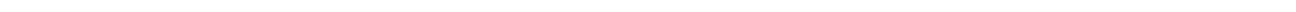
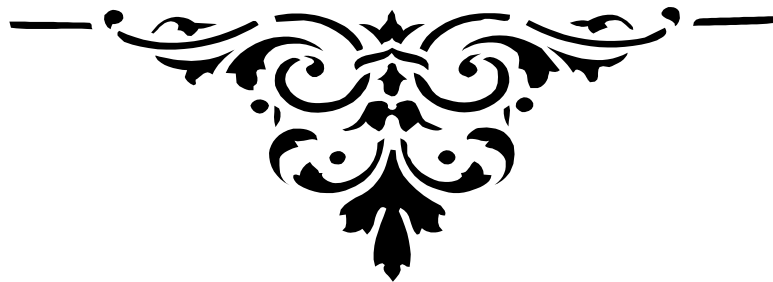


Ваш собеседник

**Общероссийский журнал
для слепоглухих
№ 1 (21)
Москва 2012**

**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



В этом номере:

На обложке	О. Скороходова. «Если вас чаруют...»	
Новости	О бесплатной юридической помощи.....	4
	А. Володина. Люди для людей.....	4
Наше право	В. Куксин. Чтобы знать свои права.....	7
Судьбы людские	А. Базоева Любовь, без которой трудно жить.....	10
По святым местам Москвы	Храмы на Большой Ордынке.....	13
Клубные встречи	В. Куксин. «Мы можем петь и смеяться, как дети...».....	16
	Н. Кремнева. Организация, нужная людям...	19
	Р. Терехов. Мир меняется к лучшему.....	23
Вопросы к специалисту	Как правильно ухаживать за слуховым аппаратом.....	25
Маленькие радости	26
Отклики читателей	Е. Волох. С помощью записок.....	29
Путешествия	А. Марков. Необычная поездка.....	30
Не могу молчать	В. Елфимов. «Дружба» без дружбы.....	33
Лирика	СТИХИ: Н. Соловцова, В. Панкратова, Е. Волох.....	35

По странам и континентам	37
Мудрость	41
Здоровье	43
Давайте поиграем!	44
Просто, быстро, вкусно	45
Юмор	Н. Кремнева. Трубы на дороге.....	46



НОВОСТИ

О бесплатной юридической помощи

15 января 2012 г. вступил в силу федеральный закон от 21.11.2011 № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

Закон устанавливает основные гарантии права граждан на получение бесплатной юридической помощи. Документ определяет, какие организации и в каких ситуациях оказывают такую помощь. Предусмотрено три ее вида:

- правовое консультирование (устное и письменное);
- составление жалоб, заявлений и других правовых документов;
- представление интересов гражданина в судах, муниципальных и госорганах, организациях.

В законе перечисляются категории граждан, имеющих право на получение государственной бесплатной юридической помощи. В частности, к ним относятся: малоимущие, инвалиды I и II групп, ветераны Великой Отечественной войны, Герои Российской Федерации, Герои Советского Союза, Герои социалистического труда, дети-инвалиды, дети, оставшиеся без попечения родителей.

Люди для людей

Центр взаимодействия общественных и государственных структур «Социальное партнерство», Комитет общественных связей города Москвы, Союз журналистов России и Информационный центр ООН в Москве подвели итоги проведенного ими одиннадцатого по счету творческого конкурса «Люди для людей – 2011». Жюри под председательством известной поэтессы, писательницы, журналистки и общественного деятеля Ларисы Васильевой рассмотрело более 300 работ (140 заявок от 63 авторов из 59 СМИ). Было представлено немало публикаций, посвященных юбилейной дате года – 70-летию битвы под Москвой. Большинство лауреатов – молодые журналисты. Они интересно пишут о войне, простых людях, социальных проблемах. Тема

«островков человечности, окруженных морем равнодушия» оказалась наиболее актуальной.

Воговскую прессу на конкурсе представляли два издания: газета «Мир глухих» (в пятый раз) и общероссийский журнал для слепоглухих «Ваш собеседник» (впервые). И у каждого из этих изданий оказалось по лауреату! В «МГ» отмечена наградой Александра Базоева за статью «Белая ворона» (№ 8, 2011) в номинации «Молодежь – это серьезно!» В журнале «Ваш собеседник» – Наталья Кремнева за статью «Круглые отличники» (№ 1, 2011) в номинации «Островки человечности».

Лариса Васильева считает проект «Люди для людей» очень нужным, поскольку с ТВ льется столько негативного, а работы участников конкурса по содержанию позитивны. «Не могу не отметить Наталью Борисовну Кремневу, главного редактора журнала “Ваш собеседник”, – заявила на церемонии награждения председатель жюри. – Эта женщина живет и работает без зрения и слуха. Это такая сильная, очень знаковая фигура! Хочется перед ней шляпу снять. Она действительно видит особым взором, слышит особым слухом».

Получая диплом, Наталья Кремнева поблагодарила и добавила: «Я создала журнал для того, чтобы о нас, слепоглухих больше узнали».

Помимо проблем инвалидов, на встрече с лауреатами поднимались и другие темы – о внимании к каждому ветерану войны, о стиле и чистоте русского языка, о необходимости существования школьных музеев... К сожалению, ежегодно меньше всего поступает заявок по самой трудной номинации – «Как слово наше отзовется?» Всего лишь 8 материалов в последнем конкурсе. Это объяснимо: пресса поднимает проблемы, а власти слабо реагируют.



*Е. Сильянова, Н. Кремнева,
А. Бабушкина, А. Базоева*

В центре «Социальное партнерство» присутствующие могли познакомиться не только с авторами отмеченных на конкурсе статей, но и с их героями. С Александрой Базоевой приехала Анна Бабушкина, с Натальей Кремневой – Елена Сильянова, а также переводчики жестового языка и сопровождающие слепоглухих. Организатор конкурса Виктор Леонов рассказал обо всех лауреатах и содержании их материалов. Выступали и сами авторы, их герои.

Елена Сильянова рассказала, что у людей без слуха и зрения в жизни много ограничений, так как они не могут без сопровождения свободно передвигаться и общаться с окружающими. Нужна поддержка от государства, в частности, для создания собственного сайта «Ушер-Форума».

Александра Базоева напомнила, что в 2007 г. газета «Мир глухих» впервые успешно приняла участие в конкурсе «Люди для людей», представив публикации о слепоглухих и о волонтерском сопровождении Родионе Терехове. Поднимался важный вопрос об отсутствии в стране статуса «слепоглухой». Присутствовавший на той давнишней церемонии награждения представитель журнала «Человек и закон» обещал помочь. Но статуса как не было, так и нет. Виктор Леонов подтвердил этот факт и выразил намерение вернуться к этой проблеме. Получается, что участие в таких конкурсах позволяет не только рассказать о людях с трудной судьбой, об их проблемах, но и помочь найти пути их решения.

Автор идеи проведения конкурса и руководитель центра «Социальное партнерство» Ирина Леонова со своими коллегами стремится поддержать журналистов, работающих в местной прессе: «Эти авторы находят людей, живущих по совести, пишут о них замечательные статьи, и поэтому мы каждый год хотим публично выразить им, участникам нашего конкурса, признательность». В заключение она процитировала слова А. П. Чехова: «Какое наслаждение – уважать людей!»

Александра Володина

НАШЕ ПРАВО**Чтобы знать свои права**

Существуют расхожие выражения: «права инвалидов», «права глухих», «права слепых»... На самом деле, строго говоря, таких особых прав нет – все граждане Российской Федерации имеют равные конституционные права и свободы. Иное дело, что законодательство страны предусматривает ряд льгот для различных категорий населения, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Чтобы с толком ими пользоваться, надо знать эти законы.

Члены «Ушер-Форума» всегда с большим интересом принимают участие во встречах с юристами, правоведами. Не стал



Г. Ф. Белозерова и сурдопереводчик М. Н. Котова

исключением и этот январский день, когда в клуб на Якиманке пришла в гости специалист фирмы «Право-Риэлти» Галина Федоровна Белозерова.

На улице стоял трескучий мороз, однако к назначенному времени уютный зал клуба был заполнен его завсегдатями и активистами «Ушер-Форума».

Г. Ф. Белозерова сначала рассказала о юридической фирме, которой руководит Евгений Александрович Шишимаров, о том, какие услуги она оказывает. «Право-Риэлти» находится рядом со станцией метро «Академическая». Этой фирме уже семь лет, она активно сотрудничает с МГО ВОГ и объединением переводчиков жестового языка, поэтому юридические консультации для неслышащих граждан проводятся с бесплатным сурдопереводом. Надо только заранее сообщить о своем посещении. В «Право-Риэлти» работают юристы и риэлторы, которые решат ваши проблемы: помогут купить, продать или подобрать жилье в аренду. Все юристы обладают богатым опытом ведения дел в судах, а риэлторы имеют огромный опыт на рынке недвижимо-

сти. Участникам встречи были розданы листочки с информацией о фирме, ее подробным адресом, телефонами.

А потом на гостью посыпался град вопросов. Оказалось, инвалидов с синдромом Ушера так же, как их здоровых сограждан, сегодня особенно волнуют проблемы собственности, наследования имущества, улучшения своего жилищного положения, получения средств по ипотеке, правила оформления опекуна, решения трудовых споров. Как разъяснила Галина Федоровна, никаких льгот для инвалидов по большинству из этих вопросов не предусмотрено. Все граждане равны перед законом.

Среди первых был задан один из самых острых для посетителей клуба вопросов: «Слепоглухой человек после смерти родителей остался единственным наследником квартиры. Могут ли другие родственники или государство лишить его этой квартиры и – как недееспособного – отправить в дом инвалидов?»

Отвечая, юрист подчеркнула, что никто не вправе без рассмотрения дела в суде лишить гражданина принадлежащей ему жилой площади, признать его недееспособным и отправить в дом-интернат. Только суд может принять соответствующее решение и при этом обеспечить правовую охрану интересов престарелого, инвалида. «Ни в коем случае не решайте самостоятельно вопросы об опекунах недееспособных, – предупредила Г. Ф. Белозерова. – Только через суд, обязательно в присутствии сурдопереводчика. Специалисты нашей фирмы готовы оказать содействие в этом, предостеречь от ошибок, которыми могут воспользоваться нечестные люди».

