

ВАШ СОБЕСЕДНИК



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА

№ 4 (44)
2017



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

Марк Твен

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

Ольга Скороходова

ВАШ СОБЕСЕДНИК

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ МОСКВА

№ 4 (44)

2017

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Н.Б. Кремнева

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Т.Э. Внукевич-Багдасарьян,
Е.В. Волох, Н.А. Демьяненко,
Т.А. Константинова,
В.К. Куксин, О.А. Ларько,
Ю.В. Пуцаев, Е.А. Сильянова,
Н.М. Соловцова, Р.А. Терехов

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

РЕДАКЦИЯ

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

E-mail: nikolgkr@mail.ru

kremnyova.natalya@yandex.ru

Сайт журнала:

<http://vashsobesednik.ru/>

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77–36981

Тираж 1 435 экземпляров

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО**

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

Коммуникационная группа
MEDIA LINE

Генеральный директор
Валентин Кулявцев

РУБРИКИ

НОВОСТИ

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

ЮРИСТ РАЗЪЯСНЯЕТ

СОВЕЩАЮТСЯ АКТИВИСТЫ

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

ТВОРЧЕСТВО

РЕАБИЛИТАЦИЯ

НОВИНКИ ТИФЛОТЕХНИКИ

МОСКОВСКИЙ РЕПОРТАЖ

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

ЗА РУБЕЖОМ

ЛИРА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЗДОРОВЬЕ

ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ МОЙ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

ЮМОР

*На 1-й странице обложки:
Профессор А.В. Суворов представляет свою
новую книгу (к с. 38-40). Фото А. Базоевой*

СОДЕРЖАНИЕ

4	Увеличено время бесплатного тифлосурдоперевода!
5	Проведена вторая операция по установке бионического глаза
6	<i>Д. Поликанов.</i> «Больше позитивной и конструктивной энергии!»
9	<i>Д. Балыкин.</i> Можно ли получить два слуховых аппарата?
12	<i>Н. Демьяненко.</i> Работа нас сплачивает!
15	<i>И. Жукова.</i> Разговор с Галиной
19	<i>В. Елфимов.</i> Золотая клетка
24	<i>Н. Кремнева.</i> «Прикасаемые» в Лондоне
32	<i>Н. Залевская.</i> На учебу — в санаторий
35	<i>С. Флейтин.</i> «Эльбрайль» – помощник, который всегда с тобой
38	<i>А. Суворов.</i> «Пишу всю жизнь...»
41	<i>Л. Малофеева.</i> Хаски любят ласку...
44	Поздравляем!
46	<i>Х. Джирма.</i> «Инклюзия подразумевает выбор»
49	<i>Н. Кремнева.</i> Встречи в Дании
54	<i>Т. Кирьянова.</i> Стихи
56	
57	Как избежать инфаркта
58	<i>В. Куксин.</i> Дурак дураку рознь
60	Вы умеете пользоваться микроволновкой?
62	
64	<i>Р. Терехов.</i> Ты кто такой?

На 4-й странице обложки:
В гостях у сибирских хаски
(к с. 41-43). Фото Е. Мориловой


УВЕЛИЧЕНО ВРЕМЯ БЕСПЛАТНОГО ТИФЛОСУРДОПЕРЕВОДА!

С 1 января 2018 года вступил в силу новый порядок предоставления слепоглухим людям бесплатной услуги тифлосурдоперевода и технических средств реабилитации (ТСР). Постановлением правительства РФ от 18 ноября 2017 года № 1398 вводится следующий порядок:

- инвалидам с одновременным нарушением слуха и зрения, имеющим высокую степень слабовидения в сочетании с полной глухотой, предоставляется до 84 часов в год тифлосурдоперевода;
- инвалидам с тотальной слепоглухотой или полной слепотой в сочетании с тугоухостью третьей-четвертой степени – до 240 часов в год тифлосурдоперевода.

Кроме того, в Федеральный перечень ТСР и реабилитационных мероприятий, предоставляемых инвалиду за счет средств государства по индивидуальной программе реабилитации (абилитации) (ИПРА), включены брайлевский дисплей и программное обеспечение экранного доступа.

Изменения, улучшающие качество жизни слепоглухих людей, осуществлены по поручению Президента РФ В.В. Путина и при непосредственном участии фонда «Со-единение», который разработал и внес в Министерство труда свои предложения. Они были приняты Правительством России.




ПРОВЕДЕНА ВТОРАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ БИОНИЧЕСКОГО ГЛАЗА

В декабре 2017 года хирурги из НИИ офтальмологии (созданного недавно на базе Научно-клинического центра оториноларингологии России) успешно провели вторую операцию по имплантации киберсетчатки.

Операция продолжалась примерно пять часов, за которые международная команда хирургов установила в глаз Антонины (57-летней жительницы Челябинска, потерявшей зрение более 10 лет назад из-за врожденного генетического заболевания, пигментного ретинита) киберсетчатку «Аргус II».

Как уже сообщалось, в июне 2017 года впервые подобная операция в России была успешно проведена также челябинцу – Григорию Ульянову (подробно об этом читайте в «ВС» № 2–3 за 2017 год). В настоящее время Г. Ульянов продолжает проходить реабилитацию дома.

По словам медиков, реабилитация пациентки начнется через несколько недель, когда ее глаз восстановится. Как и Григорий, она сможет видеть контуры предметов, силуэты людей и символы.



ОТ РЕДАКЦИИ

Рады сообщить: президент фонда «Со-единение» Дмитрий Поликанов удостоен премии МГО ВОГ «Человек года». Поздравляем!

Только в 2017 году при поддержке Фонда было сделано: первая в России операция по имплантации сетчатки глаза, носящая условное название «Бионический глаз»; увеличение часов тифлосурдоперевода и сопровождения. Также сбылась мечта многих тотально слепоглухих – в перечень технических средств реабилитации (ТСР) теперь входят брайлевский дисплей и программное обеспечение экранного доступа. Открылся и успешно работает первый в стране дом сопровождаемого проживания. Проведена Всероссийская неделя культуры и реабилитации слепоглухих в Дагестане (подробно об этом мы расскажем в следующем номере). Появились новые досуговые центры, жизнь людей с одновременным нарушением слуха и зрения в регионах стала интереснее! С огромным успехом в Лондоне и Париже прошли показы международной версии спектакля «Прикасаемые» с участием слепоглухих и зрячеслышащих артистов.

Этот список добрых дел Фонда можно продолжить... Но сегодняшнее интервью с Д.В. Поликановым – о планах и перспективах.

«БОЛЬШЕ ПОЗИТИВНОЙ И КОНСТРУКТИВНОЙ ЭНЕРГИИ!»

— **Д**митрий Валериевич, какие главные задачи стоят перед Фондом в новом году?
— Мы поставили перед собой пять приоритетных задач, к решению которых будем двигаться.

Первое – активное подключение государства к решению проблем слепоглухих людей. Мы сейчас вышли на тот уровень, когда наши успешные проекты может и должно под-

хватывать государство. «Тихий дом», «Передышка», службы сопровождения, правила закупки ТСР, глазные импланты, обучение дефектологов и многое другое – то, что государство должно развивать в регионах, потому что это более эффективные, чем сейчас, способы расходования бюджетных средств.

Второе – подготовка слепоглухих активистов. Мы очень хотим, чтобы наши подопечные (многие из которых, что скрывать, живут по принципу «нам все должны») превратились из простых получателей помощи в тех, кто самостоятельно строит свою судьбу, готов защищать свои права и нести ответственность.

Третье – вложение в кадры, в тех специалистов, которые на местах должны оказывать помощь слепоглухим людям. Эти профессионалы и их знания – то, что неподвластно времени и что делает систему устойчивой. Поэтому мы развиваем международную программу обучения для дефектологов, создаем по стране сеть методических ресурсных центров (а где-то – кабинетов).

Четвертое – поддержка современных методов профилактики и лечения. Бионический глаз, генетическая терапия, новые методики коррекции зрения, позволяющие замедлить его падение, удобные и недорогие приспособления для жизни – всё в эту копилочку.

И, наконец, пятое – это делиться опытом с миром. Наши проекты получают международное признание; мы действительно в работе со слепоглухими делаем иногда такие вещи, которые для мировой практики в новинку.

– Какие новые программы и проекты планируете запустить?

– В конце февраля пройдет учредительное общее собрание Ассоциации слепоглухих – уверен, что у нее большое будущее. Осенью хотим провести международную конференцию для молодых ученых, занимающихся проблемами слепоглухоты, – коллеги из DBI (международной организации помощи слепоглухим детям и взрослым) говорят, что такого еще не делали. В конце года постараемся открыть новый

▶ реабилитационный центр для слепоглухих в Ленинградской области. Там будут занятия и для детей, и для взрослых, в том числе сопровождаемое проживание и учебные квартиры. Попробуем придать новое качество нашей волонтерской программе. Сделаем подход к разработке нового вида имплантов по зрению – кортикальных, то есть устанавливаемых непосредственно в нужный отдел головного мозга и передающих туда картинку.

– Недавно, на съезде Сообщества семей слепоглухих, начала работу Школа лидеров. Мне кажется, это очень интересный проект! Нигде за рубежом такого, насколько знаю, нет. Как она может помочь и родителям, и взрослым слепоглухим активистам?

– Занятия в Школе с сентября шли в заочном режиме: люди читали материалы, слушали лекции по Интернету, получали консультации. А на съезде был уже очный курс, когда все смогли перезнакомиться друг с другом, получить советы от преподавателей и поработать вместе. Смысл Школы – обучить родителей (а впоследствии и слепоглухих активистов) проектному мышлению, способам продвижения своих инициатив (это и работа со СМИ и с органами власти, и сбор средств). Самое главное, что это не какие-то теории: участники сразу получают возможность приложить знания к конкретному проекту, который они планируют реализовать в своем регионе. И лекторы, как мне показалось, были неплохие: уезжали участники школы очень вдохновленными.

– Что бы вы пожелали нашим читателям?

