни из них подробно описаны в этом номере, о других скажем кратко.

Первая новость: директор благотворительной автономной не-



Еще одна новость. Редакция заключила договор с порталом психологических изданий Московского городского психолого-педагогического университета, и теперь номера нашего журнала можно будет читать в Интернете:

<http://psyjournals.ru/vashsobesednik/index.shtml>

С наступающим новым годом! Здоровья, счастья, добра и любви вам, вашим родным и друзьям!

Редакция



ЮБИЛЕИ**Поздравляем!**

14 октября 2013 г. исполнилось 80 лет нашему любимому педагогу Галине Васильевне Васиной. Вся ее профессиональная деятельность учителя связана с обучением и воспитанием слепоглухих детей. Многие читатели и авторы нашего журнала учились у нее в разное время. Первым слепоглухим учеником Галины Васильевны был С. А. Сироткин. Она начала почти шестилетнюю работу с ним под руководством Ивана Афанасьевича Соколянского и Раисы Афанасьевны Мареевой в 1957 г. Галина Васильевна учила Наталью Корнееву (Крылатову), Ирину Поволоцкую, Галину Колодкину, Вадима Плевако... Более 40

детей с глубокими нарушениями зрения и слуха учились у нее в экспериментальной группе НИИ дефектологии и в московской школе глухих № 65.

Мы также знаем Галину Васильевну как создателя методик, соавтора нескольких опубликованных пособий по обучению слепоглухих детей основам математики, чтению и письму по системе Брайля, а также учебной программы по социально-бытовому ориентированию. Галина Васильевна всегда готова поделиться опытом, рассказать о своем любимом учителе И. А. Соколянском.

Г. В. Васина была одной из тех, кто 50 лет назад готовил педагогов для работы со слепоглухими в Загорском детском доме.

Мы будем очень рады и благодарны, если Галина Васильевна найдет время, чтобы поделиться своими воспоминаниями о работе с детьми и взрослыми на страницах журнала «Ваш собеседник».

Сердечно поздравляем дорогую Галину Васильевну с таким славным юбилеем! Желаем здоровья, бодрости духа и долгих лет жизни!

БАНО «Ушер-Форум»,
коллеги и бывшие ученики

Сергиево-посадскому детскому дому для слепоглухих полвека!

50 лет для учебно-воспитательного учреждения – особый период. Становление, обретение опыта и признание... В 1963 г. стараниями заведующего лабораторией изучения и воспитания слепоглухих Института дефектологии АПН РСФСР Александра Ивановича Мещерякова, деятельным участием Ольги Ивановны Скороходовой и многих других в 75 км от Москвы появился детский дом для слепоглухих ребят. Это была замечательная победа: здесь могли получить образование дети, лишенные не только зрения и слуха, но в то время – и всякой надежды на полноценную человеческую жизнь. Срочно готовились кадры, обучался персонал, осваивался опыт зарубежных коллег. Первыми были самоотверженные ученые и практики. Все старались освоить неведомую науку – как из «полурастения и получеловека» сотворить личность.

Теперь и имя города изменилось, да и многих учителей слепоглухих ребятишек нет в живых, а дело развивается, множится, славится. Мы хотим поздравить от всей души педагогов и весь коллектив замечательного и по-прежнему уникального учреждения – Сергиево-посадского детского дома для слепоглухих!

Редакция журнала «Ваш собеседник»,
БАНО «Ушер-Форум»

Когда в 1979 г. я поступил в Загорский детский дом для слепоглухих, мне было 5 лет. В 2007 я переехал жить в Санкт-Петербург, но всегда с благодарностью и любовью вспоминаю своих преподавателей и воспитателей. Нас учили не только пи-

сать, читать и считать, но и общаться. Приучали к тому, чтобы мы без робости и смущения могли контактировать со зрячими, слышащими людьми. Хорошо помню, как меня учили понимать текст, написанный на ладони; объясняли, как обратиться к продавцу или врачу. В нашей замечательной школе мы научились обслуживать себя, помогать друг другу. Освоили, как делать уборку, готовить еду, гладить одежду и многое другое.

С большой теплотой вспоминаю свою первую учительницу – Еву Николаевну Козлову. Она заботилась обо мне, играла со мной, учила.

А можно ли забыть, сколько радости нам доставил отдых на Черном море, в Евпатории! Я также с удовольствием вспоминаю экскурсии. Особенно понравилась поездка в Псково-Печерский монастырь.

От души благодарю свою школу за всё, что она мне дала. Благодарю директора Галину Константиновну Епифанову! Спасибо вам, дорогие мои учителя и воспитатели, Римма Сергеевна Бурлакова, Елена Алексеевна Заречнова, Алла Дмитриевна Апухтина, Людмила Юрьевна Артунина и все, кто помог нам уверенно войти в мир здоровых людей. Вы всегда были великодушны, добры, терпеливы с нами.

Поздравляю детский дом с юбилеем!

Владислав Демьяненко

Поздравляю с юбилеем мою школу, любимых педагогов – Галину Константиновну Епифанову, Наталью Николаевну Горохову, Аллу Дмитриевну Апухтину.

Галина Константиновна преподавала у меня в начальных классах. Потом, став директором, была для нас прекрасным наставником и другом.

Наталья Николаевна научила меня шить в швейной мастерской. Я часто приходила к ней после уроков, и мы общались на разные темы, пили чай в фитобаре.

Поздравляю всех наших воспитателей! Особенно благодарна Ольге Васильевне Горбачевой. К сожалению, ее уже нет в живых, но я ее никогда не забываю. Она была для меня второй мамой, ее я любила больше всех. Это был удивительный человек с золотым сердцем.

У меня остались очень теплые воспоминания о Нине Дмитриевне Ежковой. Она давно на пенсии. Мы с ней до сих пор переписываемся.

Я желаю своей школе процветания, чтобы находилось больше неравнодушных людей, которые оказывают ей помощь. Она так нуждается в этом.

Педагогам, воспитателям и всему персоналу я желаю успехов в их нелегком труде, семейного благополучия и счастья, а главное – здоровья и всего самого доброго и светлого!