Можно ли продать принадлежащую инвалиду комнату в коммунальной квартире? «Безусловно, – подтверждает юрист, – ведь это ваша собственность. Но желательно согласовать этот вопрос с проживающими в квартире соседями, а еще лучше – предложить им купить вашу комнату. Это избавит от многих лишних проблем и хлопот. Все сделки и договоры надо оформлять только в письменном виде. Это очень важно!»

Одна из присутствующих на встрече озабочена аварийным состоянием государственной квартиры в старом доме, где она живет. Что делать? «Обращайтесь с заявлением в управляющую контору. Требуйте капитального ремонта. Конечно, придется заплатить за него», – таков ответ юриста. А что лучше – привати-

зировать квартиру или жить в государственной? По личному мнению Галины Белозеровой, все же квартиру следует приватизировать.

Что делать, если банк не дает ссуду в 2–3 миллиона, ссылаясь на пенсионный возраст и инвалидность заявителя? «Да, – соглашается Белозерова, – банки по понятным причинам не рискуют иметь клиентов-занимателей с низкой платежеспособностью. Это их право. Но бывают исключения; надо глубоко разобраться в каждом конкретном случае, порой можно найти индивидуальное решение проблемы. Приходите к нам в фирму, постараемся помочь».

Сохраняется ли в Москве система бесплатного предоставления жилья остро нуждающимся? «Да, – звучит ответ, – правительство города принимает с этой целью долгосрочные целевые программы. Все остро нуждающиеся в порядке очереди бесплатно получают от государства благоустроенные квартиры».

Тревожный вопрос: «После сноса жилья квартиросъемщикам могут дать меньшую жилую площадь?» «Нет! – успокаивает юрист. – По существующему законодательству, власти города при сносе домов должны предоставить его жильцам равную или большую площадь».

Почему ЖЭК взимает лишнюю квартирную плату? Можно ли это проверить? Как разъяснила Г. Ф. Белозерова, дополнительная плата за жилье предусмотрена, если на квартиросъемщика приходится свыше 33 квадратных метров жилой площади. Совет юриста: надо в течение месяца после получения счета послать в домоуправление запрос – за что берут дополнительную плату. Если ответ не поступит или не удовлетворит, можно обратиться за помощью в фирму «Право-Риэлти».

А если квартира в кооперативном доме, куда обращаться с вопросами? Г. Ф. Белозерова: «Все возникающие проблемы, связанные с жильем, в этом случае решает общее собрание дольщиков кооператива. Независимо от сроков приобретения квартиры».

Поднялась среди собравшихся еще одна рука: «Почему мне на службе платят меньше, чем за такую же работу получают в другом месте мои знакомые?» Белозерова развела руками: «Увы, в каждой компании свои условия труда и система его оп-

латы. Вы принимаете их, когда заключаете с фирмой трудовое соглашение».

Прозвучали на собрании и вопросы традиционные – по льготам для инвалидов. На все были даны исчерпывающие ответы. Впрочем, остались вопросы и не заданные юристу, в том числе и по трудовым спорам. Как я узнал из разговоров с посетителями клуба, некоторые из них, по совету Г. Ф. Белозеровой, решили сначала запастись нужными документами, а потом поехать прямо в «Право-Риэлти» – за консультацией и помощью.

Нет сомнения, что они ее получают. Кстати, воспользоваться услугами фирмы могут инвалиды из любых городов. Следует только о своем визите предупредить заранее. Как сообщила Г. Ф. Белозерова, на сегодняшний день заключены договора с жителями Калуги, Твери, Подольска, Тульской области.

Валерий Куксин. Фото автора

От редакции. Сообщаем адрес фирмы «Право-Риэлти»: улица Кедрова, д.14, кор.1 офис 515. Проезд – до ст. метро «Академическая» (выход в сторону головного вагона от центра). Тел./факс: (8 499) 124 67 00; для СМС: 8 985 999 06 39.

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Любовь, без которой трудно жить

Эту пару не заметить невозможно. Они всегда вместе в клубах общения двух организаций слепоглухих – «Ушер-Форум» и «Эльвира». Оба они так нежно и трогательно заботятся друг о друге. Светлана Щукина – слепоглухая, с синдромом Ушера, выпускница коломенской спецшколы глухих. С утра один глаз чуточку видит, а к вечеру – полная слепота. Вадим Плевако с детства слабовидящий, учился в НИИД (ныне школа № 37) и школе для слепоглухих детей в Сергиевом Посаде. Свете – 41 год, Вадиму – 36, и у них замечательная любовь! Любовь-поддержка, без которой трудно жить...

– **Как вы познакомились?**

Света: – *После развода и смерти мужа я осталась с матерью и со слышащей и зрячей дочерью. Ей сейчас 17 лет, она учится в колледже, мама на пенсии. Мне было скучно сидеть*

дома, никуда не могла выйти без сопровождающего. Попросила подругу Лиду познакомить меня с кем-нибудь.

Вадим: – А Лида, моя одноклассница, рассказала мне о Свете. Я сразу поехал к ней в Коломну, где она раньше жила. Было это в декабре 2005 г. Мы быстро подружились.

Оба с умилением вспоминают события шестилетней давности, начало своей любви. До слепоты Света общалась простым жестовым языком и не знала о существовании контактного жестового языка и способе «рука в руку». Вадим, понимая, что синдром Ушера прогрессирует до полной потери зрения, стал учить свою подругу новым способам общения.

Света: – Я так стеснялась вначале, что наши руки постоянно соприкасались, а потом привыкла. Без зрения только так можно общаться. Моя дочь умеет говорить дактилологией, а мама пальцем пишет на моей ладони.

Я наблюдаю за своими собеседниками. Вадим переводит Свете буквально всё. Если она что-то не так повторит или не так ответит, он тут же поправляет ее. И сам повторяет столько раз, сколько понадобится, чтобы Света поняла. Ведь недавно ослепшему глухому человеку очень сложно научиться быстро воспринимать жестовый язык на ощупь. Господи, какое терпение нужно иметь! Обычно женщины терпеливы, а тут – мужчина, причем молодой.

– Света, а за что Вы любите Вадима?

– (Лицо ее озаряется улыбкой и нежностью): Он та-а-акой хороший! Мы вместе гуляем, ходим в магазины, в банк за пенсией. Он всегда



Светлана и Вадим

меня встречает, сопровождает на мероприятиях и экскурсиях, а потом провожает домой.

– Вадим, а Вы за что Свету любите?

– Она никогда не сидит без дела: любит наводить порядок в квартире, очень вкусно готовит.

– А как же без зрения можно готовить еду? Как включить газовую плиту?

Света: – Очень просто! Включение газа чувствую ладонью. Картошку чищу сама, потом отдаю Вадиму, а он выковыривает темные пятнышки. Я и курицу могу пожарить. Научила Вадима делать салат «Оливье».

Вадим кивает головой: *– Когда я приезжаю к ней домой, она всегда кормит меня, – и с любовью смотрит на Свету.*

За продуктами ходят в магазин вдвоем. Вадим рассказывает Свете, что есть в продаже, читает надписи. Если буквы слишком мелкие, вынимает лупу. На кассе иной раз приходится просить, чтобы написали общую сумму на бумаге и покрупнее.

Обращаюсь к Свете: **– Говорят, Вы шикарно вяжете.**

Оказалось, что Света вяжет давно, по памяти, правда, уже только простые вещи и носки. В волоколамском центре реабилитации незрячих людей (там есть отделение и для слепоглухих) научили еще и вышиванию, плетению макраме.

Вадим же трудовым навыкам по слесарному и столярному делу выучился в сергиево-посадской школе для слепоглухих. Сейчас уже 11 лет работает штамповщиком на УПП ВОС. Увлекается фотографией, видеосъемкой и компьютером. Когда садится за компьютер, меняет очки на более толстые. Свете обычный компьютер недоступен, зато она может читать шрифт Брайля, чего Вадим не умеет. Но самое любимое дело Вадима – ездить к Свете, сопровождать ее, а потом провожать домой. Там его любят за то, что он делает жизнь Светы насыщенной. Совместная жизнь не получается из-за вечного квартирного вопроса – жить негде.

– А как же вы договариваетесь о встречах?

Вадим: – Я научил Свету мобильной связи. Я ей пишу сообщение, а она его показывает маме или дочери. Ей переводят. Потом Света мне пишет ответ.

– Света же не видит. Как пишет ответ?

Вадим: – По памяти. Запомнила порядок, в какой последовательности идут кнопки с цифрами, и какие буквы приходятся на каждую цифру.

Света: – Да-да, было так трудно освоить мобильник. На это ушло примерно два месяца. Зато теперь мы общаемся и договариваемся о встречах.

От их ответов в моей душе что-то ёкает. Все возможно, когда люди любят и заботятся друг о друге. Про себя думаю: «Как хорошо, что они нашли друг друга!»

Клуб общения слепоглухих «Якиманка» проводит самые разные мероприятия, такие как экскурсии, выездные семинары, а бывают даже фантастические – например, туристические походы в лес. Слепоглухие идут в поход – это невероятно! Но благодаря своему любимому Света ощутила майские ароматы леса, декабрьский мороз со скрипучим под ногами снегом.

– **О чем мечтаете?**

Оба: – Куда-нибудь вместе поехать по путевке отдохнуть...

– **Вы счастливы?**

Тут меня удивил Вадим, ответив вопросом на мой вопрос: – Это вопрос?

Конечно, счастливы! Счастливы наперекор судьбе...

Александра Базоева
Фото автора

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ МОСКВЫ

Храмы на Большой Ордынке

Организация «Ушер-Форум» начала цикл пешеходных экскурсий по святым местам Замоскворечья – центра столицы, где сохранились уникальные памятники архитектуры XVII–XIX вв. Проводит экскурсии Ирина Саломатина. Первая такая прогулка состоялась в начале марта. Мы побывали в храмах на улице Большая Ордынка. В XIV в. здесь проходила дорога в Золотую Орду, а «ордынцами» называли русских пленников, выкупленных у татаро-монгольских завоевателей. Ордынка начиналась от Красной площади, и в Замоскворечье, по преданию, сложились татарские и толмачевские (толмач – переводчик) слободы, насе-

ление которых обслуживало послов Орды, воинов и купцов, прибывавших в Москву.