– Хочу пожелать, чтобы весь год их окружало душевное тепло. Хочется, чтобы было меньше обид, конфликтов, надуманных проблем, а больше – позитивной и конструктивной энергии, гармонии с собой и с окружающим миром. Мы же все знаем, что такая гармония – источник здоровья, радости и долголетия: всего этого я тоже желаю всем читателям журнала.

Беседу провела Наталья Кремнева ■

МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ДВА СЛУХОВЫХ АППАРАТА?

В редакцию написала наша читательница Ирина Жукова из Смоленской области. Тема, затронутая в письме (получение слуховых аппаратов), безусловно, волнует многих. С разрешения Ирины, публикуем ее письмо с небольшими сокращениями:

«Я плохо слышу с 5 лет, но слуховой аппарат (са) стала носить только в 2004 году, когда перешла на второй курс университета. Слышат плохо оба уха. Следовательно, мне нужны 2 са. Проблема в том, что медики мне не вписывали их в ИПРА, мотивируя отказ тем, что 2 са дают только детям.

Зимой прошлого года благодаря Фонду “Со-единение” я прошла в Федеральном медико-биологическом агентстве (ФМБА) обследование слуха. Мне дали обширное заключение с подробными характеристиками требующихся мне са. Но выяснилось, что это заключение не играет абсолютно никакой роли. Пришла к сурдологу у себя в области, и она написала свое заключение, совершенно не совпадающее с заключением московского сурдолога из ФМБА и в котором к тому же указаны размытые характеристики. Еще она мне прямо сказала, что получу я только один аппарат, что даже не стоит и пытаться, поскольку для этого нужно проходить медико-социальную экспертизу для изменения ИПРА. А дадут только один аппарат (причем отечественного производства), потому что 2 са положены только детям.

Подходит время получать новый аппарат, а я ни от кого не могу добиться нужного ответа, как мне дальше действовать, положен ли мне вообще второй са?»

Комментирует письмо юрист Дмитрий Балыкин, незрячий слабослышающий человек, пользующийся слуховым аппаратом, хорошо знакомый с проблемой Ирины:

– Ирина, бинауральное (то есть двустороннее) слухопротезирование – это сейчас очень большой вопрос, потому что для него нет четких юридических критериев, а к тому же существует режим жесткой экономии применительно к обеспечению ТСР. Дело тут не в инвалидности по слуху. Тем более не в инвалидности по слепоглухоте (официально такой пока что нет). Стойкие нарушения функции слуха начинаются с 3-й степени. Следовательно, если у Вас инвалидность по зрению, но есть нарушения функции слуха 3-й или 4-й степени на оба уха, то просить 2 са можно, но вопрос в том, дадут или нет. Вот тут всё зависит от усмотрения конкретного сурдолога, потому что я не видел ни одного нормативного акта, где было бы прописано, что, скажем, детям положены 2 са, а взрослым – нет. В более благополучные

с экономической точки зрения времена мне удалось вписать 2 са в ИПР, но, к сожалению, многие слепоглухие испытывают с этим большие сложности. Эту тему надо обязательно поднимать на самом высоком уровне и добиваться разработки критериев для бинаурального слухопротезирования.

Я бы предложил Вам сходить на личный прием к руководителю Главного бюро МСЭ по вашему региону и объяснить, с чем именно связана потребность в 2 са: из-за практически полного отсутствия зрения Вам сложно ориентироваться, когда звук поступает только с одной стороны. Кроме того, Вы ведете активную общественную работу с инвалидами региона, в связи с чем для Вас крайне важно хорошо воспринимать звуки окружающего мира и т.п. Есть шанс, что чиновник проникнется проблемой и сам поговорит с сурдологом на тему выдачи нового заключения. Заключение из центра ФМБА также можно и нужно использовать для обоснования своей позиции. Оно может помочь Вам, поскольку указанный центр является весьма авторитетной медицинской организацией. Кроме того, центр ФМБА на Волоколамском шоссе является бюджетным учреждением, и у его сурдологов нет никакой личной заинтересованности в том, чтобы продать вам 2 са вместо одного.

Помнится, в свое время на МСЭ принимали заключения и из частных центров, продающих са, но потом у нас эту практику отменили, решив, что организация должна быть обязательно государственной, потому что коммерческие центры имеют заинтересованность в том, чтобы побольше продать. У Вас не тот случай, потому что московские сурдологи, по идее, авторитетнее смоленских, но каждый мнит себя царем и богом. Хочу – казнь, а хочу – милую. Хочу – дам 2 са, а хочу – не дам.

Так или иначе, призываю Вас проявить настойчивость. Только в этом случае Вы сможете добиться своего. Успехов Вам!

РАБОТА НАС СПЛАЧИВАЕТ!

ОТ РЕДАКЦИИ

Главная задача созданного в 2016 году Совета регионов – быть консультативным органом при фонде «Со-единение». Обсуждение активистами наиболее важных вопросов призвано помочь Фонду разрабатывать на основе предложений общественности свою линию взаимодействия с госорганами. Совет регионов – это как бы «барометр» мнений о повседневных проблемах людей.

Второй год своей деятельности Совет регионов начал с новшеств. У нас появился небольшой, но четкий свод правил в рассылке сообщений по электронной почте. В соответствии с этими правилами запрещается, например, неуважительное отношение членов Совета друг к другу. Приветствуется обсуждение поднимаемых вопросов исключительно по указанной в заголовке теме. Трудно сказать, то ли правила так хорошо сработали, то ли люди сами сработались, но надо отметить, что атмосфера в рассылке действительно стала более светлой и доброй.

Мы стараемся придерживаться разработанного алгоритма проведения тематических недель, во время которых проводятся различные обсуждения. Их тему я объявляю заранее, чтобы понять, насколько она востребована среди участников. Если интерес очевиден, с понедельника по пятницу одной из недель участники обмениваются мнениями, советами, предложениями по указанной теме.

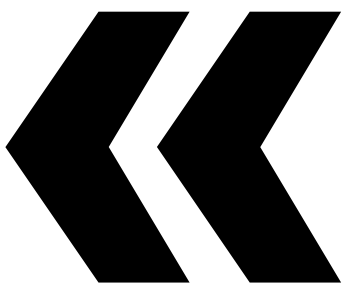
Например, у нас прошло оживленное обсуждение работы центров реабилитации для слепоглухих. В основном отзывы прекрасные, но и проблемы нарисовались. В частности, многие считают, что для занятий на компьютерных курсах в Пучково трех недель недостаточно.

Особенным спросом пользуются темы услуг сопровождения и тифлосурдоперевода, качества слуховых аппаратов (са) и обеспечения слепоглухих такими техническими средствами реабилитации (ТСР), как брайлевский дисплей, органайзер.

В конце каждой недели мы с моим коллегой по руководству Советом Дмитрием Балыкиным обязательно подводим итоги и делимся этой информацией. Возможно, кто-то считает это ненужным, но мне кажется, что такой подход дает участникам Совета почувствовать себя именно представителями рабочего органа, а не просто читателями почтовой рассылки. Ну и, конечно, помогает выяснить, к какому результату мы пришли в ходе обсуждения, выделить самое важное, на что стоит обратить внимание в первую очередь.

Начиная с октября Совет регионов запустил ряд опросов. При помощи сотрудников фонда «Со-единение» были составлены и распространены среди учтенных слепоглухих всей России анкеты. Нам было важно установить обратную связь с пользователями са, посетителями досуговых центров и читателями журнала «Ваш собеседник». Полученная информация была обработана и теперь активно используется.

А еще у нас появились творческие дни. Каждый желающий может разместить в нашей рассылке в определенные дни месяца свои литературные пробы. Самые первые творческие дни начались у нас с обращения к участникам молодого писателя Михаила Самарского, который пожелал всем слепоглухим исполнения заветных желаний и выразил радость, что



Особенным спросом пользуются темы услуг сопровождения и тифлосурдоперевода, качества слуховых аппаратов и обеспечения слепоглухих такими техническими средствами реабилитации, как брайлевский дисплей, органайзер. »»

▶ рядом с нами находятся верные помощники, всегда готовые подставить плечо.

От работы прошлого года мы оставили формат рабочих групп. Их у нас, как и в прошлом году, четыре:

- 1) культура, информация и работа досуговых центров;
- 2) группа по взаимодействию с государством и обществом;
- 3) информация и тестирование ТСР;
- 4) группа по работе с молодежью и организации спортивных соревнований.

Четвертая группа у нас новая. Ее и координирует новичок – Ирина Владимировна Жукова.

Мы всё еще учимся, всё еще срабатываемся. Одни уходят из Совета, другие приходят, но в целом считаю, что работа в нем тесно сплачивает нас.

**Наталья Демьяненко,
председатель Совета регионов** ■



РАЗГОВОР С ГАЛИНОЙ

Увидев Галину Игоревну Ушакову впервые, я подумала: «Какая статья, как она грациозно держится! Как ей это удается? Умеет быть элегантной».

Она родилась в Сочи. С детства не слышит и очень плохо видит. У нее синдром Ушера. Несмотря на это, ведет весьма активный образ жизни и всю себя отдает общественной работе, старается помогать слепоглухим людям. Мне захотелось с ней поговорить и узнать о ее жизни, работе, увлечениях. Мы встретились на Съезде сообщества семей слепоглухих.

– Галина Игоревна, расскажите, пожалуйста, о своей семье. Как прошло ваше детство?

► – Мои юные годы прошли под крылом бабушки – дочери известного священника, ученицы Циолковского и преподавательницы словесности в Ленинградском государственном университете. Она была очень сильной, образованной, доброй женщиной, спокойно воспринимавшей всё новое. Бабушка была для меня всем. Ушла из жизни в 90 лет. Отец умер от рака, когда мне было 3 года. Мама работала в школе учителем истории и гидом в бюро экскурсий. Меня научили читать и писать, когда мне еще не было четырех. Будучи совершенно глухой, я училась читать по губам. Чтобы мне было легче понимать и заучивать новые слова, семья использовала и дактиль. Устную речь мне ставили длительными упражнениями. Мама окончила московские курсы дефектологов, и это было бесценно. Всё детство и юность меня учили познавать и оценивать окружающее, радоваться ему.

– Где вы учились? Как вам давалась учеба?

