

ВАШ СОБЕСЕДНИК

1 (25)

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



Москва 2013

В этом номере

	А. Базоева. Журнал – голос слепо-глухих.....	4
Новости	8
Судьбы людские	В. Куксин. Им нельзя друг без друга...	9
Клубные встречи	Е. Сильянова. Веселый праздник в «Ушер-Форуме».....	14
Спорт	В. Елфимов. Знакомьтесь: паралимпийский чемпион.....	15
Вести из регионов	А. Марков. В музее музыкальных инструментов.....	19
Вопросы к специалисту	Р. Терехов. Тифлосурдопереводчик – кто это?.....	22
Отклики читателей	Н. и Г. Крюковы. Наши впечатления...	25
	Е. Волох. Разумная середина.....	26
Ситуация	В. Васильева. Опека или забота?.....	27
Помогаем друг другу	Н. Демьяненко. Кухонная чудо-техника.....	29
История болезни	М. Тагиева. С шумом и звоном.....	31
По странам и континентам	Т. Багдасарьян. Поездка в Швецию...	34
Читальный зал	Е. Волох. Друг и защитник.....	37
О братьях наших меньших	Как они видят?.....	38
Лирика	Стихи В. Панкратовой, Е. Волох, Л. Голубевой	39
Здоровье	Г. Ушакова. Лесная кудесница.....	41
Это интересно	Компьютер считывает с... губ.....	43
Знаете ли Вы...	Почему так говорят?.....	43
Просто, быстро, вкусно	45

Дорогие друзья!

Поздравляем с юбилеем «Вашего собеседника»! Ему исполнилось 10 лет. Все эти годы журнал выходил благодаря вам – читателям, авторам, нашим помощникам. В следующих номерах мы подробно расскажем об истории создания «ВС», о тех, кто участвует в его издании, о наших планах на будущее.

Желаем всем доброго здоровья, благополучия и надеемся на дальнейшее сотрудничество с вами!

Редакция



Журнал – голос слепоглухих

В этот день, 21 марта, клуб общения организации «Ушер-Форум» при ЦСО «Якиманка» был переполнен. Среди завсегдатаев выделялись гости, пришедшие на юбилей необычного печатного издания. Десять лет – срок, если сравнить с другими СМИ, небольшой. Но «Ваш собеседник» уникален тем, что выпускается для инвалидов, имеющих одновременное нарушение слуха и зрения. А еще тем, что его тираж очень мал – всего 80 экземпляров на всю Россию. Да к тому же и главный редактор на протяжении всех этих лет – Наталья Борисовна Кремнева – слепоглухая.

Журнал возник не на пустом месте. Сначала появился маленький по объему бюллетень, издававшийся первым

директором организации «Ушер-Форум» Ириной Владимировной Саломатиной при деятельном участии Н. Б. Кремневой и других активистов. Постепенно бюллетень уже не мог вмещать в себя поступающую информацию о жизни слепоглухих в стране, и тогда Наталья Борисовна загорелась идеей выпускать настоящий журнал. Привлекла неравнодушных и разносторонне одаренных людей. И вот, в один прекрасный день три женщины с проблемами зрения и слуха – Наталья Кремнева, Елена Волох и Нина Соловцова – общими усилиями выпустили первый номер «Собеседника». Он был небольшим по размеру, скромно оформленным, но сразу заинтересовал слепоглухих не только Москвы, но и других городов.

Первоначально журнал выходил 2 раза в год. Самая большая сложность была в отсутствии денег. Материалы подолгу лежали без выхода в свет. Наступил даже момент, когда Н. Кремнева, отчаявшись, написала всем друзьям, что больше выпускать журнал не будет. И тут же читатели по крупице всем миром собрали средства на выпуск очередного номера полюбившегося издания. Слепоглухие стали чаще писать в «Собеседник» о своей жизни, обмениваться опытом, даже делиться кулинарными рецептами блюд, которые можно приготовить вслепую. Один за другим выходили номера и мгновенно расхватывались читателями, передавались ими из рук в руки, пересылались по почте в другие города.

Журнал помогает людям без зрения и слуха преодолевать одиночество и депрессию, настраивает на активную жизненную позицию и оптимизм. Главной проблемой для многих читателей, полностью потерявших зрение, был и остается дефицит брайлевского варианта издания. Дело это очень дорогостоящее, так что, пока удастся напечатать всего один экземпляр каждого номера. И сейчас он «гуляет» по России от одного слепоглухого к другому.

Чтобы упростить получение финансирования, журнал зарегистрировали (с новым названием «Ваш собеседник»), и с 2011 г. он издается при поддержке Правительства Москвы в составе комплексных целевых программ. Третий год столичный Департамент соцзащиты населения обеспечивает стабильный выпуск издания. Перед участниками юбилейного вечера выступил Д. В. Ильичев, главный специалист Департамента. Он

назвал «Ваш собеседник» голосом слепоглухих, поскольку журнал выпускается слепоглухими, о слепоглухих и для слепоглухих (хотя и не только для них). Вот почему вся информация в нем так востребована и пользуется доверием людей с двойной инвалидностью.

«Выпускать журнал редактору без слуха и зрения столь долгое время, с очень маленьким составом помощников – это настоящий гражданский подвиг!» – так оценил самоотверженную деятельность редактора «ВС» председатель МГО ВОГ В. З. Базоев. Он также отметил, что для слепоглухих важно иметь свой журнал и свой клуб, где они получают нужную информацию и положительный настрой.

Центральное правление ВОГ на празднике представлял начальник отдела социальных программ и проектов М. Б. Ларионов, который зачитал поздравительный адрес, подписанный президентом ВОГ В. Н. Рухледевым. В нем, в частности, говорится, что «ВС» превратился в «общероссийское издание со своим лицом, отражающее непростую жизнь мужественных и талантливых людей, борющихся со слепотой и глухотой».

Главный редактор журнала «В едином строю» В. А. Паленный предложил (с учетом того, что оба издания российского уровня) публиковать наиболее важные и интересные материалы «ВС» в качестве приложения к номерам «ВЕС» вкладкой с крупным шрифтом и цветными фотографиями. Журнал сможет иметь и электронную версию, которая позволит слабовидящим читателям увеличивать шрифт в несколько раз. Преимущество такого варианта еще и в том, что «ВС» вместе с журналом «В едином строю» может доставляться на дом слепоглухому подписчику любого российского региона. Идея эта, кстати, принадлежит одному из больших друзей «Вашего собеседника» Валерию Куксину.

Заведующая кафедрой специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета Т. А. Басилова поддержала идею распространения журнала через Интернет: «В нашем университете “Ваш собеседник” будет размещаться на электронном портале “Психологический журнал”. Студентам полезно его читать».

Директор благотворительной автономной некоммерческой организации «Ушер-Форум» А. А. Сильянов поблагодарил Н. Кремневу: «Вы выбрали непростой путь главного редактора. Журнал очень облегчает нашу жизнь. Мы – “Ушер-Форум” и “Ваш собеседник” – всегда будем вместе!»

Научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО И. В. Саломатина напомнила об истории создания журнала и проблемах тех, кто не видит и не слышит: «Как невероятно тяжело слепоглохому человеку! У нас общество по-прежнему без понимания относится к этой категории инвалидов. Журнал своими публикациями делает доброе дело».

Член редколлегии «ВС» Елена Волох поведала, что работа над журнальными материалами помогает ей ощущать полноту жизни. Много хороших слов было сказано и постоянными читателями: москвичами Верой Лыженковой, Ольгой Ерохиной, Юрием Рахманиным. А Галина Ушакова приехала из Сочи, чтобы поздравить Наталью Кремневу: «Она вкладывает в журнал всю свою душу!»

Многие прислали слова приветствия по электронной почте и мобильной связи. Среди них были теплые поздравления: Президента Общества социальной поддержки слепо-глухих «Эльвира» С. А. Сироткина, руководителя РОО «Объединения переводчиков жестового языка» Л. Г. Ионичевской, постоянных авторов журнала – В. К. Куксина, В. П. Елфимова (Новосибирск) и В. И. Рачкина (Пермь).

Была на празднике и гостя, впервые увидевшая слепоглохих, – главный редактор Интернет-журнала для инвалидов «Ассоциация-PRO» И. Ю. Резцова. В беседе с Н. Б. Кремневой ею было задано немало вопросов.

Порадовал публику маленький веселый концерт. Г. И. Ушакова спела на жестовом языке несколько песен. Ю. С. Рахманин, а также А. Н. Исаев показали забавные сценки-пантомимы. Затем активисты журнала и члены редколлегии были награждены грамотами. В заключение вечера было организовано чаепитие.

Финансирование юбилейного праздника взяла на себя управа «Якиманка».

Александра Базоева.
Фото автора

От Редакции. Совсем недавно, в середине февраля автор данной статьи, постоянный общественный корреспондент и преданный друг нашего журнала Александра Евгеньевна Базоева – Сашенька, как привыкли мы ее называть, – отметила свой юбилейный день рождения.

Эту красивую, энергичную женщину с неизменной приветливой улыбкой на лице, с блокнотом и фотоаппаратом в руках мы встречаем на многих мероприятиях «Ушер-Форума». Она легка на подъем, умудряется поспевать везде и всюду. Благодаря ей в нашем журнале и на страницах газеты «Мир глухих», где А. Базоева работает со дня основания этого издания, регулярно появляются яркие статьи, заметки о проблемах слепоглухих, очерки и зарисовки о людях, побеждающих тяжелый недуг. Все эти материалы подкупают своей человечностью, доброй интонацией и умением автора находить в людях самые привлекательные черты, интересные факты из их биографий. Александра Евгеньевна – член Союза журналистов, лауреат многих престижных репортерских конкурсов, в том числе имени Артема Боровика.

Хочется сказать дорогой Александре Евгеньевне большое спасибо за ее труд и пожелать ей здоровья, счастья, радости, любви и новых удач на творческом пути!