Первый храм, который мы посетили, – Спаса Преображения. В 1688 г. состоялось прославление хранившейся в нем иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость», особо чтившейся членами царской семьи. С этой иконой связана история о чудесном исцелении от болезней. После этого случая церковь Спаса Преображения на Ордынке в народе стали называть храмом «Всех скорбящих Радость». В конце XVIII в. замоскворецкий купец Долгов, имевший дом напротив храма, пожертвовал немалые деньги на перестройку церкви и заказал работу знаменитому русскому архитектору Василию Баженову. Во время московского пожара в 1812 г. храм сильно пострадал и был почти заново выстроен в 30-е гг. XIX в. архитектором Н. И. Бове, который сохранил уцелевшие фрагменты баженовской постройки.

Чудотворная икона «Всех скорбящих Радость» находится в левом приделе. Одна красивая, необычная для московских церквей деталь — подсвечники находятся наверху, и чтобы поставить свечу, надо взобраться на переносную деревянную лесенку. В храме также находится чтимый образ св. мученика Лонгина сотника. По четвергам перед иконой совершается водосвятный молебен об исцелении глазных болезней.

Пройдя немного дальше по Большой Ордынке, мы остановились у каменного храма Николая Чудотворца в Пыжах, построенного в середине XVII в. стрельцами полка Богдана Пыжова (откуда и название). Церковь была разорена во время вторжения войск Наполеона и восстановлена в конце XIX в. В храме находятся частицы мощей – преподобномученицы Великой княгини Елисаветы Федоровны и св. царевича Алексея (молочный зубик).

Еще один храм, в котором бы побывали, – Иверской иконы Божией Матери на Всполье. Эта церковь упоминается впервые в 1625 г. Ныне существующее здание в стиле классицизма построено в 1791–1802 гг. Храм последовательно обновлялся в течение XIX в. без существенных изменений архитектурного облика. Общий тип храма – цилиндр, перекрытый полусферой единственного купола. В церкви – два придела: св. великомученика Георгия Победоносца и св. мученика Иоанна Воина. Колокольня поставлена непосредственно над входным порталом.

Перейдя на другую сторону улицы, мы вошли на территорию знаменитой Марфо-Мариинской женской обители. Ее основательницей и первой настоятельницей была Великая княгиня Елисавета Федоровна. После гибели мужа, московского генерал-губернатора (Великий князь Сергей Александрович был убит революционером-террористом), она продала часть своих драгоценностей (оставшиеся – вернула в казну и отдала ближайшим родственникам) и на вырученные деньги купила на Большой Ордынке усадьбу с четырьмя домами и обширным садом.

Сестры получали в обители серьезную психологическую, духовную и медицинскую подготовку. Они жили в обители, приносили обеты целомудрия, нестяжания и послушания, однако, в отличие от монахинь по истечении определенного срока могли отсюда уйти, создать семью и быть свободными от данных прежде обетов. Были созданы больница, отличная амбулатория и аптека, где часть лекарств выдавалась бесплатно. Лучшие врачи Москвы считали за честь работать в обители. Тут же был приют для детей из неблагополучных семей и сирот, бесплатная столовая.

Благодаря прекрасному медицинскому лечению и уходу здесь зачастую выздоравливали безнадежные больные, от которых отказались врачи в других клиниках. Сама Великая княгиня часто ассистировала хирургам во время операций, собственноручно делала перевязки. В 1910 г. она приняла здесь монашеский постриг и была возведена в сан настоятельницы. После прихода к власти большевиков Елисавета Федоровна была арестована и приняла мученическую кончину вместе со своей келейницей и некоторыми членами Дома Романовых.

Сейчас в Марфо-Мариинской обители открыт мемориальный музей. Мы побывали в нем: по крутой деревянной лестнице поднялись в покои Елисаветы Федоровны. Это две комнаты: молельная, где ежедневно молилась настоятельница, и приемная. Здесь Великая княгиня принимала посетителей. В музее собраны уникальные святыни: образ Спаса Нерукотворного, вышитый Великой княгиней, созданные ею иконы святых праведных Марфы и Марии.

Ныне в Марфо-Мариинской обители возрождены милосердие и помощь людям, которые с самого начала стремилась создать

здесь св. Елисавета Федоровна. Сегодня храмы на Большой Ордынке, как и Марфо-Мариинская обитель, переданы Русской Православной Церкви. На территории обители действуют: медицинский центр «Милосердие», в котором получают лечебную и реабилитационную помощь дети, страдающие ДЦП; Елисаветинский детский дом и гимназия; центр семейного устройства детей-сирот и др.

Материал подготовили Елена Сильянова,
Наталья Кремнева

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

«Мы можем петь и смеяться, как дети...»

Если бы в этот декабрьский субботний денек сюда невзначай заглянул кто-то из нашей глухой братии, привыкшей к шумным воговским тусовкам в многочисленных столичных ЦСО, он бы наверняка воскликнул: «Ба! Знакомые всё лица!..» И не сразу бы обратил внимание на некую странность в поведении и общении старых знакомцев. Но я-то оказался здесь, на Якиманке, не случайно – был приглашен на новогодний праздник слепоглухих, в большинстве своем страдающих синдромом Ушера. Многие уже знали об этом коварном недуге, о мужестве тех, кто ежедневно бросает ему вызов. И все равно с трудом мог поверить, что принарядившиеся, жизнерадостные, общительные люди, заполнившие просторную комнату ЦСО, не только не слышат, но и не видят. Смех, объятия, поцелуи, порхающие в жестах руки, быстро-быстро колотящиеся в ладони собеседников пальцы...

И впрямь – знакомые всё лица. Вот не стареющий в свои 85 лет один из заядлых московских туристов и самодельный артист Юрий Рахманин, вот ставший с годами таким солидным ныннешний директор «Ушер-



Дед Мороз – Ю. Рахманин

Форума» Александр Сильянов, вот спрятавшийся в облачение Деда Мороза неунывающий Александр Исаев с неразлучной видеокамерой в руках, а вот Елена Волох, которую помню еще выпускницей библиотечного института...

Подхожу к Наталье Кремневой, подношу ее руку к своей бороде, мы смеемся, здороваемся, обнимаемся... Наташа – одна из тех, кто стоял у истоков «Ушер-Форума». Она и обрадована, и озабочена: «Никогда столько народу не бывало! Значит, всё больше слепоглухих узнают о наших мероприятиях и стремятся в них участвовать, веселиться вместе с нами».

Мы, сопровождающие и видящие гости, несем из соседних помещений и расставляем дополнительные стулья. А народу всё прибывает. Приветствия начинаются с порога – заметно, что все друг друга знают и любят, радуются нечастой возможности пообщаться. Знакомлюсь с одной из участниц встречи – В. Новиковой. Оказывается, Валентина со своим мужем всего лишь два месяца назад стала посещать мероприятия «Ушер-Форума» в ЦСО «Якиманка». Оба очень довольны и особо отмечают высокий культурный уровень, образованность большинства своих новых друзей, особую, теплую атмосферу в клубе.

На праздничное мероприятие одной из первых пришла в ЦСО опытная переводчица, милейшая Марина Николаевна Котова. Она успевает мне немного рассказать о любимых ушериках, с которыми постоянно работает уже несколько лет. От нее узнаю, каким жестом обозначают тех, кто страдает синдромом Ушера: ладони рук проходят вдоль ушей, как бы отсекая от них звуки, затем ребрами сходятся перед лицом непроницаемым для глаз забором. Образно, правда? И... жутковато как-то. Но постойте, а зачем тогда этим людям переводчик жестового языка – они же не видят? Недоумение закрадывается в голову, и когда встречаю среди гостей заслуженного артиста РФ непревзойденного Геннадия Митрофанова. Впрочем, он здесь так же, как и я, глухой среди глухих, свой среди своих. Геннадий пришел явно не баклуши бить, а радовать старых и новых друзей своим немеркнущим талантом. Тут же, рядом волнуются перед выступлением приглашенные слабослышащие артисты – мой бывший ученик из Павелецкой школы, ныне студент четвертого курса МГТУ имени Н.

Баумана Андрей Орлов и его жена Марина. Они собираются петь... Петь жестами? Перед незрячими?

Но вот ведущая Елена Сильянова открывает праздник и.... Вам надо подробно рассказывать, как проходят новогодние вечера? В клубе на Якиманке и традиционная песенка звучала о лесной красавице, что «в гости к нам пришла», и нарядная елочка по команде Деда Мороза (Ю. Рахманина) вспыхнула волшебными огнями под дружный хор голосов, и песни лирические исполнялись, и уморительная пантомима, и стихи, и танцы... Я не успевал щелкать своим фотоаппаратом, запечатлевая смеющиеся лица, вскинутые в благодарных аплодисментах руки зрителей. Не видел ни одной скучающей или равнодушной физиономии.

Понемногу развеялось и мое недоумение. Оказалось, даже беспощадный синдром Ушера может отступить перед жизнелюбием людей. Перед их дружбой, любовью и самопожертвованием. Многие страдающие этим заболеванием имеют остатки слуха, не у всех полная слепота, у кого-то сохраняются узенькие коридоры для лучиков света. Я видел, как сопровождающие-переводчики, родные, близкие, друзья – по-разному помогали ушерам воспринимать выступления на импровизированной сцене. Кто-то переводил жестами перед самым лицом слепоглухого, кто-то громко, отчетливо говорил соседу на ухо, кто-то, взяв чужие руки в свои, повторял жесты выступающих. И разумеется, большинству помогало воспринимать происходящее дактилирование добровольных переводчиков в руку. Никаких проблем! А когда начались потешные конкурсы, не было отбоя от желающих принять в них участие. Потом прошла церемония награждения победителей, участникам мероприятия вручили новогодние подарки от Департамента социальной защиты города Москвы.

Завершился праздник дружеским пиршеством в столовой «Якиманки». Места хватило всем. На ломящихся от всякой вкуснятины столах красовались и угощения, приготовленные самими ушерами: торты, салаты.

Как и положено перед Новым годом, участники встречи вспоминали наиболее яркие прошедшие события, загадывали пожелания на 2012 год. Чаще других звучало слово «спасибо!» Благодарили руководителя «Ушер-Форума» Александра Сильянова

и его супругу, верную помощницу Елену, переводчиков и активистов объединения, всех, кто его поддерживает: правительство города Москвы, столичную организацию ВОГ во главе с В. З. Базовым, Всероссийское общество слепых.

Среди пожеланий одно из главных – добиться признания в законодательном порядке особого статуса инвалидности слепоглухого человека для получения им социальной поддержки с учетом поражения сразу двух важнейших анализаторов – слуха и зрения.