– Отличная домашняя подготовка позволила мне без особого труда окончить 8 классов массовой школы в порядке эксперимента. Затем поступила в знаменитую московскую 30-ю школу для слабослышащих детей и с огромным трудом, ценой колоссальных моральных стрессов и резкого ухудшения зрения, окончила ее. В то время мне и был поставлен диагноз «синдром Ушера»; все ресурсы были брошены, чтобы остановить стремительно наступающую слепоту. Это удалось благодаря профессору Института имени Гельмгольца Ф.Е. Фридману, который вел меня ровно четверть века, до самой смерти. Недавно мое зрение стало точечным, что приравнивается к слепоте.

Всегда стремилась получить новые знания, освоить новые специальности. Училась на юриста в питерском «Межрегиональном центре реабилитации лиц с проблемами слуха» (бывший политехникум ВОГ), но страшная травма накануне госэкзаменов перевернула всю жизнь. Позже всё же окончила там же культпросвет и еще получила специальность «организация сурдокоммуникации» с красным дипломом. Дважды поступала в университет на факультеты дефектологии и психологии и дважды уходила по состоянию зрения.

Попутно осваивала всё, что нравилось: массаж, альтернативную медицину, куафёрское дело, прикладное творчество. Всё, чем можно было доставить людям пользу и радость, а мне – занятость и немного денег.

– Скажите, вы смогли себя реализовать в профессии? И чем в настоящее время вы занимаетесь?

– Несколько лет работала культмассовиком в ВОГ, но возникли проблемы. Потом работала преподавателем в филиале школы глухих в Сочи (его закрыли), была домашней учительницей глухих дошколят. С одним из них занималась на дому до его 14-летия. Сейчас он студент колледжа дизайна, вполне состоявшийся человек. Но эта работа требует колоссальной энергии и полной отдачи. Сейчас могу только консультировать, хотя – по возможности – взяла бы работу.

В настоящее время сотрудничаю с фондом «Со-единение»: вхожу в состав Совета регионов и Сообщества семей слепоглухих. Эта общественная работа мне очень нравится – чувствую себя востребованной и полезной людям.

Выступаю с чтением на жестовом языке стихотворений слепоглухих поэтов и радуюсь, что людям это очень нравится. Думаю, это важно: слепоглухая исполняет произведения слепоглухих.

– Каждый из нас имеет какое-либо хобби, увлечения, а у вас есть? Что вас привлекает?

– Я встречала немало людей, которых почти ничего не интересует. Это духовно бедные люди, которые не хотят или не научены доставлять себе и другим радость жизни. Считаю, что людям с особенностями это крайне необходимо для психологической уравновешенности и осознания самодостаточности. Даже тотально слепоглухие способны освоить новые занятия и не сидеть, упершись взглядом в одну точку и сложив руки на коленях. Но им необходима помощь специалистов и родственников.

Я с детства люблю что-то делать руками: шить, вязать, когда-то рисовала, фотографировала. Люблю заниматься дизайном, создавать в доме красоту и уют. Много читаю, хотя

▶ последние годы печатный текст стало очень нелегко воспринимать. Но мне помогает планшет. Освоила компьютер и соцсети, веду серьезную переписку. С 17 лет изучала жестовый язык.

– Я вижу на вас интересные украшения. Откуда они у вас и как появилась страсть к украшениям?

– Когда-то, лет 14 назад, я увидела бисерное кольцо в каком-то журнале, и мне захотелось самой попробовать. Побывав в Москве, сходила на выставки и в специальные магазины, начала покупать литературу и лазить по Интернету. Хотелось носить не золото, как все, а – индивидуальности, разнообразия, и чтобы к каждому наряду были разные аксессуары, дабы не носить одно и то же месяцами. К тому же отчасти была решена проблема подарков. Мои работы выставлялись на продажу, и несколько изделий было куплено. Но менталитет у нас на юге такой: чем больше золота носишь, тем ты гламурней. Поэтому стала плести только для себя. Однако последние годы зрение сильно ухудшилось, и многое становится трудно делать.

– Ваши пожелания слепоглухим людям?

– Пожелаю всем – хорошего качества жизни, много интересных встреч с друзьями и книгами, новых впечатлений. Пожелаю много-много теплых солнечных лучей в ваших душах. Пожелаю вновь и вновь чувствовать тепло любимых рук!

**Беседу провела Ирина Жукова
Фото Татьяны Межневой**

ОТ РЕДАКЦИИ

Галина Игоревна Ушакова активно сотрудничает с журналом с первых его номеров. Много пишет, подбирает интересные материалы, дает советы по новым рубрикам.

10 января 2018 года у Галины Игоревны юбилей! Сердечно поздравляем ее, желаем здоровья, оптимизма, творческого вдохновения!

ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА

Живут-поживают на белом свете два друга – Виктор и Николай. Познакомились они еще в школе-интернате для глухих детей. Им было по 16 лет, учились в параллельных классах. Виктор был видным и коммуникабельным парнем, но с симптомами синдрома Ушера (СУ). Об этом заболевании ребята тогда не знали, но заметили, что их товарищ плохо видит, и дали ему жестовое имя «Слепой».

Виктор объяснил одноклассникам, что он не слепой, но видит, как через коробку с пустым дном. Наглядно показал это на реальной коробке. Ребята сразу его поняли и дали Виктору другую «кличку» – «Лицо в коробке». Вскоре обнаружился у Виктора «двойник» – Николай-«очкарик» из параллельного класса. Виктор с ним познакомился и стал выяснять, как тот видит. Каково же было его удивление, когда оказалось, что симптомы заболевания у них с Николаем практически одинаковые. Но зачем же тот носит очки при синдроме Ушера?

Николай рассказал, что обеспокоенные его зрением родственники заставили парнишку носить очки. Виктору пришлось объяснять новому знакомому, что очки не помогают видеть в темноте, если у человека «куриная слепота» (один из симптомов СУ), и посоветовал снять их: ведь Николай



Долгие годы одиночества и простейшие формы редкого общения со здоровыми родственниками отучили его от быстрых способов восприятия информации. »»

▶ не утратил остроты зрения. С того момента они стали друзьями. После окончания школы вместе поступили работать на большой завод.

Потом жизнь развела их пути-дороги, но связи между собой они не теряли: ездили в гости друг к другу и переписывались по почте. Оба почти одновременно, с разницей в год, женились. У Николая в дальнейшем семья распалась, и он стал одиноким: попал под материнскую опеку, а после ее смерти опекать его стала сестра Наталья. А вот у Виктора в личной жизни все сложилось благополучно: дружная семья, двое детей.

С возрастом у обоих зрение ухудшилось, и переписка по обычной почте разладилась. Виктор стал реже навещать друга, так как уже не мог самостоятельно ориентироваться в пространстве. Но при малейшей возможности старался с помощью кого-то из зрячих друзей приезжать к Николаю в гости. А у последнего не осталось и такой возможности: друзей растерял, а сестра очень занята своими делами и семьей. Правда, Наталья не бросила брата в беде, постаралась хорошо обустроить его быт. Живет Николай в двухкомнатной квартире один, сестра и ее дочери забегают к нему, приносят продукты, а порой – что-то из домашней стряпни. Николай – опрятный мужик: старательно убирает свою квартиру, моет посуду, сам готовит немудреную еду. Всегда в чистой одежде и в тепле. Но! Всегда дома один.

Накануне 60-летия Николая Виктор решил приехать к другу в гости, чтобы вместе отпраздновать эту дату. Предварительно списавшись по мобильнику с друзьями в этом городе, Виктор поехал без сопровождающего; на железнодорожном вокзале его встретили друзья и повезли к себе. Через слабослышащего друга позвонили сестре Николая и предупредили, в какое время к юбиляру нагрянет «толпа» из пяти его знакомых, включая Виктора. Когда пришли, гостей уже ждали, был накрыт праздничный стол. За него сели и родственники юбиляра – Наталья с дочерьми, их мужья. Николай был несказанно рад и, забыв о вкусной еде и напитках, стал оживленно общаться со всеми. Было заметно, как он изголодался по живому общению. Оно и стало для него главным подарком.

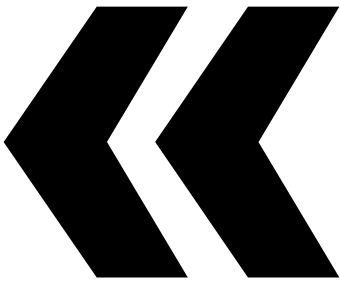
Когда все ушли, Виктор с Николаем остались одни, разговорились. Общение было не быстрым: оказалось, что Николаю трудно воспринимать жесты «рука в руку» и даже дактилологию. Нашли наилучший вариант – дермографию (письмо на ладони). А ведь Николай от рождения глухой, и жестовый язык для него – родной! Просто долгие годы одиночества и простейшие формы редкого общения со здоровыми родственниками отучили его от быстрых способов восприятия информации.

Виктор не смог рассказать другу, что происходит в мире: многое оказалось недоступно для понимания собеседника,



Виктор не смог рассказать другу, что происходит в мире: многое оказалось недоступно для понимания собеседника, даже простые бытовые и транспортные ситуации.





*Вне зависимости от
окружающей обстановки
любой “невыездной”
одинокий слепоглухой
духовно сильно страдает,
мучается без внимания со
стороны общества живых
людей. »*

▶ даже простые, казалось бы, бытовые и транспортные ситуации. «Показывал» он Николаю свой смартфон с брайлевским дисплеем, но не смог объяснить, как им пользоваться. Николай когда-то познакомился с компьютером, но не стал учиться работе на нем. Родственники боялись, что он окончательно потеряет зрение, и внушили ему, что лучше хоть что-то видеть, чем сидеть совершенно слепым за компьютером. К Николаю перестали ходить в гости глухие приятели: один из них даже что-то украл у слепоглухого, и сестра запретила ему кого-либо впускать в квартиру. Никто не может достучаться до Николая в дверь. На улицу он иногда выходит, но не дальше подъезда! Никуда его практически не сопровождают – только в больницу, парикмахерскую или к кому-то из племянниц домой. Но это очень редкие случаи: родственникам постоянно некогда, все они заняты работой и своими проблемами.

