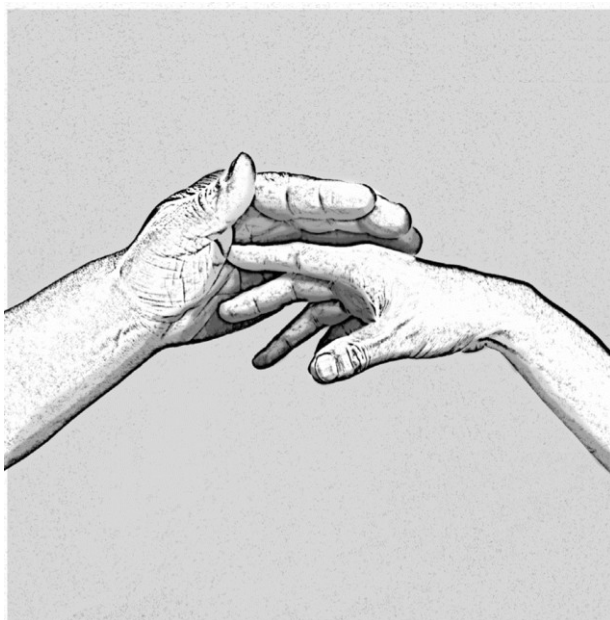


ВАШ СОБЕСЕДНИК

2 (26), 2013

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



Москва

В этом номере

Новости	4
Наше право	Введены услуги по тифлосурдопереводу..... В. Куксин. Когда же получим свой статус?.....	5 6
Журналу – 10 лет	Н. Кремнева. Перелистывая страницы..... Г. Ушакова. Они счастливы!.....	8 11
Юбилей	А. Суворов. «Некогда прикидывать...».....	12
Судьбы людские	В. Елфимов. Спасибо, Лена!.....	16
Клубные встречи	Н. Кремнева. И весело, и познавательно....	18
Путешествия	В. Куксин. В музее сбывшейся мечты.....	22
Память сердца	А. Базоева. «Моя семья в летописи войны...»..... Ю. Рахманин. Случай во дворе.....	26 27
Отклики читателей	Н. и Г. Крюковы. Чтобы не навредить..... В. Елфимов, Л. Алешина. Права ли Даша?.....	28 30
Вести из регионов	В. Рачкин, Н. Залевская.....	31
Читальный зал	Н. Демьяненко. Тысячи книг – на строке дисплея.....	33
Лира	А. Суворов. Стихи разных лет.....	35
По странам и кон- тинентам	Т. Багдасарьян. Конференция в Болгарии..	36
Технические средства реабилитации	Супер-лупа..... Ультразвуковые очки.....	38 39
Это интересно	Ф. Шеуджен. Главное – уметь сострадать..	40
Здоровье	С. Гордон. Профилактика катаракты.....	41
Познай себя	Что вам известно о крови?.....	43
Мудрость	Правила жизненного успеха..... Умные мысли.....	44 44
Просто, быстро, вкусно	45

Дорогие друзья!

Как уже сообщалось, этот год для журнала «Ваш собеседник» – юбилейный. Но мы не стали делать тематический номер, а решили в каждом выпуске публиковать материалы, посвященные юбилейной дате. В следующем, третьем номере расскажем о наших авторах, благодаря которым журнал и выходит. Еще – подведем итоги читательской анкеты, напечатанной в «ВС» № 4 за 2012 г., и поведаем о планах на будущее.

Благодарим всех, кто прислал свои поздравления! Полные тексты поздравительных адресов и писем, а также фотографии праздничного юбилейного мероприятия, состоявшегося в ЦСО «Якиманка», размещены на сайте «Ушер-клуб»:

http://usher-club.ucoz.ru/news/jubilej_zhurnala/2013-05-29-10

Желаем всем доброго здоровья и благополучия!

Редакция «ВС»

НОВОСТИ

Авиаперелеты станут доступнее для пассажиров с инвалидностью

Президент РФ В. В. Путин подписал федеральный закон «О внесении изменений в Воздушный кодекс Российской Федерации», согласно которому люди с ограниченными возможностями здоровья смогут беспрепятственно пользоваться воздушным транспортом. Теперь авиакомпании России не имеют права отказывать инвалидам в перелете из-за отсутствия необходимых технических средств и оборудования, передает РИА «Новости». Закон также запрещает туроператорам и перевозчикам, осуществляющим бронирование, продажу и оформление билетов, требовать от инвалидов документы, подтверждающие состояние их здоровья.

В аэропорту и в самолете инвалидам и маломобильным людям должны бесплатно оказываться такие дополнительные услуги, как сопровождение и помощь при перемещении по территории аэропорта, регистрации на рейс и оформлении багажа, прохождении досмотров и контроля; предоставление кресел-колясок для передвижения по территории аэропорта и на борту воздушного судна, а также иные услуги в соответствии с федеральными авиационными правилами.

Кроме того, законодательством предусмотрено, что Росавиация по согласованию с Министерством труда устанавливает требования и сроки оснащения воздушных лайнеров техническими средствами и оборудованием, обеспечивающими доступность самолетов для инвалидов. Закон также обязывает обучать по спецпрограммам членов экипажей, работающих с гражданами с ограниченными возможностями.

НАШЕ ПРАВО

Введены услуги по тифлосурдопереводу

Правительство РФ постановлением от 16.03.2013 г. № 216 внесло дополнения в Федеральный перечень реабилитационных мероприятий, технических средств и услуг, предоставляемых инвалидам за счет государственного финансирования. Впервые вводятся услуги по переводу русского жестового языка: сурдоперевод (для инвалидов с нарушением слуха) и тифлосурдоперевод (для инвалидов с одновременным нарушением слуха и зрения).

Услуги по переводу РЖЯ (сурдоперевод, тифлосурдоперевод) осуществляются в соответствии с индивидуальными программами реабилитации, разработанными федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы. Эти услуги предоставляются инвалиду за счет средств федерального бюджета в количестве до 40 часов в год. Неиспользованные часы и отказ инвалида от услуг по переводу денежной выплатой не компенсируются.

Чтобы воспользоваться услугами по переводу, инвалиду нужно: написать заявление в территориальный орган Фонда социального страхования РФ (либо в орган исполнительной власти субъекта РФ, уполномоченный предоставлять меры социальной защиты инвалидам) по месту жительства, а также представить паспорт и индивидуальную программу реабилитации (ИПР). После этого инвалиду выдают направление в организацию, оказывающую услуги по переводу.

(Полный текст правил предоставления услуг по переводу РЖЯ можно прочитать здесь:

<http://www.deafnet.ru/info.phtml?c=397>)

Когда же получим свой статус?

(Актуальное интервью)

Принятие нашей страной международной Конвенции о правах инвалидов, а затем внесение в российское законодательство поправок, связанных с использованием неслышащими гражданами русского жестового языка, вновь с особой остротой высветили ряд недоработок в правовом обеспечении социальной реабилитации инвалидов, страдающих одновременным поражением органов слуха и зрения. Как будут решаться на новой законодательной основе наболевшие проблемы слепоглухих?

По поручению редакции «ВС» общественный корреспондент журнала В. Куксин взял интервью у начальника отдела реабилитации Управления социальной политики и реабилитации ЦП ВОГ А. В. Иванова.

В. К. – Александр Васильевич, Вы давно специализируетесь в области социальной реабилитации глухих, тесно сотрудничаете с представителями других общероссийских общественных объединений инвалидов. Вам хорошо известны особенности социальной поддержки слепоглухих граждан, большинство из которых, несмотря на глухоту, состоят на учете в ВОС, а страдающие синдромом Ушера даже после утраты зрения остаются членами ВОГ. Но проблема-то у них общая – отсутствие официального признания двойной инвалидности и, соответственно, отказ в средствах реабилитации, учитывающих такую инвалидность. Либо слепоглухому в соответствии с ИПР выдается, скажем, слуховой аппарат, либо – электронная лупа. Сразу и то, и другое – не положено. Нет у слепоглухих своего, утвержденного государством статуса по виду инвалидности.

А. И. – Разделяю озабоченность слепоглухих товарищей таким двусмысленным положением. Обрисованная Вами проблема не нова, и мы вместе со специалистами Всероссийского общества слепых над ней давно работаем. Могу порадовать читателей журнала: в настоящее время в соответствии с государственной программой «Доступная среда» Федеральное бюро МСЭ Министерства труда и социальной защиты РФ завершает научно-исследовательскую работу по разработке кодификатора категорий инвалидности с учетом положений международной классификации функционирования, ограничений

жизнедеятельности и здоровья, дифференцированного по преимущественному виду помощи, в котором нуждается инвалид. В отдельную группу в нем выделены слепоглухие как особая категория инвалидов. Так что, наберемся терпения и дождемся принятия этого документа: на его основе, при участии всех обществ инвалидов будут дорабатываться многие нормативные акты Правительства РФ, в первую очередь такие, как распоряжение «О федеральном перечне реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду» и постановление «О порядке предоставления инвалидам услуг по сурдопереводу (тифлосурдопереводу) за счет средств федерального бюджета».

В. К. – Впервые в отечественное законодательство введен термин «тифлосурдопереводчик». Это, безусловно, большое достижение. Но создается впечатление, что введение этого термина не подкреплено связанными с ним терминами «слепоглухота», «слепоглухие» – т. е. в законодательстве даже не упоминается объект внимания и заботы тифлосурдопереводчика, не учтены его особенности. Не отсюда ли уравнение в законе даже времени предоставления услуг по сурдопереводу и тифлосурдопереводу? А ведь нагрузка при обслуживании переводом слепоглухого просто несопоставима с обычным сурдопереводом; необходимо учитывать и время сопровождения слепоглухого на мероприятие или в нужное учреждение.