...Я уходил из гостеприимного особнячка в 3-м Кадашевском переулке с волнением от увиденного своими глазами насыщенного радостью кусочка жизни моих глухих товарищей, которые видеть, как я, к сожалению, уже не могут. Хочу пожелать вам всем, друзья, стойкости и оптимизма, уверенности в себе, достижения поставленных целей. А еще – доброты, понимания, милосердной помощи видящего и слышащего мира.

Валерий Куксин
Фото автора

От редакции. В. К. Куксин – профессиональный журналист, почетный член ВОГ, многие годы был главным редактором журнала «В едином строю» (издание Всероссийского общества глухих), затем преподавал в школе на «Павелецкой». С прошлого года Валерий Константинович сотрудничает с нашим журналом, чему мы очень рады и благодарим его за помощь.

Организация, нужная людям

Как быстро летит время! Казалось бы, совсем недавно состоялись первые встречи слепоглухих москвичей – то в детском компьютерном клубе, то в театре Мимики и Жеста... А прошло уже 15 лет! Да, не удивляйтесь, именно в 1997 г. началась веселая жизнь ушериков. Мы вместе отмечали праздники, ходили на экскурсии – вот тогда я и поняла, что в музее можно получить огромное наслаждение, даже если у тебя проблемы со зрением и слухом. Всё это – благодаря усилиям маленькой волонтерской группы (даже еще не организации), помогавшей нам в то время: И. В. Саломатина, Т. А. Шерстюк, В. В. Богуславский, Н. А. Ме-

ликсетян, Е. А. Сильянова. Выходил бюллетень «Ушер-Форум», из которого мы впервые узнали, что такое синдром Ушера.

Стало ясно – нужна своя организация. И она была создана. Так родился «Ушер-Форум»! А точная дата – 14 февраля, День влюбленных. Наверное, это и определило в какой-то мере ту атмосферу доброжелательности и теплоты, которая царит на клубных вечерах.

Так было и в этот раз. Мы собрались 17 февраля в ЦСО «Якиманка», где уже седьмой год постоянно, дважды в месяц проходят наши встречи. Первый директор «Ушер-Форума» Ирина Владимировна Саломатина вспоминала о начале пути: – Было очень трудно! Не было никакого опыта работы, финансирования. Всё



Александр и Елена Сильяновы

держалось на энтузиазме. Но когда в 2005 г. возникла угроза закрытия волонтерской организации, именно слепоглухой человек, Александр Сильянов, твердо заявил на Совете учредителей: «Нет! Организацию закрывать нельзя! Она нужна людям – я готов стать ее директором».

Доверие учредителей Александр Алексеевич с честью оп-

равдал: с 2006 г. он и его жена и помощник Елена Анатольевна несут нелегкий груз, стараются сделать жизнь слепоглухих активной и интересной. Это отметил и приехавший в гости к ушерикам председатель МГО ВОГ Владимир Заурбекович Базоев.

Городская организация глухих все эти годы помогает «Ушер-Форуму», было немало совместных проектов. Если говорить кратко, то без помощи и поддержки МГО ВОГ не было бы и «Ушер-Форума».

Что же конкретно сделано нашей организацией за 15 лет? Вот лишь некоторые (далеко не все) факты.

Впервые в России получила распространение информация о синдроме Ушера – было выпущено электронное пособие (видеофильм на DVD); издана книга И. В. Саломатиной «Наши дети и синдром Ушера»; опубликован ряд статей на эту тему в журнале «В едином строю» и газете «Мир глухих». Работали первые курсы добровольных переводчиков-сопровождающих. А позже, по инициативе нашей организации, на базе Московского городского психолого-педагогического университета началась и профессиональная подготовка переводчиков-сопровождающих, в том числе и неслышащих людей.

Благодаря этому сейчас слепоглухие могут чаще выходить из дома, участвуют не только в мероприятиях клубов общения, но и в городских праздниках для инвалидов, ходят в театры, музеи, на концерты. У нас есть оплачиваемые правительством Москвы услуги по переводу и сопровождению.

Александр и Елена Сильяновы наладили тесное сотрудничество с Департаментом социальной защиты населения Москвы (мероприятия «Ушер-Форума» включены в городские программы поддержки инвалидов), смогли организовать выездные семинары в Суздале, Угличе, Мышкине – сколько радости они доставили участникам! Слепоглухие люди обсудили свои проблемы, выступили с концертами, пообщались друг с другом, побывали на экскурсиях – и вообще хорошо отдохнули.

Сделано много полезного. Но главное – изменились мы сами, стали активнее, независимее. На клубных встречах люди участвуют в обсуждении и решении всех организационных вопросов, например, сами предлагают планы экскурсий – куда они бы хотели поехать. Вот почему всё больше слепоглухих приходят в клуб на Якиманке.

Поздравляя собравшихся с Днем рождения организации, замдиректора ЦСО Любовь Ивановна Галкина подчеркнула, что это единственный центр социального обслуживания в Москве, кото-

рый проводит целенаправленную работу со слепоглухими – они приходят сюда, как к себе домой.

Поздравительные письма руководители и учредители «Ушер-Форума» получили от вице-президента ОСПСГ «Эльвира» Надежды Владимировны Голован и заведующей отделением реабилитации слепоглухих волоколамского ЦРС Аллы Владимировны Польшановой.

Пришли поздравить ушериков и артисты театра Мимики и Жеста Сергей Родин, Елена Бирюкова, Сергей Семенов, Роберт Фомин. Они порадовали публику песнями, танцами, пантомимой.

Но и ушерники сделали подарок своей организации и удивили гостей праздника – была устроена выставка: А. А. Сильянов показал свои скульптуры («Моя собака-проводник Иржик» и «Слепоглухота»); Александр Николаевич Исаев – фотографии, а Вера Павловна Лыженкова принесла собственноручно связанные красивые детские вещи.

А что думают об «Ушер-Форуме» те, кто пришел на праздник? Какую помощь оказывает им наша организация?

Юрий Рахманин: – «Ушер-Форум» это очень полезная и нужная организация! С потерей зрения я думал, что пропаду в жизни. Что меня ждет впереди – не знал. Поехал в МГО ВОГ к председателю и от него узнал, что существует клуб общения слепоглухих на Якиманке. Сразу направился туда, показал Елене Сильяновой документы об инвалидности первой группы по зрению. Познакомился с людьми – все они оказались доброжелательными. Меня сразу пригласили на экскурсию в Коломенское. У меня есть свой волонтер-сопровождающий – председатель клуба глухих туристов Наталья Чупахина, с которой мы всегда ходим в походы. Мне стало легче! Настроение поднялось!

Петр Шах: – У меня синдром Ушера, и я в организации уже 6 лет. Мне тут всё нравится. У всех проблемы со зрением, и поэтому я чувствую себя своим среди своих.

Елена Волох: – Я связана с «Ушер-Форумом» с самого начала его образования. Организация мне помогает с сопровождением и переводом. Работаю в журнале «Ваш собеседник». Довольна жизнью.

Любовь Соколова: – 4 года с удовольствием приезжаю в клуб на Якиманке. Дома что делать? А тут с пользой провожу время, хожу на экскурсии, слушаю лекции.

Вера Лыженкова: – Я совсем не вижу с 2009 г. Вела домашний образ жизни. Муж умер; двое детей: сыну 35 лет, дочери 30. Они мне очень помогают. Но хотелось общаться с людьми. В «Ушер-Форум» я попала в декабре 2010 г. благодаря сопровождающей Ольге Ерохиной, которая стала моим постоянным волонтером. Был замечательный новогодний вечер. Мне открылся новый мир, в котором ко мне отнеслись по-человечески, и я сама со всеми общалась на равных. Жить стало интересно!

Виктор Курбатов: – У меня тоже синдром Ушера, сейчас не вижу совсем. В «Ушер-Форум» впервые пришел с женой Натальей примерно 10 лет назад. Чем помогла организация? Больше узнал о жизни слепоглухих, общаюсь с людьми, принимаю участие в разных мероприятиях. Меня всегда сопровождает Наташа. Последние 7 лет много помогает волонтер Надежда Куник, жена моего друга.

Игорь Ермонин: – У меня один глаз не видит. Я пришел в «Ушер-Форум» в прошлом году. По месту жительства я прикреплен к клубу глухих в ЦСО, но там все очень быстро говорят на жестовом языке, я не успеваю всё понять. А в «Ушер-Форуме» всё специально делается для нас. Даже экскурсии интересные проводятся. Например, много нового узнал о Красной площади, хотя я – коренной москвич.

Хочется пожелать руководителям «Ушер-Форума» Александру и Елене Сильяновым дальнейших успехов в нелегкой, но такой нужной слепоглухим людям работе!

Наталья Кремнева
Фото Н. Чупахиной

Мир меняется к лучшему

Я давно понял, что перестал замечать инвалидов вокруг. Взгляд спокойно проскальзывает по идущему с провожатым слепому, по меняющемуся лицу человека с ДЦП. Я отмечаю для себя в вагоне метро, что вот, стоят двое глухих и усиленно что-то обсуждают; я не подсматриваю, просто понимаю, что если буду

выходить на следующей станции, аккуратно дотронуться до глухого человека и на жестовом языке скажу, что мне здесь выходить.

Когда-то, в далеком детстве в одном из домов рядом с нашей дачей жила женщина со своей умственно отсталой взрослой дочерью. Звали девушку Люда, она могла только раскачиваться и выговаривать странные звуки, которые при желании можно было определить как ее имя. Помню, я сказал про нее моей маме что-то нехорошее, а она вдруг огорчилась и ответила, что Люда – просто другая, не такая, как все остальные. Не знаю, почему, но я всё понял, хотя мне не было и 5 лет.

Шло время, я уже не бросался словами: «Ты что – глухой?» или «Ослеп совсем?» Научился уважать, сочувствовать таким людям. А потом волей судьбы оказался в среде слепоглухих и остался тут. Поначалу было очень тяжело осознавать, что человек не сможет никогда увидеть красоту окружающего мира, услышать пение птиц или послушать музыку. Потом я научился спокойно смотреть на всё это, запомнил слова знаменитой американской слепоглухой Хелен Келлер о том, что когда закрываются одни двери к счастью, всегда остаются открытыми другие. Иногда я не замечаю, что говорю с человеком «рука в руку» или на жестовом языке, – кажется, что внутри себя я слышу голос собеседника, даже когда мне отвечают исключительно жестами.