Виктор не скрывал своего недоумения: чем же занимается его друг в полном домашнем заточении? Николай ответил, что хозяйничает, убирается. Иногда сквозь окружающую его темноту «просматривает» телевизор, пытаюсь понять, что происходит на экране (что-то видит, а что-то угадывает). В основном сидит или лежит и прокручивает в голове все, что было в его жизни, что уже успел испытать в ней, а то и просто фантазирует. Николай пытался изучить брайлевский

алфавит, но читать книги и журналы по Брайлю не в состоянии: многое ему непонятно, а спросить не у кого.

«Слушая» друга, Виктор молчал и ужасался. Он бы не смог так жить, на годы оторвавшись от активной деятельности, без общения с друзьями, без самостоятельного доступа к любой информации.

На следующее утро Николай рано встал, приготовил завтрак, и Виктор убедился, что друг вполне самостоятелен в самообслуживании. Правда, заметил, что нужны некоторые полезные приспособления, о которых Николай не знал. Например, вибратор-определитель уровня жидкости в стакане. А хозяин с гордостью показывал на ощупь другу всю обстановку в квартире и резюмировал: «Убедись: всё красиво, приятно, круто!» Да, действительно, крутая у Николая «золотая клетка»...

Про такого слепоглохого нельзя сказать, что он плохо живет, голодает или нуждается в чем-то: вся его пенсия уходит только на него. Но что это за жизнь, на самом деле? Вне зависимости от окружающей обстановки любой «невыездной» одинокий слепоглохой духовно сильно страдает, мучается без внимания со стороны общества живых людей.

Сложная дилемма «золотой клетки»...

**Владимир Елфимов,
Новосибирск**

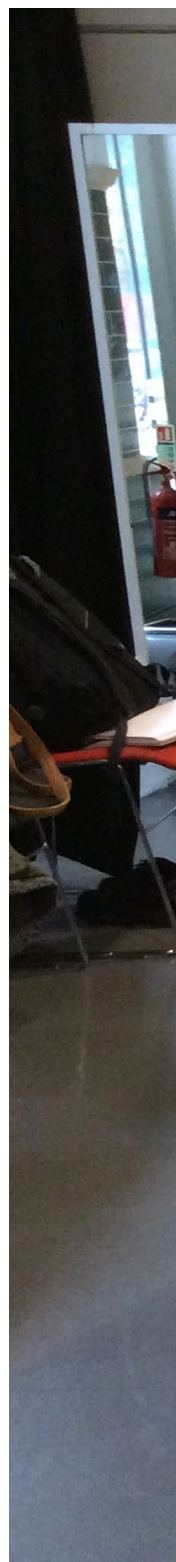
ОТ РЕДАКЦИИ

Нам не раз рассказывали подобные истории. Они заставляют задуматься. Помещая слепоглохого в «тепличные» условия и полагая, что он при этом будет счастлив (ведь нет ни забот, ни дел, и все вокруг безопасно), родственники зачастую превращают его во что-то вроде домашнего цветка. И чем дольше привыкает к такому благополучию слепоглохой, тем меньше ему хочется каких-то перемен в своей жизни. Появляется боязнь новизны и нежелание что-то изменить вокруг себя и в самом себе.

А что скажете вы, дорогие друзья? Ждем ваших писем и размышлений о поставленной проблеме.

«ПРИКАСАЕМЫЕ» В ЛОНДОНЕ

Мы не раз рассказывали о спектакле, в котором участвуют слепоглухие и зрячеслышащие артисты. Это совместный проект фонда «Со-единение» и государственного Театра наций. Впервые эскиз спектакля «Прикасаемые» (режиссер Р. Маликов) был показан осенью 2014 года, а уже через полгода состоялась премьера полного спектакля. И после этого постановка была показана много раз – в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Екатеринбурге, Волгограде... И везде – с огромным успехом! В разное время в спектакле играли ведущие российские актеры театра и кино: Алиса Фрейндлих, Ингеборга Дапкунайте, Чулпан Хаматова, Егор Бероев, Евгений Цыганов, Татьяна Арнтгольц, Анатолий Белый, Елена Морозова, Анна Ковальчук и др. Слепоглухие учились в открывшейся театральной инклюзивной школе, росло их мастерство, развивались творческие возможности, таланты...







*Слепоглухие учились
в открывшейся
театральной инклюзивной
школе, росло их
мастерство, развивались
творческие возможности,
таланты...*



И вот – новый этап! Международная версия «Прикасаемых», где вместе с российскими участвуют английские, французские слепоглухие и зрячеслышащие актеры. Совместные репетиции прошли весной и осенью 2017 года в Москве. А 14 октября в Лондоне, на сцене Королевского национального театра, состоялась премьера международной версии «Прикасаемых» – «IN TOUCH». В этот день спектакль был показан дважды, и оба раза – при полном аншлаге! В Великобритании не принято аплодировать в театрах. Нашим «Прикасаемым» публика аплодировала стоя! Это был настоящий триумф!

В спектакле участвуют пятеро тотально слепоглухих артистов: Ирина Поволоцкая, Алена Капустьян, Вера Лыженкова, Алексей Горелов, Александр Сильянов. В первом международном спектакле сыграл народный артист России, художественный руководитель Театра наций и вдохновитель проекта «Прикасаемые» Евгений Миронов. И, конечно, же, зрячеслышащие профессиональные артисты, которые в течение трех лет были вместе со слепоглухими на репетициях, на сцене, в гастрольных поездках: помогали, взаимодействовали, просто общались, – и сами тоже учились...

Как же проходили гастроли в Лондоне? Много ли пришлось репетировать перед премьерой и как шло общение наших артистов с англичанами? Как относились к российским слепоглухим?

На эти вопросы я попросила ответить участников спектакля, моих давних друзей.

ИРИНА ПОВОЛОЦКАЯ (актриса, художник, поэтесса, член Российского союза писателей и Союза журналистов России):

– Международная версия – это совершенно новый спектакль. От прежнего осталось немного текстов. Но в новом у всех – и у слепоглухих, и у зрячеслышащих – есть свои тексты.

Репетиций было очень много – корректировок, читок, внезапных изменений. Нужен был постоянный самокон-

► троль. Все было очень не просто. А с английскими партнерами работалось легко. Российская группа была, конечно, более подготовлена, поэтому мы помогали англичанам, но в итоге все получилось на равных!

В спектакле участвовали два зрячеслышащих англичанина – Джонатан Салвей (известный профессиональный артист) и Салли, переводчица одной из английских слепоглухих участниц, она переводит с «британского жестового» языка.

И на репетициях, и во время спектакля у всех было полное взаимопонимание. Было несколько общих переводчиков – с английского на русский, с британского жестового на английский устный язык. И у каждого из нас был свой переводчик. Но я свободно общалась с английскими слепоглухими напрямую.

Как к нам относились в театре? Хорошо! В Европе вообще другое отношение к инвалидам. И в работе это очень ощущается. Нет жалости – просто стараются по максимуму использовать имеющиеся возможности.

В Лондоне играли: О. Лапшина – с А. Гореловым; К. Сахно – с А. Сильяновым; К. Быркин – с В. Лыженковой; Р. Ахмадеев – с А. Капустьян; я – с Джонатаном Салвеем. Партнершей Е. Миронова была английская актриса Дженни Эгаттер.



С английскими партнерами работалось легко. Российская группа была, конечно, более подготовлена, поэтому мы помогали англичанам, но в итоге все получилось на равных! ►►



Сценка с Евгением Мироновым

ВЕРА ЛЫЖЕНКОВА (актриса):

– После окончания спектакля я ощутила бурю оваций от зрителей и почувствовала, как у меня в душе выросли крылья счастья оттого, что мы с полной отдачей сыграли на сцене. После премьеры нас с большим радушием встретили актеры этого театра, высказав в наш адрес много добрых и сердечных пожеланий.

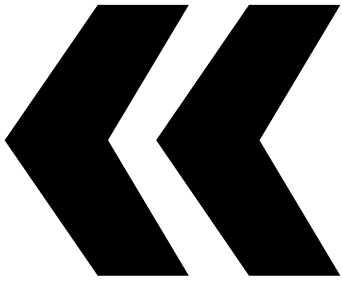
Как общались с британскими слепоглухими? До гастролей мы встречались на репетициях в Москве всего пару дней. Можно сказать, что я без труда их понимала. Особенно легко было общаться с глухим сопровождающим Беном, который мне переводил при общении. Бывало также, что моя тифлосурдопереводчица Ольга Ерохина сама разбиралась в британском жестовом языке и мне переводила. В общем, проблем не было. Также с нами всегда находилась группа сурдопереводчиков из России и Англии.



Финал спектакля

► Каждый день мы были на репетициях с утра до вечера. Только вечерами могли побродить по городу, заходили в разные магазины. По описанию Оли, Лондон симпатичный город: по узким улицам ездят только двухэтажные автобусы и велосипедисты; автомобилей мало. Нигде не увидели ни одной пробки.

Свой день рождения я встретила в Лондоне. В этот день мне запомнился приятный случай: мы с Олей отправились на общественном автобусе на репетицию. Сидели на первом этаже автобуса, и кто-то из нашей команды «Прикасаемых» сказал Оле выходить на нужной остановке. Мы вышли и пошли пешком по мосту, но вдруг сообразили, что по ошибке вышли не на той остановке. И поняли, что заблудились. Оля спрашивала у прохожих, как добраться до нужного нам места, показывая нашу программу, где был указан адрес театра. Англичане оказались очень чуткими и отзывчивыми. Огромное



После окончания спектакля я ощутила бурю оваций от зрителей и почувствовала, как у меня в душе выросли крылья счастья оттого, что мы с полной отдачей сыграли на сцене. »»

им спасибо! Мы нашли театр! И как только вошли в знакомое помещение, я услышала сильный топот ног (так обычно аплодируют слепоглухим): участники нашего спектакля приветствовали нас и поздравляли меня с днем рождения! Это было очень трогательно и так приятно! Затем наша коллега достала несколько тортиков, и я к ним добавила коробки конфет, которые везла из Москвы для угощения. По британской традиции, мне держали торт над головой, а я в это время загадала свои желания. Также мне сказали очень много трогательных слов.