А. И. – Да, это так. Но нам стоило большого труда убедить чиновников Минтруда, депутатов Госдумы включить в федеральный закон «О социальной защите инвалидов» новый термин. Сейчас ВОГ с помощью специалистов разрабатывает свои предложения в квалификационные требования по профессии «тифлосурдопереводчик». Благодаря этому станут очевиднее функциональные особенности этой профессии, большая занятость ее представителей. В соответствии с новыми документами будем готовить предложения и в Положение о предоставлении услуг по сурдопереводу (тифлосурдопереводу), в котором непременно будут учтены пожелания самих слепоглухих. Но пока «узаконенные» 40 часов тифлосурдоперевода остаются стартовыми. Если убедимся, что времени для тифлосурдоперевода слепоглухим не хватает, внесем поправки в нормативы с учетом потребностей конкрет-

ных регионов. Нам нельзя оставлять неизрасходованными выделенные государством деньги – правительство может по этой причине в будущем просто снизить общий объем финансирования на эти цели. Что же касается обязательного бесплатного сурдоперевода для неслышащих учащихся образовательных учреждений, то п. 2 нового закона «О внесении изменений в статьи 14 и 19 федерального закона “О социальной защите инвалидов в Российской Федерации”» (№ 296-ФЗ от 30.12.2012 г.) гласит, что при получении образования инвалидам бесплатно предоставляются услуги сурдоперевода и тифлосурдоперевода. Так что, мы сейчас работаем над совершенствованием нормативно-правовой базы согласно плану мероприятий ВОГ по реализации положений указанного закона. Рассчитываем, что по новому закону при получении образования глухие будут пользоваться услугами сурдоперевода без ограничений во времени. У нас еще много задач, одна из которых – подготовка сурдо- и тифлосурдопереводчиков, их сегодня катастрофически не хватает.

В. К. – Благодарю за обстоятельные ответы на вопросы читателей журнала.

А. И. – Очень хорошо, что ваше издание поднимает столь важные для инвалидов вопросы. Мы будем стараться в своей работе учитывать мнения и пожелания слепоглухих граждан, мужественно преодолевающих тяжелые проблемы. Через журнал желаю им благополучия, успехов, уверенности в будущем.

ЖУРНАЛУ – 10 ЛЕТ

Перелистывая страницы

Юбилей – это радостное, волнующее событие, повод вспомнить прошлое и задуматься о будущем. Мне вспоминаются самые первые, самые трудные годы жизни нашего журнала. Тогда он назывался «Собеседник» и был «самодельным», полудомашним (т. е. незарегистрированным) изданием. Ведь ни у кого из нас – выпускавших его энтузиастов-любителей – не было ни издательского опыта, ни компьютерной техники, ни финансирования. Ничего, кроме желания объединить слепоглухих людей, дать им возможность рассказать о себе на страницах своего журнала. Скептики мне тогда гово-

рили: «Ну, сделаете два-три, от силы – пять номеров, а дальше что? Где будете брать материалы для публикаций? О чем писать?»

Но вот вы держите в руках двадцать шестой выпуск, и в нем (как и в предыдущих) не поместились все статьи и письма, которые уже были подготовлены к печати. Они будут опубликованы позже. И так – каждый раз! И это, наверное, лучшее доказательство поражения скептиков – журнал востребован, а наши читатели становятся и активными авторами. Они пишут о новостях в своих организациях, о друзьях, родных и близких, делятся радостями, просят совета... Особенно важно, что есть обратная связь: люди откликаются на заинтересовавшие их публикации, высказывают свое мнение, участвуют в обсуждении проблем. Такое неравнодушие очень помогает Редакции! Мы видим, что наша работа «не уходит в пустоту». Поэтому журнал был зарегистрирован и стал называться «Ваш собеседник». Этим названием хотим подчеркнуть, что слепоглухие люди – интересные собеседники, они талантливые, у них есть увлечения. Надо только, чтобы им помогли реализовать свои возможности, раскрыть способности. И одна из главных задач журнала – привлечь внимание общества к людям с одновременной потерей слуха и зрения.

Но давайте сейчас посмотрим, о чем же писал журнал, какие актуальные для всех нас вопросы обсуждались.

С первого номера главной стала тема независимости, самостоятельности слепоглухих людей, которые могут и хотят жить полноценно, заниматься творчеством, общаться с окружающими, не быть «пленниками» четырех стен своей квартиры. Но для активной жизни нужны переводчики-сопровождающие. Об этом писали Е. Волох, Е. Сильянова, В. Елфимов, Н. Соловцова. А. А. Сильянов (директор БАНУ «Ушер-Форум»), С. А. Сироткин (президент ОСПСГ «Эльвира») выступали на встречах с руководителями госучреждений социальной защиты, доказывали необходимость создания службы перевода и сопровождения. «Пробивали» это и специалисты ВОГ и ВОС. Результат? С нынешнего года тифло-сурдоперевод включен в Федеральный перечень техсредств и услуг, предоставляемых инвалидам за счет государства. И хотя 40 часов в год – это очень мало, но всё же лучше чем ничего! Теперь врачи МСЭ не могут, как раньше, отказать неслы-

шащему слепому человеку в записи в ИПР об услугах тифло-сурдопереводчика.

Постоянная тема всех номеров журнала – организация досуга. Клубы общения стали очень хорошей школой самореализации и местом активного отдыха. Если вначале, когда только появился «Ушер-Форум», посетители были лишь пассивными наблюдателями, ожидали от организаторов развлечений, то сейчас слепоглухие люди сами придумывают программы клубных вечеров, праздников, экскурсий, выступают с концертами, участвуют в спортивных соревнованиях, ездят на семинары, ходят в походы в лес. Клубы общения слепоглухих есть в Москве, Перми, Петербурге, Челябинске, Ижевске, Белгороде. Спасибо нашим корреспондентам на местах за интересные и очень нужные статьи о работе таких клубов! Там, где их еще нет, люди читают в «Вашем собеседнике» информацию о разных мероприятиях, понимают, что надо объединиться, создать подобные клубы. Поэтому в редакцию приходят письма с вопросами, как наладить работу со слепоглухими, просят подробно рассказать об опыте «Ушер-Форума» и отделений «Эльвиры» в ряде регионов. Постараемся подготовить и напечатать цикл соответствующих материалов.

Именно «Ваш собеседник» впервые рассказал о европейских «каникулах» слепоглухих, которые уже очень давно проводились в разных странах. Но россияне узнали о них только в 2006 г., когда маленькая группа из Москвы и Санкт-Петербурга побывала в Чехии. Потом были поездки в Норвегию и Венгрию, участие в первом международном фестивале в Болгарии. Обо всех этих увлекательнейших мероприятиях всегда писалось в журнале. И не случайно поэтому в Германии и Финляндии на европейских «каникулах» 2010 и 2011 гг. наши делегации были самыми многочисленными! Вот что значит получить подробную информацию! И, разумеется, не только о международных мероприятиях, в которых можно поучаствовать, но и по самым разным темам: о получении льготного жилья, возможности использования незрячими факсимиле на разных документах (при получении пенсии, паспорта и др.), о новинках техсредств...

Будем и впредь стараться отвечать на страницах журнала на все ваши вопросы и пожелания!

Наталья Кремнева

Они счастливы!

Создавая журнал, мы мечтали о том, чтобы он стал заочным клубом знакомств и общения слепоглухих. В какой-то мере это удалось: люди узнавали из публикаций друг о друге, у них завязывалась переписка и дружба. А совсем недавно встретились наши постоянные корреспонденты – Галина Ушакова из Сочи и петербуржцы Наталья и Владислав Демьяненко.

Вот, что рассказала Галина Игоревна:

– В мае, будучи в Питере, я списалась с ребятами, попросив разрешения навестить их. Созвонилась с Наташиной мамой, Людмилой Александровной. Мы встретились в метро и на автобусе за час доехали до дачного поселка. Потом 1,5 км шли по грунтовой дороге, затем по лесной (в ненастье тут



Наталья и Влад Демьяненко

можно пройти только в резиновых сапогах; позже мне рассказали, что Влад, муж Наташи, освоил эту дорогу и с тростью сам ходит в поселковый магазин за продуктами)...

И вот дом под красной крышей. Мы входим в аккуратный дворик. В доме меня встречает высокий крепкий молодой мужчина – Влад. Мыжимаем друг другу руки, и он ведет к Наташе. Она радостно приветствует меня и маму. Поговорили немного – Влад зовет обедать. Едим вкусный суп с мясом и салатик «Оливье». Ребята готовят сами и вместе. Оказывается, Наташа нарезает все продукты (я поразились – всё нарезано идеально и маленькими кусочками). Натали улыбается моему удивлению: мама приучала ее к домашним делам. А Влад – выпускник Сергиево-Посадского детдома, что говорит о многом: он гра-

мотен, любит читать, всё умеет делать по хозяйству. Между собой ребята постоянно общаются контактным дактилем, понимая друг друга с полуслова. Я благодарю хозяев за прекрасный обед, и мы с Натали идем отдохнуть, а затем садимся за компьютер. Наташа показывает, как она работает на ноутбуке с помощью брайлевского дисплея «Фокус». Ребята даже сами скачивают книги из Интернета.

С Владом приятно общаться. Он доброжелателен и тактичен. Я устраиваю сеанс разговора в 3 пары рук контактной жестовой речью. Натали с большим интересом воспринимает этот способ общения. А Влад им владеет и теперь будет учить жену. Наташа признаёт, что это удобно (быстрее Лорма и дактиля).

Наутро, позавтракав вкуснейшими сырниками, идем на улицу. Влад помогает жене сесть в коляску и отправляется мыть посуду. Потом мы угощаемся свежим хлебушком из домашней хлебопечки и запиваем деревенским молоком...

Мне было жаль уезжать оттуда. Я очень рада этому знакомству. Какая воля, вера и в себя и друг в друга! Все проблемы они воспринимают как естественное течение жизни. Ребята счастливы – они нашли друг друга, любят и живут полноценно, дорожа каждой минутой. Они общаются с родными, когда те приезжают. Им не страшно, они постоянно работают над собой, вырабатывают образ жизни, который дает им возможность быть самодостаточными. Таким сильным людям у окружения всегда возникнет желание помочь. Я давно убедилась: чем больше человек жалеет себя, тем холоднее к нему люди.

Галина Ушакова.
Фото автора

ЮБИЛЕЙ

«Некогда прикидывать...»

Доктору психологических наук, обладателю многочисленных регалий и наград, слепоглохому Александру Васильевичу Суворову 3 июня исполнилось 60 лет. По случаю этого юбилея в Психологическом институте РАО состоялся круглый стол под названием «Человечность как фактор саморазвития личности» (фоторепортаж можно посмотреть здесь:

<http://deafmos.ru/news/1794/>), на котором было объявлено, что руководство института представило Суворова к золотой медали Российской академии образования.