Всё меняется, наша организация из маленького кружка единомышленников в уголке детского клуба превратилась в уютный клуб, где всегда царит домашняя, дружеская атмосфера. И если я что-то сделал для этого, то, может, оттого, что когда-то научился смотреть на инвалидов как на таких же людей, как все, только чуточку других...

Мы живем в мире прогресса, еще 5 лет назад мне пришлось бы напечатать эту статью, потом читать ее нашей главреду в ладонь, а теперь – я нажал кнопку, и статья полетела по интернету к ней в почтовый ящик; дальше она будет ее читать на Брайлевском дисплее и недовольно морщить лоб от моих ошибок, спокойно править их.

Мир меняется к лучшему. Не теряйте надежды, милые мои!

Родион Терехов

ВОПРОСЫ К СПЕЦИАЛИСТУ

Читатели журнала спрашивают, можно ли продлить срок работы слухового аппарата? Как в домашних условиях чистить вкладыши? Ответы на эти и другие вопросы находим на сайте центра реабилитации неслышащих людей «Отофон» (гендиректор О. И. Смирнова). Специалисты центра давно занимаются проблемами оказания помощи инвалидам по слуху и зрению.

Как правильно ухаживать за слуховыми аппаратами

Не забывайте регулярно тренироваться, чтобы легко и быстро снимать и одевать слуховой аппарат.

Очень резкий и неприятный свист издает слуховой аппарат, если его снимать без предварительного отключения. Обязательно выключайте.

Слуховые аппараты с регулятором громкости перед выключением требуют обязательной установки такого уровня звука, чтобы он был едва различимым. Затем поднимите регулятор громкости так, чтобы звук был очень громким, вызывал раздражение. Постепенно снижайте уровень громкости до того момента, пока громкость не покажется вам подходящей.

Поверхность слухового аппарата со временем загрязняется скопившейся серой и многочисленными бактериями. Это может привести к неприятным воспалительным процессам в слуховом проходе. Внутриушные слуховые аппараты полагается чистить два раза в неделю. Если серы выделяется много, то чистить придется ежедневно. Чистку проводят специальными чистящими средствами. Чистить слуховой аппарат спиртом или мыть водой нельзя, это повредит устройство!

Каждые 6–8 недель нужно приходить в центр слухопротезирования, где вам подобрали слуховой аппарат. Здесь его прочистят, проведут замену защитных крышечек, проверят исправность и правильность расположения в ухе.

Индивидуальные внутриушные вкладыши к заушным слуховым аппаратам нуждаются в особом уходе. Приведем несколько полезных советов.

Вкладыши необходимо для очистки опускать на 15 минут в специальный раствор или просто тщательно промыть теплой водой с мылом. Перед тем как чистить внутриушной вкладыш, отделите его от слухового аппарата.

Слуховые аппараты раз в неделю следует протирать гигиенической салфеткой и обрабатывать чистящим спреем, который можно купить в сурдологическом центре.

Очень важна своевременная замена элементов питания. Батарейка снабжает слуховой аппарат энергией, а потому ее образно называют «сердцем» слухового аппарата. Чтобы слуховой аппарат не подвел вас в совершенно неожиданный момент, важно отслеживать своевременную замену батарейки. Спросите у сурдолога о сроках работы батарейки. Менять ее довольно просто: открыть отсек для батареек и вставить батарейку положительным полюсом вверх. Закройте отсек.

Выключайте аппарат, если вы им не пользуетесь – экономьте батарейки. Обязательно храните дома небольшой их запас. Батарейки для слуховых аппаратов выпускаются отдельно, ставить любые нельзя. Спросите специалиста по слухопротезированию, где вы купили слуховой аппарат, какие батарейки подходят именно для вашего.

Слуховые аппараты – высокочувствительные приборы, которые требуют бережного обращения. Чем тщательнее вы будете о них заботиться, тем дольше они вам прослужат. Избегайте экстремальных температур, высокой влажности.

– Опасно оставлять слуховой аппарат под прямыми солнечными лучами.

– Принимайте душ, ванну, ходите в баню без слухового аппарата.

– Электромагнитные излучения опасны для слуховых аппаратов, поэтому снимайте их перед медицинским обследованием: рентген, томография.

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Москва

«Космофест» – так назывался фестиваль интеграционных творческих коллективов людей с ограниченными возможностями.

Мероприятие состоялось в конце прошлого года и прошло под девизом «Отражается небо во мне и в тебе!»

Фестиваль проводился при финансовой поддержке столичного Департамента семейной и молодежной политики, префектуры СВАО, совета клубов молодых людей с инвалидностью этого же округа. А организовала «Космофест» региональная общественная организация «Помощь инвалидам». В творческом состязании приняли участие около 15 коллективов из разных ЦСО, где созданы клубы и объединения молодых инвалидов, а также московская федерация спортивных танцев на колясках, педагогический колледж, где учатся ребята с ограниченными физическими возможностями и др. Я тоже участвовала в этом интереснейшем фестивале от городского социокультурного клуба инвалидов «Крылья».

С самого начала планировалось, что мы выступим вдвоем со слышащей девушкой – участницей вокальной студии этого клуба. Она должна была петь голосом песню «Гляжу в озера синие» (из кинофильма «Тени исчезают в полдень»), а я – синхронно – на жестовом языке глухих. Подготовка к фестивалю шла несколько недель. Мы проводили репетиции под руководством педагога, но в день фестиваля моя партнерша заболела, и я пела жестами под фонограмму.

Проходил фестиваль в одном из московских клубов. В зале было много детей-инвалидов с родителями. Программа была очень насыщенной. Фестиваль проводился по четырем номинациям: хореография, вокал, декламация и театральное искусство. Мне запомнилось удивительно красивое выступление танцоров – девушки на коляске и ее здорового кавалера. Еще очень хорошо исполнила зажигательный «Восточный танец» неслышащая артистка Светлана Трибулева. Она стала лауреатом 3-й степени в номинации «Хореография».

Мое выступление жюри также отметило дипломом 1-й степени в номинации «Вокал». Было очень приятно и довольно неожиданно: ведь я никогда раньше не участвовала в таких фестивалях. Жаль только, что в нем не было представителей от ВОС и наших организаций слепоглухих. Будем надеяться, что на следующем таком фестивале выступят и инвалиды с одновремен-

ным нарушением слуха и зрения. Ведь у нас так много талантливых людей!

Татьяна Багдасарьян

Пермь

В один из последних февральских дней городская МО ВОС и сотрудники Дома культуры провели праздник Масленицы. Среди участников была и группа слепоглухих во главе с реабилитологом-сурдопереводчиком клуба общения «Говорящие руки» С. Р. Поповой.

Два комфортабельных автобуса за 15 минут довели нас до лыжной базы «Динамо» в живописном сосновом бору. Пока работники ДК разгружали реквизит и устанавливали музыкальную аппаратуру, желающие взяли бесплатно напрокат лыжи – был организован пробег на 5-километровую дистанцию.

Затем начались танцы, игры, конкурсы. Например, такой – кто из трех участников быстрее съест по два больших блина! Было соревнование по перетягиванию каната и другие. Массовики-затейники в ярких карнавальных костюмах развлекали собравшихся, пел хор под баян, играла музыка. Всех участников лыжного пробега наградили дипломами. Затем нас угощали блинами и горячим чаем, а завершился праздник сжиганием Масленицы!

Владимир Рачкин

Санкт-Петербург

В помещении правления региональной организации ВОС состоялось собрание членов петербургского отделения общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира. С приветственной речью к собравшимся обратился зампредела РО ВОС Леонид Владимирович Александров. Он пожелал нам успешной работы. Затем с кратким отчетом о работе отделения выступила председатель совета Юлия Нуровна Кончакова (на учете состоит 110 человек – инвалидов по зрению и слуху).

В связи со 100-летием со дня рождения Ольги Ивановны Скороходовой о ее жизни, научной и педагогической деятельности рассказал автор этих строк. В исполнении Анатолия Пограницкого и Евгении Боковой прозвучали стихи Ольги Ивановны «К отчизне» и «Я голосую».

В этот же день мы отметили 80-летие со дня рождения поэта-песенника Леонида Дербенева. О его творческом пути интересно рассказала член совета Александра Филипповна Пантюхина. Были исполнены популярные песни на стихи Л. Дербенева.

После рабочего заседания для участников были организованы чаепитие и лотерея.

Андрей Марков

Челябинск

В клубе общения слепоглухих городского отделения ОСПСГ «Эльвира» состоялись праздничные мероприятия. 21 февраля сотрудник библиотеки подготовила интересную викторину о Российской армии, а 7 марта в программе была литературно-музыкальная композиция на основе творческого наследия поэта Роберта Рождественского – записи стихов и песен о женщинах, любви, весне в исполнении известных артистов. Для участников мероприятий были организованы чаепития.

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

С помощью записок

Я с большим интересом прочитала статью Натальи Демьяненко «Оазис счастья» («ВС» № 4 (20), 2011).

Молодцы ребята! Приспособились к жизни, несмотря на тяжелую инвалидность. Когда читаешь их описания, убеждаешься, что нет безвыходных ситуаций, и хочется решать свои проблемы наилучшим образом. Но понимаешь и то, что окружающие не готовы принять инвалидов как равных. Не вникают в их трудности, не верят в возможности. Считают либо абсолютно беспомощными, не способными даже принять правильное решение, либо нуждающимися в помощи вообще. Соответственно и относятся: или слишком опекают, не доверяют, или попросту равнодушны, а то и жестоки. Порой, желая помочь, делают не то, что надо – не слушают наших объяснений, и этим только мешают, во всяком случае – не достигают желаемого результата.

Вот и Наталья Демьяненко пишет, что люди не понимали просьбу показать направление к дому ее рукой. Я тоже сталки-

валась с тем, что на мою просьбу написать ответ на бумаге или показать простыми жестами, мне упорно отвечали голосом, хотя я объясняла, что не слышу. Потом сообразила, что тут действует стереотип восприятия: глухой должен быть немым. А раз я нормально говорю, значит, слышу. Тогда я стала обращаться к людям с помощью записок. Это воспринималось гораздо лучше. В ситуации Демьяненко это тоже видно. Когда Влад вошел в магазин с запиской, его встретили адекватно и сделали всё, что требовалось. Видимо, письменное обращение до наших, непривычных к инвалидам сограждан доходит скорее, чем устное. Желательно заготавливать записки заранее, а в непредвиденных случаях помогать себе жестикуляцией, чтобы поверили, что перед ними глухой. Порой нужно несколько раз, в разных вариантах повторить свою просьбу и необходимые объяснения, чтобы нас правильно поняли. Главное, не падать духом и самим не раздражаться; вежливо, но настойчиво добиваться своего, как это делают, например, супруги Демьяненко.

Елена Волох

ПУТЕШЕСТВИЯ

Андрей Андреевич Марков не видит с рождения, слабослышащий. Человек очень активный – выступает с лекциями в университетах Санкт-Петербурга, ведет большую общественную работу, посещает концерты и театры. Вместе с мамой, Маргаритой Ивановной, много путешествует по разным странам Европы. Публикуем рассказ А. Маркова об одном таком путешествии.

Необычная поездка

Встреча нового, 2012 года была для меня примечательна тем, что впервые происходила не дома, а во время путешествия за границу.

Подготовка началась примерно за два месяца до отъезда. Мы оформили шенгенские визы – как наиболее удобные для нас, а также страховки. Заключили договор с турфирмой. Подготовка включала в себя также и покупку минимального продуктового набора.

Наша дорога в соседнюю Финляндию лежала через Сестрорецк и Выборг. Примерно три часа продолжался путь из Санкт-Петербурга до пропускного пункта Торфяновка. Из-за большого скопления машин и автобусов здесь пришлось простоять еще около трех часов. Наконец, заветные штампики в загранпаспорта проставлены: первый этап пройден. Затем такая же, хотя и более быстрая процедура проверки документов и багажа на финско-российской границе. И вот мы в Финляндии. Переходим на финское время: переводим стрелки на два часа назад. Подкрепившись на стоянке своими припасами, по безукоризненно гладкому шоссе мчимся в Хельсинки.

В столице Финляндии у нас была обзорная экскурсия. Остановились у памятника классику финской музыки, композитору Яну Сибелиусу. Одна из характерных деталей монумента – трубы, наподобие органных. Я их, разумеется, «осмотрел» руками. Потом у нас было свободное время для самостоятельной прогулки. В назначенный час мы собрались у стоянки нашего автобуса – рядом с главным железнодорожным вокзалом столицы. Отсюда едем в Турку. Расстояние от Хельсинки до него приблизительно 200 км. Само название города происходит от русского слова «торг».

В Турку мы осмотрели снаружи (внутри не пускали) главный кафедральный собор Финляндии. Дальше наш путь лежал к причалу, чтобы пересесть из автобуса на паром. После регистрации поднялись по «рукаву» терминала, безо всяких ступенек на двенадцатипалубный круизный корабль «Европа». Это и есть морской паром – плавучая гостиница или даже целый город. Каюты здесь одно-, двух-, трех- и четырехместные. Есть бары, рестораны, разнообразные магазины, танцевальный зал, игровые комнаты для детей и т. д. Наша каюта была на пятой палубе. Как оказалось, это очень удобно, так как именно с этой палубы мы будем выходить с парома после его прибытия в Стокгольм.

Разумеется, главным событием нашего путешествия была встреча Нового года. В программе значилось аж три Новых года: русский, финский, шведский. Основная часть празднования – ужин, легендарный «шведский стол». Вы можете бесплатно набрать с него любой вкусной еды – столько, сколько захотите. Однако, если вы не смогли съесть всё, что взяли, лучше не брать

оставшееся с собой – у скандинавов это считается дурным тоном.

Пробуем самую разную снедь, в том числе рыбу различных видов (особенно вкусна соленая). Столь же многочисленны мясные блюда. Очень понравилась ветчина, а также мясо с овощами. На десерт выбрали торт и мороженое. Вопреки нашим ожиданиям шампанского не было. Зато подали красное вино, что общило всему празднику своеобразный колорит.

На пароме было немало интересного, пассажирам предлагались всевозможные развлечения. Но, увы, усталость дала о себе знать. Поэтому, поужинав и послушав музыку, мы вернулись в каюту и легли спать.

Первый день 2012 г. начался с завтрака в открытом море. И тут случилось чудо: если вчера, при встрече Нового года шампанского не было, то теперь оно появилось! Под звуки музыки в приподнятом настроении мы прибыли в столицу Швеции.

Стокгольм расположен на островах. Рельеф местности в основном скалистый. Мы гуляли по старому городу. В этот праздничный день большинство музеев не работало, был открыт только необычный – под открытым небом, но туда нам не хотелось идти: зима, неуютно. Полюбовались городской ратушей, панорамой города.

Опять свободное время. А погода меняется прямо на глазах, на тротуаре образуется наледь – я едва не поскользнулся. К счастью, очень быстро приспособился к северным климатическим условиям. Последний штрих нашего пребывания в Стокгольме – пьем глинтвейн, от которого по всему телу бежит приятное тепло.

На следующий день мы вернулись в Турку. Начинается наш обратный путь. В подобных турах обычно предусматривается культурная программа. В нее входит и демонстрация в автобусе фильмов, записанных на DVD, – как отечественных, так и зарубежных. Последние идут с синхронным переводом на русский язык. Звук, как правило, четкий, так что я с помощью двух цифровых слуховых аппаратов вполне его воспринимал.

И вот мы на границе с Россией. Снова длительные таможенные процедуры... Примерно через три часа прибыли в Санкт-

Петербург. Так закончилось наше новогоднее путешествие. Оно дало нам заряд дополнительной энергии.

НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ

«Дружба» без дружбы

В минувшем году мне и моей жене Елене удача как будто улыбнулась: нам предложили поехать по путевкам от ФСС на Черное море, в известный среди глухих санаторий «Дружба».

Однако радость наша была преждевременной. Оказалось, прежде чем подать заявление в ФСС, нам следовало получить в местной поликлинике справку по форме «70-у». Тут-то неожиданно мы наткнулись на возведенный чиновниками от медицины частокол препятствий... Это тема для отдельного серьезного разговора. Из-за нехватки места на журнальной странице скажу только, что для получения такой справки я вынужден был обращаться даже в новосибирский Горздрав. Но только спустя несколько месяцев, благодаря помощи председателя новосибирского регионального отделения ВОГ М. Ю. Брагина я с сопровождавшей меня женой 14 ноября смог выехать в Геленджик. Надеялись, что наши хождения по мукам на этом закончились. Да не тут-то было.

Мы прибыли в «Дружбу» утром, «пришвартовывались» к стойке администратора за распределением в номер и указаниями, что делать дальше. Равнодушная к нам женщина-администратор, не зная языка жестов глухих, не разобравшись даже, что перед ней слепоглухой человек, выписала нам комнату в 3-м корпусе. Мы потащились с чемоданом туда, поднялись на второй этаж, нашли свой номер и открыли дверь... В нос ударил затхлый запах, пол был мокрый – холодильник оказался грязным, с заполненным талой водой поддоном. Елена заглянула в санузел и всплеснула руками – мыться под душем в нем можно было, только сидя или стоя над унитазом. Полному человеку там и развернуться негде!..

Естественно, мы ринулись назад к администратору с требованием выделить нам другое, более подходящее помещение, желательно – в главном корпусе. Сотрудница не желала нас вы-

слушать, а на вопрос жены о сурдопереводчике был ответ: «Нет у нас для вас переводчиков!» И это в санатории, предназначенном для лечения неслышащих людей?! После тяжелых препирательств выдали нам ключи в 4-й корпус, мы отправились туда и убедились, что там условия еще хуже. Опять пошли требовать... В конце концов, лишь на следующее утро нам удалось добиться переселения из холодного и неудобного помещения в главный корпус, в комнату с более-менее приемлемыми условиями проживания.

После того, как рассеялся «дым» нашего «боя» с администрацией санатория, мы разговорились с глухими курортниками и выяснили, что некоторые из них тоже столкнулись с похожими проблемами. Например, Алексей из Кургана рассказал, что по ночам мерзнет в том самом 4-м корпусе, а в остальное время старается не бывать в своей комнате. Одну пожилую женщину из Ростова-на-Дону поселили в 3-м корпусе на первый этаж, в трехместный номер, где кроме нее никто не согласился жить, и она тоже мерзла и уехала из «Дружбы» больной...

Теперь о сурдопереводчике. В санатории в наш приезд, оказывается, работала переводчица Рита, женщина пенсионного возраста. Ее постоянное рабочее место было в кабинете терапевта, и сидела она там, даже если глухих в очереди к терапевту не было. Вот и получается – «нет переводчиков» у администраторов! Как мы с женой убедились, качество работы сурдопереводчицы оставляло желать лучшего, она попросту халтурила и переводила врачу не все жесты глухих. Например, некоторые важные жалобы моей жены на свое здоровье были при переводе пропущены, и терапевт выписала Елене недостаточно лечебных процедур. Ближе к концу нашего заезда в санаторий была принята на работу новая сурдопереводчица Катя, и с ее помощью мы выяснили, что врач не все жалобы на здоровье «услышала» от нас. Нам добавили процедуры, но времени было в обрез, и мы уехали, не долечившись по полной программе...

Когда мы обжились в «Дружбе» и стали знакомиться с «товарищами по несчастью», выяснилось, что многие недовольны обслуживанием в этом санатории, недостатком внимания к неслышащим пациентам. Однажды мы, глухие, собрались в холле, где есть несколько мягких диванов и большой телевизор на стене.

Смотрели и обсуждали интересную для нас программу, но тут сотрудник санатория бесцеремонно переключил телевизор на другой канал. Мы повозмущались, однако изменить ничего не смогли и разошлись по своим комнатам, где тоже есть небольшие телевизоры...

К сожалению, дружба в «Дружбе» среди глухих (к ним отношу и слабослышащих) выглядит так: если неслышащие приезжают вместе из одного региона, то и проводят время в своей группе, а «одиночки» слоняются сами по себе – нет уютного места общения, открытого для всех инвалидов по слуху.

Я попытался узнать, где же находится в санатории главный врач, но никто мне этой информации не дал. А между тем, хотелось бы обратить внимание руководства «Дружбы» на многие неприятные вещи. Например, чистота и гигиена в комнатах оставляла желать лучшего – нам за весь срок заезда даже не поменяли постельное белье. Про мытье полов нечего и говорить – один раз пол пропылесосили, но это было связано с ремонтом сломанной кровати.

И вот при таких условиях лечения и проживания у отдыхающих не было никакой информации о местонахождении и времени приема главного в санатории человека, которому можно высказать свои претензии.

Для сравнения завершаю рассказ приятным воспоминанием: в 2010 г. мы с женой попали в обычный санаторий и там получили качественное лечение и превосходное обслуживание. И главный врач, и начальник кухни этой лечебницы подходили к нам, инвалидам, лично интересовались, есть ли у нас претензии к ним, какие-либо пожелания. А мы могли только благодарить – все отдыхающие были очень довольны...

Владимир Елфимов, г. Новосибирск

ЛИРА

О счастье

(Стихотворение в прозе)

Счастье – внутри нас! Оно живет в душе каждого, словно белый пушистый котенок...

Счастье, когда поступил в институт. И даже когда бросил его, если это не твое призвание, – тоже счастье!

Счастье – это мирная жизнь! Это – избранное тобою на всю жизнь дело, творчество... Любимые и просто хорошие люди рядом... Это умение радоваться счастьем других людей... И всегда находить что-то хорошее рядом, улыбаться солнцу, небу, даже грозе.

Счастье – после инфаркта, когда уже кажется, что жизнь прошла, впервые увидеть море в Турции, цветущие там кустарники... И снова выздороветь.

Счастье – когда после инсульта начнет шевелиться палец на руке, затем – оживет рука, вернется речь, зашевелится нога... И наконец, начнешь ходить и хоть что-то делать сама.

Счастье – это преодоление! Это состояние души, в которой живет радость, – пушистый белый котенок по кличке «Оптимизм».

Счастье – это мужество жить.

Нина Соловцова

* * *

Ожидание

Быстро спицы мелькают,
И тянется синяя нитка,
Только мысли мои
От вязанья летят далеко.
После ссоры вчерашней
Сегодня не хлопнет калитка,
Будто нас разделила
Бездонная пропасть веков...
А клубок продолжает
Кружиться и прыгать в корзинке.
Потянулись за окнами
Серые нити дождя.
Может, ты за кустами черемух
Идешь по тропинке...
Я устала вязать,
Только ждать не устану тебя.

Вера Панкратова, г. Тюмень

В пути

Привычно поезд мой гудит.
Дождь за окном, и сердце плачет.
Напротив женщина сидит,
А из-за пазухи глядит
Смешная мордочка щенячья.
И сердце вмиг забыло боль,
Оттаяло и улыбнулось,
Как будто в детство окунулось
И счастья вспомнило пароль...

Елена Волох

ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Предлагаем вашему вниманию статью российского журналиста Ильи Бруштейна, опубликованную в журнале «Школьный вестник» (№ 11, 2011). С разрешения редакции журнала материал перепечатывается с сокращениями.

Диалог в темноте

С 2005 г. в немецком городе Франкфурте-на-Майне работает музей с необычным названием «Диалог в темноте». Зрячие посетители этого учреждения должны почувствовать себя слепыми, постичь мир инвалидов по зрению. Одной из идей проекта является смена ролей. В обычной жизни незрячим людям нередко требуется помощь глазастых помощников и поводырей. А в музее всё наоборот: слепые и слабовидящие экскурсоводы ведут посетителей в мир темноты.

Во время поездки в Германию мне удалось побывать в этом музее. Один из его директоров – Матиас Шефер – незрячий с рождения, он любезно пригласил меня на индивидуальную экскурсию по музею.

«Вы гарантированно ничего не увидите!»

«Добро пожаловать в наш музей! Вы гарантированно ничего не увидите», – сказано в одной из рекламных брошюр. И это действительно так. Зато можно многое понять и почувствовать. Общая

площадь экспозиции составляет около 500 кв. м. В музее шесть залов. Индивидуального посещения здесь не предусмотрено. Необходимо присоединиться к коллективной экскурсии.

Перед началом экскурсии гостей предупреждают о необходимости соблюдения режима абсолютной темноты. Им раздают белые трости и предлагают следовать за экскурсоводом. Все 13 штатных экскурсоводов – инвалиды по зрению, большинство из них – тотально незрячие. В группе – максимум 8 человек, чтобы гид мог каждому уделить внимание.

Строжайше запрещается проносить в экспозиционные залы любые светящиеся предметы: мобильные телефоны, электронные часы, зажигалки и т. д. Если кто-либо из группы хотя бы один раз нарушит запрет, то наказывается вся группа! Экскурсия немедленно прекращается, и люди должны покинуть помещение. В рекламных проспектах и на сайте музея не найти никаких изображений.

Незримые открытия

При входе в первый зал мы попали... в парк. Прошли по усыпаным гравием парковым дорожкам, прикасались к могучим стволам вековых дубов, перешли по висячему мосту через бурлящий ручеек. Мы слышали пение птиц. Начал накрапывать дождь. Ощущения просто непередаваемые. Трудно было поверить, что мы находимся в музейном помещении, а не на свежем воздухе!

– Музей пользуется успехом у публики, в 2011 г. его посетило 80 000 человек, – говорит Матиас. – На экскурсию надо записываться заранее.

После прогулки по парку мы оказались на городской улице. Под ногами чувствовалась брусчатка исторической части города. В нос ударил неприятный запах выхлопного газа.

– Посмотрите налево! А вот и памятник Гете! Вы его видите? – серьезным голосом спрашивает мой гид.

– Вы шутите! Конечно же, я ничего не вижу, мы ведь находимся в кромешной тьме.

– Теперь Вам будет легче понять, какие чувства испытывают незрячие люди, посещая незнакомые места. Да порой и в родных краях. Нам говорят: «Направо – церковь, слева – обувной мага-

зин, а впереди – начали строительство и перекрыли дорогу». И обычно мы не можем это проверить. Мы должны верить вам, зрячим, и рассчитывать на вашу помощь. Конечно, вы нам помогаете. Спасибо вам за это! Но постоянно зависеть от помощи других людей очень тяжело. В нашем музее во время экскурсии с людьми происходят удивительные перемены. Именно слепые становятся поводьями по незримому миру.

Всё здесь – настоящее!

Музей придерживается принципа: никаких копий и муляжей. Всё должно быть настоящим! Поэтому в залах представлены настоящие стволы деревьев и кустарники, настоящая трава...

Во время прогулки посетитель прикасается к настоящим автомобилям, мотоциклам, велосипедам. Он прикасается к стенам домов, пытается с помощью поводья войти в подъезд жилого дома. Одна из остановок – возле телефонной будки. Воспользоваться телефоном для незрячего человека совсем не сложно.

В одном из залов Матиас предлагает мне снять деньги в банкомате. А вот это уже сложнее! Как работает банкомат? Я же ничего не вижу! Прежний опыт общения с банкоматами почему-то совсем не помогает.

– Конечно, слепой человек может научиться пользоваться банкоматом. Но перед нами типичный пример недружественной, даже враждебной к незрячим техники, – поясняет Шефер. – Таких примеров в современном мире очень много! У банкоматов отсутствует звуковое сопровождение. Нет ни одной брайлевской надписи. В банках вообще невозможно найти информационные материалы, напечатанные рельефно-точечным шрифтом, а сотрудники банков абсолютно беспомощны при общении с инвалидами. Незрячих клиентов они порой отказываются обслуживать и просят прийти со зрячим сопровождающим. Когда зрячий человек в нашем музее в абсолютной темноте пытается справиться с банковским автоматом, он тоже оказывается в «слепецкой шкуре».

Новые ощущения

Второй зал – музыкальный. Предлагается лечь на пол и прислушаться к звукам, а самое главное – к вибрации поверхности пола. Транслируются и классические мелодии, и современные

хиты. Здесь зрячие люди могут понять, какое значение имеет мир звуков для инвалидов по зрению.

Впрочем, зал создавался не только для зрячих и слышащих посетителей.

– В первую очередь он предназначен для наших друзей – инвалидов по слуху, – рассказывает Матиас Шефер. – Глухие люди не могут воспринимать звуки, но они всем телом чутко чувствуют вибрацию. Поэтому зал оборудован специальным вибрационным полом, который изготовлен в соответствии с рекомендациями сурдологов. «Музыкальные комнаты» есть во многих сурдологических центрах Германии. Особенность же «сурдологического зала» музея состоит в том, что он находится в полной тьме. Таким образом, глухие люди, попав в музей, превращаются в слепоглухих. Новое и необычное ощущение.

Для инвалидов по слуху проводятся специальные экскурсии с индивидуальными сурдопереводчиками, которые в абсолютной темноте выстукивают, «выводят» на ладонях привычный язык жестов. Кроме того, для глухих в музыкальном зале организуются терапевтические занятия.

– Господин Шефер, я прекрасно понимаю, что ваш музей может быть интересен для инвалидов по слуху. Но стоит ли его посещать незрячим и слепоглухим людям?

– Наша организация является не «Музеем темноты», а музеем «Диалог в темноте». И к этому диалогу мы привлекаем все группы – здоровых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья. Конечно же, наша экспозиция вызывает интерес у слепых и слабовидящих. Они могут сравнить свой опыт познания мира с реконструкцией, представленной в музее. Мы воссоздаем мир незрячего человека, используя и собственный опыт, и рекомендации наших слепых и слабовидящих посетителей.

К словам моего гида хочется добавить, что музей действительно очень внимательно относится к нуждам различных групп инвалидов. Все информационные материалы дублируются рельефно-точечным шрифтом. Музей проводит работу со слепоглухими, устраивая для них экскурсии и семинары. Все залы доступны для инвалидов-колясочников.

(Окончание в следующем номере)

МУДРОСТЬ

Мы и наши близкие

Один человек в детстве был очень дружен со стариком-соседом.

Но время шло, появился колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими.

Однажды он узнал, что сосед умер, – и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, мужчина приехал на похороны соседа. Вечером, после погребения, он зашел в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад...

Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом. Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл пакет. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной». И он понял – самым ценным для старика было время, проведенное с маленьким другом.

С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задержать дыхание.

Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно тратить прямо сейчас.

«Переведи меня»

Высокие договаривающиеся стороны уселись по оба конца стола, а между ними неприметной тенью примостился переводчик. Все молчали. Первым начал он.

– Я тебя люблю.

Ее передёрнуло, но переводчик сделал ей знак и сказал:

– Он говорит: «У меня есть терпение, я готов слушать и пытаться понять тебя».

Она хмыкнула и с горечью ответила:

– Ты всегда умел говорить красивые слова, а дела я от тебя, наверное, никогда не дождусь.

Переводчик повернулся к нему и сказал:

– Она говорит: «Я тебя тоже люблю. Только любовь помогла мне выдержать всё это».

Он заговорил, и в его голосе звучала мука.

– Я больше так не могу. Всё, что я ни делаю, тебе не нравится. Ты все время критикуешь.

Переводчик снова повернулся к ней и сказал:

– Он говорит: «У меня разросшееся, ранимое “я”. Оно заставляет меня воспринимать все твои слова как нападки, и я помимо воли начинаю видеть в тебе врага».

Она посмотрела на него – уже без ненависти. Уже с той жалостью, от которой до любви – полтора шага.

– Я попробую помнить об этом, но ты тоже должен перестать быть ребенком. Пора уже повзрослеть на четвертом десятке!

Переводчик повернулся к нему...

...Они уходили вдвоем, плечом к плечу, почти рука об руку. На пороге он остановился, подбежал к переводчику, хлопнул его по спине и воскликнул:

– Да ты, брат, профи! Где такому учат, а?

Переводчик не ответил; он поймал глазами ее взгляд и одними губами перевел:

– Он говорит мне: «Я хочу научиться понимать ее сам».

Афоризмы

Если высыпать содержимое кошелька себе в голову, его уже никто у вас не отнимет.

Бенджамин Франклин, президент США

Мечта – это ключ, отпирающий пространство.

Лао Цзы, древнекитайский философ

Если время – самая драгоценная вещь, то растрата времени является самым большим мотовством.

Бенджамин Франклин

Неудача – это возможность начать заново, но уже более мудро.

Генри Форд, американский автопромышленник

На друзей обижаться нельзя, а на врагов бесполезно.

ЗДОРОВЬЕ

Кефир признан лекарством от депрессии

Кефир и йогурт способны не только повышать иммунитет, но и лечить от стресса и депрессии. Такое необычное свойство, по мнению ученых, имеют содержащиеся в этих молочных продуктах пробиотические бактерии (т. е. такие, которые обладают антагонистической активностью в отношении патогенных и условно патогенных бактерий и обеспечивают восстановление нормальной микрофлоры).

Полезные свойства пробиотиков выявили исследователи из ирландского университетского колледжа в Корке вместе с коллегами из канадского университета МакМастера, проводя исследования с мышами. Они установили, что у зверьков, в корме которых была бактерия *Lactobacillus rhamnosus* JB-1, было значительно меньше напряжения, беспокойства и депрессии, чем у тех их собратьев, которым давали просто бульон. Кроме того, употребление бактерий привело к значительно более низкому уровню гормона стресса – кортикостерона.

Это исследование выявило влияние, которое оказывает состояние кишечной микрофлоры на мозг мыши и ее поведение. По мнению ученых, результаты исследования могут быть применимы и к человеческому организму, что подчеркивает важную роль кишечных бактерий в двусторонней связи между кишечником и мозгом.

Как заявил руководитель исследования профессор Джон Крайан, в результате этих опытов открываются «интригующие возможности разработки уникальных микробных стратегий», призванных лечить связанные со стрессом психические расстройства – такие, как тревоги и депрессии. Результаты исследования были изложены на сайте колледжа в Корке.

Стоит отметить, что кефир пользуется широкой популярностью и у людей, заботящихся о стройной фигуре. Этот кисломолочный напиток является неизменным атрибутом многих диет, а кроме того, прекрасно утоляет жажду и улучшает настроение.

(По материалам Интернета)

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!

Эти шуточные задания можно предложить участникам развлекательных клубных мероприятий.

Мини-тест

Из приведенных в скобках четырех ответов нужно выбрать один, правильный.

1. Кто автор сборника повестей «Миргород»? (Пушкин, Гоголь, Тургенев, Л. Толстой).

2. Арбуз – это что? (Овощ, фрукт, ягода, орех).

3. Какую страну называют «туманным Альбионом»? (Англию, Ирландию, Испанию, Канаду).

4. Какое море из перечисленных самое большое? (Красное, Мертвое, Черное, Средиземное).

5. Какой бывает ива? (Слезливой, рыдающей, плачущей, плакучей).

Знаете ли вы русские пословицы?

Назовите окончание каждой из этих пословиц.

Делу – время . . .

Тише едешь . . .

Любишь кататься . . .

Лучше синица в руках, чем . . .

Что посеешь . . .

Ешь пирог с грибами . . .

Без труда . . .

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Лодочки из авокадо

(рецепт Валентины Новиковой)

Состав: 3 спелых авокадо, 100 г креветок, 10–12 шт. помидоров черри или 2–3 обычных, пол-лимона, растительное масло и соль – по вкусу.

Авокадо разрезать вдоль пополам, вынуть косточки и осторожно, не повредив шкурку, чайной ложкой вынуть мякоть так, чтобы получились лодочки. Отварить и очистить креветки. Из половинки лимона отжать сок. Мелко нарезать мякоть авокадо, креветки и крупные помидоры. Если у вас черри – то либо нарезать их половинками, либо разделить на четыре части. Все овощи смешать, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком, при желании посолить. Затем наполнить полученным салатом наши лодочки.

Грибной салат

(рецепт Светланы Щукиной)

Состав: 500 г шампиньонов, 3 шт. репчатого лука, 2 моркови, банка консервированной красной фасоли, масло подсолнечное (для обжаривания лука и моркови), майонез.

Шампиньоны помыть, отварить 5 минут и слить отвар через сито. Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на сковороде. Морковку натереть на крупной терке и добавить в лук. Всё тушить до готовности (пока морковь и лук не станут мягкими). Затем остудить. Грибы разрезать на четвертинки и смешать с остывшими овощами; добавить красную фасоль, предварительно слив маринад. Всё перемешать и заправить по вкусу майонезом. Готовый салат на несколько минут поставить в холодильник.

Яблочные рулетики

(рецепт Веры Лыженковой)

Состав: 350 г муки, 250 г сливочного масла, 45 мл (четверть стакана) воды. Для начинки: 8 яблок, 8 столовых ложек сахарного песка, 4 чайные ложки корицы.

Пачку масла смешать с мукой и добавить воды. Замесить тесто. Если оно крошится, то нужно смочить руки и продолжить ме-

свить до однородной массы. Поставить его на 2 часа в холодильник. Затем разделить тесто на четыре ровные части и раскатать тонкими пластами. На каждый пласт уложить по два яблока, нарезанных соломкой, сверху посыпать смесью из двух столовых ложек песка с одной чайной ложки корицы. Далее начинку закатать в рулеты. Уложить их на смазанный жиром противень и поставить в разогретую духовку. Выпекать при температуре 180 градусов 40–45 минут до золотистого цвета.

Ответы на мини-тест

1. Автор сборника повестей «Миргород» – Н. В. Гоголь.
2. Арбуз – это большая ягода.
3. «Туманным Альбионом» называют Англию.
4. Из перечисленных морей самое большое – Средиземное.
5. Ива бывает плакучей.

ЮМОР

Нередко из-за «странностей» зрения мы, ушерики, попадаем в забавные или нелепые ситуации, вызывающие удивление, а то и смех окружающих. Как к этому относиться? Обижаться, сердиться? А, может быть, лучше самим весело посмеяться над очередным приключением?

Трубы на дороге

Много лет назад, в воскресный июльский день я приехала к подруге Алле. У нее, как и у меня, прогрессировал синдром Ушера, но считала она себя прекрасно видящей и слышащей. Алла с мужем только получили квартиру на окраине Москвы, в районе новостройки. Кроме меня, гостей не было, и после веселого застолья подруга предложила пойти погулять в ближайший лесопарк.

– Дорога там отличная, никаких ступенек. Правда, кое-где трубы лежат: кругом-то стройки, – объяснила мне Алла. – Но я увижу трубу и тебя по руке хлопну. Ты ногу повыше поднимай и – шагай! А ты, – строго сказала она мужу, – иди сзади. Нам надо поговорить.

Сергей радостно закивал – вот счастье-то: можно «дымить» в свое удовольствие!

И мы отправились на прогулку. Погода была чудесная, ярко светило солнце. Настроение у нас было праздничное, мы шли и вовсю болтали, да так, что слышно было, наверное, за версту.

Вдруг Аллка резко остановилась и хлопнула меня по руке. Я посмотрела себе под ноги. Ага, труба! Лежит поперек дороги да такая толстенная! Приподняли мы края модных в то время длиннющих юбок, подняли правые ножки (я при этом крепко держала подругу под локоток: равновесие у Аллы было плохое) и дружно перешагнули через трубу. Ура! Поздравили друг дружку с благополучным «переходом через Альпы» и, очень собой довольные, пошли дальше. Через минуту снова – хлоп! Опять остановились и на счет: «Раз, два!» – задрали левые ножки. Вновь похвалили себя: вот какие мы самостоятельные, знай наших!

Чуть прошли вперед – бац! Я засомневалась: «Что-то уж слишком много у вас труб валяется...» Но послушно перешагнула. Тут Сергей обогнал нас и спросил:

– Гляжу я на вас, девочки, и никак не пойму – чего это вы, как цапли, вышагиваете?

– Почему цапли, – возмутилась Алла, – тут же трубы лежат, сам говорил!

– Да какие там трубы! Тени от деревьев...

Как стояли мы с подружкой, так и сели. Прямо на очередную «трубу» – и захохотали. А я быстренько представила себе, как мы выглядели со стороны, и стала вслух описывать:

– Идут девицы, качаются, громогласно общаются. Внезапно останавливаются, задирают ноги – сперва к небу, потом вперед, да подальше, подальше!..

И мы заливались с удвоенной силой. Пунцовый Сергей, оглядываясь на удивленных прохожих, пытался нас урезонить:

– Ну, чего вы, чего... Цирк тут бесплатный устроили... А ну, вставайте!

Долго после этого, общаясь с Аллой по телефону, я нередко спрашивала ее: «А трубы-то у вас как – всё валяются?» И мы смеялись. Воспоминание об этом случае поднимало нам настроение...

Наталья Кремнева

Главный редактор Н. Б. Кремнева

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

Контактная информация:

Редакция:

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

тел./факс: (8-499) 131-43-71;

эл. почта: gkremnev@gmail.com

Тираж 80 экземпляров. Распространяется бесплатно.

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