Галина Колодкина

~~~~~

## ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР

### В гостях у «Вятчей»

В начале октября «Ушер-Форум» совместно с организацией «Объединения Переводчиков жестового языка» при финансовой поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы провели пятый выездной семинар. Своего рода юбилей доброй и очень любимой традиции. Сколько радости эти поездки доставляют их участникам! Можно спокойно, без спешки обсудить проблемы, пообщаться, весело провести время, отдохнуть, побывать на экскурсиях... Словом, забыть о повседневных заботах, тревогах и бытовых неурядицах. Программа поездки состояла из нескольких разделов: непосредственно семинара, тренингов и игр, оздоровительных мероприятий, концерта и экскурсий. Так было и на предыдущих выездных семинарах. Но на этот раз и участников, и организаторов ждали приятные сюрпризы.

Нас было 48 человек – слепоглухих с сопровождающими и переводчиками. На автобусе отправились в Калужскую область, где находится интереснейший культурно-образовательный центр «Этномир». Там у нас были запланированы экскурсии. Но о них расскажем позже, а сначала – о самом семинаре. Он проходил в 60 км от «Этномира», в санатории с красивым исконно-русским названием «Вятчи». Разместились в двухместных номерах и после вкуснейшего обеда собрались в уютном и удобном зале.



Сюрприз номер 1 все почувствовали сразу. В поездке работали 10 тифлосурдопереводчиков и отдельно – сопровождающие. Наши помощники менялись, давая отдохнуть друг другу. Меня это очень порадовало! Помню, как в Суздале, на первом выездном семинаре одна переводчица переводила одновременно троим слепоглухим: одной рукой – контактным дактилем, второй – перед глазами слабовидящего, а голосом повторяла погромче слабослышащему...

Семинар начался с доклада руководителя «Ушер-Форума» А. А. Сильянова. Он поблагодарил за помощь Департамент соцзащиты и рассказал о создании безбарьерной среды для слепоглухих. Что это такое? Прежде всего, возможность самому инвалиду решать все вопросы, бывать по делам в различных учреждениях, общаться с чиновниками, врачами, посещать мероприятия, заниматься любимым делом, иметь доступ к информации и многое другое. Что для этого надо? Помощь тифлосурдопереводчиков и сопровождающих, современная техника.

Л. Г. Ионичевская, президент РОО «Объединения Переводчиков жестового языка» и начальник диспетчерской службы, напомнила о порядке оформления заявок на услуги по переводу и сопровождению. Все оживились, посыпалось множество вопросов. Люди рассказывали о ситуациях, когда им помогли переводчики. Такого активного обсуждения на прежних семинарах не было – еще один приятный сюрприз как для слепоглухих, так и для организаторов!

Интересным был рассказ И. В. Моисеевой и А. Ю. Хохловой (психологов московской школы глухих № 65) об участии в 8-й европейской конференции по проблемам слепоглухоты (читайте в этом номере статью «Дело личное» в рубрике «По странам и континентам»). Ее проводила международная организация ДБИ (сокращение от «Дефблайнд интернешнл»), которая занимается предоставлением услуг (образовательных, реабилитационных, досуговых) слепоглухим людям и распространением информации о слепоглухоте.

Не оставило никого равнодушным и выступление координатора «Ушер-Форума» Е. А. Сильяновой. Она рассказала о том, как благодаря клубу общения на Якиманке меняется отношение слепоглухих к себе и окружающим. Если раньше все при-

ходили в клуб и гадали, как их будут развлекать и чем угощать, то теперь всё изменилось: сами придумывают и проводят мероприятия. И как бы в подтверждение ее слов участники начали предлагать, куда бы хотели пойти и на каких экскурсиях побывать. Предложений было великое множество: в Большой театр, в музеи космонавтики, истории метро, истории ВОС и ВОГ...

Как-то незаметно обсуждение перешло к очень важной теме – изучение ушериками азбуки Брайля. Вот и еще один сюрприз! Раньше мы обсуждали те вопросы, решение которых лично от нас самих не зависело, – услуги тифлосурдоперевода, предоставление техсредств и др. Сейчас же мы говорили о том, что зависит только от нас и без чего невозможно обойтись слепоглохому человеку.

Много добрых слов было сказано и об отделении слепоглохих в волоколамском Центре реабилитации слепых. В. Лыженкова рассказала: когда ее спрашивают, что бы она посоветовала ослепшим глухим людям, Вера всегда отвечает: «В первую очередь – поехать на учебу в Волоколамск!»

Приятно удивил и тренинг. Раньше было нелегко «разговорить» людей. На этот раз участники легко и весело выполняли задания. Например, нужно было вспомнить приветствия. И все наперебой начали здороваться! Каких только приветствий не было – от старинного русского поклона в пояс до современного американского «Хелло!» Кстати, очень понравилось, что и в обсуждениях на семинаре, и в тренингах выступали не только мы, слепоглохие, но и наши сопровождающие, переводчики.

Вот такая доброжелательная атмосфера царила во время поездки. Не смолкали смех, шутки, разговоры... А в конце люди от души благодарили Елену и Александра Сильяновых, Лилию Ионичевскую, Ирину Моисееву, Алину Хохлову и всех переводчиков за подаренную радость!

Наталья Кремнева

---

Приехали мы в современный большой санаторно-оздоровительный комплекс «Вятичи» в г. Кременки Калужской области. Вышли из автобуса и очутились в окружении самых настоящих, очень опрятных изб-срубов. Архитектурный образ

«Вятичей» стилизован под русскую старину (только в игровой форме): тут и избушка на курьих ножках, и разбросанные по всей территории удобные резные качели-скамейки, деревянные наличники окон, крутые ступени к просторной террасе второго этажа столовой.

Получили ключи от номеров. Администратор, ведя нас к корпусам, по дороге рассказывала: что и где, куда и зачем... К нашим услугам имелись: сауна, бассейн, бар, столовая со «шведским столом», тренажерный зал и зал для занятий и игр. Везде царила безупречная чистота.

Тренинги вели Ирина Моисеева и Алина Хохлова. Одно из первых заданий сразу заставило встрепенуться и мобилизоваться. Каждый должен был сказать, какими своими достижениями, навыками, умениями он может гордиться.

Ненадолго повисла пауза... Копались в себе и, наконец, заговорили:

– Я горжусь тем, что – несмотря на слепоглухоту – могу делать многое!

– Я стала добрее благодаря посещениям клуба «Ушер-Форума»! Горжусь этим!

– Я вырастила хороших детей. Они – моя опора и отличные люди. Горжусь этим!

– Горжусь тем, что освоила фотодело!

– Есть любимая работа-хобби! Горжусь этим!

– Я горжусь своей профессией тифлосурдопереводчика!

А потом играли в «испорченный телефон» (я была просто зрителем). Нескольким тотально слепоглухим предлагалось передать по цепочке пословицу «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей». Первый участник, оказывается, не знал ее и передал просто: «100 рублей не надо. 100 друзей». Зрителям стало весело. Второй, видимо, любил конкретику, и по цепи ушло: «100 рублей, 100 друзей». Зал еще больше оживился. Третий, посчитав, что этот набор слов не имеет смысла, сказал: «100 рублей, 100 друзей – и я ничего не понимаю!» Зрители хохотали. Короче, до финиша дошло только – «100 рублей»! Что еще раз подтвердило: деньги – они и в Африке деньги, а слепоглухие их отменно считают!

Вечером был заключительный концерт! Задала градус веселья блестящим выступлением Елена Какорина: музыка, кос-

твом, зажигательный ритм «Цыганочки», – все хлопали от души! Не оставили зрителей равнодушными пантомимы Александра Исаева и Юрия Рахманина. Концерт завершила очаровательная Наталья Ежова песней «Преодолей себя». Слушали завороженно. Овации!

Вы думаете – на этом всё и закончилось? Ан нет! Потом начались танцы! Был и вальс, и хоровод, и летка-енка, и «ручеек», и современные, и «кто во что горазд»... Танцевали все, включая тех, кто на танцах последний раз был пару десятилетий назад!

Наталья Бычкова



### **Экскурсия в «Этномир»**

«Этномир» – это созданный в 2006 г. огромный культурно-образовательный центр («живой музей»). Он находится на границе Московской и Калужской областей. Здесь можно побывать в домах народов мира, прикоснуться к предметам быта, примерить национальную одежду, поучиться традиционным ремеслам, принять участие в народных забавах.

У входа стояли, точнее, сидели, скрестив ноги, две бронзовые фигуры индейцев – представителей коренного населения Северной Америки. Можно было потрогать руками (что мы и сделали) их национальную одежду, головные уборы с перьями. Войдя на территорию, мы оказались на удивительной улице Мира. На ней дома Китая, Индии, стран Африки и Америки соседствуют с традиционными постройками Европы и жилищами кочевников. «Кругосветное путешествие» здесь можно совершить всего за несколько часов. Сами фасады домов рассказывают о стране.

Мы подошли к красивому индийскому дому, его каменный фасад богато украшен резными фигурами и сценками на темы древнеиндийского эпоса. За порогом нас окружили предметы быта – глиняная и металлическая чеканная посуда, резная мебель красного дерева. Гид показала, как надевают традиционный индийский наряд сари. Это одна из самых древних одежд в мире, ее до сих пор продолжают носить индийские женщины, а в старину одевали и мужчины-индусы. Сари – это полотно размером от 4–5 (для девушек) до 7–8 м (для женщин), богато украшенное орнаментами, часто вышитыми золотой или серебряной нитью. Ткань для сари (как правило, хлопок или шелк) берут самого лучшего качества, ручной работы. Ткут ее обычно мужчины. Одевают сари на нижнюю юбку и блузку такого же цвета. Верхний край полотна закладывают за юбку вокруг талии, при этом следят за тем, чтобы нижний край сари касался пола. Затем спереди делают 5–7 складок и закладывают за юбку. Свободный конец сари оборачивают вокруг себя и перекидывают на плечо. Из нашей группы надеть сари захотели Наталья Кремнева и Александр Бурмистров. Вместо юбок гид повязала им обоим на талии пояски, за которые заложила край сари.

После жаркой Индии мы попали в контрастный климат Монголии. Там живут в юртах и одеваются теплее. Национальная одежда монголов – дэли – хорошо приспособлена к кочевому образу жизни и представляет собой халат, одинаковый для мужчин и женщин. Его подпоясывают кушаком из контрастного по цвету материала, длиной иногда до 6–7 м. Он существенно утепляет область поясицы, что при низких температурах и частой верховой езде очень важно для защиты от радикулита.

Головные уборы монголов удивительно разнообразны как по форме, так и по материалу: кожа, мех (овчина, лисица), бархат, шелк. Монгольскую одежду примерил Юрий Рахманин. На нем так органично сидели темно-фиолетовый бархатный халат с оранжевым кушаком и черная шапка с остроконечным верхом!

Затем на украинском хуторе мы под руководством мастера сделали из лоскутов ткани обереги – куколки ангелов. С амулетами и множеством впечатлений о замечательной поездке вернулись в Москву.

Ольга Ерохина.  
Фото автора

### Отзывы участников

Вера Лыженкова:

Мы хорошо провели время в санаторно-оздоровительном комплексе. Здесь изумительно чистый воздух, я нигде больше таким не дышала. А на территории «Вятичей» пахло осенними опавшими листьями. В номерах было красиво и уютно.

Я уже в третий раз участвую в семинаре, и эта поездка оказалась для меня самой впечатляющей. Мы обсуждали важные проблемы жизни слепоглухих людей. Были проведены интересные тренинги и забавные игры (в помещении и на улице), а также устроили концерт и потрясающие танцы! Мы наслаждались отдыхом, общением друг с другом, прогулками на свежем воздухе. Настроение было отличное. Его не испортило даже то, что в номере было холодновато (отопление еще не включали): я, как в юрточке в тундре, ложилась спать в куртке.

Как раз во время экскурсии в «Этномир» я побывала в настоящей монгольской юрте, которая особенно привлекла мое внимание. Оказывается, в Монголии было очень мало домов. Всё население жило в юртах, кочуя по просторам страны. Вот почему Монголия в прошлом называлась «страной войлочных юрт». Впрочем, и до сих пор в них проживает большинство населения, особенно в сельской местности.

Вход в юрту закрывала завеса из стеганого войлока, которую позже сменила деревянная двустворчатая дверь. Юрта, как правило, не имеет окон. Внутреннее устройство ее зависит от материального положения семьи, а также, главным образом, от ее предназначения: те, которые используются для переко-

чевки, выглядят беднее и проще, а вот гостевые (здесь размещают гостей) смотрятся очень нарядно. Дверь монгольской юрты всегда обращена к югу: это позволяло кочевникам определять время суток. Северная сторона (та, что прямо напротив входа) считается самой почетной: здесь принимают гостей. В центре юрты традиционно размещается печь. Очаг – символ обжитого дома. Восточная половина (справа от двери) считается женской; западная (левая) – мужской, здесь хранится скотоводческий и охотничий инвентарь; на женской половине – хозяйственная утварь. Это разделение сохраняется и сейчас.

Вот как много я узнала, посетив «Этномир»! Хочу выразить благодарность организаторам семинара, а также нашим переводчикам и сопровождающим.

Виктор Курбатов:

Семинар был интересный, хорошо организован. Отличные мероприятия, питание и отдых.

Людмила Савина:

Поездку хорошо организовали, было легко. Очень понравился семинар, игры на свежем воздухе, отличный бассейн. Столько интересного узнала на экскурсии в «Этномире»!