Судьба Суворова не типична для слепоглохого человека. Его имя ныне стоит в ряду с мировыми именами слепоглохих – Ольги Ивановны Скороходовой и американки Элен Келлер. Как человек без зрения и слуха сумел достичь таких высот?

– Александр Васильевич, здравствуйте! С юбилеем! Первый раз услышала про Вас, когда ваша четверка слепоглохих поступала в МГУ. В то время это преподносилось как сенсационный эксперимент. Какова была его цель?

– Да, мы учились в МГУ на психологическом факультете с сентября 1971 по июнь 1977 г. Мы – это Юрий Лернер, Наталья Корнеева, Сергей Сироткин и я. Слепоглухие до нас получали высшее образование поодиночке (Элен Келлер в США и Ольга Ивановна Скороходова в СССР). А тут сразу четверо. Повторено ли это где-либо, не знаю. Вряд ли.

Александр Иванович Мещеряков, заведующий лабораторией обучения и изучения слепоглохих НИИ дефектологии АПН СССР, говорил: «Никакого эксперимента нет! Просто мы хотим, чтобы вы получили высшее образование и затем помогали своим младшим товарищам подниматься до вашего уровня». Возможно, был контекст идеологического соревнования с капитализмом – как же, «социалистический гуманизм». На самом деле наши учителя руководствовались просто гуманизмом, просто человечностью, просто любовью, без нелепых уточнений – социалистической или капиталистической, христианской, мусульманской или буддистской...

– Какая была тема Вашей дипломной работы? Какую специальность по диплому Вы получили? Оправдали ли ее?

– Что-то про воображение, не помню формулировки. Сравнил несколько теорий воображения, присоединившись к той, которую развивал в своих эстетических работах мой духовный отец и научный руководитель, доктор философских наук Эвальд Васильевич Ильенков. В дипломе записана специализация: детская психология, преподаватель детской психологии. Эту специализацию я полностью оправдал в течение жизни...

– Кем Вы работали после окончания университета?

– Младшим научным сотрудником в лаборатории теоретических проблем психологии деятельности НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР (ныне Психологический институт РАО). После защиты кандидатской диссертации в 1994 г. перешел в научно-исследовательскую группу психологии общения и реабилитации личности, которую тогда возглавлял академик А. А. Бодалев, а ныне – академик Н. Л. Карпова (она то и затеяла мой юбилейный круглый стол). Через два года защитил докторскую диссертацию, а спустя полгода после ее защиты перешел в университет Российской академии образования.

Сейчас (с 1 сентября 2006 г.) у меня место основной работы – Московский городской психолого-педагогический университет. В группе Н. Л. Карповой с декабря 1996 г. числюсь на



А. В. Суворов и О. Гуров

полставки, но это формально. А фактически – это мой родной научный коллектив, в котором я чувствую себя полностью востребованным. Хотя и в МГППУ грех жало-

ваться на невостребованность.

– На круглом столе почти четыре часа Вам переводил диктилем очень симпатичный молодой человек, Олег Гуров. Его представили как Вашего приемного сына и назвали Вашей «радостью, опорой и надеждой». Как вы нашли друг друга?

– С Олегом я познакомился 12 лет назад, когда ему было неполных 14, через основателя и руководителя детской экологической экспедиции «Тропа» Ю. М. Устинова. Мне рассказали, что Устинов каждое лето прокладывает с подростками

тропы и водит ребят в горы, поэтому организация так и называется «Тропа». Среди прочих «Тропа» осуществляла и программу по усыновлению некоторых ребят. Я признался Устинову, что хотел бы усыновить, но вряд ли...

С Олегом мы сначала переписывались. Потом Устинов привез двух ребят, в том числе и Олега, в Москву на осенние школьные каникулы. В день приезда они были у меня в гостях, тогда мы с Олегом в последнее воскресенье октября 2001 г. встретились впервые лично.

В феврале 2002 в одном из писем Олег написал, что я у них на «Тропе» первый кандидат на лозунг: «А слабо провести по горам без травм?!» С 9 мая по 3 июня 2002 г. состоялась моя первая командировка в Туапсе. Цель была – изучение педагогики «Тропы». Все три недели мы с Олегом были вместе. Он меня тренировал перед походом в горы на крутых улочках Туапсе. В горах мне было нелегко. Иной раз прижимался к стволу дерева и долго не мог оторваться от него, чтобы идти дальше. Но Олег сумел осуществить заданную программу – провести меня по горам без травм, не считая чуть-чуть подвернувшейся ноги.

Другая программа «Тропы» была такова. Усыновитель приезжает на «Тропу», вместе работает и живет с ребятами. Таким образом выясняется, насколько усыновитель и будущий приемный сын лично подходят друг другу. Вот примерно через это мы с Олегом и прошли.

К концу командировки я серьезно задумался о том, в какой мере готов взять на себя ответственность за этого мальчика. Ведь я был еще единственным кормильцем моих больных сестры и брата. А ответственность надо было брать не только моральную, но и материальную, иначе – сплошное лицемерие. И я для себя еще в том мае решил, что готов нести любую ответственность, какую понадобится. Оформлять ничего не требовалось. Олег стал не приемным, а названным моим сыном. Как в книжках бывают названные братья – побратимы. Не верится, что это было всего одиннадцать лет назад. Как я в нынешнем своем состоянии карабкался бы в горах? Ведь и тогда – с опорной тростью, а порой – на костылях. (А. Базоева: Ныне к отсутствию зрения и слуха у Александра Васильевича добавилась потеря чувствительности ног; передвигается на четырехколесных ходунках.)

Прошло еще немало времени, пока я смог перетащить Олега из Орловского университета в МГППУ, оформить ему бессрочную прописку у меня в квартире. С тех пор мы живем вместе. Олег стал моим официальным попечителем, помогает в качестве лаборанта-ассистента по работе. Сам же профессионально определился как фотохудожник. Ведет, как может, хозяйство.

А к родственникам в Самару Олег ездит регулярно: они у нас в гостях бывают и ничуть не против, что я называю Олега «сынок». Гордятся, что он мой попечитель и ассистент. Словом, нормальная семейная жизнь. Я считаю этого мальчика самой большой наградой за весь прожитый жизненный путь. Мама перед смертью беспокоилась, как я буду один без нее. Ну вот, я – не один, я с Олегом.

– Какое счастье, что вы нашли друг друга! Применимо ли к Вашей судьбе крылатое выражение вашего полного тезки русского полководца: «Тяжело в учении, легко в бою»?

– Если жизнь – «бой», то не до громких фраз. В бою некогда прикидывать, легко или тяжело.

Беседовала Александра Базоева.

Фото А. Базоевой

От Редакции. На круглом столе, прошедшем в Психологическом институте РАО, выступили с докладами и члены совета учредителей организации «Ушер-Форум»: Т. А. Басилова, Е. А. Сильянова, И. В. Саломатина.

Поздравляем Александра Васильевича и желаем ему здоровья, новых научных достижений и творческих успехов!

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Спасибо, Лена!

Хочу рассказать необычную историю моей женитьбы – как нашел свое счастье.

После окончания школы-интерната для глухих в Новосибирске я пошел работать на завод. Жил в мужском общежитии и был вполне доволен. Но годы шли, мне уже исполнилось 26, и начала тяготить холостяцкая жизнь.

Однажды мне приснилась девушка с родимым пятном на



правой щеке. Самое удивительное было в том, что раньше я ее никогда не видел. Но лицо показалось мне знакомым, я не мог забыть его. На улице стал внимательно смотреть на всех девушек, но «предназначенную» мне Богом не находил.

И вот в конце 1983 г. в Доме культуры «Радуга» для неслышащих устроили новогодний праздник. Я был там ради компании со своей знакомой. После окончания вечера она попросила меня пойти с ней в

общежитие, где проживала ее бывшая одноклассница – хотела повидаться с ней. Я согласился. Позвонили у входа в дом. Дверь открылась. Знакомая сказала: «Вот она, моя подруга Лена!» Взглянул и обомлел: это была та самая девушка, увиденная мною во сне – с родимым пятном на правой щеке!

Сразу вспомнил ее! Она училась в той же школе, где и я, на пять классов младше и дружила с моей сестрой, тоже неслышащей. Тогда Лена казалась мне маленькой девочкой. Я видел ее мимоходом, иногда перекидывался парой слов, вот и всё. А теперь не мог оторвать от нее глаз и не знал, что делать... Наконец нашелся: пригласил ее на новогоднюю вечеринку в общежитии моей сестры. Там было многолюдно, и мне не удалось по-настоящему поговорить с Леной. Но я решил действовать, раз судьба указала на нее.

Однако сразу после Нового года Лена уехала в дом отдыха под Москвой. А потом и мне дали «горящую» путевку в санаторий для глухих «Дружба» в Геленджике. Меня туда отправили «найти себе жену». Но, хотя я и знакомился там с девушками, мои думы были только о Лене.

Вернулся из санатория и почти сразу пошел к ней в гости. Мы начали встречаться. Я не стал искушать судьбу и ждать.

Через две недели уговорил Лену пойти в ЗАГС, подать заявление. Она была в шоке, молча согласилась... Спустя два месяца сыграли свадьбу. А через год родилась дочь Светлана. Еще через полтора года – вторая дочь, Надежда. Дети слышащие – наше счастье!

Сейчас у нас с Леной есть и внук – Даниил!

Я не могу забыть тот сон про девушку с родимым пятном на щеке. Понимаю, что это был перст судьбы. Хорошо, что мы послушались этого «гласа», не потеряли друг друга. Вот уже почти 30 лет живем счастливой семьей. Сейчас я практически слепой. Очень благодарен моей жене за долготерпение и поддержку, любовь и верность.

Владимир Елфимов

От Редакции. Это фото «королевской четы» Елфимовых сделано в год их серебряной свадьбы во время отдыха в Анапе.