НОВОСТИ

Утвержден официальный статус русского жестового языка

С января 2013 г. вступил в силу закон, согласно которому государственные учреждения должны будут оказывать инвалидам по слуху услуги по сурдопереводу. Документ затрагивает интересы 190 тысяч неслышащих граждан. На официальном сайте Президента России сообщается:

«Федеральным законом в статью 14 ФЗ “О социальной защите инвалидов в Российской Федерации” вносятся изменения, уточняющие статус русского жестового языка и определяющие его как язык общения при наличии нарушений слуха и речи, в том числе в сферах устного использования государственного языка РФ.

Кроме того, устанавливается требование к наличию соответствующего образования и квалификации у переводчиков русского жестового языка (сурдопереводчиков, тифлосурдопереводчиков), что позволит повысить качество предоставляемых инвалидам услуг по сурдопереводу. При получении инвалидами образования специальные учебники, учебные пособия, а также услуги сурдопереводчиков будут предоставляться им бесплатно. Государством будет обеспечена подготовка и переподготовка преподавателей и переводчиков русского жестового языка.

Органы государственной власти и органы местного самоуправления должны создавать в подведомственных образовательных учреждениях условия для получения инвалидами услуг по сурдопереводу».

Разработка законопроекта о повышении статуса русского жестового языка была инициирована Всероссийским обществом глухих.

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Им нельзя друг без друга

Они убеждены, что сам Бог создал их друг для друга. Правда, долгое время эти двое ничего такого не знали и даже не подозревали, что незаметно, год за годом, день за днем, шаг за шагом приближаются к судьбоносной встрече. Ходили по тем же московским улицам, учились в одной и той же школе, в одном и том же вузе, имели общих друзей, и... не были даже знакомы. Но вмешался его величество случай.

Произошло это в далеком 1976 г., когда в пансионате ВОГ в поселке Мамонтовский проходило празднование юбилейной даты начала обучения неслышащих в старейшем московском вузе – МВТУ (ныне МГТУ) имени Н. Э. Баумана. Глухие питомцы «бауманки», первые рабфаковцы, ставшие видными учеными, инженерами, разработчиками самой передовой техники, педагоги и студенты съехались в подмосковный пансионат со всех концов СССР. Оказались на этой встрече и мои герои.

Проводя пансионатский досуг за игрой в настольный теннис, Галина и Николай почти одновременно проиграли своим

более ловким партнерам и, расстроенные, отошли в уголок, чтобы не путаться под ногами у играющих. Оказавшись вдвоем, молодые люди познакомились, разговорились... Проигрыш тот оказался для обоих счастливым выигрышем – на всю жизнь. Спустя три года молодые люди стали мужем и женой.



Николай и Галина Крюковы

К тому времени Николай Крюков уже работал инженером-конструктором на Мытищинском машиностроительном заводе. Постороннему название ММЗ ничего не говорило, и в те времена немногие знали, какую оборонную продукцию выпускает это предприятие. Отбор специалистов на него, как вспоминает Николай, был жестким. «Меня твой слух не волнует, – сказал при первой встрече с Николаем начальник конструкторского бюро. – Меня интересует только твоя голова». Голова у этого высокого, атлетически сложенного юноши в очках оказалась на месте. Да и характер не робкий – доказал новичок, что может трудиться, творить, дерзать не хуже слышащих. Спустя многие годы тот же руководитель КБ признался Николаю: «Ты был моим лучшим учеником». Еще бы не лучшим! На счету ведущего инженера-конструктора Н. Н. Крюкова было уже немало авторских свидетельств и

запатентованных изобретений, уникальные предложения и проекты.

Два десятка лет он посвятил созданию ходовых частей боевых гусеничных машин. А в 90-е годы завод приступил к проектированию и выпуску новых вагонов метро и самых современных видов рельсового транспорта. Н. Крюков разрабатывал конструкции ходовых частей, от надежности которых зависят скоростные качества, комфорт и безопасность движения составов.

В 1997 г. Николай Николаевич был награжден медалью «В память 850-летия Москвы». Не счесть, сколько благодарностей и грамот получил за 35-летний труд по военной и гражданской тематике скромный глухой конструктор. В год его 50-летия Н. Н. Крюкову было вручено Благодарственное письмо от Министерства обороны – за большой вклад юбиляра в разработку образцов новой техники для Российской армии, а также Почетная грамота от Министерства путей сообщения. По-настоящему оценить этот успех можно, если представить, какая острая конкуренция интеллектов, воли, опыта, знаний высококвалифицированных специалистов была в недавние времена на форпостах отечественной науки и инженерной практики.

Между тем, одному из лучших конструкторов завода мешало не только отсутствие слуха, но и слабеющее зрение. Глядя на живые пронизательные глаза Николая, мало кто знал, что поле видимости у них с ужасающей быстротой сужается. Но пришло время медицинского заключения: оказалось, что у Николая неизлечимая болезнь – синдром Ушера. Знаменитый офтальмолог академик Ю. А. Утехин, к которому Крюковы обратились за помощью, вопреки своей фамилии сделал неутешительный прогноз, но дал ценный совет: «Ни в коем случае не сидите дома. При таком заболевании жизненно необходима работа. Это способствует долгому сохранению остатков зрения».

Сегодня Николай почти слеп, но два мощных слуховых аппарата позволяют общаться с окружающим миром. А главное – рядом самый близкий, самый любимый, самый надежный человек – Галя. Жена, друг, единомышленник, коллега, неутомимая помощница – и дома, и на работе. Вот уже

четвертое десятилетие после той счастливой встречи в Мамонтовском пансионате идут они по жизни рядом, даря друг другу тепло своих сердец, поддерживая в нелегкие минуты.

Галина после окончания 30-й школы поступила в МВТУ, когда Николай его уже заканчивал. Ее отец Христофор Иванович, художник и мастер модельной обуви, старался научить дочь всему, что умел и любил делать сам. «Хорошо, если тебе это не пригодится, – говорил он, – но лучше, если ты будешь уметь всё». Галя отлично училась, ей легко давались точные науки, и она поступила в МВТУ. После его окончания год работала в НИИ медтехники специалистом по лазерным устройствам. Потом перешла в НПО «Импульс»: для нее это была великолепная школа профессионального мастерства. Но перестроечная неразбериха, развал «оборонки» привели глухого инженера в НИИ технического стекла. Здесь Галина обрела среди слышащих коллег лучших товарищей.

Супруги Крюковы вопреки своей инвалидности – каждый на своем месте – с достоинством доказывали окружающим профессиональную и личностную состоятельность. Однако время шло, болезнь прогрессировала, и Николай вскоре практически перестал видеть. Несколько раз на улице попадал под машины, чудом остался жив. Добираться на работу стало проблемой. И это – в сорок лет, когда в голове фонтан идей, а твой талант конструктора невероятно востребован. Но опять – чудесная случайность: НИИ, где работала Галина, откомандировывает ее на ММЗ – там понадобилась помощь смежников, чтобы сконструировать бронированные стекла для инкассаторского автомобиля. Мытищинским оборонщикам понравилась энергичная, толковая женщина-конструктор. И вскоре ее пригласили на завод, где работал муж. Да и коллеги по НИИ посоветовали быть рядом с Николаем. Галина твердо решила: «Я буду глазами любимого человека».

Не сразу и не просто, но супруги Крюковы стали работать в одном КБ. Николай выработал способность держать в уме самые сложные чертежи. Он стал специалистом по проблемам – решает их оперативно, творчески. А Галина воплощает чертежи в электронном виде. Разрушительная перестройка ломала отечественную экономику и промышленность. Кадры на заводе постоянно сокращали. Но конструкторский тандем

Крюковых продолжал быть нужным, он трудится по сию пору. Николай и Галина по-прежнему спецы по ходовым частям, на языке транспортников – «тележкам». Если вы едете в московской подземке комфортно – бесшумно, плавно, мягко – скажите спасибо и глухим конструкторам. А сколько новых изобретений на счету Николая Николаевича и его верной Галины! Вы бы видели их уникальный подземный путеукладчик, который прокладывает в туннелях метро 250-метровые рельсы! А красавец рельсовый автобус РА-730! Его ходовая часть тоже разработана с участием Крюковых. Кстати, это новейшее скоростное транспортное средство недавно оценил Президент России В. В. Путин во время своей поездки на строительство сочинских олимпийских объектов...

Вот такие замечательные люди стали с недавних пор посетителями мероприятий «Ушер-Форума» на Якиманке. Они неразлучны не только на работе и дома. Оказывается, давняя страсть Николая – альпинизм, горные походы, потом – парусный спорт, на смену ему – экстремальный водный туризм... Еще будучи студентом, Н. Крюков с группой слышащих скалолазов взошел в Приэльбрусье на вершину высотой около 4000 метров. В шоковом состоянии оказался после этого не он, а руководитель группы, который впервые имел на своем попечении полуглохого и полуслеплого альпиниста. На прощанье сказал Николаю: «Забудь о горах. Теперь твои вершины – постель, кухня и туалет». Но Николай закончил школы инструкторов горного и водного туризма, несколько раз водил группы искателей приключений по крутым тропам и быстрым рекам. После замужества Галя стала его спутницей в таких походах. Это было незабываемое время, полное романтики.

... Я сижу в уютной квартире Крюковых, где всё говорит о непоседливости хозяев, их умелых руках, увлеченности техникой, творчеством. Вот летающая модель самолета, вот настоящий карт, сделанный для сына собственными руками, вот изящная резная шкатулочка, вот множество любопытных вещиц, привезенных из далеких странствий. В прихожей – две пары лыж... И фотографии, фотографии – черно-белые, цветные, в том числе сменяющие друг друга на экране компьютера. Даже не верится, что в многоместном надувном

судне (рафте), взмывшем над двухметровой высоты речным порогом, ловко гребет и слепоглухой турист. А рядом с ним – неразлучная и бесстрашная Галина. В прошлом году супруги Крюковы за семь дней прошли с группой рафтеров 110 км по бурным порожистым рекам Карелии. Мечтают теперь о плавании к таинственным ладожским шхерам...