Последний день нашего пребывания в Лондоне выдался свободным и таким чудесным, солнечным. Мы прошли прогуляться по известному парку. Были у королевского дворца, где стоит почетный караул, затем прошлись по ярмарке. Так и завершилась наша поездка в Лондон.

**Материал подготовила Наталья Кремнева
Фото Ольги Ерохиной**

ОТ РЕДАКЦИИ

Еще один показ международной версии «Прикасаемых» состоялся 4 декабря 2017 года в Париже, в штаб-квартире ЮНЕСКО. В нем участвовали российские, французские и британские артисты. Об этом событии мы расскажем в следующем номере.

НА УЧЕБУ –

Фонд «Со-единение» в минувшем году заключил договор с центром медико-социальной реабилитации «Пышма», который находится в 35 км от Тюмени. Благодаря этому у слепоглохих появилась возможность освоить компьютерную грамоту. Сюда на обучение могут приехать прошедшие перепись инвалиды с одновременным поражением слуха и зрения из близлежащих регионов. Это – Свердловская, Челябинская, Курганская, Томская, Омская области, Красноярский край и Коми-Пермяцкий национальный округ.

«Пышма» – самый настоящий санаторий для взрослых и детей с проблемами зрения, речи и аутизмом. Особенность этой региональной здравницы в том, что, кроме лечения, там проводят реабилитационные и адаптационные занятия: ставят речь у логопедов и сурдопедагогов, обучают ориентировке в пространстве, читать-писать по Брайлю, восстанавливать внутренние силы и энергию у психолога. А теперь вдобавок – в соответствии с договором – учат пользоваться современными средствами информационных технологий.

Для поездки в «Пышму» с целью такого обучения необходимо оформить обычную санаторно-курортную карту в поликлинике по месту жительства: вдруг у курсанта появится желание, кроме учебы на персональном компьютере (ПК), еще и оздоровиться. Правда, для этого все медицинские процедуры, а также посещение бассейна придется оплачивать самому.

Курс компьютерной грамоты состоит, как объяснил преподаватель Анатолий Валентинович Киселев (он незрячий), из четырех уровней. Начальный – это усвоение общих знаний о ПК и принципах его работы, освоение клавиатуры. На двух средних уровнях учат пользоваться стандартными программами, которые имеются в операционной системе

В САНАТОРИИ

Windows, дают навыки работы на брайлевском дисплее. Четвертый уровень – это установка программ, их настройка, работа с базой данных (таблицы «Эксель») и «свободное плавание» в Интернете. Много зависит от потребностей слушателей, их возможностей. Чему-то больше уделяют внимания, отрабатывают прочные навыки, а что-то пропускают...

Там же могут научить пользоваться и сенсорными смартфонами, и GPS-навигацией, и брайлевскими дисплеями и органайзерами разных моделей. Научат работать со сканером, принтером, «читающими» устройствами.

Занятия проходят в оснащённом всеми техническими новинками кабинете с 08:30 до 15:00 с часовыми перерывами на обед, на ориентировку в пространстве и получасовым – на релаксацию у психолога. Эти «перерывчики»-разминки специально встроены в уроки, чтобы слушатели могли немного отдохнуть от «тяжелой работы» за компом.

Учиться могут все категории слепоглухих, кроме тех, кому нужен перевод на жестовый язык. Тифлосурдопереводчика пока нет. Группа обучающихся состоит всего из двух слушателей. Преподавателем у нас был А.В. Киселев (кстати, в марте прошлого года он, как лучший компьютерщик в России, ездил на международный чемпионат «Абилимпикс» в Париж). Анатолий Валентинович – автор методики обучения компьютерной грамоте, по которой работают в Волоколамском и Бийском ЦРС ВОС. Занятия с Киселевым призваны, прежде всего, систематизировать все знания и навыки пользователя ПК.

Территория санатория большая: три жилых корпуса, отдельно административный, медицинский корпуса, корпус логопедов, гараж, хозблоки. Есть пруд, вытянутый вдоль

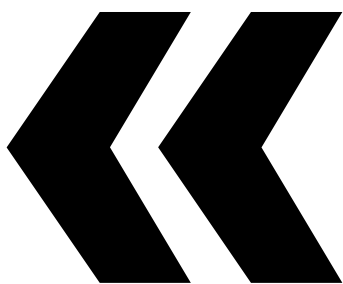
▶ южной границы, и там же, только уже за забором, протекает река Пышма. Везде очень ухоженно, красиво: клумбы с цветами, детский городок.

Бытовые условия вполне хорошие: в двухместном номере телевизор, холодильник, просторная лоджия и большая туалетная комната с душем. Питание пятиразовое, готовят вкусно. Столовая – в первом, а занятия – в третьем корпусе. Попасты из одного корпуса в другой можно по переходам между ними или выходя на территорию санатория.

Буквально в 10 минутах ходьбы от здравницы находятся горячие источники с открытым бассейном. Заплатил 150 рублей – и наслаждайся хоть целый день! Досуг: разные тематические вечера, танцы, конкурсы каждый день, кино по четвергам, есть библиотека с брайлевскими книгами. В один из выходных дней нас возили на обзорную экскурсию в Тюмень.

За три недели учебы в «Пышме» я получила новые знания и практический опыт, стала гораздо увереннее чувствовать себя, работая на компьютере.

Наталья Залевская,
Челябинск ■



Это самый настоящий санаторий для взрослых и детей с проблемами зрения, речи и аутизмом. Особенность этой региональной здравницы в том, что, кроме лечения, там проводят реабилитационные и адаптационные занятия. ►►



«ЭЛЬБРАЙЛЬ» – ПОМОЩНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

ВСТУПЛЕНИЕ

Вспоминается мне 2006 год. Я встретился с известным среди незрячих экспертом в области тифлотехники Олегом Шевкуном, который показывал всевозможные новинки как аппаратные, так и программные. Среди прочего Олег показал тогда замечательное устройство, которое называлось BrailleLite Millenium. На тот момент устройство было уже устаревшим и вскоре его вообще сняли с производства, но я был просто очарован! Относительно небольшая «коробочка» с брайлевской строчкой, состоявшей из 18 символов, позволяла набирать и читать тексты и даже пользоваться электронной почтой! Представив всего на минуту, что в такой вот «коробочке» можно носить с собой целую кучу книг и читать их по Брайлю, я понял, что это та техника, о которой человек вроде меня должен мечтать, особенно если он любит читать и любит читать по Брайлю!

С тех пор прошло много времени. В 2011 году у меня появился немецкий органайзер Pronto, возможностей у которого было намного больше, чем у BrailleLite Millenium, да и с другими устройствами такого класса была возможность поработать. Но у всех этих устройств, наряду с их несомненными достоинствами, были и существенные недостатки. Самым серьезным являлась ограниченная функциональность на фоне чрезвычайно высокой стоимости. Я мечтал о том, чтобы у меня в руках появилось устройство размерами примерно с Pronto, способное достаточно долго работать от батарейки, но на котором я мог бы решать все те задачи, которые решаю за обычным компьютером, или, по крайней мере, большую их часть. И вот, наконец, эта мечта осуществилась. Таким устройством стал EIBraille («Эльбрайль»), разработанный нашей российской компанией «Элита Групп».

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «ЭЛЬБРАЙЛЬ»?

«Эльбрайль» состоит из двух частей. Это докстанция, которая, собственно, и представляет собой компьютер. Сюда устанавливается хорошо знакомый многим читателям нашего журнала брайлевский дисплей Focus 14 Blue. Такая конструкция дает возможность тем, у кого уже есть «Фокус», приобрести только докстанцию, и тогда наш любимый маленький Focus 14 Blue превратится в полноценный компьютер! Да, именно так: «Эльбрайль» – это не органайзер с урезанными возможностями, а компактный компьютер, на котором вы сможете делать всё, что привыкли делать, например, дома, на своем ноутбуке. Только его можно повсюду брать с собой, и он будет работать очень долго, потому что в нем установлены очень емкие аккумуляторы. Да, из-за них наш «малыш» получился несколько тяжелее привычных органайзеров, но результат того стоил!

ЧТО ВНУТРИ?

Внутри устройства у нас привычная операционная система Windows с программой Jaws, знакомый Microsoft Office и целый ряд других полезных приложений.

Кроме того, в «Эльбрайле» установлен модем с поддержкой мобильных сетей четвертого поколения, а это означает, что у вас будет доступ в Интернет не только там, где есть вайфай, но практически где угодно! Достаточно просто установить в модем сим-карту, и можно отправляться в путешествие или просто на дачу и быть на связи со всем миром!

В «Эльбрайле» есть порт usb, к которому можно подключать самые разные устройства. Есть возможность установки дополнительных карт памяти большого объема. А если нужно, чтобы в работе помогал зрячий помощник, то к «Эльбрайлю» можно подключить обычный компьютерный монитор, чтобы работать вместе. Кроме того, в устройстве есть два стереодинамика: те, у кого есть остаточный слух, смогут использовать в работе и речь, а также слушать музыку. Ну а если не хочется мешать окружающим или обстановка достаточно шумная, всегда можно подключить наушники и продолжить работу.

ЧТО В ПЛАНАХ?

Компания «Элита Групп» продолжает работать над совершенствованием устройства. Скоро появится приложение, с помощью которого через встроенный модем можно будет принимать и отправлять СМС и даже совершать обычные голосовые звонки. Также вскоре появится новый «Эльбрайль», в основе которого будет не 14-клеточный, а 40-клеточный дисплей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то что «Эльбрайль» придумали и выпускают в России, у нас в стране он не так хорошо известен, как за рубежом. Но я думаю, что это как раз такое устройство, которого давно ждали многие слепоглухие. Будем надеяться, что с помощью государства они смогут его получить. По крайней мере, мне бы этого очень хотелось.

Если у вас появились вопросы об «Эльбрайле» – пишите: постараюсь дать на них ответ на страницах журнала.