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

И весело, и познавательно

Каждая встреча в клубе общения «Ушер-Форум» на Якиманке – радостное событие для всех, кто сюда приезжает дважды в месяц. Можно послушать лекции и получить консультации юристов (они проводятся часто); поучаствовать в веселых играх и конкурсах; обсудить важные проблемы, да и просто поговорить с друзьями «за жизнь». Но особенно нравятся мероприятия, когда развлекательные игры сочетаются с познавательными рассказами (например, о православных праздниках и русских народных обрядах). Как раз такая клубная встреча состоялась в середине мая и посвящена была «Красной горке» (так в народе называется первое воскресенье после Пасхи).

Но сначала психологи Алина Хохлова и Ирина Моисеева провели небольшой тренинг. Нам предложили кратенько, с юмором сравнить себя и членов семьи с каким-либо животным. На кого из братьев наших меньших мы похожи? Задание на остроумие. Все немного растерялись, но быстро освоились. Ответы были весьма занимательные:

– Я – собака-фокстерьер: везде бегаю. Мама – лошадь: вкалывает с утра до вечера!

– А я похож на ленивого кота: люблю поспать после обеда.
 – У меня внучата – шустрые забавные котята. Дочка – как собачка, а я – сова: мало сплю по ночам.

– Я – ужасная зануда. Наверное, поэтому на дятла смахи-ваю...

– А мы – неразлучные попугайчики, – под общий смех и одобрительные возгласы сказали о себе супруги, всегда и везде появляющиеся вместе.

С необычным заданием справились все и в прекрасном настроении перешли ко второй части праздника. Участникам раздали по пасхальному яйцу. А Наталья Чупахина рассказала о происхождении праздника Красной горки.

С древности это был очень любимый весенний праздник (еще одно его название – Фомин день: празднуется память св. апостола Фомы). Когда земля освобождалась от снега, появлялись неболь-



шие возвышенности, которые в народе называли «пригорками» или «горками». В старину слово «красный» означало красивый, цветущий, веселый, отрадный. В деревнях все собирались на горках, проводились яркие красочные гулянья с песнями, плясками, хороводами, играми. Так и появилось название – Красная горка. Это был девичий праздник: справлялись свадьбы, шло оживленное сватовство. Считалось плохой приметой, если девушка или парень просидят в этот день дома.

После рассказа нам предложили поучаствовать в забавных конкурсах. Например, надо было «крутить» яйцо на столе. У кого оно дольше «покрутится», тот и победил! С воодушевлением стали крутить! Яйца буквально летали по столу. Публика

и сами соревнующиеся от души веселились! Даже те, кто совсем не видит, не остались в стороне, а тоже поиграли вместе с остальными. Это – самое главное в проведении активных игр: сделать так, чтобы участвовали все! И Наталье Геннадьевне это удалось!

Потом было чаепитие с вкуснейшим пирогом. Н. Чупахина не только испекла его, но и поделилась рецептом с читателями журнала.

Фото О. Ерохиной

* * *

А в начале июня члены «Ушер-Форума» отправились в «Аптекарский огород». Мало кто из нас знал об этом удивительном старейшем ботаническом саду, расположенном в самом центре столицы, на проспекте Мира. Нашим экскурсоводом была Елена Сильянова, рассказавшая много интересных подробностей об этом «царстве растений».

В 1706 г. по указу Петра I на тогдашней северной окраине Москвы был заложен огород для выращивания лекарственных трав. Хозяином огорода сначала был Аптекарский приказ, затем – московский госпиталь, а к концу XVIII в. – Медико-хирургическая академия. Для управления огородом приглашали опытных садовников и ученых-иностранцев (в основном из Германии). Они не только выращивали, заготавливали целебные растения и готовили из них лекарства, но и обучали студентов – будущих врачей, собирали гербарии. По легенде, сам Петр I посадил в саду три хвойных дерева: ель, пихту и лиственницу. Последняя жива до сих пор. Мы ее видели – крона лиственницы была повреждена молнией в начале XX в., и с тех пор она почти не растет.

Постепенно Ботанический сад из аптекарского огорода превратился в центр ботанической науки. За свою трехвековую историю он пережил множество событий, которые могли полностью его уничтожить: пожар в войну 1812 г., разорение и разграбление в Гражданскую, запустение в Великую Отечественную... но каждый раз сад заново восстанавливали ученые-ботаники. Сегодня на его небольшой территории (он стал филиалом сада МГУ на Воробьевых горах) более 200 видов и сортов растений, собранных со всего мира! Для многих (прежде всего, тропических и субтропических) «домом» стали оранжереи с современным оборудованием.

Мы ходили по извилистым аллеям, прикасаясь к стволам деревьев. Вот старые липы, а чуть дальше – древняя белая ива. Оказывается, она росла здесь еще до основания Аптекарского огорода императором! А вот – туя и пихта. Сразу вспоминаются целебные масла, которые из них изготавливают...

В саду множество цветов. Мы наслаждались ароматом многочисленных сортов сирени, полюбовались красотой и разнообразием окраски нарциссов, тюльпанов, пионов... Цветов так много! Они стелятся ярким веселым ковром, даря радость и ощущение счастья.... Тут же и экзотические магнолии, и дальневосточные нежные сакуры. Немало и плодовых деревьев – яблонь, груш и даже абрикосов.

А вот и Аптекарский огород: грядки укропа, лука, петрушки. Растут здесь и мята, и валериана, и другие лекарственные растения.

Мы прошли к старинному пруду. Он появился еще в XVIII в. и был устроен по технологии так называемого «глиняного замка»: дно устлано несколькими слоями серой глины. Сейчас пруд после реконструкции 2004 г. имеет первоначальный вид. Наша группа столпилась на деревянном мостике. И тут нас ожидал сюрприз – из воды показались «хозяева» пруда! Необычные разноцветные карпы (их еще называют кои). Рыбки оказались очень «общительными» и дружелюбными: они плавали, кувыркались в воде, охотно «позировали» желающим их сфотографировать. Словом, всячески веселили публику! Карп – символ благополучия, мужественности, настойчивости и упорства. Не случайно поэтому в Японии к этим рыбам относятся с огромным почтением. Вообще, кои сейчас очень популярны во всем мире. А впервые цветные карпы появились более 2500 лет назад, тогда их начали разводить при дворе китайских императоров. Позже огромные рыбы, достигавшие полуметровой длины, были завезены в Японию, где им и дали название «кои».

Прогулка окончена. Сколько нового, интересного мы узнали в этот день. Как здорово было прогуляться в этом дивном саду, сотрудники которого бережно сохраняют старинные растения! И как приятно было посидеть в кафе, там же, в Ботаническом саду, выпить ароматный травяной чай, поделиться впечатлениями обо всем, что увидели, почувствовали. Все

благодарили Елену Анатольевну Сильянову за чудесную экскурсию! А через несколько дней любители активного отдыха отправились в поход в подмосковный лес.

Наталья Кремнева

ПУТЕШЕСТВИЯ

В музее сбывшейся мечты

С утра накрапывал дождик, лужи на московских тротуарах морщились от порывов майского ветерка, и казалось, немногие соблазнятся в такую непогоду поехать на экскурсию за город. Однако в условленное время на Ярославском вокзале у расписания пригородных поездов собрались почти все, кого привлекла редкая возможность побывать в святой святых отечественной космонавтики – ракетно-космической корпорации «Энергия» имени С. П. Королева.

Посещение совершенно секретного в недавние времена предприятия стало возможным благодаря стараниям ветерана труда РКК неслышащей Ирины Бакаловой, ее коллеги, ведущего инженера-конструктора Сергея Красельникова, корреспондента газеты «Мир глухих» Александры Базоевой, а также опытного сурдопереводчика Татьяны Слепченко, проработавшей много лет на «Энергии» вместе с прославленными глухими конструкторами, которые в советское время наравне со слышащими коллегами создавали самую передовую технику для освоения космоса. В их числе трудился здесь когда-то и активист «Ушер-Форума» Юрий Рахманин, с радостью принявший участие в посещении музея.

Надо сказать, что слепоглухие и их сопровождающие составили почти половину группы экскурсантов. Отложил все свои дела и примкнул к нам любознательный председатель МГО Владимир Базоев. А еще, несмотря на свои девять десятков лет, отправилась в места молодости не поддающаяся годам бывший председатель бывшего Калининградского МРП ВОГ Е. Будрецова. Вот в такой дружной, общительной компании мы незаметно и доехали до станции Подлипки. Так же раньше назывался и подмосковный поселок, где в довоенные годы было создано оборонное предприятие, ставшее затем флагманом космической отрасли. Разросшийся вокруг него город теперь называется Королевым в честь великого ученого и

инженера, благодаря которому мечта человечества о полетах за пределы земной атмосферы стала явью. С рассказа о нем, собственно, и началась наша экскурсия.

Генеральный конструктор советской ракетной техники Сергей Павлович Королев был в своей области непререкаемым авторитетом, обладавшим целеустремленностью, железной волей и требовательностью. Но для коллег-единомышленников и рядовых работников «Энергии» он был, что называется, отцом родным – понимающим и заботливым. Раз в неделю у Королева был приемный день – рабочие и служащие могли прийти к нему по любому вопросу. Он добивался жилья для ракетостроителей, переселяя их из бараков в благоустроенные квартиры. При нем город строился, становился удобным, красивым, зеленым и чистым...

Когда мы прошли проходную предприятия, на небольшой площади перед нами возник памятник его первому Генеральному конструктору, а за ним – 34-метровая, кажущаяся неве-



сомой громада ракеты-носителя с кораблем «Восток», на котором преодолел земное притяжение первый космонавт планеты Юрий Гагарин. Стали доставать свои фотоаппараты и

видеокамеры, но сразу увидели запрещающие жесты, услышали предупреждающие возгласы: «Нельзя! Нельзя! Нельзя!»

Зато, когда пришли в музей «Энергии», всё стало можно – и снимать, и трогать руками, и крутить, и лазать, и примерять снаряжение, и даже ложиться в настоящие сиденья астронавтов... Рисковый человек богатырского сложения Алеша Старостин устроился в такое ложе, и потом чуть ли не вся наша группа вытаскивала гиганта оттуда – сам он выбраться не мог. Вот смеху-то было!.. А всё дело в том, что первые космические корабли были небольшие, и космонавтов подбирали соответствующей комплекции. Это теперь полет в космос доступен даже для туристов (разумеется, здоровых, подготовленных и с миллионами долларов в кошельке).