~~~~~

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Мать и дочь

Никогда не знаешь, как сложится жизнь...

Не знала и Вера Лыженкова. Всё начиналось благополучно. Училась в спецшколе для глухих детей № 101, затем – в Московском машиностроительном техникуме им. Дзержинского, который выпустил несколько групп неслышащих специалистов. Работала в конструкторском бюро при ЦП ВОГ. Вышла замуж, родила слышащих детей: Леонида и Надежду. Вот такая типичная советская биография.

А потом... В 36 лет Вера стала вдовой с двумя маленькими детьми – любимый муж Виктор попал в автокатастрофу.

Вера вторично не вышла замуж, вместе со свекровью и мамой растила и ставила детей на ноги. Не думала она, что готовит опору не к старости, а к более раннему периоду своей

жизни. Злодейка судьба исподтишка нанесла новый удар: зрение Веры постепенно и неуклонно ухудшалось. К заболеванию сетчатки глаз добавилась катаракта. Домашние дела давались всё труднее и труднее. Повзрослевшие к тому времени дети помогали маме, научились дактилировать ей в руку. Никому в голову не приходило, что может наступить полная слепота вкупе с полной глухотой...

Сколько пришлось Лыженковой с дочерью помотаться по врачам, как надеялись на восстановление зрения! Вера перенесла несколько операций по поводу катаракты, но лишь единственная оказалась удачной – один глаз стал видеть. Какое это было счастье! Вера приобрела факсимильный аппарат и с его помощью возобновила общение с друзьями и знакомыми. Но это счастье продлилось недолго. Из-за проведенной вынуж-



денной операции под общим наркозом неизлечимое заболевание сетчатки стало прогрессировать, и зрение вновь начало ухудшаться. Такова была сокрушительная сила наркоза.

И опять Вера в сопровождении дочери ходила по врачам. Надя со слезами на глазах вспоминает: – Настал день, когда врачи нам сказали, что уже не в силах помочь и чтобы мы больше не приходили. Выйдя из дверей глазной клиники, мы с мамой заплакали...

Вера: – Пять лет назад я полностью потеряла зрение. Состояние было ужасное: не знала, что делать дальше; не хотелось жить. Но меня очень поддержали, в первую очередь – мои дети.

Надя: – Маме после полной потери зрения надо было как-то дальше жить. Факсом она уже пользоваться не могла, оста-

лась полностью без связи с внешним миром. Раньше мама от своей знакомой Н. В. Голован узнала, что существует какой-то «компьютер для слепых». И мы решили выяснить, что это за техника. Оказалось, это не совсем «компьютер для слепых», а специальный брайлевский дисплей, с помощью которого можно пользоваться компьютером. Я поехала к С. А. Сироткину посмотреть на этот дисплей и выяснить, как он работает. Мне объяснили, что маме надо выучить систему Брайля и дали книгу. Это был букварь брайлевского шрифта. Мама потихоньку начала самостоятельно его изучать, а потом Н. В. Голован помогла добиться, чтобы маму взяли на обучение в волоколамский Центр реабилитации слепых, в отделение слепоглухих.

Вера: – В Центре я провела 2,5 месяца. Нас, слепоглухих, было двое: Наталья Залевская из Челябинска и я. Мы подружались и многому научились: читать по Брайлю, работать на компьютере, ходить с тростью, обслуживать себя, вязать, делать блокноты. Я сама себя стригу, подкрашиваю волосы. А хорошо ли получается, прошу проверить сына, с семьей которого живу.

Надя: – Мама приехала из Центра другой, более уверенной в себе. Она поняла, что можно жить и с полной потерей слуха и зрения. Я решила для себя, что любым способом достану маме эту «чудо-технику» – брайлевский дисплей, – чтобы она могла иметь связь с внешним миром. Оказалось, что стоит он дорого – больше 100 тысяч рублей, и пока мама была в Центре, я втайне от нее пыталась выяснить, как же можно получить его бесплатно. Написала письмо в электронную приемную московского правительства с вопросом, могут ли моей маме выдать брайлевский дисплей. Но нам отказали, т. к. в перечне технических средств реабилитации брайлевского дисплея нет.

Н. В. Голован посоветовала мне искать спонсоров, которые оказали бы помощь в приобретении данной техники. Я решила попробовать и написала письмо на адрес приемной партии «Единая Россия», выразив негодование, почему для слепоглухих нашим законодательством не предусмотрено такое важнейшее ТСР, как брайлевский дисплей, и попросила порекомендовать мне организации, которые могут оказать спонсорскую помощь. Мое письмо было перенаправлено в Департа-

мент соцзащиты населения Москвы с рекомендацией решить нашу проблему. И вот в один прекрасный весенний день мне позвонили из Департамента и сообщили свое решение: «Выдать в индивидуальном порядке» (хотя там и не знали, что это за техника – «брайлевский дисплей»). Я дала сотрудникам Департамента телефон С. А. Сироткина. Он им всё объяснил, а также составил список людей, которые нуждались в получении брайлевского дисплея. А еще он добился, чтобы Департамент выдал слепоглухим людям также и органайзеры «Пронто» (мини-компьютер). Вот так моя мама и слепоглухие москвичи получили бесплатно эту дорогостоящую технику. Для мамы после возвращения из Центра реабилитации моя новость о том, что она скоро станет счастливой обладательницей брайлевского дисплея, оказалась сюрпризом. Я рада, что у нас всё получилось.

– Надя, Вы просто молодец! Помогли стольким людям!

– Когда мы получили дисплей, то не знали, как им пользоваться. Кроме того, на компьютер для того, чтобы работал брайлевский дисплей, нужно устанавливать специальные программы: это нам сделал Сергей Флейтин, сотрудник института «Реакомп», а потом с его помощью я сама осваивала инструкции по работе с дисплеем и всё объясняла маме. Научить ее пользоваться компьютером и дисплеем было, конечно, нелегко. Требовалось немало терпения. Но постепенно мама всё освоила. Она молодец!

– А дальше уже всё стало хорошо?

– Потом маме захотелось научиться пользоваться органайзером «Пронто» и мобильным телефоном. Это понятно! Появляется новая техника, которая облегчает жизнь. Теперь у мамы есть всё, что создано для слепоглухих. Она может пользоваться электронной почтой, заходить в Интернет, читать новости, отправлять и получать смс-сообщения на мобильном телефоне. Я замужем и с семьей живу отдельно, но с мамой каждый день общаемся по электронной почте либо с помощью смс. Я по почте вижу, что мама ведет обширную переписку со своими знакомыми и друзьями. (Кстати, работать с «Пронто» и пользоваться мобильником Надежда научила не только маму, но и Наталью Кремневу. – Примеч. автора.)

Так что, мы очень благодарны Н. В. Голован, С. А. Сироткину и С. В. Флейтину, которые помогли получить и освоить эту «чудо-технику». А еще я очень благодарна Елене и Александру Сильяновым, Наталье Чупахиной, Ольге Ерохиной, которые в нужный момент позвали маму в клуб общения слепоглухих на Якиманке, помогают с сопровождением. Мама посещает все клубные мероприятия, часто бывает на различных экскурсиях и семинарах. Теперь благодаря поддержке родных и друзей ей интересно жить!

– Ваше имя «Надежда»... Вы его полностью оправдали, став надеждой и опорой для своей мамы!

Действительно, вся полученная с помощью дочери техника помогает Вере жить, а не доживать. Вера теперь может читать любую литературу, публикуется в журнале «Ваш собеседник». Между прочим, книги тоже очень помогли Лыженковой избавиться от депрессии, в особенности произведения психолога Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить», «Как преодолеть чувство беспокойства» и другие.

Вера: – Я поняла главное: надо жить сегодняшним днем, а не прошлым и будущим.

На встрече с неслышащими людьми в ЦСО «Сокольники» Вера Лыженкова, рассказывая о себе, посетовала, что сайт МГО ВОГ после обновления стало невозможно читать на брайлевском дисплее из-за обилия фотографий и картинок. Узнав об этом, руководство городской организации глухих решило использовать на своем сайте новые версии интернет-форматов для слепых и слабовидящих. И здесь вновь помогла Надя: она прислала в МГО ВОГ все необходимые рекомендации.

Решать проблемы матери через познание мира слепоглухих...

Слов нет!

Александра Базоева.

Фото автора.

От Редакции: В октябре Вера Павловна Лыженкова отметила свой юбилей. Поздравляем и желаем ей здоровья, оптимизма и благополучия!



АДРЕСА МИЛОСЕРДИЯ

В начале пути

В нынешнем году в апрельском номере православного журнала «Фома» внимание многих читателей привлекли материалы, рассказывающие о неизвестной большинству наших сограждан трагедии людей, лишенных одновременно зрения и слуха. И детей, и взрослых... «Мир слепоглухих ждет своих апостолов», «Души в темнице», «На границе между светом и тьмою» – так озаглавила редакция эти материалы, рассказав об обитателях «страны тьмы и молчания», об их «одинокости, молитве в темноте и любви». Красной нитью здесь проходит мысль о том, что именно вера способна сегодня помочь попавшим в западню недуга людям – говоря словами Евангелия, «явить на них дела Божии». Не случайно завершает публикацию обращение клирика храма Казанской иконы Божией Матери подмосковного села Пучково, исполнительного директора и духовника ОСПСГ «Эльвира» священника Льва Аршакяна, который, в частности, предложил создать в России Фонд помощи слепоглухим.

Знакомя с взволновавшими меня публикациями неслышащих собратьев по перу, я и думать не мог, что в недалеком времени познакомлюсь с авторами и героями этих статей, стану свидетелем незаурядного события в жизни слепоглухих. Оказалось, иногда, вопреки известной поговорке скоро могут не только сказки сказываться, но и добрые дела делаться. Уже через три месяца после выступления журнала «Фома» был образован Фонд помощи слепоглухим. Он создан при поддержке Агентства стратегических инициатив (учредитель АСИ – правительство РФ) и советника президента России, бывшего министра экономики РФ, прихожанина храма Казанской иконы Божией Матери в селе Пучково Андрея Рэмовича Белоусова. Наконец появилась материальная основа для кардинально нового подхода к решению проблем слепоглухих, возможность объединить для этого безграничные духовные возможности православной Церкви и добрые традиции русской благотворительности.

Об этом и многом другом мы с И. В. Саломатиной, научным сотрудником ИКП РАО, узнали, приехав 17 октября на открытие Дома слепоглухих в Пучково при старинном, воздвигнутом еще

в XVII в. храме. Пучково расположено рядом с городом Троицком, ныне находящемся на территории Новой Москвы – всего в получасе езды от МКАД. Здесь, в живописнейшей местности, через дорогу от храма расположено ладно срубленное трехэтажное бревенчатое здание. Раньше тут размещалась воскресная школа (она переведена в другую постройку). Вот в этом доме и решено было создать реабилитационный и духовный центр для слепоглухих.

Оказалось, что накануне прошли организационные мероприятия ОСПСГ «Эльвира». Посланцы с мест смогли своими руками «осмотреть» изнутри весь дом, убедиться в его теплоте, удобстве для проживания и готовности к работе. В старом здании созданы вполне современные условия для комфортного временного проживания 15–20 человек, их учебы, реабилитационной деятельности и содержательного досуга. Есть уют-



ная трапезная, четыре спальные комнаты от двух до четырех мест, рабочие кабинеты, оснащенные компьютерами и цифровой техникой для слепоглухих; на первом этаже – большая учебная аудитория, при необходимости превращающаяся в конференц-зал или площадку для веселых коллективных игр.

В этом зале после молитвы перед небольшим иконостасом и прошел круглый стол, ставший главным мероприятием в церемонии открытия Дома слепоглухих. На нем перед коллегами и приглашенными представителями прессы выступили: руководители «Эльвиры» – президент С. А. Сироткин, исполнительный директор священник Лев Аршакян, вице-президенты Н. В. Голован и С. В. Флейтин, руководитель научно-

информационной службы Ю. В. Пущаев (автор одной из публикаций в журнале «Фома»), директор Фонда помощи слепоглухим Ж. А. Сапугальцева; представители региональных отделений – А. А. Марков (С.-Петербург), Е. А. Гилякова (Московская обл.), С. А. Дубровская (Белгородская обл.), О. Г. Варганов (Челябинская обл.), В. И. Серегина (Оренбургская обл.), а также руководитель фонда «Прозрение» Т. П. Журавлева (Челябинск).

К сожалению, ограниченные размеры журнальной корреспонденции не позволяют подробно изложить эти выступления. В них обозначались цели и задачи открываемого Дома слепоглухих. Одну из узловых нерешенных проблем указал в своем выступлении о. Лев, метко назвав слепоглухоту «незаконной инвалидностью». И затем почти каждый участник круглого стола касался поднятой темы – отсутствия в российском законодательстве юридического статуса для этой тяжелой формы инвалидности. В частности, никого не оставил равнодушным рассказ Светланы Дубровской о ее хождении по мукам. Когда она, тотально слепоглухая, получив соответствующие медицинские рекомендации, заказала для себя необходимую сурдо- и тифлотехнику, ее вызвали в местный орган соцзащиты и учинили грозный разнос: как она посмела... нарушить закон. Потребовали выбирать – либо она глухая, либо слепая...

Указывая истоки такого отношения к слепоглухим, С. А. Сироткин справедливо заметил, что причины – в плохом информировании общества о людях с одновременным поражением органов слуха и зрения. А. Марков обратил внимание на то, что в нашей стране отсутствует статистика, касающаяся слепоглухоты. Сколько у нас таких инвалидов? Никто не знает. «А если нет человека, то нет и проблемы», – грустно заключил Андрей. Кстати, по методикам подсчета, используемым в благополучной Европе, в России должно быть около 12 тысяч слепоглухих. А на учете в «Эльвире» всего 1,5 тысячи.

В своем эмоциональном выступлении Н. В. Голован назвала открытие Дома слепоглухих «альтернативой существующей убийственной схеме». Эта мысль была поддержана другими участниками. Очевидно, нет нужды объяснять читателям нашего журнала остроту проблемы. Мало кто из выпускников Сер-

гиево-посадского детского дома сегодня может продолжить образование, получить специальность, трудоустроиться. Большинство слепоглухих юношей и девушек ждет либо вечный бессмысленный «плен» в стенах родного дома, либо жалкое, тупое прозябание и ранняя смерть в домах престарелых или умственно отсталых. О. Лев не может спокойно говорить об этом, желание облегчить страдания слепоглухих сподвигло служителей подмосковного храма на открытие при нем для тяжелых инвалидов особого дома, чтобы именно здесь, под сенью Бога, нашли они надежную защиту и обрели силы для дальнейшей жизни.

Многое в истории создания Фонда помощи слепоглухим и дома для них можно назвать промыслом Божиим. Взять хотя бы судьбоносную встречу в 1990-е годы Льва Аршакияна с С. А. Сироткиным и его (ныне покойной) женой Э. К. Шакеновой во время их паломничества на Святую землю. Эта встреча, по признанию клирика, буквально перевернула его жизнь, привела в лоно Церкви, подсказала, как найти тех, кому слово Божие помогает преодолевать мрак и безмолвие. Ныне о. Лев свободно владеет дактилологией, знает основы жестового языка глухих. Он уже давно духовно окормляет общину слепоглухих при храме. В апреле нынешнего года, на Благовещение они приняли участие в праздничной литургии. И что важно – здоровые детишки из воскресной школы всячески помогали инвалидам. Кстати, в завершение программы открытия Дома слепоглухих здоровые прихожане храма, их дети устроили замечательный концерт. И меня растрогало, как старательно малыши складывали из пальчиков дактильные знаки...

На круглом столе особо подчеркивалось, что это – не казенное реабилитационное учреждение, а именно просто Дом – уютный, добрый, теплый, где готовы помочь всем, кому трудно и одиноко, подарить роскошь человеческого общения. Именно подарить – все услуги здесь для слепоглухих бесплатные.

Дом не предназначен для постоянного проживания, а нацелен на духовную и психологическую поддержку слепоглухих, на обучение пользованию компьютером, современными техническими средствами связи. Желающие смогут пройти курсы жестового языка, дактилологии, психологии общения. Планируется организовывать паломничества слепоглухих по святым местам.

Основное внимание будет уделяться членам ОСПСГ «Эльвира». В перспективе организаторы Дома намерены проводить на его базе обучение тифлосурдопереводчиков, которых, по признанию участников, катастрофически не хватает.

Дом слепоглухих – в самом начале своего пути. Как и любое необычное начинание, его открытие может вызвать вопросы, споры, желание что-то уточнить или предложить. Сам о. Лев признался на круглом столе: «Чем больше понимаю проблемы слепоглухих, тем больше у меня возникает вопросов». На мой взгляд, это совершенно нормально и даже полезно, ибо свидетельствует о неравнодушии к данным вопросам: как раз в поисках ответов на них зачастую рождается решение той или иной проблемы. Давайте только будем добры и терпеливы, постараемся понимать и любить друг друга. Именно Любовь названа участниками круглого стола главным условием успешной деятельности Дома слепоглухих. Любовь, которая объединяет нас с Богом и друг с другом.

Валерий Куксин

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Хочу посоветовать

Письмо Галины Колодкиной, опубликованное в 3-м номере «ВС», задело меня за живое, и я хочу высказать свою точку зрения.

Очень рад, что недалеко от дома, где живет автор письма, открылся районный центр социального обслуживания (ЦСО), куда Галя могла бы ходить и с пользой проводить досуг. К сожалению, для Гали там нет переводчика жестового языка. Но если в индивидуальной программе реабилитации (ИПР) есть запись об услугах по сурдопереводу, то можно через правление ВОГ попросить, чтобы на мероприятиях в ЦСО Галине помогал переводчик.

Автор письма сетует, что в Кирове нет клуба общения, где слепоглухие могли бы собираться. Но почему бы работникам региональной организации ВОС (например, реабилитологу) не заняться решением этой проблемы? В некоторых городах (Санкт-Петербурге, Ижевске, Сарапуле, Челябинске) уже давно есть клубы общения слепоглухих. Они были созданы при ак-

тивной поддержке сотрудников общества слепых. У нас в Перми клуб общения существует более 25 лет.

Вот и Кировчанам пора браться за создание своего клуба! Для начала работникам правлений ВОС и ВОГ надо выяснить, есть ли у них на учете слепоглухие люди. Если есть, то пригласить их на организационное собрание, где избрать актив, который и возьмется за план работы. Договориться с руководством ЦСО о предоставлении слепоглухим в определенные дни и часы помещения для мероприятий. Договориться с правлением ВОГ о предоставлении клубу общения сурдопереводчика.

Уверен, что и в Кирове всё получится, если, конечно, помогут слепоглухим и сами они будут активны. Клуб общения откроется, в нем станут проводиться интересные и разнообразные мероприятия!

Желаю удачи!

Владимир Рачкин

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

«Стараемся помочь каждому слепоглухому человеку»

В редакцию приходят письма от наших читателей из разных городов с вопросом, как найти слепоглухих людей в своем регионе, чтобы объединиться, привлечь внимание общества к насущным проблемам и получить поддержку властей. Нравнодушных, активных людей становится всё больше. Это радует. Но активистам нужна информация, обмен опытом.

О работе со слепоглухими людьми рассказывает Олег Варганов, руководитель организации Общества слепых города Златоуст. Олегу Геннадьевичу 45 лет, инвалид по зрению, слух нормальный; по специальности менеджер социально-культурной деятельности (окончил Челябинскую государственную академию культуры и искусств); женат, воспитывает двоих сыновей. У него множество общественных нагрузок: вице-президент ОСПСГ «Эльвира», председатель челябинского регионального отделения (ЧРО) этой организации; председатель контрольно-ревизионной комиссии областного правления ВОС; член Общественной палаты и помощник депутата Златоустовского городского округа, член координационного совета по де-

лам инвалидов при главе городского округа. Поражает, что при такой огромной общественной работе остаются время и силы на решение нелегких проблем тех, кому труднее, кто не только не видит, но и не слышит...

– Как выявляли людей с одновременным нарушением зрения и слуха в Челябинской области, сколько их сейчас на учете в вашем отделении?

– В настоящее время слепоглухих членов ЧРО «Эльвиры» 239 человек. В златоустовской местной организации их – 46. После создания нашего отделения (сентябрь 2004 г.) я, согласовав с председателем челябинского областного правления Общества слепых Т. П. Савицкой, подготовил и разослал в местные организации ВОС документ с информацией о том, кого можно считать слепоглухими, и просьбой оказать содействие в их выявлении. К своему обращению приложил письмо вице-президента ВОС Л. П. Абрамовой (от 11 февраля 1999 г. № 8-15-33) о поддержке деятельности ОСПСГ «Эльвира».

Буквально через месяц на учете в нашем челябинском отделении уже состояло 126 инвалидов с одновременным нарушением зрения и слуха. Это легко объяснить, ведь в системе Общества слепых есть группорги, которые прекрасно знают своих подопечных, они-то и помогли нам в поиске слепоглухих. Эта работа продолжается и по сей день.

– А как вы общаетесь со слепоглухими, состоящими на учете в вашей местной организации?

– У нас есть люди, которые были инвалидами по слуху, а потом стали еще и по зрению, но тотально слепоглухих нет. Способы общения разные. Иногда пишем на бумаге. Я немного знаю жесты и дактиль и пытаюсь переводить. На нашем предприятии ВОС работают слабослышащие, владеющие жестовым языком; в случае необходимости просим их переводить. Мы не делим людей на слепых и слепоглухих: все могут (по желанию) участвовать в любых мероприятиях. Тифлосурдопереводчика в нашей организации нет.

– Есть ли у вас контакт с Обществом глухих?

– С городской организацией ВОГ контактируем, обмениваемся информацией о выявленных слепоглухих, проводим совместную работу в составе координационного совета по делам

инвалидов при главе Златоустовского городского округа и т. д. С областным правлением ВОГ контакта нет.

– А как строятся ваши взаимоотношения с городскими властями? Они помогают в работе со слепоглухими?

– Заканчивая в 2005 г. обучение в «Реакомпе» на курсах подготовки к управленческой деятельности, я представил мини-проект «Центр физкультурно-оздоровительной реабилитации слепоглухих». После чего от правительства Москвы пришло письмо нашему губернатору с просьбой помочь, и наш проект был включен в целевую программу «Социальная поддержка инвалидов в Челябинской области».

Мы уже получили: электрическую беговую дорожку, велоэргометр, эллиптический тренажер, многофункциональный комплекс и шведскую стенку. Дополнительно, по долгосрочной программе «Формирование доступной среды жизнедеятельности для инвалидов и других маломобильных групп населения в Златоустовском городском округе» в наш Центр были приобретены: атлетическая штанга, гантели, пружинные и кистевые эспандеры. После встречи главы города Златоуст с С. А. Сироткиным, во время которой Сергей Алексеевич продемонстрировал работу на компьютере с использованием брайлевого дисплея, для нас был приобретен подобный дисплей.

– А как используется полученная техника?

– Нами создано 2 компьютерных класса. Один находится в помещении нашей местной организации (3 компьютера с программой «Джоз», 3 сканера, брайлевский дисплей, брайлевский принтер, читающая машина), а второй (3 компьютера с программой «Джоз» и сканеры) – в ООО «Златоустовское предприятие “Электроизделия”» (УПП ВОС). В настоящее время в них занимаются 4 слепоглухих и 8 инвалидов по зрению.

Организованы 2 группы здоровья, в них на тренажерах занимаются и слепоглухие, которые к тому же бесплатно посещают бассейн.

– Какие мероприятия проводите?

– Выезды на природу, паломнические поездки и многое другое. Одно из последних мероприятий – приезд в Златоуст челябинских слепоглухих (30 человек). Мы организовали для них посещение храма во имя преподобного Серафима Саров-

ского и экскурсию в Краеведческий музей, накормили обедом в нашей организации и вволю пообщались.

– С какими просьбами к вам обращаются?

– Чаще всего слепоглухие просят о консультациях, как оформить ИПР для получения слуховых аппаратов, где их приобрести или отремонтировать. Также есть потребность в техсредствах и материальной помощи.

Мы закупили телефоны с усилителем звука, виброиндикаторы уровня жидкости и др. Словом, стараемся помочь каждому слепоглохому человеку.

– Спасибо за интересный рассказ! Думаю, Ваш опыт поможет и другим председателям местных организаций ВОС начать работу с инвалидами по слуху и зрению, не бояться их.

Успехов Вам в такой нелегкой, но очень нужной людям деятельности!

Беседовала Н. Кремнева

~~~~~  
**ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ**

**В мир звуков – бесплатно**

В Санкт-Петербурге незрячие слабослышащие люди, члены нашего отделения ОСПСГ «Эльвира» получили бесплатно необходимую сурдотехнику, которая не входит в Федеральный перечень технических средств реабилитации. Благодаря содействию региональной организации ВОС (председатель А. Б. Колосов) в рамках реализации городской программы социальной поддержки инвалидов были выделены: телефоны с усилителем звука; наушники с беспроводным подключением, позволяющие слушать радио- и телепередачи даже в соседней комнате; цифровые диктофоны; мобильники с установленной на них голосовой программой, с помощью которой можно прослушивать поступающие смс-сообщения.

Андрей Марков

**Конкурс брайлистов**

В честь Дня белой трости челябинская организация ВОС ежегодно проводит несколько мероприятий, одно из которых – традиционный конкурс брайлистов. Испытать себя пришли в «первичку» более 10 человек, все разного возраста, с различ-

ным стажем знания шеститочия гениального Луи Брайля. Я, как опытный участник, принесла свой письменный прибор и грифель: всегда удобнее писать на «расписанном» инструменте, чем на новом. Тем, кто забыл принести прибор и грифель, Надежда Николаевна Топунова, председатель нашей городской МО ВОС, раздала «рабочий инвентарь».

Пришла Валентина Ивановна Савинова, заслуженный ветеран Общества слепых, наш бессменный учитель и «главный судья». Хотя мой стаж брайлевского письма и невелик (всего пять лет), я принимаю участие в этом состязании не впервые и каждый раз удивляюсь тонкой изобретательности и богатой фантазии Валентины Ивановны. Она очень продуманно подбирает задания для конкурсантов, чтобы всем было интересно.

Итак, в 11 часов утра все, осмелившиеся проверить свои знания и навыки, были готовы «ринуться в бой» за право называться лучшим знатоком рельефного шрифта Брайля. Первый этап заключался в том, чтобы «нарисовать» шеститочиями плоскочечные буквы «МО ВОС», а тем, кто не знает «зрячий» шрифт, предложили изобразить шеститочиями стол и два стула. Послышался дробный перестук грифелей...

Я решила «рисовать» буквы: их высота заняла три строки письменного прибора. Между вертикальными «ножками» буквы «м» я проложила из шеститочий две «косые перекладины»; «о» получилась прямоугольником; «в» вышла немного корявенькой из-за недостатка высоты, и, наконец, «с» я с облегчением «нарисовала» похожей на «о», только без одной вертикальной стороны прямоугольника. Но когда вынула лист из прибора, оказалось, что мои «в» и «с» «смотрят» не в ту сторону. Увлечшись, я совсем забыла, что и при рисовании на приборе надо соблюдать принцип «зеркальности». Лучше всех «пробежали» первый этап Татьяна Суходолова и Василий Николаевич Усачев.

А на втором этапе наш главный судья рассчитала всех «на первый-второй» и дала задание в двух вариантах: вспомнить и записать по пять фразеологизмов, связанных с частями тела (второй вариант – без упоминаний оных). Тут мы немного застопорились: с разбегу с языка слетали пословицы да поговорки, а надо ведь – устойчивые словосочетания. Доброжелательная Валентина Ивановна подтолкнула своим примером: «Сон в

руку». Ага, зашевелились наши мозги, снова застучали грифели... Кто что вспомнил! Посмеялись над устаревшим «Бред сивой кобылы» и современным «Свищ в голове»...

Третий этап встретил нас новым испытанием: записать парами «зеркальные» буквы Брайля (второй вариант – «незеркальные» буквы). Многие «споткнулись» в этом, казалось бы нетрудном, туре. Кто-то ошибочно посчитал брайлевские «м–у» и «ч–ь» зеркальными, кто-то забыл пару «з–ы», а во втором варианте кто-то недосчитался «й»... Без единой ошибки выполнил это задание только Василий Николаевич.

И наконец, мы вырвались на «финишную прямую»: надо было записать нечетные (второй вариант – четные) буквы русского алфавита. Нет ничего проще! Опять послышался быстрый перестук, похожий на барабанную дробь... Вот тут-то мы и попались! Ох, поспешишь – людей насмешишь! Конечно, первую половину русского алфавита все помнят отлично, а вот вторую – похуже, и поэтому путали буквы «ч» и «ц», твердый и мягкий знаки.

Первым пришел к финишу Василий Николаевич: он единственный из нас, кто ничего не перепутал и не пропустил ни одной буквочки. Примечательно, что никто нас не подгонял, давая возможность выполнять все задания полностью и до конца.

В результате главный судья Валентина Ивановна вполне заслуженно объявила «самым-самым» В. Н. Усачева – нашего ветерана, баяниста-аккомпаниатора. Под «фанфары» громких аплодисментов Надежда Николаевна вручила победителю состязания коробку чая с банкой сгущенного молока, а всем остальным конкурсантам в утешение – по душистому брикету мыла. Но главное ждало нас впереди. За чашкой горячего ароматного чая мы провели обмен опытом брайлевского чтения и письма, сравнили выполненные работы, поделились своими ощущениями и впечатлениями, чуть больше узнали друг о друге. Ведь нет ничего дороже хорошего живого общения! И, конечно же, решили: «Будем живы-здоровы – обязательно примем участие в следующем конкурсе брайлистов!»

Наталья Залевская



## ПАМЯТЬ СЕРДЦА

### Новогодние истории

Это было в моем октябратском детстве. Я тогда слышала прилично, но плохо видела и ходила шатко. Училась в школе для слабовидящих детей.

### Важнее иметь друга

На новогоднем празднике в районном Дворце культуры выступившие ребята могли получить в качестве приза любую игрушку с елки. Я тоже вышла, прочитала стих, и Дед Мороз спросил, что я хочу взять. Я захотела золотистую звезду, блестящую на самом верху дерева, под потолком. Дед Мороз не мог до нее дотянуться. К тому же она была одна такая большая и красивая, ее нельзя было снимать. Мне предложили выбрать что-то другое. Подумав, я попросила птичку с ярким оперением. Седобородый снял ее с ветки и передал мне. Но птичка, как живая, вылетела из моих неуклюжих рук и разбилась вдребезги... Тогда Дед Мороз сам выбрал забавного гномика и вручил мне его со словами: «Девочка, ты не получила ни звезду с неба, ни Жар-птицу. Тебе важнее – иметь друга!»

### Лучше, чем в сказке

На новогоднем балу в школе я была Красной Шапочкой. Ведущая пригласила меня на сцену. Но взобраться по ступенькам я не могла. Мальчик в костюме Волка взял меня за руку и помог подняться. Ведущая сказала: «Видите, дети, в жизни бывает лучше, чем в сказке».

### Доверие поддержало

Однажды накануне новогодних торжеств в школе, почувствовав смолистый запах, я зашла в актовый зал. Туда только что принесли огромную елку, и группа старшеклассников во главе с учителем физкультуры устанавливала ее. Я застыла, наблюдая за ними. Ко мне подошла толстушка Люся и предложила поработать вместе со всеми. Я стала вытаскивать из коробки игрушки, разворачивать обертку и подавать их Люсе. Она привязывала к ним ниточки, а другие ребята вешали на елку. Кто-то удивился участию «малышни», но Люся вступилась за

меня: «Пусть помогает». С ней согласились, видя, как аккуратно и с радостью я выполняю порученное мне дело.

Несмотря на свою неловкость, вызванную нарушением координации движения, я не уронила ни одной игрушки. Доверие старших придало мне уверенности.

Елена Волох

---

## ПУТЕШЕСТВИЯ

### Очарованные Севером



*Николай и Галина Крюковы у водопада Кивач*

Наше знакомство с Карелией началось несколько лет назад. До этого мы свои отпуска проводили, как правило, в теплых краях или путешествуя по верхней Волге. Но однажды на отдыхе в Крыму познакомились с очень интересным человеком – отставным полковником, который когда-то служил на крайнем Севере. Его рассказы о природе Карелии и Белого моря завораживали. Созрело желание самим посетить эту сказку. И в



2011 г. представился случай отправиться в туристическую поездку «Карельское ожерелье».

Нам повезло с гидом. К тому же группа собралась небольшая, и мы, инвалиды по слуху и зрению, довольно быстро наладили контакт с нашими попутчиками. Получился практически индивидуальный тур по маршруту: Петрозаводск – о. Кижы – Сортавала – база Ламберг – водопады Приладожья – горный парк Рускеала – о. Валаам – Беломорск – Санкт–Петербург. Пока ожидали в Сортавале «Метеор» на Валаам, погода испортилась не на шутку. Сортавала в переводе с финского означает «город чертей». И погода там соответствующая. Но когда подплывали к Валааму, из серого промозглого пространства неожиданно засиял над островом солнечный купол. Это было так нереально!

Нам несказанно повезло пожить на Валааме целых три дня. На моторных лодках «Корсар» проплыли по всем каналам большого острова, потом прошлись по живописным тропам, ведущим к самым значимым скитам. Там же обняли знаменитую гигантскую сосну в три обхвата, с которой Шишкин писал этюды для картины «Утро в сосновом лесу». Тут каждый камень и каждое дерево дышат историей России. В последний день пребывания рыбаки на баркасе доставили нас на самый дальний остров Валаамского архипелага, где в суровых условиях в скиту, среди потрясающей природы жил и молился святой Александр Свирский...

После Валаама наш путь пролегал к малоизвестным карельским водопадам. Чтобы добраться до них от Сортавалы, мы тряслись на «уазике» десяток километров вглубь карельской тайги. Как мы дальше через нее пробирались пешком, по бездорожью – отдельная история. Но когда, наконец, дошли до водопадов, от невероятной красоты захватило дух. Там же проводники устроили для всей группы чудесный пикник на природе с горячим чаем и вкуснейшей ладожской копченой рыбой. Каскад водопадов вывел нас на таежную заимку, где снимался фильм «А зори здесь тихие». Вот когда мы по-настоящему «заразились» Севером, поняли, что хотим еще и еще раз увидеть эту нетронутую фантастическую природу. Добавим, что позже, на международной выставке по туризму, в фотоконкурсе «Я отдыхаю в России» наши фотографии о первом путешествии по

Карелии получили 8-е и 10-е места из 78 представленных работ.

На следующий год мы решились на марафон: поездку на Соловецкие острова и последующий сплав на рафтах (надутых судах) по реке Шуе, по высокой воде в сезон белых ночей. Скажем честно: решились не без колебаний, но ни минуты потом не жалели. С первых дней капризная погода Беломорья не давала расслабляться: шли холодные дожди, ночами температура опускалась до 5 градусов. Но именно Соловки нас закалили и подготовили к последующему сплаву. Судьба подарила нам редкий для туристов шанс попасть на закрытый для свободного посещения самый дальний уголок архипелага – остров Анзер. Капитан повел туда маленький катер на свой страх и риск в условиях абсолютного тумана и непрекращающегося ледяного дождя. С катера матросы нас снимали в море и переправляли на плоскодонках к безлюдному каменистому берегу, покрытому скользкими водорослями. Мы с Николаем чудом удержались от падения в стылую морскую воду. Прошли 16 км по бездорожью через весь остров, добрались до тех мест, где начинали свой подвиг преподобный Елеазар и будущий патриарх Никон. Там, как нигде, остро ощущаешь дух XVII в.

После возвращения на материк отправились на коварную порожистую Шую. При плавании на рафтах самым важным и сложным для нас было добиться понимания и взаимодействия с группой здоровых туристов. И нам это удалось! На привале после прохождения самых сложных порогов наши инструктора и команда первый тост поднимали за слепоглухого Николая с самыми теплыми словами в его адрес.

Долго мы вспоминали это путешествие и уже зимой этого года приняли решение снова ехать на Север – к границе Финляндии, на Ладожские шхеры, называемые финским Крымом. Там есть заповедные места с удивительной аурой, природными загадками, совершенно недоступные даже для катеров. Попасть туда можно только на легких байдарках. Разумеется, мы понимали, что предстояло опять преодолевать трудности, связанные с отсутствием зрения и слуха. Как в этот раз встретит нас новая группа? Но, к удивлению инструкторов, собралась команда сплошь из интеллектуалов, опытных туристов. Нас приняли, как своих. Особо теплые отношения сложились с уче-

ными – геологами из МГУ. Все члены команды помогали нам в ориентировке на воде в сложных штормовых условиях и в высадке на обрывистые берега шхер.

Невозможно описать словами то необыкновенное состояние, которое там ощущаешь от красивейших видов природы. Ни на одном из островов, куда мы высаживались на экскурсии, не повторялась растительность. Наши геологи рассказывали и показывали особенности островных горных пород. Рыбы и ягод было в изобилии! А грибы тут растут даже на камнях. Стрекозы и бабочки сами садятся на руки. От новых друзей мы узнали о других маршрутах: есть еще на Кольском полуострове и на Белом море у Полярного круга исключительно красивые места, куда едут со всей Европы любители странствий и где стоит побывать.

Но самое главное – мы в очередной раз убедились, что даже людям с ограниченными возможностями здоровья доступно многое. Так что, наше большое путешествие еще не закончилось!

Галина и Николай Крюковы

### **Отдых в Испании**

Нынешней осенью мы с мамой в составе тургруппы совершили двухнедельную поездку в Испанию. Несколько слов об этой стране я и хотел бы сказать.

Испания находится в южной Европе, на Пиренейском полуострове. Страна состоит из 52 областей. Мы были в Каталонии, автономной области, расположенной в северо-восточной части Испании. Столицей этой автономной области является Барселона, куда мы прилетели из Санкт-Петербурга. Затем ехали автобусом на юг примерно 100 км, в поселок Кап Салоу. Наш отель (с одноименным названием) стоял на берегу моря.

С погодой нам очень повезло: практически все дни было тепло, даже по-летнему жарко. Мы не ограничивались пребыванием в Кап Салоу. Примерно в 2 км от него находится небольшой городок Салоу, куда мы могли добраться пешком. Красивая дорога вьется вдоль берега моря. Рельеф гористый, время от времени ощущался подъем. Но это не мешало наслаждаться живописностью окружающей местности.

На автобусе совершили экскурсионную поездку в горный комплекс Монсеррат (переводится: «распиленная гора»). Есть множество легенд о том, откуда происходит это название. Согласно одной из них, на эту гору прилетели ангелы, и им просто наскучило смотреть на однообразный пейзаж. Вот они и решили придать горе такую необычную форму. Ее высота – 1400 м над уровнем моря. Для подъема на вершину пользовались фуникулером (вагончики на канатной тяге).

Самая главная достопримечательность этого региона – древний одноименный монастырь IX в. За свою долгую историю он пережил много взлетов и падений. При Наполеоне был разрушен, а в конце XIX в. восстановлен. Сейчас здесь живут 50 монахов. Они занимаются обучением детей, в том числе музыке. При монастыре есть знаменитый хор мальчиков, который выступает с исполнением духовных песнопений. Мы имели возможность послушать этот хор. Они пели в сопровождении органа, и это произвело на нас неизгладимое впечатление.

Еще мы совершили экскурсию в крошечное государство Андорра (его размер – 468 км<sup>2</sup>; здесь менее 100 тыс. жителей). Это центр горнолыжного спорта. Здесь также высоко развито банковское дело. Климат более суровый, что объясняется непосредственной близостью гор.

Побывали в каталонском городе Таррагона. Он был основан еще древними римлянами. От тех времен остались старинные развалины, которые являются одной из главных местных достопримечательностей.

Очень вкусна испанская кухня. Это прежде всего дары моря: рыба, моллюски, ракообразные (креветки), – а также разнообразные овощи, фрукты, знаменитые национальные блюда. Такова, например, паэлья, представляющая собой подкрашенный шафраном рис (с добавлением оливкового масла) в сочетании с овощами и морепродуктами или куриным мясом.

Пребывание в Испании навсегда останется в памяти. Теплое море, экскурсии, вкусная еда, добродушие местных жителей – всё это создает особую неповторимую ауру. Оно дает такую энергию, после которой хочется работать и работать.

Андрей Марков



## ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

### «Дело личное»

В конце августа 2013 г. во французском городе Лилль прошла 8-я европейская конференция по проблемам слепоглухоты. Как и в прежние годы, в числе участников были не только специалисты, но также сами слепоглухие люди и члены их семей. Однако на этот раз их было больше именно среди докладчиков. Один из них – норвежец Свейн Олав Колсет, отец Торгейра, молодого человека с синдромом Чардж. Это генетическое заболевание, вызывающее многие нарушения (поражение сетчатки глаз, порок сердца, отставание в росте, недоразвитие слухового канала или глухота), может приводить к слепоглухоте. У людей с синдромом Чардж разный уровень интеллектуального развития и самостоятельности.

В 1975 г., когда родился Торгейр, об этом заболевании ничего не было известно, и первоначально ребенку поставили другой диагноз. Молодым родителям (тогда студентам) разрешили забрать домой мальчика, который отличался от других детей и нуждался в особом уходе, только через три месяца после его рождения. Они научились кормить малыша через трубку в носу, потому что у него был паралич мышц горла; глотать пищу он стал, только когда ему исполнилось два года. После рождения сына вся их жизнь радикально изменилась.

О пути, который прошел Торгейр, рассказал его отец. Благодаря усилиям родителей юноша в 20 лет начал (в течение нескольких месяцев в году) жить отдельно от них, в собственной квартире, где ему помогает специальный персонал. Он занимается спортом, любит плавать; вместе с отцом ходит в лыжные походы; работает в различных мастерских, хотя и с посторонней помощью. Торгейр общается контактным жестовым языком.

Рассказ Свейна Олава никого не оставил равнодушным. «Это дело личное, – сказал он, – иногда и хорошо, что личное...» Он призвал, нет, он потребовал от специалистов объединить усилия, используя ресурсы разных стран, чтобы проводилось больше исследований и было создано больше программ психологической поддержки. Со своей стороны он пообещал осенью этого года начать вести в Интернете блог о

Торгейре. Книгу о сыне Свейн Олав уже написал – она называется «Исключительный парень».

В далекой Аргентине, в городе Буэнос-Айрес живет семья, которая изменила положение дел в родной стране в сфере образования детей с нарушением зрения и слуха. В том же 1975 г. у Карлоса Пикассо и Алисии Касон родилась слепоглая девочка Фатима. Родители отчаялись найти какое-нибудь учреждение, где могли бы заниматься с их ребенком, и решили организовать свое, дав ему имя дочки.

В этом году организации помощи слепоглухим людям «Фатима» исполнилось 25 лет, и она широко известна даже за пределами Аргентины. А не так давно, в 2009 г. младшая сестра Фатимы, Джульетта Пикассо, создала группу поддержки для братьев и сестер людей со слепоглухотой. Эта хрупкая на вид девушка, как и ее родители, профессионально занимается улучшением жизни слепоглухих. В группах поддержки дети учатся простым способам общения с родными братьями и сестрами, имеющими нарушения слуха и зрения. А взрослые могут пообщаться друг с другом, поделиться своими переживаниями, обсудить проблемы. На таких встречах они чувствуют себя не одинокими в этом мире. «Мы смеемся и плачем, когда каждый из нас рассказывает свои истории», – сказала Джульетта. В этой программе уже приняло участие более 60 человек.

Примеры конкретных людей (родителей и самих слепоглухих), которые столь много добились, вдохновляют и воодушевляют. Когда видишь терпеливое и внимательное отношение профессионалов к своей работе, узнаешь, сколько делается в разных странах, хочется тоже сделать что-нибудь интересное и полезное. Конечно, у нас в стране меньше финансовых и технических ресурсов, но вот что мы могли бы действительно перенять у зарубежных коллег, так это опыт сотрудничества организаций, создание рабочих групп (из специалистов разных учреждений) по разнообразным вопросам – досуг, работа с семьями и другие.

Ирина Моисеева



## ЛИРА

Январская ночь походила на сказку.  
На небе сияла звезда Рождества,  
И Дева Мария с учтливою лаской  
Дары приняла у седого волхва.

А в яслях Младенец дремал без помехи.  
Он будет в нас веру крепить до конца.  
По вере дадутся нам в жизни успехи –  
На благо живущим во имя Творца.

Вера Селихова

\* \* \*

Уж близится год к своему завершенью,  
И вновь мы по-детски, отчаянно ждем  
Какого-то чуда, добра, обновленья –  
Того, что привычно мы счастьем зовем.  
Откроется дверь, и войдет Дед Мороз...  
Давайте же в сказку поверим всерьез!  
Свои огорченья и хвори забудем  
И крепко усвоим внушенья одно:  
Мы с Нового года – счастливые люди,  
И это отнять никому не дано!

Елена Волох

\* \* \*

Снег идет и тут же тает,  
Добираясь до земли,  
В бездорожье превращая  
Хлопья белые свои.

Уж такое потепление,  
Что морозов не видать –  
Вслед за осенью весенняя  
Наступает «благодать».

На другой планете, вроде,  
В мире странном мы живем,  
По иным дорогам бродим  
И себя не узнаем!

Лишь веселье новогоднее  
Дарит радость и покой,  
Будто издали на родину  
Возвращаемся домой.

Елена Петухова



## МУДРОСТЬ

### Умные мысли

Верное средство приобрести авторитет у людей – быть им полезным.

М. фон Эбнер-Эшенбах  
(австрийская писательница)

Беден не тот, у кого мало, а тот, кому мало.

Русская народная пословица

Чем порядочнее человек, тем труднее ему подозревать других в бесчестии.

Цицерон  
(римский оратор и философ)

Ближний – тот, кто нуждается в нашей помощи.

Л. Н. Толстой

Не тот богат, кто много имеет, а тот, кто много дает.

Э. Фромм  
(американский философ)

Наибольшей властью обладает тот, кто имеет власть над собой.

Сенека  
(римский философ, поэт и государственный деятель)

Хорошее воспитание надежнее всего защищает человека от того, кто дурно воспитан.

Ф. Д. С. Честерфилд  
(английский государственный деятель и писатель)



**ЗДОРОВЬЕ****«Сладкая» болезнь**

(Окончание; начало читайте в № 3 (27) 2013)

Больные с диабетом СД1 должны ежедневно вводить инсулин и соблюдать диету.

В лечении СД2 первостепенная роль отводится правильному питанию и физическим нагрузкам. Каждый сброшенный килограмм позволяет снизить уровень сахара в крови и отсрочить появление тяжелых осложнений диабета (поражения глаз, гипертония, ишемическая болезнь сердца и др.). Вот почему жизненно важно поддерживать нормальный уровень сахара в крови и довести массу тела до нормальной.

Умеренная физическая активность необходима даже больше, чем лекарства, т. к. работающие мышцы повышают потребление глюкозы и способствуют снижению уровня сахара в крови. Однако степень физической активности зависит от общего самочувствия. Начинать надо с малого – прогулок пешком на свежем воздухе, легкой физкультуры. Физическая нагрузка должна быть лекарством и удовольствием одновременно. Противопоказаниями являются: уровень сахара более 15 ммоль/л или менее 3,5 ммоль/л. Обязательно следует контролировать содержание сахара в крови, поскольку физическая нагрузка может вызвать резкое снижение сахара, что опасно.

**Что можно есть при диабете?**

Важно знать, какие продукты повышают уровень сахара, как распределить углеводы равномерно по приемам пищи. Жиры необходимо ограничивать, т. к. они способствуют накоплению избытка массы тела.

Чистый сахар моментально всасывается в кровь. Ограничение легко всасываемых углеводов при СД2 должно быть более жестким, чем при СД1. Проблема отсутствия сахара легко решается с помощью сахарозаменителей (фруктоза, сорбит, ксилит), но они достаточно калорийны, а вам калорийность нужно ограничивать! Углеводы должны обеспечивать 50% энергии, и их желательно равномерно распределить по приемам пищи.

Что можно есть без ограничения при диабете первого типа? Свеклу, тыкву, кабачки, любую зелень (укроп, петрушку и т. п.), редиску, морковь, помидор, огурец, шпинат, капусту, перцы, репу, брюкву, нежирное мясо (только не консервы!) В умеренном количестве употребляйте растительное и сливочное масло, но только не маргарин – он очень плохо действует на поджелудочную железу.

Что стоит оставить на праздник? Колбасы, ветчину, жирный сыр, майонез, острое и пряное – всё это можно по кусочку.

При СД2 простое соблюдение правил питания позволяет вести активный и полноценный образ жизни! Питание обязательно должно быть дробным (4–5 раз в день), чтобы того инсулина, который еще остался у больного, хватило на усвоение принятых углеводов.

Обычно через 1–4 недели диеты уровень сахара в крови приходит в норму. Если этого не происходит, назначаются препараты. Но одни лекарства стимулируют поджелудочную железу, тем самым приводя к ее истощению, другие мешают усвоению углеводов, третьи уменьшают их всасывание. Об этом надо помнить!

По возможности надо заменять животный жир растительным (отказаться от сливочного масла в пользу подсолнечного или оливкового). Отказаться от употребления колбас, консервов, кремовых тортов, пирожных. Увеличить в рационе долю грубоволокнистой пищи, растительной клетчатки для улучшения выведения холестерина из кишечника. При приготовлении пищи соли добавлять столько, чтобы еда была слегка недосоленной. Один раз в неделю есть только свежие овощные салаты и не употреблять пищу после 19 часов.

Очень частой ошибкой является прекращение соблюдения диеты после нормализации уровня сахара в крови. Сложность для многих в том, что диета является пожизненной и обязательной. Надо также помнить, что при сахарном диабете полуголодные диеты по журнальным стандартам представляют угрозу для жизни. Набрать вес – задача отнюдь не простая. В случае СД2 можно есть столько же белков, сколько едят здоровые люди; жиры – в ограниченном количестве и предпочтительно растительные.

С учетом влияния на уровень сахара в крови продукты делятся на разрешенные и запрещенные при диабете.

К разрешенным относят такие овощи и фрукты: огурцы, помидоры, капусту белокочанную и цветную, перец, редис, редьку, салат, зелень (укроп, сельдерей, петрушку), спаржу, щавель, шпинат, лук зеленый, грибы свежие, крыжовник зеленый, клюкву, лимоны, яблоки (кислых сортов), фасоль; напитки: чай, кофе без сливок и сахара, минеральную воду. Продукты этой группы разрешается употреблять до 600–800 г в день. Единственное предупреждение – при нефропатии, мочекаменной болезни, подагре нежелательно употребление в большом количестве томатов, редьки, редиса, листовых овощей и крыжовника.

К запрещенным относят: бананы, ананасы, виноград, хурму, черешню, вишню (сладких сортов), яблоки и груши (летних сладких сортов), абрикосы, персики, сливу (сладких сортов), дыню, сушеные фрукты (изюм, курагу, инжир, чернослив, финики); сладости (сахар, мед, варенье, джемы, конфеты, шоколад, печенье и другие сладкие кондитерские изделия, сладкие напитки). Кроме этого, для имеющих избыточную массу тела ограничиваются также продукты, содержащие тугоплавкие животные жиры: жирное мясо, жирная рыба (балык, осетровые), сало, копчености, колбасы, кожа птицы, мясные, рыбные и овощные консервы в масле, сметана, сливки, жирный творог, жирные сыры, майонез, семечки, орехи.

Очень важно не валить все ограничения в одну кучу, как порой встречается в некоторых пособиях, что вносит путаницу и наводит уныние на больных. Надо учитывать все нюансы и организовать для себя правильное питание.

Материал подготовлен Г. Крюковой

---

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Секреты счастья

Американские психологи провели масштабное исследование, в ходе которого им удалось сформулировать пять наиболее эффективных способов воздействия на самосознание с целью почувствовать себя счастливым человеком.

**1. Быть благодарным.** Психологи попросили добровольцев написать письма с благодарностью тем людям, которые когда-либо помогли им, и установили, что испытанное участниками эксперимента позитивное чувство не проходило на протяжении нескольких недель.

**2. Думать о хорошем.** Психологи просили участников эксперимента почаще представлять себе реализацию своих мечтаний и в ходе исследования обнаружили, что от этого у добровольцев заметно повышалось настроение.

**3. Делать добро.** От каждого доброго поступка удовлетворение гораздо больше у того, кто его совершает, чем у того, кому это добро адресовано, – утверждают эксперты.

**4. Фиксировать подарки судьбы.** Те, кто вел учет приятных событий, которые происходили в их жизни, начинали чувствовать себя гораздо счастливее.

**5. Побольше проявлять свои достоинства.** Психологи предлагали участникам эксперимента реализовывать свои яркие положительные черты неожиданным способом: например, человек с потрясающим чувством юмора начинал шутить на скучных «летучках» в офисе и в результате чувствовал себя значительно лучше.

Ученые также утверждают, что счастье – заразно: пребывание рядом со счастливым человеком увеличивает шанс на счастье на 25 процентов.

~~~~~

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Уход за одеждой и обувью (маленькие хитрости)

Если вы поставили на одежду жирное пятно, нанесите на него детскую присыпку и оставьте на ночь.

Кеды лучше всего мыть смесью из соды и стирального порошка при помощи зубной щетки.

Подождите пять минут перед тем, как надеть свежесглаженную вещь, иначе она моментально помнется снова.

Чтобы удалить грязь с замши, используйте крошки черствого хлеба. Осторожно потрите ими загрязненные места.

Если туфли жмут, наденьте их на носки и подставьте на несколько минут под струю фена.

Чтобы темные джинсы не выцвели, добавьте в конце стирки немного уксуса в воду (примерно полстакана).

Смесью уксуса и холодной воды легко удалить пятна от воды на коже.

Лакированную кожу можно очистить при помощи средства для мытья стекол. Оно не только скроет мелкие дефекты, но и вернет былой блеск.

Испачканный косметикой (в частности, тональным кремом) воротник легко отмоется при помощи крема для бритья.

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Елены Какориной

Салат «Друзья»

Продукты: 4 средних картофелины, полстакана квашеной капусты, полстакана соленых или маринованных грибов, зеленый лук.

Картофель отварить, очистить. Затем все продукты нарезать, добавить растительное масло, тщательно перемешать.

Салат «Праздничный»

Продукты: 400 г копченых кальмаров; 3 сладких болгарских перца (желательно разного цвета); синий репчатый лук (1 головка); 1 пучок зелени петрушки.

Лук нарезать полукольцами, добавить в него уксус. Настаивать 2 ч. Кальмары и перец нарезать полосками, добавить лук без уксуса и мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить салат растительным маслом и перемешать.

Рецепты от Натальи Демьяненко

Горячие бутерброды с крабовыми палочками

Ломтики батона намазать майонезом. Крабовые палочки аккуратно развернуть. Получившиеся пластины сложить вдвое

вдоль и разложить на намазанные майонезом ломтики батона. Твердый сыр натереть на крупной терке и посыпать им бутерброды. Затем бутерброды запечь в духовке или микроволновке до расплавления сыра.

Закуска из плавленого сырка и зеленого горошка

Продукты: 1 плавленный сырок, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 3 стол. л. консервированного зеленого горошка, 4 стол. л. майонеза, 1 пучок зелени петрушки.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сырок натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком и яйцами, выложить в блюдо, посолить, полить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Вкусная запеканка

Продукты: 200 г грибов, 5 картофелин, 300–400 г куриного филе, 200 г сыра («Российского»), 2 луковицы, майонез, специи.

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки и замариновать в майонезе, немножко посолить и поперчить, оставить на 30 мин. Грибы нарезать и обжарить с луком на растительном масле. На смазанный маслом противень уложить маринованное филе, жареные грибы, нарезанный кружочками картофель. Картофель сверху смазать майонезом и поперчить. Таким же способом уложить второй слой. Поставить в духовку на 30 мин. Затем вынуть запеканку и, посыпав сыром, снова поставить в духовку на 10–15 мин. до образования золотистой корочки

~~~~~  
**ЮМОР**

### **Забавные объявления**

В связи с ремонтом парикмахерской укладываем женщин в мужском зале.

В семь вечера в среду в третьем подъезде состоится собрание. Повестка дня: выборы домового.

Ввиду холода в рентгеновском кабинете делаем только срочные переломы.

Больных в семь утра закапывать всех (объявление в глазном отделении больницы).

Дети до пятилетнего возраста проходят в цирк на руках.

ЗУБЫ?? Наши стоматологи сделают всё, чтобы вы навсегда забыли о них!

Кондитерской фабрике требуется двое мужчин – один для обертки, другой для начинки.

Лифт вниз не поднимает.