Сергей Флейтин

«ПИШУ ВСЮ

В московской «Космической библиотеке “Восток-1”» состоялась презентация удивительной книги, написанной единственным в мире слепоглухим профессором, доктором психологических наук А.В. Суворовым. Встреча автора с публикой была приурочена к Международному дню инвалидов.

Книга толстая, красиво оформленная, с необычным названием: «Встреча вселенных, или Слепоглухие пришельцы в мире Зрячеслышащих». Она выпущена издательством «Эксмо» в 2017 году при содействии фонда «Со-единение». Несмотря на свое название, это не фантастика, а рассказ о реальной жизни самого автора, Александра Васильевича (полного тезки русского полководца Суворова). В ней он с юмором рассказывает о своих жизненных сложных ситуациях и о том, как он их преодолевал; рассуждает об особенностях восприятия окружающего мира.

Книга не является сборником ранее написанных Суворовым работ, хотя эти материалы в ней и использованы. Через своеобразное и неповторимое повествование раскрывается тонкая натура слепоглохого ученого, живущего активно благодаря своему попечителю и многолетнему официальному ассистенту Олегу Гурову.

Говорит А.В. Суворов:

– Замысел книги возник еще до появления Фонда: она задумывалась как учебное пособие для студентов и специалистов. Но у фонда «Со-единение» – более широкая, массовая аудитория, прежде всего родственники слепоглохих, что потребовало резкого изменения подхода, большей художественности. Замысел книги мой, а не президента фонда Дмитрия Поликанова. Он, как редактор, предложил свою помощь на заключительном этапе работы, чтобы ускорить ее выпуск, и прежде всего помог в структурировании

ЖИЗНЬ...»



материала. К тексту моему он отнесся очень бережно. Окончательная редакция – целиком моя. Я очень благодарен Дмитрию Валериевичу.

Спрашиваю автора:

– Александр Васильевич, сколько времени вы писали эту книгу?

– Всю жизнь! Сейчас я – действующий вулкан! Хотел бы еще выпустить сборник своих стихов. У меня есть один



▶ сборник стихов, изданный в 1998 году. Есть много дневников общения с детьми в лагерях – хочу их обработать.

– Ваша жизнь изменилась с появлением фонда «Соединение»?

– Очень резко! Произошла целая революция не только в моей жизни, но и у всех слепоглухих. Эта книга – итог этой революции, и далеко не единственный!

– Что самое главное произошло с момента создания Фонда в 2014 году?

– Создание ресурсного центра для слепоглухих в Москве в районе Ясенево. Скоро поедем в Омск: там откроется второй в стране ресурсный центр. Создано Сообщество семей слепоглухих: об этом мечтали 100 лет! Издана моя книга. Я стал очень востребованным – даже не мечтал об этом!

Александра Базоева
Фото автора

ХАСКИ ЛЮБЯТ ЛАСКУ...

Члены ижевского досугового центра для слепоглухих побывали в гостях у сибирских хаски. Это северная порода ездовых собак. Когда о ней заходит речь, воображение рисует сани с упряжками на фоне бескрайних заснеженных просторов Сибири и Заполярья. Впрочем, у нас в Удмуртии зима, как правило, тоже суровая и снежная, рано устанавливается морозная погода. Однако минувший ноябрь, когда мы поехали на экскурсию, стал исключением. Из-за оттепели часть пути нам пришлось проделать пешком, потому что раскисшая грунтовая дорога не позволила автобусу доставить пассажиров до места назначения.

Частный питомник, который мы посетили, находится недалеко от Ижевска. Здесь живут 50 собак, они ежегодно участвуют в традиционных рождественских гонках «Самара – Казань».

Дружелюбные и невероятно ласковые хаски встретили нас радостным лаем. Хозяева заведения предвидели же-





▶ лание необычных гостей начать экскурсию с тактильного знакомства с этими очаровательными созданиями и сразу предложили пообщаться с пушистыми обитателями питомника. Экскурсанты вдоволь наигрались с собаками, сделали на память много фотографий. Всех очаровал аляскинский маламут по кличке Бес. Это самый крупный представитель ездовых собак.

В ходе экскурсии мы узнали много интересного о них. Хаски и маламуты – древнейшие породы собак – существа гордые, независимые, но общительные, доверчивые и очень умные. Им просто необходимо общение с человеком, они готовы сутки напролет отдавать свое внимание и любовь людям, получая то же самое взамен. Эти выносливые со-

баки всегда были рядом с человеком, помогали ему выжить на просторах крайнего Севера. В жилах божественно красивых хаски течет кровь волков и диких северных псов. Чукчам удалось их приручить, одомашнить!

Благодаря заинтересованности североамериканцев порода хаски сохранилась до наших дней. Само слово «хаски» происходит от искаженного американцами английского слова «эски», означающего «эскимос». Расцвет популярности сибирских хаски приходится на так называемый период золотой лихорадки. На Аляске в нелегких поисках золота был огромный спрос на ездовых собак, и хаски смогли проявить себя с наилучшей стороны. Они настолько полюбились американцам, что те превратили их в национальное достояние, сделав всемирно популярными. Однако, чтобы никто не забыл об их родине, хаски прозвали сибирскими.

Несмотря на свой внушительный размер, грозный вид и блестящий ум, для охраны дома представители этой породы не подходят. Слишком они приветливы и любвеобильны. Хаски может просто радостно облизать проникшего в дом злоумышленника. Сегодня эти собаки часто используются для спорта и во всяческих шоу.

Хозяева питомника ответили на наши многочисленные вопросы: о режиме питания, особенностях содержания собак, о тренировках, участии в соревнованиях. Экскурсия завершилась в теплой юрте за чашечкой чая. Хозяйка питомника поведала много интересных «собачьих» историй. В центре юрты, как на арене цирка, резвились четырехмесячные щенки норвежских ездовых метисов. Это незапланированное представление добавило в копилку впечатлений еще несколько приятных моментов.

Общение с сибирскими хаски позволило нам на время отвлечься от повседневной рутины, подарило прекрасное настроение! Экскурсия в питомник завершает цикл мероприятий, посвященных Году экологии. Благодарим фонд «Со-единение» за финансовую поддержку мероприятия.

Любовь Малофеева
Фото Елены Мориловой



Н. Минин (справа) получает премию «Преодоление»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Ежегодно самым достойным людям с ограниченными возможностями здоровья вручается премия города Перми «Преодоление» в пяти номинациях: «Наука и образование», «Художественное самодеятельное творчество», «Общественная деятельность», «Техническое творчество и предпринимательская деятельность» и «Спортивные достижения».

В декабре 2017 года в Пермском государственном цирке состоялась юбилейная, десятая церемония награждения лауреатов и номинантов. Перед каждым награждением на экране показывали короткий ролик с рассказом о претенденте. Для зрителей с проблемами слуха в зале работал сурдопереводчик, перевод также транслировался на экране. Вручал награды мэр Перми Дмитрий Самойлов.

В номинации «Художественное самодеятельное творчество» лауреатом премии стал Николай Минин – солист ансамбля «Поющие руки» краевой организации ВОГ, член совета РО ОСПСГ «Эльвира» и активист досугового центра для слепоглухих. Два года назад Николай занял первое место во всероссийском конкурсе, организованном фондом «Со-единение» (подробнее о Н. Минине можно прочитать в статье Н. Зубовой «Когда пермяки поют...», опубликованной в нашем журнале в № 2 за 2009 год, а также в очерке В. Рачкина «Когда душа поет», напечатанном в журнале «Наша жизнь», № 3, 2017).

Отрадно отметить, что одним из номинантов премии второй год подряд стала координатор пермского досугового центра для слепоглухих Диана Якимова. Напомним также, что в 2013 году премию «Преодоление» получил слепоглухой активист Владимир Рачкин.

В этот день на манеже блистали спортсмены, певцы, танцоры и просто талантливые и трудолюбивые люди. И, как говорили сами участники, главное – это верить в себя, не бояться выходить из дома, общаться и нести людям радость.

Поздравляем Николая Минина и Диану Якимову с заслуженными наградами и желаем дальнейших творческих успехов!

Фото Михаила Худякова



Х. Джирма

«ИНКЛЮЗИЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ВЫБОР»

ОТ РЕДАКЦИИ

Предлагаем вниманию читателей материал Ксении Николаевой, доцента Петербургского педуниверситета. Ксения по направлению фонда «Со-единение» проходила стажировку (по международной программе для учителей) в школе Перкинса в США.

Мне посчастливилось взять интервью у Хабен Джирмы – первой слепоглухой американки, успешно окончившей в 2013 году Гарвардскую юридическую школу (один из самых престижных американских вузов). Ей 29 лет, она практически слепоглухая с рождения, имеет степень доктора юриспруденции. Хабен очень общительная и целеустремленная девушка. У нее длинные черные волосы и стройная фигура, утонченный стиль в одежде. Хабен сразу заметишь в толпе: она уверенно держится, на ее лице часто можно увидеть заинтересованность и улыбку.

В ноябре 2017 года более 1 000 педагогов, ученых, деятелей искусства, политиков, представителей бизнеса и общественных организаций встретились в пространстве известного выставочного центра Бостона («Всемирный торговый центр») для проведения дискуссий, презентаций и круглых столов. Нам удалось пообщаться во время этой встречи. Перед столом Хабен выстроилась длинная очередь собеседников. А на столе всего три предмета – органайзер (мини-компьютер для незрячих с брайлевской строкой), беспроводная клавиатура и чашечка кофе.

Диалог всегда первой начинает Хабен, задавая вопрос, как ей лучше отвечать вам – голосом или жестами? Собеседник выбирает более удобный для него вариант и продолжает беседу. Поговорить с ней очень просто. Собеседник печатает свой текст на клавиатуре, а Хабен в тот же момент читает его на своем портативном устройстве и моментально дает ответ или задает свой вопрос. Речь Хабен очень легко понять: она говорит четко и громко, очень внимательно к каждому.

Специально для журнала «Ваш собеседник» Хабен Джирма ответила на несколько вопросов.

– Хабен, почему вы для поступления выбрали именно Гарвардскую юридическую школу?