В музее собрано огромное количество настоящих, побывавших в космосе образцов летательных аппаратов, приборов, личных вещей и документов космонавтов, инженеров, ученых. Всех впечатлили обгоревшие при полете через атмосферу спускаемые аппараты, на которых возвращались с орбиты отважные первопроходцы космоса: Ю. Гагарин, В. Терешкова, Г. Титов и другие. А вот из «Восхода-2» высовывается наружу узкий рукав шлюзовой камеры, через которую А. Леонов впервые вышел в открытый космос (и чуть не застрял в ней из-за раздувшегося скафандра при возвращении в корабль).



А. Старостин

Экскурсию проводила сотрудник музея Лидия Валерьевна, влюбленная в свое предприятие, гордящаяся его славной историей. Ее рассказ касался не только науки и техники; мы узнали немало подробностей о судьбах, взаимоотношениях творцов космического чуда нашей страны, бывшей когда-то

лидером в освоении околоземного пространства. Мечта героев о полетах в космос сбылась! И не их вина, что в 90-е и «нулевые» годы прославленное предприятие, чтобы спастись от экономического краха, было вынуждено совместно с японскими фирмами выпускать пылесосы, чайники, утюги... (Они тоже в экспозиции музея.) Зато теперь «Энергия» вновь начинает соответствовать своему названию – приобретает силы и устремлена в будущее. Под занавес нашего двухчасового хождения мы побывали внутри натурального макета орбитальной космической станции «Салют», узнали подробности быта во время многомесячных экспедиций в космос, представили себя на месте космонавтов. Впечатлений – масса! Экскурсовода засыпали вопросами. На все получили ответы, подчас сенсационного характера. Вот, скажем, наиболее удобными, приспособленными к длительным полетам считаются российские космические станции. Во всяком случае, на МКС зарубежные астронавты в туалет «бегают» к русским друзьям – у них его вообще нет...

Прощаясь с нами, экскурсовод поблагодарила глухих и слепоглухих экскурсантов за неподдельный интерес, проявленный нами к судьбе отечественной космонавтики, за огонек волнения в наших глазах, за толковые вопросы. А мы не только сказали спасибо нашему гида и переводчикам, но и внесли денежные взносы на развитие замечательного музея, приобрели памятные сувениры.

Обратно на станцию Подлипки еле доплелись, полные впечатлений, довольные, но такие усталые, словно сами побывали в космическом полете. Зато теперь лучше представляем, насколько труден и опасен путь человечества к звездам, сколько знаний, труда, мужества, воли требуется от землян, чтобы их мечта о покорении околосолнечного пространства стала былью.

Валерий Куксин.
Фото автора



ПАМЯТЬ СЕРДЦА

«Моя семья в летописи войны...»

День Победы – праздник всем праздникам! Не было бы этой Великой Победы, цена которой 20 миллионов потерянных наших людских жизней – не было бы и сегодняшнего дня...

Ветеранов фронта и трудового тыла, очевидцев войны с каждым годом становится всё меньше и меньше. Но и сейчас, спустя 68 лет память о войне живет в старых фотографиях, фронтовых письмах и воспоминаниях людей старшего поколения. Война в той или иной степени затронула каждую семью. В этом я убедилась, побывав в клубе общения глухих москвичей при ЦСО «Ивановский» на посвященном Дню Победы мероприятии «Моя семья в летописи войны...» Люди рассказывали о своих родителях, дедушках и бабушках в годы войны. Слушая их рассказы, понимаешь, что в защите родины участвова-



Ю. С. Рахманин

ла вся страна, независимо от возраста, пола, степени инвалидности. От простых санитаров и рабочих до офицеров и адмиралов...

В числе выступавших был и Юрий Сергеевич Рахманин. Ему было

15 лет, когда началась война. Она застала его в пионерском лагере:

– Когда мы вернулись из лагеря, я увидел другую Москву. Окна в домах заклеены бумажными лентами крест накрест, чтобы с взрывной волной стекла не вылетали. Веселые фильмы и мероприятия отменены. Лица людей серьезные. Народ строил бомбоубежища, делали там лавки; все запасались едой и водой. Своими глазами видел, как падали бомбы в реку Яуза и на хлебозавод, как люди по тревоге бежали спасаться.

Нас, глухих детей, от 8 до 15 лет собрали в школе № 338 и через Южный порт эвакуировали по Москве-реке, Оке и Волге в город Молотов (ныне Пермь). В 4-местных каютах спало по 10 человек. Встретили нас на лошадях, и мы два дня добирались до деревни Заболото. Поместили в колхозный клуб, спали на полу на сене. Первые два года войны помогали колхозу с полевыми работами и заготовкой дров.

А отец Юрия, Сергей Михайлович, тем временем защищал Харьков. В 1943 г. был отозван в Нахабино в Московскую область для подготовки молодых кадров на фронт. По пути в Москву забрал сына.

Юрий Сергеевич до сих пор хранит пожелтевший документ об освобождении от службы в армии, который он получил в 17 лет в военкомате. Комиссия сразу поняла, что молодой человек не слышит.

Также Рахманин хорошо помнит тот долгожданный День Победы:

– В то утро я крепко спал. Мама меня разбудила со словами: «Юра, Юра, победа пришла! Победа!» – обнимала меня, целовала. Сколько лет прошло, а то утро не могу забыть. Эта победа – победа и моего отца, который награжден орденами Ленина, Красного знамени, Отечественной войны и другими правительственными наградами.

Минутой молчания почтили участники вечера память погибших в Великой Отечественной войне.

Александра Базоева.
Фото автора

* * *

А эту историю из своего детства Юрий Сергеевич написал специально для нашего журнала.

Случай во дворе

Мне было 13 лет, и я со своей семьей жил в старинном историческом районе Москвы – Лефортово. У нас был большой двор, где гуляло множество мальчишек разного возраста и, конечно, случались «разборки», переходившие в потасовки. В этой компании лидировал грубый, хулиганистый, постоянно дразнивший меня «немым» парень, державший в страхе всю округу.

Я долго терпел эти оскорбления, но однажды решил дать отпор и, как тигр, набросился на обидчика. Драка была долгая и суровая: сопли, слезы, кровь... Но, о радость, он упал и долго не мог встать. Победа была за мной! Я получил много хвалебных слов от сочувствующих ребят.

На другой день случилось чудо: поверженный противник протянул мне руку для приветствия! Во дворе наступила мирная жизнь.

22 июня 1941 г. началась Великая Отечественная война, большинство мальчиков нашего двора ушли на фронт, и почти никто из них не вернулся, в том числе и мой «противник». Низкий поклон русскому народу! Никто не забыт и ничто не забыто.

Юрий Рахманин

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Чтобы не навредить

Мы с большим интересом прочитали в первом номере «ВС» за этот год исповедь Метанет Тагиевой «С шумом и звоном...» Поиски истины Метанет повторяют и наше исследование причин потери зрения Николаем, способов его исцеления. В опубликованной журналом статье нарисована совершенно классическая картина проявления синдрома Ушера. Заболевание это генетическое и, как мы убедились на собственном опыте, лечению не поддается. В Институте Гельмгольца нам прямо сказали: «Больше не приходите».

Не надо питать иллюзий, что зрение при этом заболевании можно каким-то образом сохранить: заболевание развивается по заложенной природой программе, это вопрос времени. Другое дело, что можно затормозить процесс разрушения пигментного слоя сетчатки глаз и отсрочить наступление слепоты. Терапия должна носить сдерживающий характер. Нам довелось консультироваться со многими специалистами, которые давали каждый свою долю практической информации. Это очень помогло в понимании возникновения механизмов запуска негативных процессов при синдроме Ушера.

Разумеется, как в свое время и Метанет, нам пришлось уяснить действие на организм различных лекарственных средств, научиться разбираться, что такое антиоксиданты, ан-

гиопротекторы, ноотропы. Оказывается, именно неоправданное в ряде случаев назначение этих препаратов объясняет печальный результат их приема некоторыми больными. Важно, чтобы врач объяснил, какую функцию выполняет назначенное им лекарство, не имеет ли оно противопоказаний для данного пациента.

Очень авторитетный врач-сурдолог поделилась с нами, что в ее практике были случаи, когда после сосудорасширяющих препаратов (к ним относятся ангиопротекторы) люди глохли, при этом у них нередко ухудшалось и зрение. Побочным действием таких лекарств при слабой сосудистой системе может быть появление шума в ушах или голове... Как нам повторил врачебную мудрость один из специалистов: «Лечить надо не болезнь, а человека. Важно не навредить». Из этого мы и исходили, стараясь максимально долго сохранять остатки зрения Николая и избегая применять лекарства, вызывающие сомнение.

Благодаря советам опытных специалистов мы узнали, что при синдроме Ушера в хрусталике глаза происходит ускоренное накопление продуктов окисления. Поэтому очень важно не пропустить возможное развитие ранней катаракты, из-за которой на сетчатку не будет попадать изображение. Мы вовремя удалили Николаю поврежденные хрусталики и поставили тонкие асферические линзы с желтыми фильтрами, усиливающие контрастность в сумерках. Тем самым продлили на несколько лет возможность видеть. Оказывается, не менее важно контролировать и возможное развитие глаукомы, при которой зрение теряется необратимо. Так что, советуем «ушерикам» не ждать обреченно полной слепоты, а периодически проверять у офтальмологов глаза, чтобы продлить их функциональные возможности.

Следует вообще научиться прислушиваться к своему организму. И, конечно, не стоит забывать про физическую активность, которая сама по себе является естественным средством улучшения кровообращения. В плане психологической адаптации не менее важно заниматься посильной трудовой деятельностью.

А Метанет желаем всяческих успехов в жизни и не падать духом.

Николай и Галина Крюковы

Права ли Даша?

В том же номере «ВС» была напечатана заметка В. Васильевой «Опека или забота?» Героиня рассказа – слабодышащая слабослышащая девушка Даша – не приспособлена к самостоятельной жизни и считает главной причиной этого чрезмерную материнскую опеку. Она упрекает подругу Зину в нежелании отпускать ее одну во время их совместных поездок по городу.

Редакция обратилась к читателям с вопросом: права ли была Даша в данной ситуации? Люди охотно высказали свое мнение.

Владимир Елфимов:

Жалость и слепая любовь мам часто осложняют жизнь их детей с ограниченными возможностями здоровья. В рассказе Валентины Васильевой – сложный психологический нюанс: Даша любит маму и боится ослушаться, обидеть, поэтому терпит чрезмерную опеку и только тихо ропщет. Однако мама это не из-за себялюбия делала! Просто у нас в стране стыдятся широко рассказывать о судьбах повзрослевших инвалидов и возможности для них вести самостоятельную жизнь. Но проблемы с самостоятельностью во взрослом возрасте как раз вызваны неправильной позицией любящих родителей, ведь это на них лежит главная ответственность за воспитание подрастающего ребенка. Здесь нужна государственная информационная поддержка... Однако должна быть воля и самого подростка-инвалида к самостоятельности!

А Зина не виновата, ведь она очень поддерживала и поддерживает свою подругу, пытаясь разнообразить ее жизнь. Обычно человек с ограниченными возможностями здоровья лишен помощи посторонних людей! Даша должна благодарить свою подругу за верность, несмотря ни на что!

Лидия Алешина:

Заметка «Опека или забота» произвела на меня неоднозначное впечатление. Жизнь многогранна, и правда у всех – своя. Нельзя судить, кто прав, кто виноват. Как можно осуждать мать, ребенок которой неизлечимо болен, обречен на инвалидность! Ведь еще 20–25 лет назад мы стеснялись говорить о том, что имеем инвалидность или, хуже того – ребенка-инвалида. Родные и те по-разному относились к такой ситуа-

ции. Кто-то отходил в сторону, скрывая свое родство. А у мамы и тех, кто оставался рядом, не было никакой информации о том, как же воспитывать такого ребенка... И главное – не было психологической поддержки. Если бы раньше кто-то подсказал маме Даши, как и что надо делать, как научить дочь быть самостоятельной – уверяю вас, не возникло бы такой ситуации, когда ребенок беспомощен в быту. Но Дашу я не оправдываю. Она, любя маму, не спорила с ней и шла на поводу ее желаний. В глубине души, видимо, девочку такое положение дел устраивало. Иначе, что ей мешало делать ту же уборку квартиры в то время, когда мама была на работе? Что мешало ей приготовить простенькую еду?

Хочу привести слова одного юноши, Саши Шутьчева, от которого мать отказалась сразу после его рождения, потому что малыш родился с уродливыми ножками и расщепленными четырехпальными кистями. Саша говорит: «У каждого человека есть на жизненном пути своя гора – не только у инвалидов. Просто для одних – гора ниже, для других – выше, кому-то кажется и вовсе неприступной. Но границы возможного мы часто выдумываем себе сами» («Не бояться горы. С ограниченными возможностями - не те, у кого нет ног». АиФ, № 20, 2013 г.).

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

Пермь. В клубе общения «Говорящие руки» при ДК ВОС прошел праздничный «Огонек», посвященный Дню Победы; собралось более 20 человек. Присутствующих поздравили председатель регионального отделения ОСПСГ «Эльвира» Виктор Боровков и реабилитолог Светлана Попова. Очень эмоционально выступила Галина Фролова, новый член нашего коллектива. Она недавно переехала в Пермь из Казахстана, где многие годы возглавляла созданный ею благотворительный фонд помощи слепоглухим «Мейирим».

После чаепития состоялся небольшой концерт: Александр Петровских голосом спел знаменитую фронтовую песню «В землянке», а Николай Минин красиво исполнил на жестовом языке две песни: «Венский вальс» и «Жди меня, родная». Ольга Бондарева также жестами спела «Идет солдат по городу».

Затем была викторина: надо было ответить на вопросы. Например, какая погранзастава первой приняла на себя внезапный удар фашистов и героически оборонялась более месяца? Кто из наших солдат первым в годы войны закрыл своим телом амбразуру вражеского дота? Когда было водружено над поверженным Рейхстагом знамя Победы?

Была проведена игра: кто быстрее наденет, снимет и аккуратно сложит на стул галстук, китель, фуражку. Тут, как всегда, тон задавал Н. Минин. А в заключение праздника каждый участник получил подарок от правления ВОС.

Владимир Рачкин

* * *

Челябинск. Областная библиотека для слепых провела интересное мероприятие «Тотальный диктант». Участвовали сотрудники и несколько незрячих читателей, в их числе и я. В этом году текст диктанта (он назывался «Опасности райских кущей») написала и читала по радио известная писательница Дина Рубина. Суть в том, что любой человек, желающий проверить свою грамотность и понять, как развивается «великий и могучий» русский язык, пишет под диктовку в режиме онлайн. Тотальный диктант стал уже традиционным и проходит по всей стране.

Нам диктовала директор библиотеки М. И. Кочутина. Способы письма у всех были разные: слабовидящие писали обычной ручкой на бумаге, незрячие – грифелем на брайлевском приборе. А я взяла с собой ноутбук. Мы писали только первую часть диктанта – весь текст довольно большой, и брайлисты бы не успевали за Рубиной. Мне было немного сложно: недостаток слуха, конечно, сказывался, приходилось переспрашивать. К тому же почему-то не сработал мой брайлевский дисплей, поэтому пришлось и слушать Марину Ивановну, и набирать текст на ноутбуке, включив синтезатор речи (с его помощью проверяла написанное). Ошибок у меня не было, за исключением того, что в одном месте поставила запятую вместо многоточия и написала слова «Всемирная сеть», «Интернет» с маленькой буквы. Мероприятие мне понравилось – прекрасная проверка себя на грамотность, память и реакцию.

Наталья Залевская

От Редакции. Желающим прочитать полный текст тотального диктанта мы можем прислать его по почте. Надо только сообщить нам об этом.

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Речь сегодня пойдет не о какой-либо одной интересной книге, а о том, как читать литературу с помощью компьютера, пользуясь Интернет-библиотеками.

Тысячи книг – на строке дисплея

Книг, напечатанных шрифтом брайля, достаточно много, но что это «много» по сравнению с бездной литературы, которая предоставлена массовому читателю! Читать всё, что душе угодно, мы – люди без слуха и зрения – получили возможность лишь благодаря компьютеру, ну и, конечно, брайлевскому дисплею. Что читать – вопроса не возникает. Не каждый знает – где именно брать книги для чтения, пользуясь компьютером. Хочу дать несколько советов тем, кто, как и я, не видит текст на экране компьютера, а пользуется брайлевским дисплеем.

Если вам удобнее читать электронную книгу в виде текстового файла, вы можете скачать ее из Интернета. Я поначалу так и делала. Для нас с вами лучше всего читать документы в формате rtf, doc или txt. Нужную книгу легко найти, воспользовавшись любой из поисковых систем. Допустим, я решила почитать «Вишневый сад» Чехова. Итак, выхожу в Интернет. При этом на дисплее отображается адресная строка. Набираю www.yandex.ru и нажимаю энтер. Памятуя, что поисковая система, хоть и очень умная, но неживая, додумывать за меня ничего не будет, – ищу вертикальными курсовыми стрелками поле редактора и ввожу как можно более подробный запрос: скачать бесплатно и без регистрации пьесу Чехова «Вишневый сад» в формате rtf или doc. После нажатия клавиши энтер продвигаюсь по странице вниз и смотрю, что же предлагает мне Яндекс. Впрочем, еще удобнее знать адреса подходящих нам для скачивания книг сайтов. Существует множество электронных библиотек, где предлагаются тысячи книг в различных форматах. Я, например, долгое время пользовалась сайтом www.royallib.ru.

Нужна мне книга. Иду в Интернет, ввожу в адресную строку имя сайта. И вот я уже в библиотеке. Немного сдвинув курсор вниз, нахожу алфавитный ряд, расположенный вертикально. Это значит, что с каждым нажатием на нижнюю стрелку на строке дисплея будет появляться следующая по алфавиту буква. Я ищу Чехова. Следовательно, мне требуется буква «Ч». Без труда ее нахожу. Нажимаю клавишу энтер, таким образом переходя на страницу произведений Антона Павловича. Мне предлагается целый список. Я сюда пришла за «Вишневым садом». Вот и он. Нажимаю энтер. На следующей стадии предлагается информация о файле: автор, жанр произведения, размер файла. Еще ниже будут перечислены доступные для скачивания форматы. Я обычно выбираю формат doc.

Итак, ищу строку: «Скачать книгу в формате doc». Как всегда, пользуюсь клавишей энтер. После чего компьютер меня спрашивает, какую операцию я собираюсь проделать с файлом: открыть, сохранить, отменить. А вот на этой стадии – внимание! Стрелки здесь не помогут. Обращаемся к клавише таб. Жму на нее до тех пор, пока на дисплее не появится слово «сохранить». После этого мне остается только выбрать, куда именно я хочу поместить файл. Что я и делаю, снова воспользовавшись той же клавишей таб и курсовыми стрелками. Всё, можно выходить из Интернета и наслаждаться чтением.

А можно это делать, и не выходя из сети. В последнее время я предпочитаю читать книги в режиме онлайн. Причин этому несколько, и главная – брайлевский дисплей гораздо ровнее работает при отображении текста из Интернета. При чтении книги в виде документа мне зачастую приходится искать «сбежавший» курсор. А для чтения в Интернет-библиотеке всего-то и требуется – нажимать кнопку, отвечающую за передвижение текста по строке дисплея. Для того чтобы читать книгу онлайн, я захожу на сайт Интернет-библиотеки. Ищу интересующую меня книгу. Открываю ее. Дальше можно спокойно читать.

Как найти хорошую Интернет-библиотеку? Попробуйте сайты: www.dolit.net и www.bukol.ru. Здесь собрана богатейшая коллекция книг для самых разных читательских вкусов.

При желании или необходимости вы можете выйти из онлайн, не закрывая файла. В этом вам поможет команда перехода из одного окна в другое, выполняемая сочетанием

клавиш алт+таб. Точно таким же способом вы легко сможете вернуться в книгу. Лично я этой функцией пользуюсь постоянно. Впрочем, если нужно закрыть книгу, ничего страшного: вам необходимо лишь запомнить то слово (а еще лучше словосочетание в тексте, желательно редкое), на котором было прервано чтение. При следующем заходе в книгу легко обратится к поиску нужного мне фрагмента. Этот поиск вызывается клавишами контр+f. На дисплее появятся слова: что искать? Тут и следует вписать запомнившееся словосочетание.