Кстати, та деревянная шкатулочка, что так понравилась мне, вырезана руками их сына Артема. Всё, что знают и умеют сами, родители передали ему. Артем закончил Академию приборостроения и информатики, работает по своей специальности. Подрастают у Николая и Галины две прехорошенькие внучки София и Настенька, которых они очень любят...

С замечательным жизненным багажом, молодым душою встречает в нынешнем апреле свое шестидесятилетие Николай Николаевич Крюков, у которого судьба отняла способность полноценно слышать и видеть, но зато подарила самое дорогое на свете – Любовь.

Валерий Куксин.

Фото автора

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

Веселый праздник в «Ушер-Форуме»

14 февраля во всем мире считается днем св. Валентина, или Днем влюбленных. И мы отметили этот праздник в своем клубе! Ведущими были Наталья Чупахина и Ирина Евтеева.

Наталья рассказала о происхождении праздника. Согласно древнему преданию, св. Валентин был римским священником и тайно венчал влюбленных. За это поплатился жизнью. Приговоренный тираном Клавдием II к казни, Валентин во время пребывания в тюрьме повстречал и свою любовь – дочь одного из тюремщиков. В ночь перед казнью он написал ей признание в любви, которое подписал словами «твой Валентин».

После рассказа начался забавный конкурс семейных пар – Марии и Петра Колесник, Натальи и Виктора Курбатовых. Вызвалась поучаствовать и Елена Какорина со своим

сопровождающим. Целый час зрители «болели», наблюдая, как азартно пары соревновались за первое место!

А конкурсные задания были такие: собрать пазл (складная картинка, состоящая из фрагментов различной формы) в виде сердца; найти деньги в одежде; вынуть конфету из фантика без помощи рук, одними губами; собрать все бельевые прищепки,



которые были в разных местах.

Участникам предложили отгадать загадки:

Каких камней нет в море? (сухих)

Не живая, а идет; неподвижна, а ведет (дорога).

В воде родилась, а воды боится, что это? (соль)

Только она всегда точно знает, где ее муж. Кто она?
(вдова)

В хорошую погоду стою в углу, а в плохую погоду иду с тобой гулять, что это? (зонт)

Что становится мокрым при высушивании? (полотенце)

Много было смешных моментов – публика от души веселилась! Выиграли супруги с большим стажем совместной жизни Мария и Петр Колесник. В качестве приза всем участникам конкурса, а также и зрителям вручили конфеты.

Одним словом, праздник получился веселым и задорным! Спасибо Наталье Чупахиной и Ирине Евтеевой за подаренное нам хорошее настроение!

Елена Сильянова. Фото Н. Чупахиной

В редакцию приходили письма с вопросами, есть ли среди слепоглухих спортсмены – победители международных соревнований? Мы не знали и уже собирались сделать запрос в Федерацию спорта слепых, как неожиданно получили интереснейшую информацию...

Знакомьтесь: паралимпийский чемпион

Эта встреча произошла в Новосибирске, на конференции глухих христиан Сибири и Дальнего Востока. Среди участников был красноярец Евгений Кегелев с супругой Надеждой. Евгений рассказал о своей победе на паралимпийских играх 2012 г. в Лондоне. Его рассказ произвел сильное впечатление, и после окончания конференции я подошел к Кегелеву, чтобы побеседовать с ним и пощупать золотую медаль чемпиона паралимпиады. Евгений свободно владеет жестовым языком, и мы прекрасно понимали друг друга.

– Женя, расскажи, пожалуйста, о себе.

– Родился я в Киргизии, в городе Шопоков, в семье слышащих. У меня врожденный альбинизм. Это довольно редкое заболевание, при котором у человека белая кожа и волосы и очень светлые голубые глаза. А у родителей – обычный цвет кожи, темные глаза и волосы. С детства плохо вижу и слышу. Ношу слуховой аппарат, но он помогает лишь реагировать на звуки и шум, а речь разбираю с трудом и не всегда. Могу видеть только на расстоянии метра от себя, к тому же – плохое боковое зрение и «куриная слепота». Учился в спецшколе для слабослышащих. В Киргизии нашей семье жилось трудно, и в 2003 г., когда мне было 16 лет, мы переехали в Красноярск, где я стал учиться в школе для глухих детей. В обеих школах у меня сложились неплохие отношения с ребятами, но в некоторых случаях я отставал от своих сверстников из-за плохого зрения. После окончания школы попытался получить специальность автослесаря-ремонтника в профлицее, но через полгода бросил учебу, поняв, что это не мое будущее, да и спортом уже тогда увлекся серьезно.

– Почему ты пошел в спорт, и что он тебе дал?

– Еще в Киргизии, в 14 лет, я начал заниматься спортом, т. к. хотел быть личностью, доказать, что не хуже и даже в чем-то – лучше других. Занятия спортом давали мне уверенность в себе. Поэтому стал тренироваться в отжимании штанги лежа и в этом виде спорта даже занял второе место в республиканских соревнованиях детей-инвалидов. Поэтому, переехав в Красноярск, хотел продолжать тренироваться в этом виде спорта, но оказалось, что он не распространен в России. Зато у глухих красноярцев была хорошо развита легкая атлетика. Долго не раздумывая, стал тренироваться в беге на короткие и средние дистанции и в прыжках в длину. В 2005 г. впервые участвовал в краевом легкоатлетическом турнире, где занял первые места в беге на трех дистанциях. После соревнований ко мне подошел председатель региональной организации ВОС и предложил войти в команду незрячих спортсменов Красноярского края (у меня была инвалидность второй группы по зрению).

В следующем году я принял участие в трех чемпионатах



Е. Кегелев на приеме у Президента РФ В. В. Путина

России и впервые завоевал золотую медаль, победив в трех видах соревнований. Меня приняли в сборную страны. Потом был чемпионат мира в Бразилии. Выступил на нем неплохо, хотя и не занял призовых мест. Впереди были паралимпийские

игры в Пекине. Мне пришлось много тренироваться. Но вдруг, во время очередных соревнований повредил ногу. После двухмесячного лечения продолжил тренировки. Было очень трудно: нога болела. Всё же тренеры включили меня в паралимпийскую сборную. Однако в Пекине выступил неудачно, сказались последствия травмы... Я решил бросить спорт. Женился на любимой девушке, был счастлив. Но скоро понял, что не могу жить без спорта. Вернулся к тренировкам, несмотря на боль в ноге. Постепенно улучшал результаты: занял первое место на всероссийских соревнованиях, третье – на чемпионате Европы в Греции, четвертое – на мировом первенстве в Новой Зеландии. Эти победы – результат моих упорных многочасовых тренировок. Тренеры вновь поверили в мои возможности и предложили готовиться к паралимпийским играм в Лондоне.

– Твои достижения, Женя, впечатляют! Ну, а как ты выиграл «золото» в английской столице?

– Про победу на паралимпийских играх я могу сказать так: это чудо! Невозможно описать мои чувства... Попробую рассказать, что тогда происходило. Я «специализировался» на прыжках в длину и тройном прыжке: здесь были мои главные достижения. И при подготовке к паралимпиаде тренировался в этих видах. Но неожиданно, за три дня до вылета в Лондон тренер объявил, что я буду там бежать в эстафете 4 по 100 метров. Почему выбор пал на меня – не знаю. Я растерялся: понимал, что за три дня очень трудно, даже невозможно перенацелиться на другой вид соревнований. Но я спортсмен, сразу начал тренироваться в беге. И молился, прося Божьей помощи и надеясь на свою волю и силу духа. Очень не хотелось подвести товарищей по команде; боялся, что по моей вине проиграем эстафету. Тем не менее, заглушал в себе это чувство страха, настраивался на победу. Очень помогло то, что в меня верили ребята по команде и тренеры, постоянно подбадривали.

В полуфинале эстафеты наша команда заняла третье место и пробилась в финал. Соперники были очень сильные, особенно китайские и итальянские бегуны. В финале я был «забойщиком» – бежал первым и смог раньше своих соперников передать эстафетную палочку товарищу. Однако на последнем, четвертом этапе от нашей команды бежал тотально слепой

спортсмен с сопровождающим, а от китайцев – слабовидящий, очень сильный бегун. Он наверстал отставание своей команды и пересек финишную линию буквально вровень с россиянином.

После финиша было долгое судейское разбирательство – просмотры кадров видео. Наконец объявили, что мы, русские, победили! Такое было ликование! Мы обнимались, поздравляли друг друга! Фото- и видеозаписи показали, что при пересечении финишной линии китаец попытался «обмануть» судей: сильно наклонив голову, вытянул ее вперед. А наш слепой бегун пересек финиш по всем правилам – грудью вперед. Именно это ведь считается победой. Мы выиграли у китайской сборной две сотых секунды! И вот мы – на самой верхней ступеньке пьедестала паралимпийских игр, и я получил свою золотую медаль... В соревнованиях по прыжкам я тоже участвовал, занял 7 место...

– А какие планы на будущее?

– Очень хочу попасть на следующие паралимпийские игры. Буду и дальше тренироваться и побеждать, пока есть силы и воля. Благодарю Бога, что дает мне это. Да и моя жена Надежда будет теперь помогать – возить меня на тренировки на своей машине. Честно говоря, мне трудно ориентироваться на улицах, где много автомобилей, и я не успеваю увидеть номера автобусов из-за слабого зрения. Теперь всё по-другому, Надя обо мне заботится.

На этом наша беседа закончилась. Мы обменялись с Женей адресами электронной почты, договорившись, что будем поддерживать связь. Супруги Кегелевы ушли, а я, оставшись один, задумался. Да, похоже, Евгений – единственный слепоглухой человек, сумевший добиться победы на паралимпийских играх. Ему помогли в этом твердый характер, сила духа и воли, а еще – понимание и поддержка окружающих. Золотая медаль паралимпийского чемпиона – награда за огромный труд, упорство и мужество. Эта медаль – на удивление большая и тяжелая. На ней есть не только рельефные рисунки, но и брайлевские строки на английском языке.

Беседовал Владимир Елфимов

В музее музыкальных инструментов

Активисты петербургского отделения ОСПСГ «Эльвира» побывали на экскурсии в музее музыкального и театрального искусства, который расположен в Шереметевском дворце, или, как его еще называют, – «Фонтанном доме». Это название особняк получил потому, что находится на набережной Фонтанки.

Шереметевы принадлежат к старинному аристократическому роду. Одним из наиболее ярких его представителей был Б. П. Шереметев. Русские войска под его командованием одержали победу над шведами в Полтавской битве. В благодарность Петр I пожаловал Шереметеву надел, где и был построен дворец.

Огромную роль в культурной жизни России сыграл Н. П. Шереметев, создавший знаменитый театр крепостных актеров.

Во время экскурсии мы познакомились с самим «Фонтанным домом», историей семьи графов Шереметевых; побывали в нескольких залах: концертном и белом, античной гостиной; визуально и тактильно осмотрели собранные здесь музыкальные инструменты.

Знакомство начинается с малого военного барабана. Экскурсовод дала нам его «осмотреть» руками. Играют на нем колотушкой или палочками. Звук при использовании палочек – сухой, а колотушка дает более гулкий, громкий. В обоих случаях ощущается вибрация.

В коллекции музея есть различные инструменты, вплоть до античных – таких, как лира. Это струнный инструмент; увы, в настоящее время школа игры на ней утрачена, можно лишь предположить, как она могла звучать.

Есть народные струнные инструменты – балалайка, домра. Существуют два инструмента – русская домра и казахская домбра. Звук похожий, но все-таки они разные.

Смычковые инструменты – это скрипка, альт, виолончель, контрабас. Возможны смычковый и щипковый способы игры; если используется щипковый, контрабас применяется для аккомпанемента.

В коллекции музея есть орган, но не действующий. Чтобы показать, как он мог бы звучать, экскурсовод прибегла к оригинальному способу: она принесла комплект труб. Нам нужно было дуть в трубу, в результате возник звук. Однако оказалось, что справиться с этой задачей могут далеко не все: человек должен хорошо контролировать слюноотделение, чтобы слюна во время дутья не попадала на губу. Но самое главное – правильное дыхание.



Мы осмотрели и клавишные музыкальные инструменты. Они разные. Так, у клавесина три клавиатуры. Тембр своеобразный, нечто среднее между фортепиано и органом. Фортепиано тоже прошло эволюцию: в XVIII в. существовало молоточковое. Как видно из названия, функцию ударной силы выполняют молоточки. Рояль и пианино существуют и в настоящее время. Различие в размерах, а также в протяженности клавиатуры. Рояль больше (это отражено и в его названии: слово «рояль» в переводе с французского языка означает «король», в смысле «король музыкальных инструментов»). Пианино – меньших размеров, используется для домашнего музицирования, а также в учебной работе.

Экскурсия позволила нам получить более полное представление о «Фонтанном доме» и его великих обитателях,

а также о музыкальных инструментах. Мы благодарим сотрудников музея за предоставленную возможность соприкоснуться с частицей этой великой культуры.

Андрей Марков

ВОПРОСЫ К СПЕЦИАЛИСТУ

В новом законе о статусе русского жестового языка впервые вводится термин «тифлосурдопереводчик». Однако нет разъяснений, с кем именно работают эти специалисты. И вероятно, у многих работников социальной сферы (врача МСЭ, сотрудников ВОГ и ВОС) этот термин вызовет непонимание, потому что далеко не все знают о слепоглухих людях, их потребностях и проблемах. Да и сами инвалиды с одновременной потерей слуха и зрения даже не подозревают о тифлосурдопереводчиках, об официальной возможности получить их помощь.

Кто и как будет предоставлять услуги по тифлосурдопереводу? Что входит в обязанности данных специалистов, какова должна быть этика взаимоотношений слепоглохого и его помощника?

Редакция открывает цикл публикаций на эту тему. Первый материал – обзорный.

Тифлосурдопереводчик – кто это?

Я уже 14 лет работаю сопровождающим-переводчиком слепоглухих в организации «Ушер-форум»: сколько людских трагедий прошло перед моими глазами. Многие приходили к нам волонтерами – остались единицы. Я счастлив, что у меня есть такие коллеги, и от их имени постараюсь написать о нашей профессии.

Представьте себе передвижение по городу незрячего человека. Он идет с белой тростью, ориентируясь на запахи, звуки. Вот заканчивается бордюр, и слышится шум подземки, знакомые голоса торговцев, а сопровождающий предупреждает: «Не забудьте – впереди металлическая ступенька. Я сейчас придержу для Вас дверь, и мы войдем в метро!»

Сурдопереводчик просто говорит своему глухому подопечному: «Сейчас пойдем к метро. Мы едем к нотариусу? Хорошо, давайте уточним, что будем у него выяснять».

А тифлосурдопереводчик обязан делать всё – описывать обстановку по дороге, спрашивать об удобстве слепо-глухого и многое, многое другое. Казалось бы, зачем мы нужны? Ведь он глухой – значит, ему вполне достаточно услуг сурдоперевода? Но переводчику жестового языка почти не нужно описывать неслышащему обстановку вокруг – тот сам всё прекрасно видит. Главное – объяснить, где он находится. А тифлосурдопереводчик должен рассказать подопечному обо всем, что происходит вокруг. Можно не отвлекаться на «поэзию», важно дать ту информацию, которая нужна, например, для передвижения или в конкретной ситуации.

Есть разница и в способе передачи информации. Сурдопереводчик просто встает так, чтобы яркий свет не бил глухому в лицо и подбирает наиболее удобные и понятные жесты. Тифлосурдопереводчик переводит в руку контактным жестовым языком или дактилологией. Если же у глухого человека имеется остаточное зрение, и он может видеть жестовый перевод, то надо позаботиться о хорошем освещении. Кроме того, в обязанности сурдопереводчика не входит сопровождение. Для нас же это неотъемлемая часть работы. Большинство тифлосурдопереводчиков могут работать обычными переводчиками жестового языка. А вот многие сурдопереводчики, узнав, что со слепоглухим нужно общаться «рука в руку», откажутся: «Это не мой профиль! Я так не умею!»

Чем мы отличаемся от сопровождающих слепого?

Ну, хотя бы тем, что переводим и передаем всю информацию не устно, а жестовым языком глухих. Но нередко мы работаем и со слабослышащими незрячими людьми. Тогда нужно четко и близко от уха подопечного повторять и описывать ему всё.

Нисколько не хочу сказать, что работа сопровождающего легкая, но, согласитесь, нагрузка у тифлосурдопереводчика намного больше, ведь мы должны переводить слепоглухому всю звуковую информацию.

Как и где осуществлять подготовку тифлосурдопереводчиков?

Это самый сложный вопрос. На мой взгляд, всё будет зависеть от того, кого обучать этой профессии. Потому разделим обучающихся на 4 категории:

1. Сурдопереводчики. Одна из самых легко обучаемых категорий. Они уже владеют жестовым языком. Значит, нужно обучить их методам сопровождения (рассказав и о некоторых психологических особенностях слепоглухих людей), а также другому стилю перевода.

2. Члены семьи слепнувшего глухого. Их надо обучить контактному жестовому языку. А еще рассказать, что слепоглухой – не кукла, он должен иметь возможность жить своей жизнью (пусть не так, как раньше, но многое он и сам сможет). Главное – вселить надежду.

Если же это члены семьи оглохшего слепого, то задача усложняется, т. к. нужно, чтобы и они, и их родственник вместе договаривались о способах перевода и сопровождения. А мы научим и подскажем, как это сделать лучше!

3. Глухие и слабослышащие. В принципе, учебная программа будет близка к курсу обучения сурдопереводчиков, но больше внимания придется уделять методам психологической помощи слепоглухому.

4. Обучение «с нуля» желающих. Самое сложное, но и самое интересное и перспективное. В отличие от сурдопереводчиков им сразу даются нужные знания (дактилология и жесты в руку, более медленный темп перевода и пр.).

Можно долго обсуждать, какая из категорий лучше сможет выучиться на тифлосурдопереводчика; на мой взгляд, всё зависит от желания обучающегося.

Уровень оплаты труда

Думаю, он должен быть выше, чем у сурдопереводчика, т. к. нагрузка на тифлосурдопереводчика существенно больше.

Надеюсь, данная статья помогла вам понять необходимость в тифлосурдопереводчиках, ответить на основные вопросы, касающиеся этой интересной и сложной

профессии. Нас пока еще очень мало, но я верю, что скоро во всех регионах России у слепоглухих людей будут тифлосурдопереводчики. И благодаря этим специалистам человек без слуха и зрения сможет чаще выходить из дома, ездить по делам, участвовать в разных мероприятиях, получать информацию и общаться с окружающими.

Родион Терехов

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Наши впечатления

Хотим поделиться мнениями о некоторых прочитанных статьях в номере 4 (24) за прошлый год. Начнем с очерка «Женщина по вызову».

Впервые увидев Марину Николаевну Котову, мы не сразу поняли, что она переводчица жестового языка. Думали, чья-то родственница – настолько деятельное участие проявляла ко всем и во всём. Психологи говорят, что первое впечатление о человеке – самое верное. Нам Марина Николаевна понравилась своей открытостью. В общении с ней нет необходимости настраиваться на резонансную волну. Ее 40 лет инженерного стажа в «оборонке» говорят о многом. На лице написаны все «университеты», и при этом никакой гордыни – редкое качество. «Женщина по вызову» – сколько юмора и здоровой самоиронии! Bravo!

Иное впечатление оставила статья «Золотой глаз». Мы ведь тоже подумали, что речь идет об объективе кинокамеры. А оказывается, вовсе нет. История с подведением итогов телеконкурса, когда Алесандру Исаеву не дали приз, – грустная... Но в таких ситуациях обижаться на жизнь бесполезно. Гораздо лучше найти применение своему таланту среди благодарных последователей, ибо настоящий мастер силен своими учениками. Без продолжения в них его дело мертво. А тут, напротив, героем статьи высказано нежелание делиться секретами мастерства! Но ведь именно те мальчишки, которые могли увлечься экранным искусством, сами бы нашли ему кучу артистов и идей для того же «Ералаша».

Неоднозначная «загогулина» сложилась и от заметки о роли переводчицы для слепоглохого. Надо отдавать себе отчет

в том, что даже здоровые люди в государственных учреждениях не всегда могут успешно решить свои проблемы: времени на это отводится ничтожно мало. Переводчику приходится в экстренном режиме не только переводить подопечному, но и оценивать ситуацию, на ходу принимать правильное решение. Уже только за это переводчику надо сказать «спасибо»!

Можем поделиться своим опытом. Когда нам необходимо в госучреждении решить какую-либо задачу, мы предварительно изучаем все возможные «подводные камни» нашего визита. Формулируем цель посещения и желаемый результат – это самое важное! Далее моделируем различные варианты возможных ситуаций. Сопровождающий должен ясно понимать, какие решения может в этих условиях принять сам подопечный. Исходя из анализа, составляем план действий переводчика, который фактически возьмет инициативу на себя для достижения благоприятного исхода.

Николай и Галина Крюковы

Разумная середина

Прочла статью В. Рогова «Вот такая “загогулина”!» (ВС № 4 (24) 2012). Возмущает некомпетентность чиновников, врачей, заставляющих инвалида бегать из кабинета в кабинет, когда в этом нет необходимости. Уж они-то, работники социальной сферы, должны знать порядок выдачи, ремонта или замены техсредства реабилитации. Они «не поняли», не вникли в суть проблемы слепоглохого человека. Такие ситуации – не редкость. Нет у нас в стране настоящего внимания к людям с ограниченными возможностями. Нам всем надо отстаивать свои права.

Но какова тут должна быть роль переводчика жестового языка? Разумеется, помощнице не следовало своевольничать. Надо было сначала разобраться, что нужно подопечному. Однако думаю, на приеме у чиновников, врачей переводить каждое слово – занятие очень долгое, утомительное и ненужное. Слепоглухой порой и сам не знает, как правильно поступить. Переводить лучше самое главное, а остальное обсуждать с инвалидом вне кабинета. Какие-то мелочи переводчик может решить сам. Важно, чтобы он правильно понял подопечного. Поэтому инвалиду нужно заранее

объяснить ситуацию переводчику, проконтролировать, хорошо ли тот всё понял. В кабинете участие слепоглухого в разговоре должно быть минимальным, особенно если он не владеет четкой устной речью. Конечно, хочется проявить себя, не быть «манекеном». Но ведь чиновник или врач ограничены во времени: в коридоре сидит длинная очередь. Если переводить всё подряд, да еще инвалид по слуху и зрению будет читать все записки – визит продлится «до утра». Проще сделать так, чтобы переводчик знал проблему и в основном сам вел переговоры, обращаясь к подопечному по мере необходимости. Это и будет та разумная середина, которая позволит достичь цели и не слишком затруднить людей.

Елена Волох

СИТУАЦИЯ

Опека или забота?

Есть у меня две подруги – Зина и Даша. Дружат они много лет. Зина глухая с детства. Даша плохо видит, плохо слышит и с трудом передвигается. Сейчас для прогулки или поездки куда-либо она нуждается в сопровождающем, а раньше могла ходить самостоятельно (хотя и с палочкой). С этого времени я и начну свой рассказ.

Жила Даша с мамой, которая ее очень любила, во всем помогала и старалась, чтобы дочь ничего по дому не делала, без нее никуда не ездила. Даша росла, и чем взрослее становилась, тем больше ее тяготила забота мамы, хотелось быть самостоятельной. А мама не понимала этого, не замечала, что рядом с ней уже не беспомощный ребенок: по-прежнему, как маленькую, жалела ее, берегла. К тому же, привыкла сама тянуть груз хозяйственных забот; ей легче и быстрее было всё сделать самой, чем учить навыкам домоводства полуглухую, полуслепую дочь. Даша никак не могла убедить мать в том, что может вполне самостоятельно и постирать белье, и вымыть пол, и сходить в ближайший магазин за продуктами...

Зина помогала подруге: приезжала за ней, если они отправлялись на какие-нибудь мероприятия или встречи с друзьями. Мама всегда просила Зину хорошо следить за дочерью в дороге – ведь в городе много машин, давка в метро...

Зина, конечно, и без этих просьб чувствовала ответственность за больную подругу.

На обратном пути Даша порой начинала уговаривать Зину отпустить ее домой одну: мол, и без посторонней помощи благополучно доберется, дорогу-то знает. Зина редко соглашалась на это, говорила:

– Даша, я обещала сопровождать тебя, помогать. Если с тобой что-то случится по дороге домой, как я буду в глаза смотреть твоей маме?.. Да и волноваться стану, ведь я за тебя отвечаю – и перед мамой, и перед своей совестью.

Даша сердилась:

– Ты мне не веришь! А я могу сама везде ходить! Не надо меня опекать, я – взрослая... Мне нужна подруга, а не няня. Ты обижаешь меня своим недоверием!

– Даша, пойми, я слово дала... Немного пройтись в парке при мне можно, но отпустить тебя одну, где столько машин... Пожалуйста, ходи сама, раз можешь, но бери ответственность на себя, не подставляй меня, не заставляй волноваться. Ведь, когда мама на работе, ты не уходишь дальше своего двора. Не хочешь ее нервировать, обманывать, а меня толкаешь на это.

– Но мне неинтересно всё время гулять вокруг дома! – ответила Даша.

– Зато не так опасно! – возразила Зина. – С мамой ты спорить боишься, а со мной такой смелой становишься...

Шли годы... Мама Даши состарилась, ей уже не под силу всё делать самой. Жизнь вынудила доверить дочери часть домашних хлопот, но как много времени было упущено!.. Даша, как я уже говорила, почти утратила способность ходить без чужой поддержки. Преодолевая свалившиеся на нее заботы, она не может простить маме ее многолетнюю назойливую опеку, считает ее виноватой в сегодняшних трудностях. Но теперь Даша всё чаще берет ответственность на себя – ходит с подругой в магазин за продуктами, ездит в библиотеку, убирается по дому... Очень запоздало, очень медленно, но всё же появляются у Даши полезные для человека с тяжелой формой инвалидности навыки, вырабатывается привычка многое делать самой...

Лишь бы только она не бросила начатое, не искала виноватых, а продолжала с помощью своей верной подруги приспособливаться к изменившимся условиям жизни.

Валентина Васильева

От Редакции. Итак, Даша считает главной причиной своих нынешних трудностей, к которым она оказалась неподготовленной, излишнюю опеку матери, а еще – боязнь ответственности со стороны подруги. Права ли она?

Ждем ваших откликов, продолжения поднятой на страницах журнала темы.

ПОМОГАЕМ ДРУГ ДРУГУ

Кухонная чудо-техника

Что бы там ни говорили, но и наша жизнь – жизнь слепоглохих людей – благодаря техническому прогрессу становится легче.

Мы с мужем широко используем современную бытовую технику в хозяйстве. Близкие с удовольствием нас в этом поощряют. Если при взаимодействии с горячей конфоркой или духовкой есть реальный риск получить травму, то бытовая техника такую возможность практически исключает. А получить удар током есть столько же шансов, как если бы вы готовили на электроплите. И даже меньше.

Мы давно уже не мыслим наш дом без микроволновой печи. Представляет она собой небольших размеров шкафчик (его можно сравнить с маленьким телевизором). На дверце расположено несколько кнопок. Раньше для разогрева пищи приходилось использовать сковородку, зажигать газовую плиту. Сейчас требуется только поставить тарелку с едой в микроволновку и нажать на кнопку. Через пару минут пища подогрета.

Есть у нас и бутербродница. Маленький плоский ящичек с единственной кнопкой на боку. Для приготовления вкусных горячих бутербродов всего лишь нужно положить на ломтик хлеба немного сливочного масла, кусочек колбасы, сыра. Поместить в бутербродницу, закрыть и включить прибор. Завтрак будет готов через несколько минут.

Мы живем за городом. Магазин в зимнее время не работает. Продукты раз в неделю привозят родители. Вы, возможно, думаете, что нам приходится обходиться без свежего хлеба? Да ничего подобного! Нас выручает хлебопечка. Выглядит она почти так же, как микроволновка, только дверца открывается не сбоку, а сверху. Признаюсь, мы не сразу рискнули пользоваться печью для выпекания хлеба. Ведь, как нам казалось, здесь необходимо воспринимать звуковые и световые сигналы, и без слуха и зрения нам не обойтись. Да и муку надо брать в определенном количестве. Но несколько неудачных попыток – и вот мы уже усвоили, что муку можно отмерять специальным мерным стаканчиком (он имеет рельефные разграничения). Стоит всего лишь один раз попросить зрячего помощника, чтобы он взвесил муку и уточнил, какое ее количество помещается в стакан. А для соли и сахара существуют мерные ложки. В таких ложечках тоже легко на ощупь найти указатели меры.

Итак, есть мука, молоко, масло, сахар, соль, дрожжи – значит, будет и хлеб. В одном мерном стакане – 150 г муки. Для хлеба требуется 450 г. Отмеряем 3 стакана, ложкой аккуратно насыпаем сахар, соль и сухие дрожжи, добавляем молоко. Тесто готово. Теперь можно включать хлебопечку. В нашей чудо-машине предусмотрено 10 программ, но вслепую их настроить невозможно, поэтому наша печь всегда установлена на одной программе, с помощью которой можно приготовить выпечку по нескольким рецептам. И вот мы нажимаем на «старт». Зрячие при этом смотрят, загорелась ли лампочка. Имея слух, есть возможность распознать характерный звук. А как же быть нам? Очень просто. Достаточно положить руки на поверхность печи, чтобы определить начало работы аппарата. Дело в том, что, когда тесто замешивается, печь интенсивно вибрирует. Значит, заработала. Через какое-то время вибрация прекращается. Теперь тесто будет подниматься. А вот когда хлеб начинает выпекаться, мы узнаём, опять же приложив руки к крышке печки. Нет, нет, ни-сколько не опасно! Руки ощущают лишь приятное тепло. Ну а как узнать, что хлеб готов? Для нас с вами есть лишь один выход: заранее уточнить время работы программы. Наша рассчитана на 3 часа 20 минут. Из этого и

исходим. Ну и, конечно, аромат свежего хлеба говорит сам за себя.

Почетное место на нашей кухне отведено еще одному чуду бытовой техники – мультиварке. На вид – родная сестра хлебопечки и микроволновки. А вкусных блюд можно приготовить, сколько душа пожелает. Обращаться же с мультиваркой – легче легкого. Под диктовку зрячего помощника я переписала в тетрадь последовательность программ. Нужно нам, например, поджарить картошку. Очищаем картофель, нарезаем в чашу мультиварки, добавляем растительное масло, соль. Закрываем крышку, обязательно почувствовав под рукой щелчок. Теперь требуется установить прибор на программе «жарка». Сделать это совсем не трудно: в перечне программ жарка находится на третьем месте. Три раза нажимаем кнопку настройки. Дальше можно заниматься своими делами. Об ужине позаботится сама мультиварка.

С помощью этой техники легко побаловать себя и вкусной выпечкой. В чашу мультиварки насыпаем стакан муки, стакан сахара, взбитые яйца, молоко; если есть – немного изюма. Находим программу «выпечка» – она у нас по счету десятая, включаем и... забываем. Через час пьем чай со свежим кексом.

Хотелось бы посоветовать читателям не бояться различных новшеств в бытовой технике, а наоборот, стремиться ознакомиться с ними поближе. Вдруг это то, что вам очень даже пригодится в быту? Зрячим же помощникам возьмем на себя смелость порекомендовать при показе слепому человеку нового прибора дать «рассмотреть» его руками, посчитать кнопки и точно узнать их расположение. Ни в коем случае не следует брать палец незрячего и тыкать им в кнопку. Так знакомство с техникой не состоится. Вы только собьете человека с толку. В идеале он должен сам находить кнопочки и выяснять у вас их назначение. Поверьте, если вы дадите возможность человеку без слуха и зрения поработать с новым аппаратом самостоятельно, уже совсем скоро он удивит вас своими достижениями.

Наталья Демьяненко, Санкт-Петербург



С шумом и звоном...

Хочу рассказать читателям журнала «Ваш собеседник» о том, как я потеряла зрение и слух. Надеюсь, мой горький опыт кого-то предостережет от подобных ошибок.

С раннего детства родные заметили, что у меня слабое зрение, но не представляли себе, насколько плохо я вижу. Днем, на свету я играла с ровесниками, как ни в чем не бывало. Но в сумерках и темном помещении теряла ориентацию и нуждалась в помощи. В семь лет пошла в обычную школу в родном Баку, однако проучилась в ней меньше недели. Я не видела классную доску, не разбирала почерк учительницы, хотя читать научилась еще до школы. После долгих раздумий мама отдала меня в школу для слепых и слабовидящих детей.

До 16–17 лет зрение колебалось в пределах 10 сотых – в зависимости от погоды и даже настроения. Очки абсолютно не помогали, разве что контуры предметов становились четче. Но после двух-трех-дневного ношения и это удовольствие пропадало.

Врачи (как бакинские, так и московские) не назначали лечение. Но, чтобы не разочаровывать нас с мамой (поскольку взрослые соседи и мамы подружки всячески внушали, что я смогу лучше видеть), иногда выписывали поддерживающие препараты. Принимала я их без особой охоты. Ведь еще ни один ребенок не получал удовольствия от болезненных уколов и неприятных на вкус лекарств. Назначали мне тогда витамины А, группы В, биостимуляторы и антигистамины – все общеизвестные препараты.

Замечу, что в детстве я часто простужалась, в результате у меня болели уши, как у многих детей. До 12 лет мне вводили много антибиотиков, но после их приема я ни разу не ощущала каких-либо изменений слуха.

В конце 80-х происходили революционные перемены в области офтальмологии. Все средства массовой информации говорили и писали о чудесах Святослава Федорова и Эрнста Мулдашева. Мы – молодые слабовидящие и слепые – уже летали в облаках, мечтая о чудесном исцелении. Некоторые

наши знакомые, действительно, стали лучше видеть после операций в Москве и Уфе.

Велик был и мой соблазн поехать в столицу Союза или хотя бы еще раз обратиться к местным специалистам. Я так и сделала. Как раз пришла пора оформить группу инвалидности. Приговор врача – «этот медицинский бум не для тебя» – прозвучал как гром среди ясного неба. После моих слез, а может, после обнаружения дегенеративных процессов сетчатки мне назначили поддерживающий курс лечения. В шестнадцатилетнем возрасте мне впервые ввели никотиновую кислоту. Через несколько дней после курса лечения я ощутила тихий свист в голове. Врач сослалась на побочный эффект никотинки. По ее словам, звон должен был пройти через несколько дней. Однако он не проходит уже 23 года; более того, усилился многократно.

Несмотря на это, через полгода, уже в Москве мне назначили аналогичный курс с общеизвестными витаминами и никотинкой. К звону добавился шум, переросший сегодня в гул. Правда, в начале 90-х он еще не мешал слышать. С шумом и звоном в голове я проучилась в университете. Первое время, даже сидя за дальней партой, отлично воспринимала лекции. Но уже на последнем курсе в шумном месте вынуждена была напрягать слух, старалась не выходить в коридор на перемене.

Пришлось снова обращаться к врачам. Ведь в молодости всегда стремишься к большему, веришь в успех. Да и родственники, преподаватели и подружки буквально каждый день гнали к офтальмологу: мол, я не должна сидеть сложа руки. И вот мне снова назначают поддерживающий курс. Каждые полгода я пробовала принимать новые лекарства – трентал, кавинтон, ноотропил – все доступные сосудистые. Менялись названия, но после каждого ноотропного препарата я чувствовала ухудшение слуха, а вместе с ним и зрения. Сначала стала терять направление звука, затем напрягалась в транспорте и многолюдных местах. Вскоре уже и родственники заметили мою тугоухость. Зрение же стало заметно падать чуть раньше, по привычной для нас схеме: сужение поля, слияние похожих цветов.

Друзья по переписке, с которыми я делилась своей бедой, прислали материалы о синдроме Ушера, и я сама поставила

себе этот диагноз. Парадокс, но лучшие специалисты бакинских клиник узнали о нем от меня, хотя я до сих пор не уверена в этом диагнозе на все сто процентов.

Личный опыт дает мне право заключить, что в снижении слуха и полной потере у меня зрения виноваты именно сосудорасширяющие препараты. Пока я не принимала их, зрение и слух падали, если так выразиться, по чайной ложке. Возможно, с синдромом Ушера без профилактического курса я бы сохранила приличный слух до 45–50 лет.

Сегодня медицина не доказала вредное воздействие сосудорасширяющих препаратов на зрение и слух. Главное назначение ноотропных как раз и состоит в улучшении кровоснабжения головного мозга и тем самым – в сохранении зрения и слуха. Тогда почему эта группа препаратов вызвала у меня обратное? Почему я всё-таки ослепла и почти оглохла? Почему именно после применения сосудистых происходило столь быстрое и значительное снижение функций органов зрения и слуха?

Могу только строить предположения, исходя из личных наблюдений над собственным организмом. Я родилась с узкими сосудами. Если это явление медицина считает патологией, то для моего организма оно было нормой. Имея узкие (а не зауженные) сосуды, я никогда не испытывала проблем с сердцем, у меня всегда было нормальное (а иногда даже пониженное) артериальное давление. Применив сосудорасширяющие, я, возможно, нарушила естественный приток крови к важным органам чувств.

Никого не призываю отказаться от ангиопротекторов (т. е. сосудорасширяющих препаратов). Каждый организм уникален. Вполне возможно, что кому-то именно сосудистая терапия помогает сохранить зрение или слух. Но прежде чем приступить к их сохранению, следует подумать о том, насколько наш организм нуждается в поддерживающем курсе лечения, насколько наши желания соответствуют потенциалу нервных клеток.

Призываю собратьев по несчастью поделиться через журнал своим опытом. Надеюсь, истории наших заболеваний, использованные нами способы лечения помогут и медикам

найти более эффективные и безопасные средства полного или частичного восстановления зрения и слуха.

Метанет Тагиева,
канд. фил. наук, ст. научный сотрудник
Института языкознания АН Азербайджана

ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Поездка в Швецию

Бывая на сайте международной организации по развитию служб для слепоглухих людей, я узнала, что в шведском городе Лунд состоится конференция по проблемам инвалидов с одновременным нарушением зрения и слуха. Кроме самой информации, были размещены тезисы докладов специалистов из разных стран. Ознакомившись со всеми материалами, я решила принять участие в конференции, хотя из России заявок не было. Мне впервые предстояло поехать одной (наши переводчики из «Ушер-Форума» в это время были заняты и не могли меня сопровождать). Конечно, решиться на такое путешествие в одиночку – непросто, но я уже имела опыт участия в Европейских каникулах слепоглухих и думала, что будет что-то похожее. У меня синдром Ушера, зрение всё же позволяет ориентироваться, а слышу со слуховым аппаратом. Я понимала, что главное – хорошо подготовиться, тщательно изучить маршрут.

Прежде всего, стала переписываться с организаторами конференции, задавала им множество самых разных вопросов. Организаторы оказались людьми очень доброжелательными, терпеливо отвечали, всё объясняли.

По Интернету я заполнила анкету участника конференции, оплатила регистрационный взнос, забронировала одноместный номер в отеле «Скандинавская звезда», где были запланированы семинары и пленарные доклады. Авиабилеты заказала тоже по Интернету. Во всем очень помогли мои подруги.

Мне предстояло лететь самолетом до Копенгагена, оттуда добираться поездом до Лунда и, наконец – автобусом до гостиницы. Все пункты маршрута, а также адрес и телефон

отеля я записала по-английски в блокноте, и это мне очень помогло в поездке.

При заказе авиабилетов в заявке есть специальная графа об особых нуждах пассажиров с ограниченными возможностями здоровья, и я написала, что понадобятся сопровождающие.

Заранее внимательно изучила тематику всех семинаров, выбрала те, которые меня больше всего интересовали, перевела эти доклады на русский язык. Составила свою личную программу участника.

И вот наступил день отъезда. В московском аэропорту «Шереметьево» мне оказали помощь в прохождении таможенного и паспортного контроля, на коляске довели до самолета.

В Копенгагене меня встретил русскоговорящий сопровождающий с коляской (она была намного комфортнее российской). Он зашел за мной прямо в салон самолета и отвез по моей просьбе в пункт обмена валюты, в кассу, где я купила билет до Лунда, а затем – к поезду и помог сесть в вагон.

Мой путь из Дании в Швецию занял примерно 20 минут. В вагоне прямо надо мной была «бегущая строка» с информацией (на трех языках: датском, шведском и английском) обо всех остановках и времени прибытия.

В Лунде на вокзале мне пришлось немножко поискать автобусную кассу, т. к. поначалу приняла ее за магазин. Протянула женщине-кассиру блокнот с адресом отеля. Она написала на бумажке номер автобуса и время отправления, показала остановку. Автобус я нашла быстро и очень удивилась, когда на мой вопрос водитель ответил жестами: он рассказал, где мне выходить и куда потом идти. Вскоре я уже была в отеле.

На конференции я не имела индивидуального помощника, но мне помогали все шведские ассистенты-волонтеры. Слабослышащие участники пользовались специальным устройством – луп-системой. Это приборчик, который человек вешает на шею; он может работать или вместе со слуховым аппаратом, или с наушниками. Когда выступающий говорит в микрофон, то благодаря луп-системе его речь хорошо слышна, а громкость можно регулировать. Конечно же, еще был перевод

на международный и шведский жестовые языки, а также индивидуальные переводы.

Из семинаров меня особенно интересовали те, которые проводились британской организацией «Сенс интернешнл». Первый вела Алисон Беннет. Меня очень тронуло, что она сразу же начала заботиться о том, чтобы всем было слышно и понятно. Мне надели луп-систему, но я не могла сама ее настроить. Алисон села передо мной на корточки и стала мне помогать. И после того, как луп-система была настроена у всех участников, Алисон во время семинара периодически проверяла, как нам слышно. На протяжении всей конференции луп-система и медленный темп жестового перевода позволяли мне воспринимать информацию, несмотря на мой слабый английский.

В перерывах мы, слепоглухие из разных стран, пили чай или кофе со сладостями и много общались на английском языке – устном, письменном и жестовом. Это было прекрасное общение!

Накануне отъезда я спросила у сотрудницы отеля, во сколько мне выходить, если мой самолет в 10.20. Мне всё рассчитали и заказали такси до вокзала на 6.30. Из Лунда я поездом доехала до аэропорта в Копенгагене. Там мне тоже дали сопровождающего (англоговорящего). Он также выполнил мою просьбу – заехать в пункт обмена валюты; потом привез меня в зал ожидания для инвалидов и там оставил, т. к. посадка еще не началась. В нужное время приехала девушка на машине, и мы замечательно, с ветерком прокатились до самолета.

А в Москве меня встретил русский сопровождающий. Так закончилась эта замечательная поездка!

Татьяна Багдасарьян

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Друг и защитник

Эту книгу хорошо читать, когда болеешь или грустишь. Она захватывает, поднимает настроение, дарит радость и оптимизм.

Жил на свете веселый непокорный бродяга по имени Ходжа Насреддин. Он любил простых честных трудяг и, узнав об их бедах, становился им другом и защитником. На сером ишаке скакал из города в город, помогая несчастным, потерявшим надежду. Добивался справедливости, порой причиняя крупные неприятности обиравшим народ владыкам. Находил необычные, хитроумные и в то же время простые способы достижения цели. Например, ради устройства праздника детям бедняков он стал гадалщиком и «нагадал» такое, что ему охотно отдали деньги. Ходжа хорошо понимал психологию чинуш и вельмож, умел к ним «подъехать», а затем, воспользовавшись их распрями, страхами, завистью, жадностью, – добиться цели и ловко выскользнуть, раздавая беднякам плоды своего труда. Таких добрых дел он совершил немало.

Еще в детстве, однажды, в компании других мальчиков подразнив нищую старушку, Ходжа затем испытал угрызения совести, гнев к проходившим мимо равнодушным людям. Придумал и осуществил свой первый «коварный замысел», чтобы помочь старушке и проучить твердолобых сограждан. После этого он встал на путь деятельного добра.

В книге много забавных эпизодов, над которыми можно от души посмеяться. Например, как два тайных «гостя» – вор и любовник хозяйки – оказались в одном сундуке.

Но и задуматься есть над чем. Книга учит справедливости, достоинству, мужеству. В ней показано, как доверие к другу помогает выжить в трудных ситуациях, как доброта исцеляет тягу к воровству, раболепию, своекорыстию...

Очень современна эта «Повесть о Ходже Насреддине» Леонида Соловьева. И в нашей неумолимой действительности хочется встретить такого мудрого, доброго, стойкого, жизнерадостного, бескорыстного человека. Нам самим нужно такими быть. Сказал же Лев Толстой: «Для того, чтобы жизнь стала лучше, есть только одно средство: самим людям быть лучше».

Елена Волох

От Редакции. Книга Л. Соловьева «Повесть о Ходже Насреддине» издана рельефно-точечным шрифтом Брайля (М.:

«Репро», 1999) и имеется в фонде Российской государственной библиотеки для слепых.

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

Как они видят?

Предлагаем вашему вниманию (в сокращении) очень любопытную статью из журнала «Тайны XX века».

«Ничто так не отличает человека от животных, как очки».

Гарри У. Смит

У большинства млекопитающих зрение слабо воспринимает цвета и оттенки, но ночное зрение развито неплохо.

Японские ученые брали обезьян и надевали на них очки для подводного плавания (это сужало угол зрения) или сильно затемненные солнечные очки (максимально ухудшая видимость). В результате животные, которые ходили на четырех лапах, дружно вставляли на задние, чтобы с помощью передних определять в темноте путь и избегать столкновения со стенами и предметами. Добавим, что зрение у обезьян втрое острее, чем у человека. Цвет они определяют почти так же, как и человек, но все-таки ночью предпочитают спать, а не искать приключений на свою голову.

Кошкам недоступны красный и зеленый цвета, а для собак что красный, что оранжевый – всё равно, они весь мир видят в блеклых оттенках сине-фиолетового и желто-зеленого цветов. Зато они видят ультрафиолетовый спектр, а человек – нет.

Еж воспринимает желто-коричневые цвета, потому что в эти цвета окрашены черви – его основная пища. Мышь-полевка отличает желтый от красного.

А как видит лошадь? Ее глаза расположены так, что обзор составляет 350 градусов, поэтому лошадь видит почти всё, кроме того, что находится за затылком, надо лбом и под мордой. Интересно, что ее уши всегда направлены туда же, куда и взгляд. Лошади великолепно видят в темноте, прекрасно определяют расстояние до преград, но какое у них цветовосприятие, еще точно не определено: то ли желто-голубые тона, то ли зеленые.

У хамелеонов удивительное зрение! Их глаза могут поворачиваться независимо друг от друга, а в мозг передается не одна, а две разные картинки!

Сокол способен разглядеть добычу величиной всего в 10 см с расстояния полутора километров!

Гриф видит маленькую мышку с высоты до 4 километров и ни в коем случае не пропустит ее.

Совы вполне способны видеть и днем, зато ночью их способность видеть в темноте превышает человеческую почти в 100 раз!

Голубей благодаря остроте их зрения обучали работать на конвейере – они замечали малейшие трещинки и браковали продукцию.

ЛИРА

Лунный кораблик

Мне ночью не спится подолгу,
И часто стою у окна.
Смотрю, как на облачных волнах
Качается тихо луна.

Качается лунный кораблик,
Плывет из неведомых стран...
А есть ли на нем пассажиры?
Не Грей ли на нем капитан?

Но небо становится бледным,
Устало мигает звезда...
Растаял чудесный кораблик,
Как будто он был изо льда.

Вера Панкратова

* * *

Откуда же это берется?
В трескучий январский мороз
Вдруг майское утро ворвется
С волнующей свежестью рос.

С душистым черемух цветеньем,

С виденьем поляны лесной,
С особым тревожным смятеньем
Души, опьяненной весной.

И холод как будто исчезнет,
Сияньем взорвется покой.
Глубокая чистая песня
Взовьется над сонной рекой!

Елена Волох

Звучащие руки

Искусство – чтоб стали звучащими руки,
До нас чтоб несли недоступные звуки.
Слова разминая, как глиняный ком,
Беззвучным своим говорим языком.