– Моей целью было получить наилучшее образование из всех возможных вариантов для того, чтобы стать адво-

▶ катом. Гарвардская юридическая школа предоставляет великолепные возможности для обучения, поэтому я решила поступать сюда. Теперь я начинаю свою карьеру и борюсь за гражданские права людей с ограниченными возможностями.

– Какие специальные технологии вы использовали во время учебы?

– Я пользовалась специальными программами для чтения с экрана компьютера и портативным брайлевским дисплеем. Материалы для чтения сохраняла в цифровом формате, затем слушала или читала при помощи дисплея. При ориентировке в пространстве Школы и за ее пределами, при пользовании общественным транспортом мне помогала моя собака-поводырь Максин.

– Что приносило вам наибольшую радость за время обучения?

– Во время моего обучения в Гарварде я встретила множество чудесных людей. Дружба, которая завязалась в этот период, для меня бесценна.

– Чем вы любите заниматься в свободное время?

– Я люблю танцевать! Еще я занималась скалолазанием, серфингом, катаюсь на лыжах и велосипеде.

– Что бы вы могли посоветовать молодым слепоглухим, которые хотят продолжить свое обучение, но испытывают страх перед результатами?

– Всем учащимся с ограниченными возможностями здоровья следует стремиться как можно больше развивать свои умения и навыки. Изучение альтернативных способов коммуникации и использование современных технологий поможет в этом процессе. Я надеюсь, что студенты с ограниченными возможностями в России получат широкий доступ к образованию. Я убеждена в том, что инклюзия подразумевает выбор!



Т. Внукевич-Багдасарьян у плаката с названием конференции

ВСТРЕЧИ В ДАНИИ

О сенью 2017 года в городе Ольборге (Дания) состоялась Европейская конференция по проблемам слепоглухоты, организованная ДБИ – крупнейшей международной ассоциацией, занимающейся вопросами образования и социальной поддержки слепоглухих детей



Стенды на конференции

и взрослых. В конференции участвовали посланцы из многих стран мира, а не только Европы. Россию представляли специалисты фонда «Со-единение» и ресурсного центра «Ясенева поляна», а также группа сотрудников Сергиево-Посадского детского дома для слепоглухих и инвалиды с одновременным нарушением слуха и зрения. Интересно, что слепоглухих на этой конференции было особенно много, они активно выступали и в пленарных заседаниях, и на разных семинарах. Как мне рассказали, такая активность наблюдалась впервые за многие годы проведения подобных форумов: всем предоставили возможность рассказать свои истории, поделиться мыслями о том, что значит жить без слуха и зрения, как приспособиться к своему состоянию. Безусловно, это – бесценный

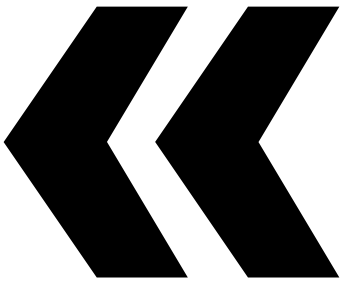
опыт для психологов и реабилитологов, не говоря уже о самих инвалидах.

За два дня до официального открытия конференции прошли заседания Ушер-группы, которая уже много лет существует при ДБИ. В нее входят люди с синдромом Ушера (СУ) из разных стран, родители, ученые, педагоги. На заседаниях группы обсуждались вопросы, связанные с исследованиями СУ, проблемы обучения детей и молодых людей с этим заболеванием.

Ольборг не случайно стал местом проведения конференции. Здесь находится Центр для слепоглухих и людей с нарушением слуха. Он расположен в двух одноэтажных зданиях, стоящих недалеко друг от друга. Главный принцип тут – полная безопасность передвижения слепоглухих по помещениям. Здесь нигде нет ни ступенек, ни высоких порогов. Вдоль прямого коридора с двух сторон сделаны деревянные поручни. В первом доме, куда нас привезли, постоянно проживают 14 слепоглухих. Есть среди них очень тяжелые инвалиды, получающие полный медицинский уход и соцподдержку. У каждого проживающего – своя отдельная комната. Нам разрешили осмотреть одну из них.

В комнате хорошая, удобная мебель – шкаф для одежды, кровать, стол, кресло, журнальный столик, полки для брайлевских книг (хозяйка владеет Брайлем, печатает на брайлмашинке). Стоит рабочий стол, где разложены всякие материалы для рукоделия и висят поделки – красивые мягкие игрушки. При комнате – туалет и ванна. Есть комната для процедур с разными тренажерами, можно сделать гидромассаж и просто массаж. Большая общая кухня. По желанию жильцы могут готовить еду сами, или им приготовят сотрудники этого дома. В зависимости от тяжести нарушений здоровья у каждого слепоглухого – по два или три помощника.

Второй дом тоже одноэтажный. Здесь живут 24 человека с разными проблемами. Все разделены на четыре группы по шесть человек в каждой. У каждой группы – свое отдельное помещение или отделение в одном доме. И у каждого жильца тоже своя отдельная комната. В этом доме сами



Всем предоставили возможность рассказать свои истории, поделиться мыслями о том, что значит жить без слуха и зрения, как приспособиться к своему состоянию. Безусловно, это – бесценный опыт для психологов и реабилитологов, не говоря уже о самих инвалидах. »»

▶ проживающие не готовят еду. Группы имеют названия: «Воздух», «Вода», «Земля», «Огонь». Инвалиды объединены в группы в основном по общим способам общения и сходным проблемам со здоровьем. Много колясочников. Нам рассказали про одного молодого человека, тотально слепоглухого с ДЦП, который передвигается на коляске. Он не может говорить голосом, не владеет ни жестовым языком, ни дактилологией. Общаются с ним предметным способом. Например, если он хочет кофе, то протягивает чашку, а если захочет выпить вина – берет в руки бокал. Такое общение невероятно сложное, требует огромного профессионализма и терпения сотрудников.

Всего в центре работают 300 специалистов. Инвалиды получают с их стороны огромную помощь, заботу и внимание. Они общаются друг с другом, бывают на разных мероприятиях. А помощь оказывается каждому в зависимости от его нужд и потребностей: что нужно данному человеку, то ему и дают. Инвалиды живут здесь постоянно, и это не обязательно одинокие люди. Родные могут приезжать, навещать их.

Во время заседаний на конференции мы обратили внимание на то, что у всех слепоглухих участников из разных стран было по два переводчика. Они менялись, давая друг другу отдых. И переводили не только выступления, но и частные разговоры, описывали все происходившее вокруг.

Я побеседовала с разными специалистами и с инвалидами, расспрашивала о том, какую поддержку оказывают государства слепоглухим людям. Везде, конечно, это делается по-разному. Но даже в таких сравнительно небогатых странах, как Хорватия или Польша, правительство предоставляет слепоглухим некоторые бесплатные услуги. Правда, в Хорватии зарегистрировано всего около 400 слепоглухих.

На конференции много говорили о современных технологиях, помогающих людям с двойным сенсорным нарушением. Была организована выставка техсредств. Это в основном брайлевские дисплеи и органайзеры американского или канадского производства. Было приятно отметить, что на выставке находился и российский брайлевский дисплей – аналог американского «Фокуса».

И если мы пока не можем похвастаться услугами, предоставляемыми нашим инвалидам в социальной сфере, зато можем гордиться нашими научными достижениями! Все мы очень обрадовались, когда при открытии конференции президент ДБИ Джил Морбей из Великобритании упомянула, что именно в России, еще в начале XX века, началось обучение слепоглухих детей. А с каким интересом участники конференции знакомились с книгой Т.А. Басиловой, переведенной на английский язык, и беседовали с Татьяной Александровной! И на семинаре Алины Юрьевны Хохловой тоже было много народу, задавали массу вопросов.

Конференция была чрезвычайно полезна всем: ее участники обменялись опытом, завязались новые дружеские и деловые контакты.

Наталья Кремнева
Фото Валентины Костюниной
и Татьяны Внукевич-Багдасарьян

ОТ РЕДАКЦИИ

Знакомьтесь: Татьяна Кирьянова, слепоглухая поэтесса, живет в Екатеринбурге. Она – очень активный, творческий человек. С удовольствием участвует в различных конкурсах, фестивалях.

Еще Таня состоит в Совете регионов, обсуждает важные проблемы в жизни людей с одновременным нарушением слуха и зрения. В «Литературной беседе» Совета регионов Татьяна разместила свои «зимние» стихи. Предлагаем их вашему вниманию.

ЧУДЕСНАЯ СКАЗКА

Это ли не чудо? Это ли не сказка?
С ветром соревнуйся, мчусь я на салазках!
Щеки обжигает ледяная крошка,
И уносит в детство санная дорожка.

За спиной дыханье слышу я родное.
Обнимаешь нежно сильною рукою.
Я минуты счастья эти не забуду:
Только лишь с тобою я счастливой буду.

А вокруг мелькают ели да березы,
На щеках сверкают ледяные слезы.
Мчатся бы нам вечно в сказочных салазках!
Это ли не чудо? Это ли не сказка?

ЗИМНЯЯ ЗАРИСОВКА

В январе, в начале года
Стоит чудная погода.
Всё вокруг белым-бело:
Столько снега намело!

Разукрасила зима
Все подворья, все дома.
Словно в сказке, мы стоим,
Тишина в ушах звенит.

Серебром укрыты ели,
В чаще прилегли метели.
Вьюга сладко задремала:
Нагулялась, приустала.


Зайчик на пенке сидит,
Удивленно вдаль глядит.
Рядом возится синица...
Может, это всё мне снится?

Даже если это сон,
Пусть почаще снится он!

КАК ПЧЕЛЫ ДЕЛАЮТ МЕД

У пчел существует четкая иерархия: добытчики добывают нектар, а приемщики его обрабатывают и делают мед. Процесс получения состоит из двух ключевых процессов: первый – это испарение влаги, а второй – разложение сахарозы на более простые фруктозу и глюкозу.


Влага выходит благодаря специальной вентиляции, затем происходит процесс расщепления сахарозы и насыщения нектара специальными ферментами. Для этого пчелы хоботком набирают нектар, смешивают его со своей слюной и выплевывают обратно. Затем мед собирают в ячейки и накрывают восковой крышечкой.