Вот, собственно, и всё. Я получаю от чтения большое удовольствие. Желаю его и вам!

Наталья Демьяненко

ЛИРА

Александр Суворов
Из книги «Достоинство в склепе».
Стихи разных лет

Зову на помощь детворе весь мир,
А дозовусь – мой радостный наследник
Меня забудет пригласить на пир.
И я, как бедный родственник, в сторонке,
Ненужный, хмурый, издали любя,
Кряхтеньем хриплым смех встречаю звонкий,
Не видя места в деле для себя.
И снова добрый мир тревожу зовом
Спешить на помощь малышам больным;
Энтузиастом очарован новым,
Вновь буду не причастным и чужим.
Но лучше так, чем без друзей ребятам
Сидеть по специальным интернатам.

* * *

Мы слышим делом жизни – не ушами,
И видим делом жизни – не глазами.
Пускай природа нас лишит всего,
Всё творческим трудом добудем сами!

Глаза

Мне внушил эту песню грустную
Обжигающий детский взгляд.
Я не вижу его, но чувствую,
Потому что люблю ребят.

Ослепительно яркими, ждущими
Неизвестно каких чудес,
А за скуку обидой жгущими,
Я глазами изучен весь.

Где бы ни был я, в чье бы творчество
Ни вникал, с пустотой борясь,
Исковерканный одиночеством,
Под контролем всегда у глаз.

ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Конференция в Болгарии

21–24 мая в болгарском городе Пловдиве прошла 7-я международная конференция слепоглухих людей, в рамках которой состоялись женский форум и Генеральная Ассамблея Европейского союза слепоглухих. В этих мероприятиях приняли участие более 200 человек из 18 стран.

Я ехала поездом до Софии. А оттуда – автобусом до Пловдива, который мне показался похожим на наши южные небольшие городки: маленькие старинные дома вперемешку с многоэтажными зданиями, офисы, отели, пестрые вывески... Мы жили в современной гостинице «Новотель», там же проходили все мероприятия.

Тема конференции – «Участие и интеграция в общество. Эффективная коммуникация как способ преодоления социальной изоляции людей со слепоглухотой». Поэтому большинство докладов были посвящены опыту подготовки переводчиков-сопровождающих в разных странах (Польше, Болгарии, Испании).

В первый день открылся женский форум. В его задачи входило обсудить проблемы слепоглухих женщин в современном обществе, при этом особенно подчеркивалась важность сотрудничества между ними. Как обычно, сначала было пленар-

ное заседание, а потом семинары, которые проходили одновременно в двух аудиториях. Я побывала на семинаре «Четыре вида дискриминации слепоглухих женщин» Санны Тарчай, президента Хорватской ассоциации слепоглухих «Додир». Она говорила жестами, а две переводчицы по очереди переводили ее речь на английский. Затем несколько человек поделились своими проблемами.

22 мая началась конференция. Она тоже состояла из пленарных заседаний и параллельных семинаров. Я посетила семинар президента Польской ассоциации слепоглухих Гжегожа Козловского «Услуги переводчика-сопровождающего: польский опыт». На следующий день одно из пленарных заседаний провела С. Тарчай, которая подготовила очень красивую презентацию «Что нового в сопровождении слепоглухих в Европе». Было дано официальное определение слепоглухоты, приводилась терминология переводчиков, а также подробно рассказывалось о способах коммуникации. Отдельно говорилось о проблеме образования слепоглухих. Для меня всё это было очень полезно, т. к. многие подобные специальные термины на английском языке бывает зачастую невозможно найти в обычных словарях.

С. А. Сироткин, президент ОСПСГ «Эльвира», сделал доклад «От мечты к реальности – права слепоглухих и обязанности общества», в котором проанализировал историю обучения слепоглухих, создания и развития национальных организаций и их роль в отстаивании интересов людей со слепоглухотой в странах Европы. Всем очень понравился и семинар Эмануэлы Крастевой, учительницы в школе имени Луи Брайля в Софии для детей с нарушением зрения, с которыми учатся и слепоглухие ребята. Доклад был представлен в виде презентации – содержал много фотографий, показывающих разные направления работы с этими учащимися.

В перерывах между семинарами мы имели возможность немного пообщаться. Я встретила Петера Ванхоута из Бельгии, он продемонстрировал мне, как на жестовом языке обозначается название известной международной социальной сети «Фейсбук» (чем очень удивил своих переводчиц, которые, похоже, этого не знали; жест – книга на лице), и сообщил, что мы теперь там друзья.

В целом программа всех мероприятий была очень насыщенной, и времени для общения оставалось мало.

В последний день конференции прошла также 3-я Генеральная Ассамблея Европейского союза слепоглохих: состоялись выборы его руководства. В результате закрытого голосования были выбраны: президент – Санья Тарчай (Хорватия); вице-президент – Сеппо Юрванен (Финляндия); генеральный секретарь – Сергей Флейтин (Россия); казначей – Гейр Йенсен (Норвегия), а также официальные представители и аудиторы. В состав комитета по выборам была избрана Надежда Голован (Россия). Было принято решение о проведении следующей такой конференции в Финляндии в 2017 г.

А вечером был праздничный ужин и концерт: звучала народная болгарская музыка, и танцевала слепоглохая артистка.

Спасибо сотрудникам Национальной ассоциации слепоглохих Болгарии за прекрасно организованные мероприятия!

Татьяна Багдасарьян

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ

Мы открываем новую рубрику, в которой будем рассказывать о новинках техсредств и товарах для людей с проблемами зрения и слуха.

Супер-лупа

Об электронном ручном видео-увеличителе (ЭРВУ) «Круст-02» в редакцию написал В. И. Рачкин. Он получил его бесплатно, по индивидуальной программе реабилитации (ИПР) от пермского краевого фонда социального страхования. Владимир Иосифович очень доволен видеолупой.

По внешнему виду «Круст-02» похож на фотоаппарат-«мыльницу». С помощью электронной лупы можно не только читать увеличенный (от 7 до 14 крат) текст, но и делать фотографии. На одной стороне прибора находится большой экран (дисплей), а на другой – видеоглазок и выдвижная ручка. На дисплее можно читать тексты и просматривать отснятые фотографии. Пользователь имеет возможность увеличивать и уменьшать изображение, а также изменять цвета (есть несколько режимов цветового фона).

Имеется специальная кнопка переключения камеры для ближнего или дальнего просмотра. Камера для ближнего просмотра используется при чтении бумажных текстов (газет, журналов, документов и т. д.).

Работает лупа на аккумуляторах, которые надо регулярно заряжать. Зарядное устройство входит в комплект технического средства.

Координаты предприятия-изготовителя:

ООО "Круст".

620100, г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 221.

Тел. (факс): (343) 286-61-43, 286-54-20

Сайт: <http://krust-rus.com/>

E-mail: tiflo2009@mail.ru

Служба технической поддержки:

+7-912-242-43-36

Ультразвуковые очки

В настоящее время существуют различные технические средства, помогающие незрячим людям самостоятельно ориентироваться в пространстве. Одно из таких устройств – ультразвуковые очки, разработанные совместными усилиями канадской фирмы «Ambutech» и королевского Национального института слепых Великобритании. Очки эти предупреждают о препятствиях, появляющихся на уровне головы и верхней части тела на расстоянии до трех метров посредством легкой вибрации, частота которой возрастает по мере приближения к препятствию. Разработчики постарались обеспечить максимальное удобство и простоту эксплуатации. Очки имеют совершенно естественный дизайн, а стекла предлагаются в двух вариантах на выбор – прозрачные и затемненные. Дужки раздвижные, что позволяет индивидуально отрегулировать их длину. Весят они 75 граммов.

Полная подзарядка занимает от двух до трех часов, и после этого очки можно носить по десять часов в день в течение недели. Помимо кнопки для включения-выключения, имеется колесико, регулирующее интенсивность вибросигнала. Прибор можно настраивать в зависимости от личных ощущений пользователя и внешних обстоятельств. В комплект поставки входят зарядное устройство и футляр.

К сожалению, на сегодняшний день ультразвуковые очки не входят в федеральный перечень техсредств, которые выдаются бесплатно по ИПР. Их можно купить в Интернет-магазине «Семицветик» за 4800 рублей. Обращайтесь!

Почтовый адрес:

117403, Москва, ул. Харьковская, д. 1, кор. 1, оф./кв. 126.

Адреса электронной почты:

zakaz@7micvetik.ru (для заказов);

director@interprofit21.com

Генеральный директор – Новиков Сергей Анатольевич

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Главное – уметь сострадать

Сегодня одиннадцатиклассника из Армавира Павла Курбацкого узнают в лицо. После того, как он придумал и собрал специальную трость для слепых и слабовидящих людей, им заинтересовались не только ученые, но и журналисты. К своей славе 17-летний парень относится спокойно: «Я просто хочу облегчить им жизнь».

А когда-то Пашу не взяли в радиокружок. Правда, отправился он туда в 8 лет. А ему – от ворот поворот: мол, приходи, когда начнешь физику изучать. Ждать столько времени мальчику было невмоготу – снова пришел через полгода. Тогда преподаватель изумился: основ науки не знает, а в технике разбирается. Паша признался, что многому научил его отец-инженер. «Наш дом превратился в мастерскую», – не без гордости говорит папа Игорь.

Свое первое изобретение, а заодно и любимую игрушку, Павел смастерил, когда ему было 10 лет. Это был электро-тир: попал в цель – звучит музыка. А вот следующей разработкой парня, которой всерьез заинтересовались ученые, стал электронный термометр для слепоглохих людей: температура в нем определяется тактильно, по ритму вибрации. На вопрос, почему он решил помогать именно инвалидам, парень пожимает плечами:

– Они ведь такие же, как и мы... Почему должны страдать от того, что не могут передвигаться или обихаживать себя сами?

С самого детства Павел участвовал в волонтерских движениях. И очень часто с друзьями посещал армавирский интернат для слепых детей.

– Говорят, что общество стало глухим, слепым, бессердечным. Может, это произошло потому, что, изолировав инвалидов, мы перестали видеть тех, кто нуждается в нашем сострадании? – говорит Паша. – У меня есть знакомый Роман, он плохо видит. Как-то пожаловался, что, когда идет, постоянно на что-то натывается. Всё время приходится ходить с вытянутой тростью. Я стал думать, как же ему помочь, и вспомнил: в автомобилях же есть парктроники, которые сканируют препятствие! Выписал себе этот прибор, посмотрел, как что устроено, и взял оттуда датчики, привязал их к трости и сделал устройство, которое сканирует на трех уровнях (голова, пояс и стопы) расстояние до препятствия и оповещает об этом голосовыми сообщениями. Потом вставил в него GPS-навигатор, а чтобы проезжающие мимо водители замечали слепого, нанес на трость проблесковые маячки.

Недавно Роман Максименко, который тестировал трость, пожаловался Паше: когда стоит на остановке, не может понять, какой вид транспорта и какой номер маршрута подходит. Паша немного подумал и соорудил специальные звуковые очки.

Юного изобретателя давно заметили. Различные фирмы предлагают ему продать патент на чудо-трость. Но Паша пока не готов: он дорабатывает ее и удешевляет – прислушивается к Роме, ради которого, собственно, всё и затевалось.

Фатима Шеуджен
(«АиФ», № 48, 2012)

ЗДОРОВЬЕ

Профилактика катаракты

Нельзя точно сказать, как избежать развития катаракты. Тем не менее, существует тесная связь между ультрафиолетовым излучением и катарактой, так что всегда надевайте солнцезащитные очки и шляпу или козырек при выходе на улицу. Будьте особенно осторожны, находясь в горах, на пляже или в плавательном бассейне. В воде или недалеко от водных источников человек получает двойную дозу ультра-

фиолета: прямые солнечные лучи воздействуют сверху и, отраженные от поверхности воды, – снизу. Чем выше солнце, тем опаснее его лучи для ваших глаз, поскольку становятся более концентрированными. Вообще, носить солнцезащитные очки и шляпу следует всегда, когда вы находитесь на улице, даже если это туманный или пасмурный день (ультрафиолетовые лучи могут проникать сквозь облака). Помните, что вы не можете увидеть или почувствовать ультрафиолетовое излучение, но оно существует, возможно, нанося достаточно серьезный вред вашим глазам. Защита их от солнца – не единственная мера профилактики возникновения катаракты.

С недавних пор существует мнение, что витамины-антиоксиданты могут предотвратить возникновение катаракты, захватывая свободные радикалы, которые формируют нестойкие молекулы, разрушающие белок в хрусталике глаза. (Свободные радикалы образуются не только в результате обмена веществ в организме, но и под воздействием ультрафиолетовых лучей.)

Исследование, проведенное в 1994 г. в Гарвардском университете (США), показало, что прием мультивитаминных добавок снижает риск возникновения и развития катаракты. В результате другого исследования было выявлено снижение случаев заболевания у людей, принимавших витамин А и бета-каротин. Считается, что прием витамина Е также снижает риск заболевания. Несмотря на то, что эти данные еще недостаточно подтверждены, чтобы рекомендовать всем принимать антиоксиданты, – поговорите со своим врачом: можно ли вам принимать добавки? А пока – ешьте больше фруктов и овощей, содержащих витамины-антиоксиданты.

С. Гордон
(По материалам Интернета)

Справка. Витамин А называют «витамином зрения». Им особенно богаты: оранжевые фрукты и овощи, салат, морковь, листья шпината, щавель, черника; сливочное масло, яичный желток, говяжья печень. Особенно много этого витамина в жире печени трески (рыбий жир).

Витамин Е содержится преимущественно в растительных продуктах – в маслах (кукурузное, оливковое).

Витамин С (аскорбиновая кислота) особенно необходим при профилактике катаракты, т. к. защищает хрусталики глаз от свободных радикалов (особенно тех, которые неизбежны под воздействием ультрафиолетовых лучей). Витамина С очень много в овощах, фруктах и травах. Его содержат все цитрусовые, киви, яблоки, абрикосы, персики; помидоры, болгарский перец; петрушка, шиповник, крапива и др. В 1 л апельсинового сока – 700–800 мг аскорбиновой кислоты.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим при заболеваниях сетчатки глаз. Этим витамином богаты: говяжья печень, почки, сердце, зеленые овощи, яйца, молоко и молочные продукты.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Что вам известно о крови?

Скорее всего, вы знаете, что она отстирывается только в холодной воде и бывает четырех групп. И не догадываетесь о том, что ежедневно алая жидкость в вашем организме преодолевает 20 000 км, а ее вид намного больше пугает представителей сильного, чем слабого пола. Впрочем, это далеко не самые интересные факты о крови...

У взрослого человека объем крови в организме составляет примерно 6–8% от массы тела, у детей – 8-9%. Т. е. если вы весите 65 кг, алой жидкости в вас примерно 5 л.

Более 1000 раз ежедневно вся кровь проходит через сердце. А ее общий путь по всем венам и артериям, составляющим кровеносную систему, равняется 20 000 км. Между прочим, это расстояние от Москвы до Южно-Сахалинска, помноженное на два.

Общая протяженность всех сосудов в нашем организме составляет 100 000 км. Это длина двух с половиной экваторов! А их площадь равняется 7000 м² – это 10 футбольных полей!

1/8 км в час – такова скорость передвижения крови по артериям. Это приблизительно равно скорости, с которой Вы совершаете неторопливые пешие прогулки. По венам алая жидкость течет медленнее – за час она преодолевает всего 500 м. Этот показатель можно сравнить со скоростью туриста, осматривающего достопримечательности Рима.

Проще всего в России найти донора со второй группой крови. Первая чуть менее популярна. За ней идет третья, а самой редкой группой считается четвертая.

По мнению ученых, люди с первой группой крови больше других подвержены желудочно-кишечным заболеваниям; у обладателей второй чаще встречаются проблемы с сердцем, аллергия, диабет, бронхиальная астма и ревматизм; носители третьей уязвимы перед пневмонией, а у тех, в чьих венах течет алая жидкость под номером четыре, слабое место – иммунитет.

МУДРОСТЬ

Правила жизненного успеха

- Если обещали перезвонить – перезвоните.
- Опаздываете? Найдите способ предупредить об этом.
- Не смейтесь над чужими мечтами.
- Не возвращайтесь к людям, которые вас предали.
- Проводите с родителями больше времени – момент, когда их не станет, всегда наступает неожиданно.
- Вежливость покоряет города. Пользуйтесь ею чаще.
- Умейте признавать свои ошибки.
- Откажитесь от привычки жаловаться.
- Даже при серьезной ссоре не пытайтесь задеть человека за живое. Вы помиритесь (скорее всего), а слова запомнятся надолго.
- Говорите правду, и тогда не придется ничего запоминать.
- В начале дня делайте самое трудное и неприятное дело. Когда вы сделали его – остаток дня вас не одолевают ненужные мысли.
- Забывайте обиду, но никогда не забывайте доброту.

Умные мысли

«Жить – не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать, и всем – мое почтение».

Преподобный Амвросий Оптинский

«В двух случаях нет смысла злиться: когда дело еще можно поправить и когда дело уже нельзя поправить».

Томас Фуллер (английский историк)

«Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Это свойственно мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы сможете стать великим».

Марк Твен (американский писатель)

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».

А. С. Пушкин

«Нет лучшей победы, чем победа над собой».

Платон (древнегреческий философ)

«Смысл жизни не в том, чтобы ждать, когда закончится гроза, а в том, чтобы учиться танцевать под дождем».

Вивин Грин (американская певица)

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Елены Какориной

Кетчуп домашний

Продукты: 1 кг спелых помидоров, 3 сладких красных болгарских перца, 3 зубчика чеснока. По желанию для остроты – маленький стручок острого перца.

Помидоры очистить от шкурки, положив их сначала в горячую воду на одну минуту, затем – в холодную. Мелко нарезать помидоры, перец и чеснок. Всё перемешать, посолить и тушить 40 мин., периодически помешивая. Переложить в банки и хранить в холодильнике.

Салат «Сердечки с перцем»

Состав: 1 кг куриных сердечек, репчатый лук – 1 шт., сладкий болгарский перец – 2 шт.

Куриные сердечки промыть и тушить под крышкой полтора часа, подливая воду, если нужно. Затем остудить, поперчить, посолить по вкусу. Лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до мягкости. Болгарский перец также нарезать кубиками. Соединить сердечки, лук и перец, всё перемешать. Можно заправить майонезом или другим соусом.

Салат «Осенний»

Состав: небольшая веточка винограда без косточек; половина яблока; 200 г сыра твердых сортов; 200 г колбасной ветчины; 2 стебля сельдерея. По желанию можно добавить горсть заранее замоченного изюма.

Виноградины разрезать пополам. Сыр и яблоко натереть на средней терке. Сельдерей и ветчину нарезать кубиками. Всё перемешать. Если добавляется изюм, салат должен настояться 15 мин.

Рецепт от Натальи Чупахиной

Пирог с вареньем

Состав: 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 150 г сливочного маргарина, 3–4 стакана муки.

Всё перемешать, чтобы тесто было густое. Выложить на смазанную маслом сковородку, а сверху намазать любым вареньем. Поместить в духовку на 30–40 мин. на средний огонь, потом посыпать сахарной пудрой.

Рецепт от Лидии Борисовой

Хлебный квас

Состав (расчет на 7 литров воды): хлеб бородинский (можно и обычный ржаной) – 1 буханка; квасной концентрат – 1/3 бутылки; дрожжи – 1/3 палочки; сахар по вкусу.

Хлеб нарезать на кубики 1х1 см и в духовке хорошо просушить до румяной корочки. В большой кастрюле вскипятить воду. Снять с огня, всыпать в нее три горсти сухарей; при желании можно положить мяту. Потом остывший отвар процедить и в него влить дрожжи, разведенные в теплой воде. Подсластить сахаром, вареньем или даже медом и добавить одну треть бутылки квасного концентрата. Оставить бродить в течение 15–20 часов. После чего разлить по банкам и – в холодильник.



Главный редактор

Н. Б. Кремнева

Редакционный совет:

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

Дизайн обложки: В. К. Карепов

**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
РЕДАКЦИЯ**

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

Тел./факс (8-499) 131 – 43 – 71

E-mail: gkremnev@gmail.com

Тираж 80 экземпляров. Распространяется бесплатно.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информа-
ционных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-36981