Мы в это искусство упорно вникали,
И мягко на пальцах слова возникали,
Сливаясь в певучую пластику фраз,
Чтоб каждый душою почувствовал нас.

Лариса Голубева

ЗДОРОВЬЕ

Лесная кудесница

Говорят, в доме, где едят чернику и землянику, врач не нужен. Когда мы слышим про чернику, сразу вспоминается ее способность сохранить зрение и лечить его. Но она имеет и много других полезных качеств. Эта лесная кудесница хороша тем, что ее можно съесть свежей, посушить, заморозить, приготовить из нее джемы и варенье, а также засушить листья.

Как известно, черника является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний. Черничные антиоксиданты называются антоцианинами. Они есть в редисе, ежевике, яблоках, красной капусте и темном винограде. Однако рекорд по содержанию антиоксидантов принадлежит чернике.

Итак, она особенно богата углеводами, калием, кальцием, фосфором и магнием. Есть в ней также органические кислоты, натрий, медь, железо и другие минеральные вещества. В чернике содержатся витамины С, В₁ и В₆, РР, а также

пантотеновая кислота. Кроме всего прочего, эта ягода богата пектинами, которые могут очищать кишечник от продуктов разложения, шлаков и даже солей тяжелых металлов.

Регулярное употребление черники является хорошим профилактическим средством для предотвращения болезней сердца. И конечно, черника помогает сохранить зрение и улучшить способность видеть в темноте, потому что она укрепляет сосуды в задней поверхности глаз, может положительно влиять на восстановление сетчатки.

Черника помогает при заболеваниях мочеполовой сферы, предотвращает появление опухолей предстательной железы. Это происходит из-за того, что черника способна задерживать процессы старения в организме человека; она действует на сосуды, укрепляя их, способствует улучшению памяти, предупреждает инфекционные заболевания и даже может поддерживать нормальный вес.

При сахарном диабете необходимо в сезон съедать как можно больше свежих ягод черники, одновременно принимая отвар из листьев. А в межсезонье хорошо заваривать засушенные листья, есть замороженную чернику, делать настой из сушеных ягод. Замечено, что такая терапия помогает снизить содержание сахара в крови и стимулировать работу поджелудочной железы. Сок черники употребляют как мочегонное и при наличии песка в почках.

При ангине, стоматите, катаре верхних дыхательных путей настоем черники или соком ополаскивают полость рта и горло или принимают внутрь по 1/3 стакана несколько раз в день.

Лор-заболевания: 1–2 ч. ложки ягод растолочь, залить 200 мл кипятка, настоять, затем процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Можно пить вместо чая без дозировки, добавив мед или сахар по вкусу.

Несварение желудка, понос и хронический запор: 2 ч. ложки ягод растолочь и залить 1 стаканом кипятка. Этот состав настоять в тепле в течение 3 часов. Принимать перед едой по полстакана 4 раза в день.

Мокнувшая экзема, ожоги и другие кожные заболевания: ягоды сварить, остудить, затем применять в качестве компрессов и примочек.

Подагра, ревматизм и другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ: 1–2 ч. ложки ягод заварить 1 стаканом кипятка, укутать и настоять 3–4 часа. Перед применением добавить сахар. Принимать по четверти стакана несколько раз в день.

Обработка ран настоем листьев черники. 1 ч. ложку измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин на горячей плите и процеживают. Этим составом обрабатывают раны до их заживления.

Ягоды хорошо сохраняются, если перетереть их с сахаром (в пропорции 1:1) и хранить в плотно закрытых стеклянных банках в холодном месте. Второй способ такой же простой: заморозить ягоды черники в пакетиках или специальных небольших контейнерах в морозильнике. Замороженная (равно как и сушеная) черника обладает практически теми же свойствами, что и свежая.

При заболеваниях поджелудочной железы следует ограничить употребление сушеных ягод.

Материал подготовила Галина Ушакова

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Компьютер считывает с... губ

Популярный еженедельник «Аргументы и факты» недавно подвел итоги читательского голосования по учрежденной редакцией премии «Национальная гордость России».

В номинации «Народный Нобель» – за достижения в науке – были отмечены и молодые исследователи («будущие Нобели»), в том числе 24-летний сотрудник казанского технопарка Виктор Осетров. Он, как сообщает газета, «разработал проект распознавания речи с помощью компьютера. Видеокамера считывает движения губ, сопоставляет их со звучанием голоса и выдает готовый буквенный текст. Похожие технологии в мире существуют, но проект Виктора точнее других программ распознает речь благодаря дополнительному анализу мимики. Система способна самостоятельно адаптироваться к произношению конкретного пользователя. Первые потребители такого

программного обеспечения – слабовидящие люди и инвалиды с поврежденными кистями рук».

(АиФ № 5, 2013 г.)

От Редакции. Разработка молодого ученого, очевидно, может быть с успехом использована и неслышащими людьми – вместо сурдоперевода, в том числе на массовых мероприятиях, в учебных аудиториях.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Почему так говорят?

Предлагаем вашему вниманию историю происхождения известных всем крылатых фраз и выражений.

Самого опытного и сильного бурлака, идущего в лямке первым, называли «шишкой». Это перешло в выражение «большая шишка» для обозначения важного человека.

Раньше на Руси пятница была свободным от работы днем и как следствие – базарным. В пятницу, получая товар, обещали в следующий базарный день отдать полагающиеся за него деньги. С тех пор для обозначения людей, не исполняющих обещания, говорят: «У него семь пятниц на неделе».

В старину носом, помимо части лица, называли бирку, которую носили при себе и где ставили зарубки для учета работы, долгов и т. п. Благодаря этому возникло выражение «зарубить на носу». В другом значении носом называлась взятка, подношение. Выражение «остаться с носом» значило уйти с не принятым подношением, не договорившись.

Согласно Евангелию, Понтий Пилат, вынужденный согласиться на казнь Иисуса Христа, умыл руки перед толпой и сказал: «Невиновен я в крови Праведника сего». Отсюда произошло выражение «я умываю руки» – для снятия с себя ответственности.

По древнееврейскому обряду, в день отпущения грехов первосвященник клал руки на голову козла и тем самым возлагал на него грехи всего народа, затем козел отпускался в пустыню. Отсюда произошло выражение «козел отпущения».

К открытию Всемирной выставки 1889 г. в Париже было приурочено открытие похотей на гвоздь Эйфелевой башни, что произвело сенсацию. С тех пор в язык вошло выражение «гвоздь программы».

Крылатая фраза «игра не стоит свеч» пришла из речи картежников, говоривших так об очень небольшом выигрыше, который не окупал стоимости свечей, сгоревших во время игры.

В старину отколотые от полена чурки — заготовки для деревянной посуды — называли баклушами. Их изготовление считалось легким, не требующим усилий и умения делом. Сейчас мы употребляем выражение «бить баклуши» для обозначения безделья.

В древности гонцы, доставлявшие почту, зашивали под подкладку шапки или шляпы очень важные бумаги или «дела», чтобы не привлекать внимания грабителей. Отсюда появились крылатые слова «дело в шляпе».

В XVII в., по распоряжению царя Алексея Михайловича, между Москвой и летней царской резиденцией в селе Коломенском было заново произведено измерение расстояний и установлены очень высокие верстовые столбы. С тех пор высоких и худощавых людей называют «верстой коломенской».

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Веры Лыженковой

Салат «Креветки под шубой»

Продукты: вареные креветки – 500 г; яйца – 4 штуки; картофель – 3–4 штуки; майонез; банка красной икры (140 г.); лимон и зелень (по желанию).

Отварить картофель, яйца вкрутую. Креветки уже готовы к употреблению; если у вас нет вареных, можно сварить 2,5 кг не очищенных и подготовить их для салата: крупные разрезать пополам или на 4 части, а затем разделить на две равные порции. Натереть на средней терке картофель и яйца.

Все продукты, промазывая майонезом, укладывать в салатницу слоями, начиная с одной порции креветок (при желании ее можно положить на слой майонеза); затем – картофель, яйца, вторая половина креветок. Сверху

равномерно выложить красную икру. Салат поставить в прохладное место не менее чем на 6 часов.

При желании перед подачей на стол салат можно украсить лимоном и зеленью.

Салат куриный с грибами

Продукты (на 8 порций): куриное филе – 1–2 штуки; яйца – 5–6 штук; сыр твердый – 250 г; грибы свежие (или замороженные) – 250 г; орехи грецкие – 200 г; лук репчатый – 2 штуки; майонез – 400 г; масло растительное.

Лук очистить, помыть и нарезать. Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности. Яйца отварить вкрутую. Охладить.

Обжарить на растительном масле, помешивая, лук и грибы на среднем огне в течение 15 минут. Добавить 3 ст. ложки майонеза и потушить 5 минут на самом маленьком огне.

Куриную грудку нарезать и выложить на блюдо, смазать майонезом. Грецкие орехи измельчить и положить вторым слоем. Натереть яйца на крупной терке – третий слой, смазать майонезом. Затем четвертым слоем – жареные грибы с луком. Натереть сыр на крупной терке и равномерно посыпать салат. Можно смазать майонезом – по вкусу. Салат должен пропитаться пару часов.

Рецепт от Елены Какориной

Салат «Скумбрия с яблоком»

Продукты: 1 зеленое яблоко, 2 картофелины, 1 луковица, филе копченой скумбрии, листья зеленого салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка зернистой горчицы.

Яблоко вымыть, очистить, удалить семечки, нарезать ломтиками. Лук репчатый (лучше красный) нарезать полукольцами. Вареный картофель нарезать крупными кубиками. Так же нарезать и филе скумбрии. Добавить нарезанные листья салата. Слегка посолить, заправить оливковым маслом и зернистой горчицей. Всё перемешать.

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

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,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77–36981