ОТКУДА БЕРЕТСЯ АМБРА

Амбра – это вещество, добываемое из кишечника кашалота, которое очень ценится в парфюмерии. Оценивается амбра от 70 до 300 долларов за килограмм. А в кашалотах находят куски от двух десятков граммов до 400 килограммов.


Изначально амбра имеет мягкую консистенцию и очень неприятный запах. Но если ее высушить, она приобретает сладковато-мускусный аромат. Самая дорогая амбра – белая, которая пролежала на морском дне, а значит, вымочена в соленой воде.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТА

Ученые Гарвардского университета заявили, что употребление как минимум двух горстей орехов в неделю уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний почти на четверть. Исследователи пришли к выводу, что люди, которые ели миндаль, фундук, кешью, фисташки, были менее подвержены инфарктам и инсультам.

Употребление в неделю одной горсти грецких орехов повышает вероятность избежать сердечно-сосудистых заболеваний на 21%. Польза орехов обусловлена содержащимися в них антиоксидантами, белками и другими питательными веществами. Помимо сердечно-сосудистых, орехи снижают риск онкологических заболеваний и диабета.



ДУРАК ДУРАКУ

ОТ РЕДАКЦИИ

Русский язык – «великий, могучий, правдивый и свободный», как говорил о нем И.С. Тургенев, – по праву считается одним из красивейших и богатейших в мире. Но достаточно ли хорошо мы его знаем, умеем ли пользоваться всеми его выразительными средствами? С этого номера «ВС» редакция открывает новую рубрику, материалы которой, надеемся, расширят и углубят познания наших читателей о родном языке.



то слово с молодых лет известно всем. И никто не сомневается, что оно, ставшее обидной кличкой, имеет только негативный смысл. Дурак – значит неумный, тупой человек, совершающий глупые поступки, не понимающий простых, на наш взгляд, вещей. Но мало кто задумывается, почему именно Иванушка-дурачок – самый удачливый и любимый герой народных сказок, именно он одерживает победы над сказочными злодеями, преодолевает всяческие преграды, даже завоевывает сердце красавицы-царевны. Может, он вовсе и не дурак? Что же означало для наших далеких предков это слово?

Оказывается, до принятия христианства в больших русских семьях детей до 13 лет, чтобы их не сглазили, называли не именами, а по порядку рождения: «первак», «вторак», «третьяк»... А последнего, младшенького, по традиции называли «другак», то есть – другой, самый маленький, самый любимый, заласканный родными. Со

РОЗНЬ

временем буква «г» выпала, ее заменила «р» – так и получилось слово «дурак», «дурашка», но в хорошем, добром значении. И усиливало его положительный смысл то обстоятельство, что в те времена именно младший сын был наследником имущества родителей. Думаете, старшие братья не завидовали счастливому дураку? Еще как завидовали, да старались всячески его высмеять, опорочить. С веками слово «дурак» стало даже ругательством. Кстати, дураками называли и придворных шутов, хотя они нередко изрекали хоть и смешные, но очень глубокие по смыслу высказывания.

А возьмите современный первоапрельский праздник смеха! Разве случайно его назвали «день дурака»? Любят люди подурачиться, повеселиться от души. И все знают: чтобы смешно подшутить, одурачить друзей неожиданной обманкой, надо быть-таки остроумным человеком. Вовсе не дураком...

До наших дней русский фольклор в ряде пословиц сохранил прежнее, положительное значение этого слова, добавив ему оттенок противопоставления тем, кто кичится своим умом: «Один дурак семерых умных перессорит», «Дурак загадает загадку – семеро умных не разгадают», «Один дурак семерых умных переспорит». Да и фамилии многих выдающихся русских деятелей – Дуров, Дурягин, Дурново – появились, очевидно, вовсе не как обидные прозвища, а в знак уважения и признания умственных и деловых качеств представителей этих родов.

Так что, дураки бывают разные, порой ими прикидываются совсем не глупые люди. Вот с ними-то будьте начеку!

**Подготовил по литературным источникам
Валерий Куксин**

ВЫ УМЕЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МИКРОВОЛНОВКОЙ?

Многие давно используют микроволновые печи. Это достаточно простой прибор, но при его эксплуатации все же есть правила, которые нужно соблюдать.

1. Нельзя включать пустую микроволновую печь. Это может привести к поломке оборудования, а также к пожару, так как ничто не поглощает микроволновое излучение.
2. Нужно держать в чистоте внутреннюю поверхность, чтобы сохранить способность прибора распределять волны равномерно и работать правильно. Мыть осторожно – влажной, а не мокрой тряпочкой и насухо вытирать.
3. Используйте специально предназначенную посуду. Это может быть стекло или пластик. Но не бумага или пенопластовые емкости – это опасно.
4. Нельзя использовать контейнеры из металла, а также посуду с наличием металлических вставок и украшений. При взаимодействии с металлом микроволны преобразуются в электрический ток, что может вызвать искры и, соответственно, пожар. К тому же в металлической посуде пища не нагревается.
5. Пищу с большим количеством жиров лучше готовить в стеклянных контейнерах.
6. Не стоит полностью закрывать контейнер крышкой, лучше оставить небольшой зазор.
7. Использовать лучше небольшую посуду, в ней пища будет разогреваться равномернее.
8. Большие куски лучше измельчить, тогда пища разогреется равномерно.
9. Не стоит самим ремонтировать печь, если она вышла из строя. Лучше обратиться в сервисную службу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

1. Для приготовления мясных блюд с начинкой ее лучше готовить отдельно.
2. Для приготовления целой курицы после окончания готовки лучше подождать минут пять, чтобы пар проник вглубь.
3. Начинка в пирожках нагревается сильнее теста, это надо учесть.
4. Нельзя варить яйца. Они попросту взрываются, так как под скорлупой во время разогревания накапливается пар.
5. Вода сильно перегревается, если ее передержать, поэтому лучше добавлять в нее немного сахара или соли.
6. После приготовления любого блюда стоит немного подержать пищу в печи: после выключения таймера она еще продолжает готовиться. Поэтому ставьте времени немного меньше.
7. После приготовления пищи нужно сначала пробовать ее самим, она может быть перегрета.

Приготовление еды обязательно должно быть безопасным. А лучше всего, если оно будет еще и быстрым! Микроволновая печь – отличный выход для тех, кто желает соблюдать эти два условия. Главное – учитывать все рекомендации: тогда приготовление пищи будет приносить только удовольствие.

Материал подготовила Галина Ушакова


САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(Рецепт от Натальи Залевской)

Продукты (*пропорции произвольные*): свекла, чернослив, чеснок, майонез.

Свеклу отварить или запечь в духовке, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив ошпарить кипятком, нарезать кусочками, соединить со свеклой. Добавить измельченный чеснок. Заправить салат майонезом и перемешать.

По желанию можно добавить грецкие орехи или тертый сыр.




САЛАТ «ОБЖОРКА»

(Рецепт от Лидии Борисовой)

Продукты: говядина отварная – 200 г; морковь – 1 шт.; лук репчатый – 1 шт.; небольшие соленые огурчики – 4 шт.; майонез – по вкусу.

Морковь очистить, нарезать соломкой, лук – полукольцами. Морковку и лук обжарить на растительном масле до мягкости (но не пережаривать!) Огурцы и мясо тоже нарезать соломкой. Все продукты выложить в салатницу, добавить майонез и перемешать.



РЫБА С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

(Рецепт от Марины Смирновой)

Продукты: любая рыба (лучше толстолобик или треска) – 1 шт.; помидоры – 4 шт.; сыр твердый (любой) – 300 г; сметана – 200 г; лимон – 1 шт.; зелень укропа и петрушки; соль, перец – по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и дать намариноваться минут 10. Сыр натереть на мелкой терке. Укроп и петрушку нарезать и соединить с сыром, перемешать. Помидоры нарезать дольками.

Рыбу посолить, поперчить, смазать сметаной и выложить на противень. Сверху положить на нее дольки помидоров, посыпать сыром с зеленью. Поставить в предварительно разогретую духовку на 30–40 минут.

ТЫ | КТО

Как бы смешно это ни звучало, но данный диалог регулярно случается в моей жизни. В конце концов мне уже так это надоело, что я решил записать его.

– Родя, а ты кем работаешь?

– Лучше не спрашивай, не поймешь!

– Ну что ты, как с душой, со мной говоришь?

– Хорошо, итак, давай сосредоточься: я работаю сопровождающим-переводчиком для слепоглохих людей.

– Эээ, еще раз можешь это повторить, но медленно?

– Я что-то типа поводыря и переводчика жестового языка.

– Что? А ты переводчик с какого языка?

– Хорошо (глубоко вдыхаю). Давай постепенно буду объяснять. Во всем мире существуют люди, которые и не видят и не слышат одновременно.

– Боже ж мой!

– Ага.

– И что?

– Ну, что тут? Жить всем надо, ходить куда-то всем хочется, переводить им тоже надо много.

– Хорошо. Это я пока что поняла. Так с какого ты языка переводчик?

ТАКОЙ?

– Ладно, я – сурдопереводчик (девушка кивает), но при этом я перевожу подопечным в руку.

– Зачем в руку?

– Потому что слепоглухие обычно не видят мой перевод глазами.

– Ты меня считаешь дурой?

– Нет, просто отвечаю. Короче, они руками ощупывают мой перевод.

– Так, дай сигарету! (Закуривает.) То есть существуют люди, которые и не видят и не слышат, а ты им переводишь?

– Ага. И сопровождаю их.

– Куда?

– Куда им нужно: в банк, на почту, к их друзьям, на мероприятия.

– Но они же не увидят и не услышат ничего там!

– А я им попробую всё перевести по максимуму.

– Но им, наверное, очень сложно куда-то дойти...

– А я их доведу до нужного места. Я же еще и поводырь.

– Блин! Еще раз!... (И так каждый раз!)

Родион Терехов ■



ВАШ СОБЕСЕДНИК

№ 4 (44)

2017

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА