

НАША ЖИЗНЬ

№ 12 2025

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ОРДЕНА ТРУДОВОГО
КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ**

**ОСНОВАН В АПРЕЛЕ
1924 ГОДА**

Главный редактор
Игорь Владимирович Роговских
Редколлегия журнала
«Наша жизнь»:
Сипкин Владимир Васильевич,
президент ВОС; Тедеев Эдуард
Казбекович, вице-президент ВОС,
генеральный директор «ИПТК
«Логосвос»; Буслакова Ярославна
Валентиновна, начальник отдела
культуры и спорта УСР ДСР АУ
ВОС; Гусев Анатолий Андреевич,
заместитель главного редактора
журнала ВОС «Наша жизнь»; Денискина
Венера Закировна, тифлопедагог,
кандидат педагогических наук; Зарубина
Ирина Николаевна, главный редактор
журнала «Диалог» ВОС; Захарова
Елена Васильевна, директор РГБС;
Карпычев Александр Владимирович,
пресс-секретарь президента ВОС,
руководитель пресс-службы ВОС;
Кочетков Юрий Иванович, главный
редактор журнала «Школьный вестник»;
Лапшин Константин Александрович,

начальник приёмной по обращениям
граждан и определению возможностей
трудоустройства инвалидов по
зрению АУ ВОС; Мочалин Андрей
Владимирович, генеральный директор
КСРК ВОС; Федотова Татьяна
Ивановна, заместитель главного
редактора журнала «Наша жизнь».
Формат изд. 60 x 90/8. Объём 11 п.л.
Офсетная печать. Тираж 2518 экз.
Заказ № 132 Цена 40 руб.
ISSN 0131-5803

Подписано к печати 28.11.2025 г.
Адрес редакции: 129164, Москва,
ул. Маломосковская, д. 8, корп. 2.
Телефон: (495) 683-00-27,
телефакс: (495) 686-02-98.
E-mail: glavredng@logosvos.ru —
И.В. Роговских
E-mail: ol@logosvos.ru —
Т.И. Федотова

Отпечатано в типографии
ООО «ИПТК «Логосвос».
Выпуск издания осуществлен
при финансовой поддержке
Министерства цифрового развития,
связи и массовых коммуникаций РФ.
Редакция знакомится с письмами
читателей, не вступая в переписку.
Внимание: точка зрения авторов
не всегда совпадает
с позицией редакции.
© «Наша жизнь»,
Москва, ЦП ВОС, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОС**

Генассамблея ИБСА: итоги
и перспективы спорта слепых.....3

**В ЦЕНТРАЛЬНОМ
ПРАВЛЕНИИ ВОС**

Итоги ноябрьского заседания.....5

**ХОЗЯЙСТВОВАТЬ
ПО-ХОЗЯЙСКИ**

АНАТОЛИЙ ГУСЕВ
В полчаса езды до линии огня...7

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

ГАЛИНА ПОНОМАРЁВА
Незримая связь.....13

ЛИЧНОСТЬ

ЛЮБОВЬ МАЛОФЕЕВА
Лидерами не рождаются.....17

ФИНАНСОВЫЙ НАВИГАТОР

ВАСИЛИЙ ДРОЖЖИН
Актуальные тенденции
доступности банковских услуг.....21

АКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ

АЛЕКСАНДР ГУСЕВ
Будущее за нами!.....26

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

ЮЛИЯ МОСКАЛЕНКО
Отдых и работа рядом с предан-
ным другом.....33

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО

ВАСИЛИЙ ДРОЖЖИН
Активность — залог успеха.....38

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

ИГОРЬ РОГОВСКИХ
Красота души без грима.....44

МАМИНЫ ИСТОРИИ

ЕЛЕНА ГУСЕВА
«Иногда мама примеряет
роль рефери».....48

РУКА — В РУКЕ

НАТАЛЬЯ ДЕМЬЯНЕНКО
Милости просим к нам
на тарелку борща!.....55

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО СУЩЕСТВУ

ЛЮДМИЛА СМИРНОВА
«Бои без правил»: нижегородская
перезагрузка.....58

ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ

ДМИТРИЙ ГОСТИЩЕВ
Пешком по Воронцовской.....68

«НЖ» РЕКОМЕНДУЕТ

ИРИНА АЛИЕВА
Секреты успешного фото,
даже если зрение подводит.....73

**СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ**

МАРИНА ПЛАТОНОВА
По волнам ароматов.....77

ПОЭЗИЯ

ЛАРИСА САЕВИЧ
Стихи.....80

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Согреваем тело и душу.....84

**РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)**

Год Красной Огненной Лошади...88

МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОС



ГЕНАССАМБЛЕЯ ИБСА: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА СЛЕПЫХ

25 октября в Анталье (Турция) состоялась внеочередная Генеральная Ассамблея Международной федерации спорта слепых (IBSA). В её работе приняли участие представители 43 стран. Россию на встрече представлял президент Всероссийского общества слепых Владимир Сипкин.

В повестку дня Ассамблеи был включён ряд важных вопросов. В первую очередь она касалась подведения итогов работы Международной федерации спорта слепых за период с 2023-го по 2025-й год и стратегического планирования на 2026-й год, включая определение основных направлений деятельности и формирование бюджета.

Говоря об изменениях, которые произошли в международной организации за последние годы, исполнительный директор IBSA Руфат Гаджилы назвал своё выступление не просто отчётом, а историей трансформации.

— Когда-то административную структуру IBSA обеспечивали всего два сотрудника. В настоящее время Федерация располагает специализированными департаментами, охватывающими ключевые направления деятельности, что открывает широчайшие перспективы для расширения горизонтов и возможностей спорта слепых во всём мире.

Особое внимание в ходе Ассамблеи было уделено развитию женского футбола для слепых, продвигаемого совместно с УЕФА и ФИФА с целью включения этого вида спорта в программу Паралимпийских игр в Лос-Анджелесе в 2028 году и Брисбене в 2032 году. Отдельно была затронута тема проведения первых Всемирных парафутбольных игр в Казахстане в 2026 году в сотрудничестве с Национальным паралимпийским комитетом этой страны.



Президент ВОС Владимир Сипкин вручил консулу Российской Федерации Сергею Ветрику благодарственную плакетку и сувениры, выпущенные к 100-летию Всероссийского общества слепых.

Члены IBSA подготовили ряд предложений для дальнейшей работы организации: развивать массовый спорт через совместные проекты, организовывать технические учебные семинары, конференции и другие международные встречи для наращивания потенциала федераций — членов IBSA; поощрять обмен опытом и распространение передовых практик между участниками Федерации.

В личной беседе с президентом IBSA Ильгаром Рагимовым президент ВОС познакомил его с уникальной разработкой российских специалистов в области физкультуры и адаптивного спорта — волейболом для слепых. Этот вид спорта появился несколько лет назад в России и активно развивается сейчас во многих регионах страны.

27 октября в консульстве России в Анталии состоялась встреча делегации Всероссийского общества слепых и Генерального консула Российской Федерации Сергея Ветрика. Президент ВОС рассказал консулу о жизни и деятельности ВОС и вручил ему благодарственную плакетку и сувениры, выпущенные к 100-летию Всероссийского общества слепых.

Комментируя в своём видеоблоге участие делегации ВОС в Генеральной ассамблее IBSA и встречу с президентом организации,

Владимир Сипкин отметил интерес многих делегаций к развитию спорта слепых в России и конструктивный подход к перспективам сотрудничества в этой области. По его словам, серьёзный интерес вызвали турниры на Кубок президента ВОС. В связи с этим данные соревнования планируется сделать открытыми, пригласив к участию в них зарубежные команды.

Владимир Сипкин высказал слова благодарности Министерству иностранных дел России и лично Сергею Викторовичу Лаврову за содействие в организации и проведении встреч делегации ВОС на международном уровне.

В ЦЕНТРАЛЬНОМ ПРАВЛЕНИИ ВОС

ИТОГИ НОЯБРЬСКОГО ЗАСЕДАНИЯ

20 ноября состоялось очередное заседание Центрального правления Всероссийского общества слепых. Оно прошло с использованием видеоконференцсвязи под председательством президента ВОС Владимира Сипкина.

Предваряя рабочую часть заседания, президент ВОС поделился итогами рабочих поездок в Свердловскую область и Республику Мордовия, рассказал о прошедшем месячнике «Белая трость» и поблагодарил регионы за проведённые мероприятия.



Особое внимание президента ВОС было уделено документальному фильму «Век другими глазами», снятому к 100-летию Всероссийского общества слепых. 28 октября лента режиссёра Егора Сушко получила прокатное удостоверение. Владимир Сипкин подчеркнул исключительную важность показа фильма как можно более широкой аудитории.

В соответствии с рабочей повесткой ЦП ВОС был решён ряд кадровых вопросов: на должность генерального директора ООО Амурское учебно-производственное предприятие назначен Михаил Анатольевич Сизых; на должность генерального директора ООО «Тамбовский трикотаж» — Олег Анатольевич Акользин; на должность генерального директора ООО Рязанское предприятие «Промпласткомплект» — Татьяна Николаевна Ульянова.

На заседании Центрального правления был оглашён список награждённых членов ВОС. За активное участие в общественной работе и вклад в решение задач, связанных с социальной защитой инвалидов по зрению, почётными грамотами и нагрудными знаками награждены 50 человек, юбилейной медалью «100 лет образования ВОС» — 44 человека, 11-ти активистам присвоено звание «Ветеран ВОС».

Центральным правлением был согласован проект бюджета Всероссийского общества слепых на 2026 год, начальник Управления по работе с региональными организациями ВОС Валерий Матвеев доложил о ходе отчётно-выборной кампании.

На основании отчётных документов, представленных хозяйственными обществами, учреждениями, региональными организациями ВОС в Аппарат управления ВОС, проведён анализ подготовки к отопительному сезону 2025—2026 годов. Руководителям хозяйственных обществ, учреждений, РО ВОС поручено обеспечить в осенне-зимний период безаварийную работу систем отопления, горячего водоснабжения и электроснабжения.

Установлена арендная плата на 2026 год на здания и земельные участки ВОС, переданные в аренду хозяйственным обществам. Центральное правление ВОС утвердило арендную плату на 2026 год по договорам аренды нежилых помещений в зданиях города Москвы, являющихся собственностью ВОС.

Вице-президент ВОС Эдуард Тедеев познакомил собравшихся с проектом положения «Об официальном интернет-ресурсе организации, входящей в структуру ВОС». Документ направлен на реализацию информационной политики Всероссийского общества слепых, формирование единого информационного пространства ВОС, его региональных и местных организаций, учреждений и хозяйственных обществ, обеспечение открытости их деятельности, а также создание оптимальных условий для информационного взаимодействия между всеми гражданами и организациями, заинтересованными в получении и распространении информации, значимой для инвалидов по зрению и Всероссийского общества слепых.

Центральным правлением были утверждены изменения, внесённые в состав редакционной коллегии журнала ВОС «Наша жизнь», а также редакционной коллегии звукового журнала «Диалог» ВОС, избраны Наблюдательные советы предприятий ВОС Кемеровской и Псковской областей.

Подводя итог заседания, Владимир Сипкин пожелал всем плодотворной работы.

ХОЗЯЙСТВОВАТЬ ПО-ХОЗЯЙСКИ

Анатолий ГУСЕВ

В ПОЛУЧАСЕ ЕЗДЫ ДО ЛИНИИ ОГНЯ

«Ракетная опасность объявлена в Белгороде и Белгородском районе. Жителям необходимо спуститься в безопасное место. Если вы находитесь дома, не подходите к окнам. Находясь на улице, спуститесь в ближайшее укрытие».

Это сообщение Оперативного штаба по Белгородской области. К сожалению, трудно назвать день за последнее время, когда бы белгородцы не получали таких уведомлений. Подобная информация по нынешним временам для жителей региона куда важнее, чем, скажем, прогнозы метеорологов.

Два из трёх восовских предприятий региона — УПП «Белгородское» и «Валуйское Металлоизделия» — находятся практически в

получасе езды от линии боевого соприкосновения. Оба — далеко не самые крупные во Всероссийском обществе слепых, но, в общем-то, устойчивые в экономическом плане. (Конечно, обстоятельства, связанные со Специальной военной операцией, не могли не повлиять на все стороны жизнедеятельности коллективов, существующих в прифронтовой полосе, в том числе и на производственную.)

Рассказывает генеральный директор УПП «Белгородское» Николай Владимирович ТЫРИН:

— Предприятие существует с 1962 года. Тогда в основном преобладал надомный труд. Необходимых площадей ещё не было. Уже потом, в процессе развития, были построены производственные помещения. Что касается продукции, был достаточно широкий спектр. В своё время УПП выпускало крышку для банок, кроненпробку, а затем автофонарь для грузовых автомобилей, электрорубильники, элементы радиоаппаратуры. Сейчас мы специализируемся на выполнении услуг по сборке пластиковой мелочи: ножки для мебели (а они бывают из нескольких комплекующих, в том числе металлических), различные пластмассовые ролики.

В нынешних условиях жить нам непросто. Во-первых, существование в прифронтовой зоне серьёзно сокращает возможности поддерживать нормальные деловые связи с заказчиками и потребителями нашей продукции. Во-вторых, конкуренция и средний бизнес теснят нас с рынка. Мы не можем поддерживать такую себестоимость, как предприятия, которые не используют труд инвалидов, применяя автоматические линии.

Десять лет назад, когда меня назначили генеральным директором, ситуация на предприятии была, как говорится, аховая. У нас отключили за долги свет, газ и ещё подали в суд за невыплату заработной платы. И я понял, что продолжать производство, просить деньги у президента — это не выход, я их буду только проедать, и всё. Поэтому было принято решение, поддержанное Центральным правлением, всё это остановить. Мы начали реализовывать проект квотирования рабочих мест для инвалидов. С областным Управлением по труду разработали программу, по которой предприятия, не выполняющие квоту, обязаны арендовать рабочее место на специализированных предприятиях. И это позволило нам

выполнять свою главную функцию, то есть осуществлять трудовую реабилитацию инвалидов как высшую степень реабилитации. Нам платили деньги, которые мы могли потратить на заработную плату инвалидам и покрытие издержек, связанных с их работой. И наше финансовое положение поправилось. По договорённости с областной администрацией, мы приняли на работу 12 инвалидов — ребят с отставанием в развитии, которые окончили училища здесь, в Белгороде, но по состоянию здоровья не смогли найти работу на открытом рынке труда. А мы им её предоставили.

На сегодняшний день на УПП трудятся 32 человека, в том числе 24 инвалида, из них по зрению — 12 человек. Инвалиды работают на участке сборки и в социальной сфере. Выручка предприятия в 2024-м году составила 10,2 млн рублей, чистая прибыль — 496 тыс. рублей. Предприятие обеспечивает социальную реабилитацию, культурно-массовый отдых не только своим работникам, но и другим членам ВОС, предоставляя бесплатные путёвки на принадлежащую УПП базу отдыха. Она находится в 27 километрах от Белгорода на берегу большого пруда, в лесу. Домики с отоплением, со всеми удобствами внутри, душевые с горячей водой, на пруду — лодки, катамараны.

А война — она буквально за порогом. Обстрел у нас — явление ежедневное и постоянное. Были месяцы, когда прилетало по 15 раз за день. К сожалению, каждый день в городе погибают люди. С утра, когда мы едем на работу, начинается... Наши «братья-украинцы» делают это как по графику. Возвращаемся с работы — обязательно опять обстрел. По предприятию, к счастью, не попадали. Рядом прилетало трижды. Один раз был перелёт, другой раз — недолёт и ещё раз правее попали. У нас рядом с предприятием ТЭЦ находится. Они очень стараются в неё попасть...

Конечно, у нас есть подвальное помещение в цехе, но туда люди спускаться уже не торопятся — настолько все привыкли к этим обстрелам, как говорится, от судьбы не уйдёшь.

А люди у нас замечательные. Ольга Михайловна Кольцова, Игорь Олегович Цуркин, Светлана Леонидовна Водяницкая, Юрий Валентинович Варавин — инвалиды по зрению, как пришли на предприятие, так уже многие годы и трудятся здесь. Не могу не



Ю.В. Варавин

назвать главного инженера Вячеслава Егоровича Загорученко, который обеспечивает всю инфраструктуру: подстанции, котельную. Мастер Лариса Васильевна Гощенкова на предприятии уже, наверное, лет пятьдесят. Я скажу так, у нас очень хороший, тёплый коллектив, все понимают сложность ситуации, в которой мы живём, работаем, поддерживаем своих. Делали для них печки-буржуйки, собирали постельное бельё для беженцев, медикаменты. Когда всё начиналось, в 2022—2023 годах, то и продукты собирали.

Сейчас с едой вопрос, слава Богу, решился, а тогда это было актуально.

Генеральный директор «ВП «Металлоизделия» Наталья Анатольевна ГЛУЩЕНКО:

— В 2024-м году выручка предприятия составила 21,3 млн рублей, а чистая прибыль — 2,8 млн рублей. Думается, по нынешним временам — не так уж и плохо.

Коллектив небольшой, 33 человека, 61% составляют люди с ограниченными возможностями здоровья. Как следует из названия, занимаемся выпуском металлоизделий. Собираем замок скоросшивателя, в 2016 году был открыт цех по изготовлению дорожных знаков. Здесь хочу особо отметить содействие областных властей, в частности министерства автомобильных дорог и транспорта области, потому что дорожные знаки мы сами никуда продать не можем. Следовательно, работаем в тесном контакте и в очень важном для нас взаимопонимании с министром автомобильных дорог и транспорта области Сергеем Викторовичем Евтушенко, начальником ОГКУ «Управления дорожного хозяйства и транспорта Белгородской области» Андреем Ивановичем Филоненко. Наше взаимопонимание, а также их неоценимая помощь

в получении заказов помогает нам держаться на плаву и сохранить рабочие места для инвалидов. Ведь тот же замок скоросшивателя нам приходится производить только для того, чтобы обеспечить их работой. Продукция эта и так дешёвая, да и продавать её приходится буквально за копейки. Спросом она не пользуется, берёт её у нас всего одна питерская фирма намного дешевле нашей себестоимости.

Другая наша проблема — логистика. Привезти сырьё, вывезти готовую продукцию — найти перевозчика непросто. Заказчик тоже не горит желанием к нам приезжать: обстрелы, беспилотники. Люди отказываются. Я переплачиваю, нанимаю машину, вывожу в близлежащие более или менее безопасные зоны — в Липецк, Воронеж. Это опять-таки дополнительные затраты.

Центральное правление ВОС, конечно, о наших проблемах знает и в меру возможностей помогает, когда совсем тяжело. Но мы понимаем: у ВОС столько актуальных точек приложения сил и средств, что иной раз неудобно даже к ЦП обращаться. Стараемся рассчитывать на собственные возможности. И на таких людей, как, например, инвалид по зрению штамповщик Николай Иванович Разинков. Он выполняет основную работу, но, когда необходимо, помогает во всём, что связано с проблемами предприятия, даже технического работника в каких-то вопросах может подменить. Под стать ему сортировщик Сергей Николаевич Молоток, тоже инвалид по зрению. Вообще, такова уж, наверное, особенность небольших коллективов, как наш. Это хорошие, добросовестные работники, которые сроднились с предприятием и переживают за его судьбу, в большинстве своём — это инициативные, тактичные люди и грамотные специалисты. Я девять лет исполняю обязанности генерального директора и горжусь тем, что у нас каждый работник — универсал, выполняет сразу несколько функций. В штате УПП всего шесть инженерно-технических работников. Так вот, начальник отдела кадров Елена Николаевна Гавшина возглавляет к тому же отдел сбыта и снабжения, а ещё она секретарь. Системный администратор Алексей Владимирович Кузьменко, кроме своей основной обязанности, может в случае необходимости выполнять все операции по изготовлению дорожных знаков. Николай Григорьевич Ерин и Алексей Иванович Гавшин обслуживают и ремонтируют станки, а когда надо, помогают



А.В. Кузьменко



Н.И. Разинков

непосредственно на производстве. Елена Дмитриевна Кочкина — главный бухгалтер, причём ведёт все финансовые операции лично, к тому же все юридические вопросы на ней.

Но наши люди умеют не только работать, но и ценят возможность хорошо отдохнуть. Соревнования, рыбалка, самодеятельность... На территории УПП мы сохранили клуб. В нём дают концерты, репетируют, играют в шахматы, занимаются в тренажёрном зале — с пользой проводят время и наши рабочие, и члены нашей местной организации ВОС. Предприятие при содействии городской администрации помогло отремонтировать клубное помещение МО: вставили пластиковые окна, покрасили стены, помогли купить занавес, шторы на окна.

Несмотря ни на что, люди дома сидеть не хотят. Ракетная опасность им нипочём. Мы организовали убежище. Там поставили скамейки, обеспечили запас воды, аптечки. Короче говоря, духом не падаем, работаем и верим в Победу!

«Руководство Белгородской области отменило режим ракетной опасности, введённый на территории региона». Очередное сообщение об этом разместил в своём Telegram-канале глава субъекта Вячеслав Гладков. Как всем нам хочется, чтобы такой режим был отменён навсегда! И так обязательно случится, потому что Победа будет за нами!

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

Галина ПОНОМАРЁВА
Донецк

НЕЗРИМАЯ СВЯЗЬ

Приступая к работе над очередным материалом, посвящённым ветерану Специальной военной операции, я вдруг поймала себя на интересной мысли. Суть её заключается в том, что всех моих героев объединяет общая, непостижимая умом незримая духовная связь, о которой они сами даже и не подозревают. Один из таких прекрасных, удивительных людей — Евгений ГАРМАШ. Знакомство с ним в полной мере подтвердило эту мою мысль.

Евгений родился 2 марта 1984 года в Макеевке Донецкой Народной Республики. Отец и мать — простые труженики. После окончания школы Евгений работал на металлургическом заводе. Предприятие закрылось, и молодой человек принял решение посвятить себя ветеринарии. Желанием лечить животных он горел с самого детства. Получив специальное образование, стал ветеринаром, работал фельдшером в клинике для животных. Со временем появилась семья — жена Наталья и сын Тимофей. Но о спокойной и счастливой жизни им приходилось только мечтать — Донбасс сражался за свою независимость от бандеровских нацистов. Украинская артиллерия прицельно била по мирным городам Донецкой земли. Абсолютно каждому жителю Донецка, Макеевки, Горловки хорошо знакомы обстрелы, вероятность погибнуть во время которых была очень высока.

22 февраля 2022 года произошло эпохальное для Донбасса событие — территория стала законной, полноправной частью Великой России. Началась Специальная военная операция. Был объ-



явлен призыв в армию. Евгений Гармаш повестки ждать не стал, сам явился в военкомат. Было это 2 марта. Военком раскрыл паспорт призывника и с удивлением спросил: «Так выходит, у тебя сегодня день рождения?» — «Ну да», — кивнул Евгений. Военком улыбнулся: «Значит, иди домой, погуляй, а завтра придёшь».

Дома лжетоварищи стали нашёптывать: «Просто исчезни! Спрячься понадёжней, и никто не найдёт, ведь это не игрушки, а настоящая война, где и смерть тебя может настичь. Подумай о себе, о жене с сыном». Советы «доброжелателей» возмутили Евгения: «Я мужик и семью свою защищать должен». Утром он уже снова стоял на призывном пункте. О сложности и противоречивости того времени сейчас судить трудно... Но постепенно и оружие новое ребятам выдали, и экипировку они получили.

В числе новобранцев Евгений отправился оборонять крайние рубежи Донецка — в район многострадального аэропорта. Совсем рядом — Авдеевка, которую враг превратил в крепость и считал неприступной. Сердце сжималось от боли, ведь именно отсюда захватчики шквальным огнём поливали его родную Макеевку. Как же хотелось выбить нацистов оттуда! Наши бойцы находились на рубеже, который тянулся вдоль взлётно-посадочной полосы. Её ширина 300 метров, и сразу за ней — укреплённые траншеи противника. На вражеских позициях — высокий земляной холм, насыпанный ещё со времён строительства взлётки. В народе его называли «муравейником», а для военных это была высота, господствующая над местностью. Накануне, после отражения очередной атаки врага, подразделение, в котором сражался «Актёр» (позывной Евгения), осталось без рации, а вместе с ней и без связи с командованием. Даже несведущему человеку понятно, что без связи воевать невозможно. Доставить рацию вызвался боец с позывным «Бард», тоже уроженец Макеевки. Они познакомились с Евгением совсем недавно и с удовольствием вспоминали, как когда-то вместе работали на заводе.

Одно дело — рассказывать об этом сейчас, и совсем другое — выполнить поставленную задачу в боевой обстановке. Возвращаться назад «Барду» пришлось по той самой взлётной полосе, где противник его видел как на ладони. Враг, оборудовавший на «муравейнике» свою огневую точку, открыл по нашему бойцу яростную пулемётную

стрельбу. «Барда» ранило, повредило рацию. Придавленный к бетону тяжёлым рюкзаком с рацией и продуктами, он всё же пытался ползти. Навстречу ему выдвинулся санитар. Понимая, что земляк может вот-вот погибнуть, Евгений прокричал: «Мужики, стрелять по высоте надо!» Вражеские пули ложились густо, и открыть ответный огонь не удавалось. Евгений понимал, что только ответная стрельба может дать шанс земляку выжить, поднял своё противотанковое ружьё над окопом и несколько раз выстрелил. Удачно.

Стрельба из пулемёта захлебнулась. Тишина длилась совсем недолго, но и за это короткое время «Барду» и санитару удалось добраться до наших позиций. Поражение удобной огневой точки на «муравейнике» страшно разозлило врага и он обрушил яростный огонь из всех видов имеющегося у него оружия. Пробитая рация не работала, взять другую можно было только на командном пункте, находившемся в паре километров от наших окопов. «Актёр» рванул туда. Под грохот неумолкающей стрельбы, где ползком, где бегом, Евгений добрался до цели. Только успел шагнуть на первую ступеньку командного блиндажа, как раздался выстрел из украинского танка. Ударная волна с бешеной силой бросила его на землю. Сознание мгновенно угасло. Когда очнулся, был поражён оглушительной тишиной и непроницаемой тьмой вокруг. В тишине, вызванной контузией, он очутился на время, а вот в темноте...

Евгений вспоминает: «Правой рукой я ощупал левую. Она безжизненно скрючилась на груди, зацепившись раздробленной кистью за плечо. Тронул один глаз — на месте, тронул другой. А его нет, вернее, есть, только находится не в глазнице, а висит где-то на щеке. Я снова провалился в забытьё». Дальше была санитарная машина, операционная травматологической клиники Донецка и руки хирурга-кудесника, сумевшего сделать невозможное. Позже даже именитые офтальмологи будут недоумевать, как доктору удалось в практически мёртвом глазу, расплюсненном от удара о землю, сохранить не только светоощущение, но и возможность различать цвета. К сожалению, узнать имя врача не удалось.

В палате Евгения стали одолевать тяжкие думы. Выбитый глаз удалён, уцелевший видит только одну сотую процента. Значит, впереди его ждёт почти полная слепота. Да и рука, наверное, работать

не будет. Сейчас Евгений шутит: «Вспоминал даже о последней гранате, оставленной на всякий случай в разгрузке и забытой там, в окопе». Тогда было совсем не до шуток, но провалиться в болото отчаяния и оказаться на дне жизни он считал для себя проявлением трусости и безволия. Если судьба уберегла его от смерти на той первой ступеньке блиндажа, значит, он должен жить ради выполнения особых задач. Каких именно, Евгений тогда ещё не понимал.

После нескольких сложных операций рука ожила, и некоторые функции её стали восстанавливаться. Обучение в центрах реабилитации, общение с ветеранами СВО, поддержка семьи укрепляли в душе моего героя уверенность в себе. Евгений Гармаш стал членом Макеевской местной организации Всероссийского общества слепых. По совету председателя организации Н. Наумовой молодой человек решил пройти курсы обучения в Институте «Реакомп» в Москве. В результате Евгений твёрдо уверен: это один из самых лучших центров реабилитации в России. Он на собственном опыте убедился в том, что здесь стараются понять и по-настоящему поддержать каждого обратившегося за помощью. По его мнению, сотрудники Института творят чудеса. Его, зрячего до ранения, не привыкшего ещё к жизни в темноте, научили пользоваться смартфоном и компьютером, тем самым вернув веру в себя. Особенно благодарен Евгений преподавателю Юлии Олеговне Емельяновой. Профессионал высокого уровня, сама тотально незрячая, она умело и тонко помогает инвалидам по зрению преодолевать все сложности обучения.

Сейчас Евгений Гармаш принимает активное участие практически во всех мероприятиях Макеевской организации слепых. А совсем недавно молодой человек совершил настоящий прорыв для себя — поступил на факультет психологии Донбасской аграрной академии. На мой вопрос, почему именно психология, Евгений, тяжело вздохнув, ответил: «Пацанам помогать надо. Много бойцов стали инвалидами СВО, и далеко не все находят себя в этой жизни. Честно сказать, некоторые ребята отчаиваются, замыкаются в себе, спиваются. Убеждён, что только знание человеческой души и личный опыт помогут вырвать их из плена безысходности».

Эти слова Евгения красноречиво и неопровержимо подтверждают ту великую, незримую связь, которая и объединяет моих героев.

ЛИЧНОСТЬ

Любовь МАЛОФЕЕВА

ЛИДЕРАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Каждый человек интересен своей уникальной историей жизни. А если эту историю рассматривать через призму непростой судьбы и в контексте общественно полезного вклада, то значимость личности и интерес к ней возрастают. Именно в таком ракурсе хочу рассказать о бывшем председателе Ижевской городской организации ВОС Василии Ивановиче КИЛИНЕ.

Его детские годы были счастливыми, несмотря на то, что прошли в атмосфере первых послевоенных лет. Старт взрослой жизни был дан в городе Салават в Башкирии: туда молодого специалиста направили по распределению после окончания Ижевского строительного техникума. Начало трудовой биографии совпало с важным личным событием — рождением молодой семьи. По истечении трёх лет с женой и маленьким сынишкой Василий Иванович вернулся в родной Ижевск. Забегая вперёд, скажу: в семье позже родился ещё один сын.

С самого начала трудовой деятельности Василий Иванович проявил себя как грамотный и перспективный сотрудник. Благодаря своей компетентности и деловым качествам, он успешно работал в различных строительных организациях на руководящих должностях.

Несчастье пришло внезапно. Подписывая очередной документ, с удивлением обнаружил, что плохо видит. Как выяснилось позже, произошёл макулярный разрыв сетчатки и кровоизлияние. Один глаз у Василия Ивановича отказал давно, но он привык к этому



и чувствовал себя вполне комфортно. Возникшая проблема со вторым глазом лишила возможности работать. Мужчина в полном расцвете сил, успешный в своей профессии оказался вне привычных и комфортных условий бытия. Было ему в ту пору немного за пятьдесят.

31 декабря 1999 года Василий Иванович провёл в офтальмологической клинике. Весь мир с воодушевлением встречал 2000-й год. А для него это был рубеж между благополучной жизнью и жизнью с инвалидностью. В уходящем столетии навсегда оставались любимая работа, коллеги, привычный образ существования, впереди — неуверенность и неясные очертания новых реалий. Он не видел в буквальном смысле и не видел перспектив своей жизни без зрения.

Круги адовых мытарств за сохранение зрения выглядели так: первая операция в Центре микрохирургии глаза имени С. Фёдорова в Москве — новый разрыв сетчатки, вторая операция — снова разрыв, третья операция и, наконец, лазерная коагуляция и продолжительное лечение в родном Ижевске.

Василий Иванович довольно долго питал надежды на исцеление, но наступил момент, когда он осознал — надо расставаться с иллюзиями. Много лет строил дома и различные социальные объекты, а теперь пришла пора выстраивать новую жизнь. Первым кирпичиком стало понимание — нельзя сидеть дома и предаваться унынию! Город он знал хорошо. Перед тем как отправиться куда-нибудь, заранее составлял маршрут, мысленно отмечая препятствия и опасные места.

В первую очередь решил пойти на приём к тогдашнему председателю Удмуртской республиканской организации ВОС Анатолию Ивановичу Бабурченкову. Выслушав историю посетителя, тот предложил вступить в ряды Всероссийского общества слепых и включиться в деятельность организации. Василий Иванович так и поступил. Умного, грамотного новичка сразу заметили, выбрали членом контрольно-ревизионной комиссии первички, затем избрали председателем КРК Удмуртской республиканской организации ВОС. А вскоре Анатолий Бабурченков оставил пост руководителя РО, и Килина назначили исполняющим обязанности председате-

ля. Опыт работы на руководящих должностях, личные и деловые качества позволили в сравнительно короткие сроки стать снова успешным уже в новых условиях. Жизнь вновь обретала благополучные черты...

Но поработать в должности исполняющего обязанности председателя удалось всего несколько месяцев. Как гром среди ясного неба — новое несчастье. Трудно представить реакцию человека, когда на старте самых грандиозных планов звучит грозный вердикт врачей: онкология. Василий Иванович вынужден был обратиться к тогдашнему президенту ВОС А.Я. Неумывакину с просьбой освободить от занимаемой должности. И снова больницы, вновь операция за операцией. Всё висело на волоске... Врачи констатировали: шансы на благополучный исход болезни минимальны. Надежда была только на чудо. И оно произошло. Однажды, приходя в себя после очередного наркоза в реанимации, он засомневался: «Где я? Я умер?» Боль — признак жизни — вернула его к реалиям этого мира. Восстанавливаться после тяжёлой болезни пришлось в течение почти двух лет.

В 2008-м году Василию Ивановичу предложили возглавить Ижевскую городскую организацию ВОС. Килин стал председателем самой крупной в Удмуртии местной организации, насчитывающей более тысячи человек. Он всегда пользовался авторитетом среди членов Общества слепых, а также в кругу представителей некоммерческого сектора города Ижевска и Удмуртской Республики. Его компетентное мнение по вопросам реабилитации людей с инвалидностью, создания доступной городской среды и другим вопросам, касающимся проблем незрячих, было всегда востребовано. С 2012-го года Василия Ивановича Килина трижды избирали членом Общественной палаты города Ижевска, он был членом Комиссии по делам инвалидов при Главе Удмуртской Республики. До сих пор является членом Совета по оценке качества медицинских услуг при Министерстве здравоохранения Удмуртской Республики, членом Совета по защите прав пациентов при Управлении Роспотребнадзора по Удмуртской Республике.

Ижевская городская организация являлась постоянным участником всех социально значимых мероприятий, проводимых в Ижев-

ске и Удмуртской Республике, — спортивных, культурно-массовых и других. Особо хочется отметить успешное выступление членов организации на Вторых международных Парадельфийских играх в Ижевске в 2017-м году.

С 2009-го года под руководством Килина реализовано множество социальных проектов, среди которых — «Мирный атом шрифтом Брайля» (2012 г.), «Поликультурное пространство — расширение возможностей инвалидов по зрению Удмуртской Республики» (2014 г.), «Белая трость–2» (2015 г.), «Ижевск — город безопасный для всех» (2017 г.), «Особые семейные пары Ижевска» (2018 г.) и другие. В рамках различных проектов изданы альбомы, памятки, справочники, пособия в форматах, доступных для инвалидов по зрению: «Книга памяти об участниках Великой Отечественной войны — членах Общества слепых», «Православное просвещение инвалидов по зрению», «Доступная среда для людей с проблемами зрения», «Великие памятники культуры и природы Удмуртии», «Пособие по народному творчеству для инвалидов по зрению» и другие.

Организация успешно сотрудничала со многими реабилитационными, образовательными и другими учреждениями: Национальной библиотекой Удмуртской Республики, коррекционными школами № 53 и № 256, Республиканской организацией ВОИ, ООО «ИП Спутник имени Е.М. Исаенко». По его инициативе Ижевская городская организация ВОС в числе первых среди местных организаций России создала свой собственный сайт.

За достойный труд и участие в реабилитационной, общественной деятельности Килина неоднократно поощряли благодарственными письмами и грамотами Администрации Ижевска, грамотами Удмуртской РО ВОС, Почётной грамотой Центрального правления ВОС, Почётной грамотой Правительства Удмуртской Республики и знаком «За заслуги перед Всероссийским обществом слепых» двух степеней, юбилейной медалью к 100-летию ВОС.

Как известно, историю делают люди — каждый на своём месте и отрезке времени. Василий Иванович 15 лет создавал историю Ижевской городской организации ВОС, вписывая её в летопись Уд-

муртской республиканской организации и, если брать ещё шире, Всероссийского общества слепых в целом.

В биографии каждого человека однажды наступает момент, когда неумолимо и быстро перелистывающее календарь время констатирует: пора на заслуженный отдых. Летом 2023-го года Килин оставил свой пост, но до сих пор активно участвует в жизни первички, являя пример бескорыстного служения обществу.

А судьба продолжает испытывать его. В последние три года Килин перенёс ещё две сложные операции. В этом году случилось несчастье: скончался его старший сын, главная опора пожилых родителей. Младший живёт далеко, в другой стране.

Но неуёмный характер, активная жизненная позиция и сегодня дают Василию Ивановичу силы справляться с невзгодами. Крепкого ему здоровья и долгих, как и прежде, насыщенных лет!

ФИНАНСОВЫЙ НАВИГАТОР

Василий ДРОЖЖИН

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ДОСТУПНОСТИ БАНКОВСКИХ УСЛУГ

Седьмого октября состоялось очередное заседание Рабочей группы по повышению доступности финансовых услуг для людей с инвалидностью, пожилых и маломобильных групп населения. В этом материале я познакомлю вас с основными темами данной встречи, в первую очередь, напрямую затрагивающими интересы пользователей с нарушением зрения.

Открывая заседание, руководитель Службы по защите прав потребителей и обеспечению доступности финансовых услуг Банка России, руководитель Рабочей группы Михаил Мамута отметил большой путь, который за последние годы удалось проделать в области повышения уровня доступности для клиентов с особыми по-

требностями. «Несмотря на серьёзные вызовы, с которыми сталкивается финансовая система, обеспечение беспрепятственного доступа продолжает оставаться одним из главных приоритетов нашей работы. Мы регулярно формируем методические рекомендации для кредитных организаций по различным аспектам взаимодействия с клиентами с инвалидностью. Безусловно, остаются вопросы, требующие решения, но и положительная динамика также очевидна. Об этом можно судить по опросам удовлетворённости пользователей финансовыми услугами. Отдельно хочу отметить значение обеспечения доступности для незрячих людей. Это направление у нас находится на особом контроле, так как в этой области достаточно много барьеров, которые приходится преодолевать».

Первый заместитель председателя Комиссии по вопросам социального партнёрства, попечения и развития инклюзивных практик Общественной палаты Российской Федерации Диана Гурцкая отметила высокий уровень вовлечённости специалистов Банка России в решение проблем людей с инвалидностью. Она поблагодарила членов Рабочей группы за совместные усилия, с помощью которых удаётся делать финансовые сервисы доступнее, а также заострила внимание на проблемах взаимодействия банковских приложений с программами экранного доступа, которые требуют единой стандартизации и контроля.

Руководитель экспертной группы Службы по защите прав потребителей и обеспечению доступности финансовых услуг Банка России Юрий Божор познакомил участников заседания с результатами деятельности Рабочей группы в текущем году и планах на будущее. На сайте Банка России опубликованы результаты исследования, отражающего текущую ситуацию в области доступности. Среди наиболее частых проблем можно отметить периодическое ухудшение в работе мобильных сервисов и веб-версий интернет-банков. Часто это происходит по причине того, что команда разработки не учитывает вопросы адаптации для клиентов с особыми потребностями, в частности, с нарушением зрения. Большая работа ведётся в области борьбы с мошенничеством. Это остаётся главной угрозой для населения, а люди с инвалидностью находятся в зоне повышенного риска. Одним из способов противодействия мошенникам выступает сервис «Вто-

рой руки», который был введён сначала в качестве эксперимента, а с 1-го сентября 2025 года является услугой, доступной в любой кредитной организации. Теперь человек, находящийся в зоне повышенного риска вовлечения в мошеннические схемы, может оформить услугу «Второй руки», благодаря которой все финансовые операции будут требовать подтверждения доверенным лицом. Например, для пожилых родителей их дети могут выступать такими доверенными лицами. В ситуации, когда под влиянием технологий социальной инженерии кто-то из родителей попробует перевести средства на счёт мошенника, эта операция отправится на подтверждение, например, их сыну, который, разумеется, её заблокирует. В этом случае риски хоть и не снижаются до нуля, но многократно уменьшаются. Эту услугу необходимо максимально широко популяризировать, особенно для людей старшего возраста, а также граждан с инвалидностью.

Ключом к взаимодействию с финансами сегодня является смартфон или компьютер. Поэтому особенно важно, что в федеральном Перечне технических средств реабилитации появились мобильные устройства. Это произошло благодаря усилиям Всероссийского общества слепых при поддержке Банка России.

При участии Рабочей группы уже третий год реализуется проект «Доступный банк», направленный на создание условий для трудоустройства людей с инвалидностью в организации финансовой сферы. Первым этапом может выступать стажировка. При успешном её прохождении соискатель может претендовать на замещение соответствующей должности на постоянной основе. Эта практика уже внедрена, и специалисты с инвалидностью трудятся, в том числе в системе Банка России.

Особую обеспокоенность вызывают примеры дискриминации людей с инвалидностью в области финансового сектора. Такие ситуации находятся на особом контроле и рассматриваются в приоритетном порядке.

В настоящее время на ресурсах организаций, взаимодействующих с людьми с инвалидностью, размещены анкеты по оценке удовлетворённости финансовыми услугами. Эта информация анализируется и служит базой для деятельности Рабочей группы.

Начальник Центра повышения качества процессов ПАО «Банк ПСБ» Ирина Пустовая и руководитель направления развития предпринимательских программ для военнослужащих Денис Алёхин презентовали опыт Банка по обслуживанию людей с инвалидностью, в том числе в новых субъектах РФ.

В отделениях Банка создана комфортная среда для различных категорий инвалидности. Это и пандусы, и кнопки для вызова сотрудников, пониженные стойки для клиентов в инвалидном кресле, система приоритетной очереди обслуживания. В текущем году был запущен проект по сурдопереводу онлайн специально для слабослышащих людей. Все сотрудники в обязательном порядке проходят обучение по взаимодействию с клиентами с инвалидностью по специально разработанной программе. «Банк ПСБ» активно функционирует на территориях новых субъектов РФ, где открыто четыре отделения и размещено более 3 000 банкоматов, а сотрудники обеспечивают доставку банковских карт даже во время боевых действий.

Банк предлагает специальный сервис для участников СВО и их семей — электронное удостоверение СВО. Это не только банковская карта, но и целый комплекс сервисов, позволяющий бесплатно посещать различные культурные объекты, получать медицинские, юридические и налоговые консультации. Кроме того, для участников Специальной военной операции разработана образовательная программа по созданию своего дела, в которой предусмотрено прохождение профориентационного тестирования для определения основных склонностей и приоритетов. В рамках онлайн-обучения последовательно разбираются ключевые темы функционирования малого бизнеса. После прохождения курса выпускники могут взять готовый бизнес-план из списка рекомендованных, а также познакомиться с перечнем партнёрских франшиз. Банк помогает с оформлением документов и открытием расчётного счёта. Предусмотрено бесплатное юридическое сопровождение. Будущие предприниматели объединяются в единое информационное пространство — бизнес-клуб, где могут обмениваться опытом и общаться с действующими владельцами различных предприятий.

О совместном пилотном проекте по созданию в Санкт-Петербурге инклюзивного банковского офиса и взаимодействию в части обслуживания и повышения финансовой грамотности людей с ментальными особенностями рассказали владелец продукта команды «Особенный банк для людей с инвалидностью» ПАО «Сбербанк» Александр Пименов и директор по организационному развитию Санкт-Петербургской ассоциации ГАООРДИ Юлия Гребёнкина.

В рамках пилотного проекта в Санкт-Петербурге будет открыто отделение, адаптированное для клиентов с особенностями в ментальной сфере. Помещения будут оформлены в мягкой цветовой палитре, а сотрудники пройдут специализированную подготовку. Кроме того, будет разработан адаптированный курс финансовой грамотности для данной категории граждан. После открытия офис посетят участники фокус-группы вместе с наставниками. В дальнейшем планируется, что люди с ментальными особенностями смогут самостоятельно посещать данное отделение. Это может быть актуально для лиц, находящихся в квартирах сопровождаемого проживания, а также для людей, перенёсших инсульт, когда когнитивные способности могут быть снижены.

Банк адаптирует информационные ресурсы для людей с ментальными особенностями. Существует специальная интернет-страница, где информация о продуктах и услугах изложена «Ясным языком», а умный помощник Гигачат имеет соответствующий режим общения.

Заместитель генерального директора Ассоциации развития финансовой грамотности Андрей Андрианов и заместитель директора АНО «Учебный центр «Активное образование» Виктор Попов поделились результатами проекта «Финансовый навигатор», который был реализован на территории Сахалинской области. Инициатива направлена на поддержку и сопровождение трудоустроенных людей с ментальными особенностями. Эта категория граждан нуждается в дополнительном финансовом просвещении, так как работающие люди получают средства и так или иначе ими распоряжаются, а риск стать жертвой мошенников достаточно высок. Вместе с экспертами Ассоциации финансовой грамотности был разработан профильный курс, учитывающий особенности целевой группы: широко использовались ассоциации, выстраивание ком-

муникации с помощью рисунков. В настоящее время планируется распространить проект на территории остальных субъектов Дальневосточного федерального округа, активно взаимодействуя с организациями некоммерческого сектора.

Доклады спикеров вызвали активное обсуждение, в котором приняли участие, в том числе, председатель Всероссийского общества инвалидов Михаил Терентьев, а также Александра Левицкая, в прошлом возглавлявшая Комиссию при Президенте РФ по делам инвалидов.

В завершение заседания Михаил Мамута поблагодарил коллег за совместные усилия в области повышения доступности финансовых услуг для всех категорий населения и призвал организации некоммерческого сектора мотивировать людей с инвалидностью активнее заявлять о своих потребностях и сигнализировать о сложностях, с которыми они сталкиваются.

— Только зная о проблеме, можно найти возможности по выходу из ситуации. Поэтому так важно использовать все доступные инструменты по обеспечению своих прав, а мы с коллегами вам в этом окажем всестороннюю поддержку, — подытожил Михаил Валерьевич.

АКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ

БУДУЩЕЕ ЗА НАМИ!

С 20 по 22 августа Тюменская областная организация ВОС выступила проводником значимого события в сфере социальной реабилитации — областного образовательного молодежного форума «Будущее за нами». Мероприятие, проходившее на территории современного Центра комплексной реабилитации «Родник», стало площадкой для продуктивного диалога, обмена опытом и приобретения новых компетенций для активной молодежи с инвалидностью по зрению. О событиях форума рассказывает пресс-секретарь Тюменской РО ВОС Александр ГУСЕВ.

Мероприятие собрало более восьмидесяти восовцев в возрасте от 18 до 45 лет, представлявших семь местных организаций из



Возложение цветов к Вечному огню на площади Памяти.

разных уголков Тюменской области. Финансовую поддержку проекту оказал Департамент социального развития области. Неоценимый вклад в организацию и насыщенность программы внесли партнёры: «Федерация спорта слепых», «Детский морской центр «Алый парус»» и филиал ГАУК ТОНБ «Специальная библиотека для слепых».

Организаторы так определили цель форума: отработать комплексное решение ряда стратегических задач. Это — активное вовлечение молодых инвалидов по зрению в деятельность ВОС, укрепление дружеских и профессиональных связей между ними, формирование активной жизненной и гражданской позиции, а также разработка актуальных методик оценки эффективности реабилитационной работы на местах. Важным аспектом стало привлечение внимания широкой общественности к возможностям и достижениям незрячих людей.

Отбор форумчан происходил в ручном режиме. На первом этапе мы обзванивали всех, кто подходил по возрастным характеристикам, приглашая их к участию. И это дало свои плоды — откликнулось много ребят, которые захотели себя проявить.

Мы распределили их по командам, каждая из которых получила свой цвет для идентификации, куратора и общий чат для координа-

ции. В цифровом пространстве будущие участники смогли заранее познакомиться, проработать командный дух, придумать названия и выбрать капитанов. После завершения мероприятия общение в этих чатах продолжается и говорит о том, что нетворкинг состоялся! Для нас, как организаторов, это действительно важно.

На церемонии открытия собравшихся приветствовала председатель Тюменской областной организации ВОС Галина Александровна Тунгусова. Она подчеркнула значимость события для региона, пожелала участникам плодотворной работы и выразила глубокую благодарность молодёжному активу за помощь в формировании интересной и разнообразной программы.

С напутственными словами и выражением поддержки к участникам и организаторам форума обратились почётные гости: депутат Государственной Думы ФС РФ, координатор федерального партийного проекта «Крепкая семья» Татьяна Викторовна Буцкая; помощник депутата Тюменской областной Думы Ольги Владимировны Швецовой — Галина Вениаминовна Ковалёва; начальник управления по вопросам социального обслуживания населения и делам инвалидов Департамента социального развития Гульнара Рахимжановна Байматова. Творческим подарком для всех присутствующих стало выступление юной талантливой певицы Варвары Алексанкиной.

Ключевым элементом деловой программы стала диалоговая площадка «Социальный навигатор». Её работу открыла Галина Александровна Тунгусова, рассказавшая о событиях, приуроченных к 100-летию юбилею ВОС. Были продемонстрированы уникальные артефакты, выпущенные к знаменательной дате: памятная монета Банка России из серии «Исторические события», памятная почтовая марка «Равные права — равные возможности», а также уменьшенная копия памятника «Слепы́м слухачам — незрячим защитникам неба блокадного Ленинграда». Презентацию дополнил показ отрывка из фильма «Век другими глазами», полную версию которого участники смогли оценить позднее.

Практическую часть обеспечили приглашённые эксперты — представители Социального фонда России, учреждений медико-социальной экспертизы и Департамента здравоохранения



Станция «Тростник» — практический мастер-класс по ориентировке в пространстве с использованием белой трости.

Тюменской области. Они познакомили аудиторию с последними законодательными нововведениями, расширенным федеральным Перечнем технических средств реабилитации, актуальным порядком прохождения медико-социальной экспертизы и получения индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА). Гости рассказали, как организовано обеспечение льготными лекарственными препаратами и путёвками на санаторно-курортное лечение, ответили на многочисленные вопросы аудитории.

В рамках секции «Умный кошелёк» главный эксперт Отделения Центрального банка РФ по Тюменской области Максим Сундуков провёл ликбез по финансовой безопасности, раскрыв типичные схемы мошенников и недобросовестных кредитных организаций. Мошенничество в наше время является одной из актуальнейших проблем, и понимание того, как обезопасить себя в ситуации, ког-

да вы с этим сталкиваетесь, очень ценно. Тем более что современные технологии помогают придумывать всё новые уловки и схемы, которым необходимо противостоять.

Представители Главного управления МВД России по Тюменской области дополнили выступление, подробно разобрав основы безопасного поведения в социальных сетях и мессенджерах.

Вечерняя программа первого дня «Блондинки рулят», подготовленная активистками Тюменской МО ВОС Александрой Добрицей и Ксенией Ивановой из Ялуторовска, была посвящена творчеству и неформальному общению. Команды приняли участие в конкурсах «Выставка современного искусства» и «Безумное перевоплощение», в которых проявили креативность, создавая «живые» скульптурные композиции и артистично изображая популярных медийных персонажей.

Утром 21 августа участники форума под зажигательные танцевальные композиции получили заряд бодрости на площадке «Энергон», которую проводила Татьяна Вишнякова. Этот заряд пригодился во время экскурсионной программы по исторически значимым местам Тюмени. Кульминацией экскурсии стал торжественный митинг на площади Памяти, посвящённый 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, и возложение цветов к Вечному огню в знак глубокой благодарности и памяти о подвиге предков.

Главный командный вызов — многоуровневый квест «Столетник», разработанный группой активистов специально к 100-летию ВОС, — включал прохождение шести тематических площадок, за каждую из которых участники могли получить максимально 10 баллов. Маршрут включал в себя 6 станций. «Вопрос про ВОС» представлял собой интеллектуальную викторину на знание истории и деятельности Всероссийского общества слепых, подготовленную сотрудниками специальной библиотеки.

На станции «Слухачи» от конкурсантов требовалось решить звуковые задачи и ответить на вопросы, связанные с подвигом незрячих защитников блокадного Ленинграда. Участники получили возможность окунуться в звуки той эпохи и смогли немного почувствовать себя слухачами.

«Тростник» являлся практическим мастер-классом по ориентировке в пространстве с использованием белой трости. Участники с завязанными глазами выстраивались друг за другом в цепочку, у лидера в руках была трость, с помощью которой ему необходимо было провести команду по заранее определённому маршруту.

Станция «Летний биатлон» предлагала спортивное испытание на координацию и меткость — прохождение маршрута на лыжах по травяному покрытию с завязанными глазами и последующее метание дротиков в мишень. В команде участники делились на тех, кто проходил само испытание, и тех, кто координировал их направление.

Серия упражнений на станции «Дело тёмное» была нацелена на командообразование и доверие, выполняемых с завязанными глазами. Например, людям, стоящим в кругу, предлагалось максимально переплестись руками и ногами, создав нечто вроде паутины, которую лидеру необходимо было суметь распутать. В одних командах активный человек выявлялся сразу, а в других пальму первенства пытались разделить сразу несколько участников.

Ну и наконец — «Блог. Пост»: креативная площадка, где команды готовили контент для социальных сетей — текстовый пост и короткий видеоролик о форуме. Особенно творчески участники подошли к созданию роликов, которые превращались в настоящие сюжетные спектакли, как например, миниатюра, изображающая проведение чемпионата по поеданию перца чили во время гребли на байдарках.

После квеста желающие могли побывать сразу на нескольких мастер-классах. Были продемонстрированы актуальные виды адаптированных настольных игр. Проведён мини-турнир по дартсу. Особой популярностью пользовалась версия игры «Мафия» для незрячих: участники вслепую коммуницировали друг с другом, стараясь определить, кто же среди них «Мафия», а кто «Мирный житель». В игре использовались специальные брелоки, передающие сигнал на устройство ведущего, которое с помощью вибрации сообщало выбор конкретного участника.

Завершила день интеллектуальная игра «Мозгошторм», состоявшая из двух раундов: блиц-опроса на знание современного молодёжного сленга и музыкальной викторины, потребовавшей от участников прекрасного слуха и эрудиции.



Летний биатлон.

Программа третьего дня была сфокусирована на приобретении новых практических навыков. Участники посетили два мастер-класса. Первый был посвящён стрельбе из специализированной лазерной винтовки, адаптированной для незрячих, а также желающие могли попробовать свои силы в стрельбе из лука. На втором профессиональные инструкторы из школы йоги «Мудра» познакомили участников с основами йоги и пилатеса для начинающих.

Торжественная церемония закрытия стала логическим завершением трёхдневной работы форума. Г.А. Тунгусова подвела итоги, вручила ценные

подарки и дипломы самым активным и отличившимся участникам в одиннадцати номинациях: «Надеждой ВОС» стали Екатерина Кондратьева и Иван Пищулин (Тюменская МО); «Путеводной звездой» — Татьяна Тверитина (Тюменская МО); «Мозгокрутами» оказались Артём Безукладников (Голышмановская МО) и Анна Алексеева (Ялуторовская МО); «Лучшим куратором» признана Татьяна Вишнякова (Тюменская МО); «Надёжное плечо» подставила Юлия Могильникова (Тюменская МО); «Перспективным блогером» назван Владислав Садыков (Тобольская МО); «Генераторами активности» считаются Данис Исхаков (Тюменская МО) и Сергей Теремов (Абатская МО); «Отчаянный попаданец» — это Валерия Мамедова (Тюменская МО); «Творческая личность» — безусловно, Татьяна Юшко (Тобольская МО); лучший «Человек-навигатор» — Гульнара Антонова (Тобольская МО); а «Мастера тёмных дел» — вне сомнений, Елизавета Смирнова и Дмитрий Варакин (Тюменская МО).

Словами искренней благодарности и памятливыми дипломами были отмечены Юлия Бушнева, Борис Халин, Шораана Бурганова, Александра и Александр Добрицы, Екатерина Кондратьева, Татьяна Вишнякова и Ксения Иванова — организаторы и волонтеры, чей труд обеспечил безупречное проведение мероприятия.

С творческими номерами выступила Варвара Алексанкина. А культорганизатор Заводоуковской МО ВОС Василий Гуляев прочёл авторские стихи о Родине и Всероссийском обществе слепых.

В заключение хочу отметить, что мы получили много откликов относительно полезности тех или иных площадок, что говорит о востребованности этих направлений для наших участников.

Для многих молодых людей с инвалидностью по зрению подобные мероприятия становятся уникальной средой, где стираются географические и социальные барьеры, создаётся живое сообщество единомышленников. Незрячие из разных городов области получают возможность выйти за пределы привычного круга общения, заложить фундамент для прочной коммуникации, которая продолжается и после окончания форума в мессенджерах и социальных сетях.

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Юлия МОСКАЛЕНКО
ЧЛПУ «Солнечный берег» ВОС

ОТДЫХ И РАБОТА РЯДОМ С ПРЕДАННЫМ ДРУГОМ

Для незрячего человека собака-проводник — его глаза, навигатор по большому и порой небезопасному миру. Она запоминает порядка сорока маршрутов и может сопровождать по ним своего хозяина, помогает в преодолении сложных участков, делая передвижение инвалида по зрению комфортным и безопасным. Находясь рядом 24 часа в сутки 7 дней в неде-



Героиня публикации Ирина с собакой Одетой.

лю, хвостатый помощник становится для слепого человека не только проводником, но и настоящим преданным другом.

В санатории «Солнечный берег» ВОС созданы все необходимые условия для пребывания здесь владельцев собак-проводников со своими питомцами. Таких отдыхающих стараются заселять на нижние этажи в номера с балконом, ведь, живя с собакой, очень важно регулярно проветривать помещение.

Москвичка Ирина — частая гостья «Солнечного берега». Вот и на этот раз они с мужем приехали отдохнуть и поправить здоровье. С ними их помощница Адета. Несмотря на свой пожилой 13-летний возраст, собака сопровождает хозяйку повсюду. Вместе они путешествуют на самолётах и поездах.

— Длительные переезды или перелёты утомительны для собаки, потому что большую часть пути ей приходится лежать. На железнодорожных станциях мы обязательно выходим с ней на прогулку. Иногда справляемся сами, а иной раз обращаемся в волонтерскую компанию, чтобы помогли с выгулом. В Москве мы как единое целое, работаем с ней и ходим по всем изученным марш-

рутам. Адета — очень умная собака. Ей достаточно один раз пройти по маршруту, а в следующий раз уже она мне его показывает. Ведёт и дополнительно по пути следования движением головы и направлением мордочки обращает моё внимание: «Может, тебе автобус нужен? А может, аптека?»

Мы с Ириной решили вместе прогуляться по территории санатория. Адета очень мягко и плавно вела свою хозяйку вверх по ступенькам к шумному фонтану, периодически подсказывая ей своими действиями: «Сбоку лавочка, возможно, пора отдохнуть?»

— Мы её ни разу не оставляли на передержку: ни у друзей или родственников, ни где-то ещё. Она всё время рядом, тем более, если я еду куда-то одна без мужа. Часто санатории и отели отказывают в размещении с собакой, но только не здесь. Отдыхать в «Солнечном берегу» нам удобнее всего. Адета тут уже всё хорошо знает, без проблем водит меня по всем нужным местам. Мы с удовольствием ходим на море. У вас на пляже есть выделенная зона для купания с собаками-проводниками. Правда, моя девочка сейчас не заходит в воду, спокойно ожидает возле лежака. Ей уже сложновато активничать — лапы болят, поэтому мы чаще проводим время в тенистых аллеях. Когда она была помоложе, я много с ней гуляла здесь по округе. Мы вместе посещаем столовую. Адета вообще любительница походить по таким местам... с вкусными запахами. Здесь её уже все знают и любят. Раньше бывали случаи, когда возникали проблемы при посещении поликлиник или других заведений. Но теперь это редкость. Не слишком уверенно мы себя чувствуем, пожалуй, только в торговых центрах, а вот в лечебные учреждения ходим без проблем, свободно пользуемся метро и другим городским транспортом. Хотя иногда, конечно, возникают курьёзные ситуации, но это происходит сейчас крайне редко.

В «Солнечном берегу» не только отдыхают, но и работают люди, которых сопровождают четвероногие помощники. Мария уже 17 лет трудится в здравнице медицинской сестрой по массажу. Каждый день она выходит на смену со своей помощницей Инфантой.

— Уверена, что абсолютно все владельцы собак-проводников очень обрадовались, когда стало известно, что с 1 сентября 2025 года вступил в силу приказ Минздрава, который окончательно закрепил право инвалидов по зрению на беспрепятственное посещение санаториев и других объектов здравоохранения вместе с собаками-проводниками. Это очень важное решение. Мы же не просто выходим на прогулку со своим домашним питомцем. Собака-проводник — это в первую очередь средство реабилитации незрячего человека.

Инфанта — мои глаза и навигатор. Она знает все необходимые мне маршруты. Сопровождает меня до нужного кабинета. Скажешь ей «ванны», она поведёт на ванны, скажешь «массажный кабинет» — поведёт в массажный кабинет. Например, когда мне нужно сдать кровь, я говорю: «Фанта, первый корпус, пойдём в лабораторию к Надежде Николаевне» — и она ведёт. Инфанта прекрасно знает санаторий, знает, как найти тот или иной кабинет в разных корпусах: где находится лаборатория, где мой рабочий массажный кабинет, где её комната, как устроен лечебный и первый корпуса. Когда есть время, мы с ней изучаем пешеходные дорожки, обходим их все по несколько раз. Помимо того, что территория санатория грамотно спланирована, для незрячих есть несколько очень хороших ориентиров. Их два: работающий фонтан — на него можно ориентироваться и с набережной, и с центрального входа. А также очень удобно, когда работает радио под переходной галереей. Для тотально слепых — это самые лучшие ориентиры.

Мой рабочий день начинается с того, что мы с Фантой вместе с другими сотрудниками приезжаем в санаторий на служебном автобусе. Я ей командую: «Фанта, лечебный корпус, пошли работать». Сначала мы спускаемся через второй корпус вниз в её специальную комнату ожидания. Она остаётся там, а я иду работать. Уходя, всегда даю ей вкусняшку, объясняю, что я пошла работать, скоро приду, жди меня здесь. В комнате ожидания у Фанты есть вода, игрушки, её подиум с матрасиком и простынкой. Это довольно большое просторное помещение с комфортной для собаки температурой и зимой, и летом. Единственный его минус — очень мало дневного света, поэтому там всегда включены лампы.

Свет горит всё время, пока она меня ждёт. При необходимости помещение ремонтируют. За это огромное спасибо руководству санатория и Всероссийского общества слепых. Раз в неделю санитарка Наталья обязательно производит уборку, так что оставляю там Инфанту со спокойной душой. После смены забираю её, и мы обязательно идём на выгул на прекрасную площадку за лечебным корпусом. У нас свой ключик от неё. Ходим туда совершенно беспрепятственно в любое удобное время. Там же находится несколько тренажёров, на которых мы можем заниматься — аджилити, змейка, 12 палок, барьер, планка, табуретка, несколько пенёчков для занятий. Также там есть подиум под навесом, где собака может отдохнуть в теньке. Там же я занимаюсь с Фантой трюками, а потом она свободно может побегать. Площадка доступна для всех незрячих гостей «Солнечного берега» с собаками-проводниками. Я очень люблю наш санаторий. А в мае этого года мы с Инфантой оказались здесь в качестве отдыхающих. Мы жили в первом корпусе в номере с балконом. В этом же корпусе находится столовая и все необходимые диагностические кабинеты — очень удобно. Вечерами много гуляли по набережной и по территории. Остались очень довольными. Дай Бог, чтобы наш санаторий ещё долгие годы стоял, чтобы мы оставались таким большим дружным коллективом, большой семьёй.

В городе нас с Фантой спокойно пускают в сетевой магазин продуктов, помогают сделать покупки. Медики в поликлинике никогда не возмущаются. Встречаются, конечно, недовольные люди, но им охрана объясняет, что это собака-проводник. Она с документами, на ней шлейка, амуниция. Когда-то давным-давно была проблема с проездом в городском транспорте, но сейчас ситуация полностью исправилась. А вообще, без внимания мы никогда не остаёмся. Люди всегда спрашивают, нужна ли помощь. Спасибо за это всем неравнодушным жителям и гостям нашего города.

Хочется верить, что успешный опыт нашего санатория вдохновит другие учреждения на создание подобных условий, чтобы всё больше незрячих людей могли путешествовать, работать и жить полноценной жизнью, всегда имея рядом своего верного четвероногого помощника.

Василий ДРОЖЖИН

АКТИВНОСТЬ — ЗАЛОГ УСПЕХА

С 25 по 28 сентября в Геленджике, на базе санатория «Солнечный берег», прошёл краевой слёт активистов Всероссийского общества слепых. Мероприятие состоялось в рамках реализации гранта губернатора Кубани.

Слёт стал многофункциональной площадкой для профессионального и личностного роста, обмена практическим опытом и последовательного развития ключевых компетенций в сфере социальной инклюзии и эффективной реабилитации людей с инвалидностью по зрению. В форуме приняли участие 55 представителей из 20 местных организаций, среди которых были как председатели МО, так и наиболее активные члены Краснодарской краевой организации ВОС.

Торжественная церемония открытия задала мощный импульс энергетике всего мероприятия. С напутственным словом к собравшимся обратился полномочный представитель президента ВОС в Южном федеральном округе, председатель Краснодарской краевой организации ВОС Юрий Серафимович Третьяк. Его содержательная и мотивирующая речь не только обозначила стратегические цели и практические задачи предстоящей работы, но и определила продуктивный концептуальный тон последующему взаимодействию. Программа продолжилась интерактивным знакомством. Жеребьёвка распределила участников по четырём командам, обозначенным цветами: синий цвет — «Виктория», жёлтый — «Гардемарины», красный — «Красная жара» и зелёный — «Раствор бриллиантовый». Каждая из групп выбрала капитана, который был призван координировать командную работу и распределять функции внутри коллектива.

Второй день начался с энергичной и бодрящей зарядки, которую провела Марина Сорокоумова. Эта утренняя активность по-

зволила всем участникам напитаться энергией, улучшить физический тонус и настроиться на предстоящую продуктивную работу.

Образовательную программу дня продолжила специалист по зарплатному направлению ПАО «Сбербанк» Марина Тюрина. Она подробно и доступно рассказала о новых схемах мошенничества в финансовой сфере, а также о самых эффективных способах защиты от них. На секции разобрали основные уловки, которые используют мошенники, обсудили возможности защиты близких от финансовых оши-

бок через функцию доверительного подтверждения операций «Правило второй руки». Поговорили и о том, кто такие дропперы, и почему необходимо избегать переводов средств малознакомым людям.

Важным и содержательным блоком в программе второго дня стал специализированный мастер-класс по проектному управлению. Главный бухгалтер ККО ВОС Оксана Роголевич детально и структурированно осветила ключевые правила, методики и алгоритмы написания успешных социальных проектов. Затем командам предстояло применить новые знания на практике, самостоятельно разработав проектные идеи и представив их для оценки на суд жюри в рамках организованной защитной сессии. Участники проявили креативность при формировании актуальной цели для своих инициатив. Среди затронутых тематик были: финансовая грамотность; поддержка людей, потерявших зрение в результате СВО, средствами спортивного туризма; обеспечение продуктами



Аудитория, включая председателя Краснодарской КО ВОС Ю.С. Третьяка, была вовлечена в происходящее.



Будущее — за энергичными! А потому необходимо зарядиться бодростью.

наборами семей с малым доходом и даже помощь в очистке акватории Чёрного моря.

Рассказывая о своих впечатлениях от этого мастер-класса, председатель Краснодарской местной организации ВОС Николай Марадуда особо отметил: «Тренинг по созданию социальных проектов для меня имел большую практическую пользу. Являясь молодым руководителем, я активно

вникаю в процессы взаимодействия с донорами и изучаю инструменты фандрайзинга. Сегодня мы с командой попробовали в режиме блица сформировать проектную идею, определили ключевые цели и проработали бюджет. Эти навыки мы используем в обычной жизни на регулярной основе, поэтому потренироваться, провести разбор и анализ своих действий в таком игровом формате мне было очень интересно. Специалисты подсказали, как улучшить наш проект, подсветили слабые стороны и отметили моменты, которые мы упустили по причине недостатка практического опыта».

Кульминацией дня стал масштабный тематический квест, проходивший одновременно на пяти площадках. Команды, следуя маршрутным листам и решая разнообразные задачи, демонстрировали навыки коллективной работы, нестандартное мышление и незаурядную находчивость. Программа испытаний включала в себя такие направления, как разгадывание специального шифра, прохождение полосы препятствий, коллективное решение логических головоломок. А завершающим этапом стала интеллектуальная игра «Брейн-ринг», во время которой команды соревновались,

отвечая на вопросы ведущей. В финале квеста участники каждой из групп совместными усилиями должны были восстановить строки гимна ВОС в правильной последовательности. Наибольшее количество баллов по итогам всех испытаний набрала «Красная жара».

Специалист по социокультурной реабилитации ККО ВОС Дарья Егорова рассказала о некоторых аспектах подготовки мероприятия: «Мы старались так подобрать и наполнить площадки, чтобы они оказались информативно насыщенными и полезными каждому участнику. Значение подобных форумов для инвалидов по зрению трудно переоценить — такие слёты помогают решать различные проблемы, с которыми сталкиваются незрячие. Важно поднимать и обсуждать вопросы доступности, в том числе в социальной сфере. Мы постоянно пробуем новые форматы. Например, на мероприятии впервые в крае была протестирована система для игры в «Брейн-ринг». А станции квеста мы целенаправленно размещали так, чтобы участниками вдобавок ко всему ощущался эффект от близости моря, солнца и свежего воздуха».

Вечернюю программу отдали мастер-классу по адаптивным настольным играм. Площадка вызвала живой интерес аудитории. Участники пробовали свои силы в различных игровых форматах, которые способствовали созданию дружеской и раскрепощённой атмосферы.

Третий день слёта прошёл под знаком развития профессиональных компетенций и обмена практическим опытом. На площадке «Дело в людях» об инновационных подходах и методиках в социальной работе рассказали приглашённые спикеры — Инна Рыбалко и Екатерина Соловьёва. Они представили аудитории ряд перспективных стратегий и современных технологий, которые успешно помогают решать актуальные проблемы людей с нарушением зрения.

А Иван Онищенко из группы компаний «Исток-Аудио» выступил с презентацией на тему: «Роль современного технического оборудования в реабилитации инвалидов по зрению и актуальные новинки рынка технических средств реабилитации». Он не только продемонстрировал различные устройства и гаджеты, помогающие людям с инвалидностью по зрению, но и подробно описал действующий порядок получения и использования электронных

сертификатов для обеспечения инвалидов необходимыми техническими средствами реабилитации.

Модераторами дискуссии за круглым столом, посвящённой теме: «Основы лидерства в некоммерческом секторе», выступили председатель Молодёжного совета Елизавета Баженова и ваш покорный слуга. Мы постарались вовлечь участников в процесс проработки личных качеств и установок. В ходе обсуждения были затронуты ключевые аспекты феномена лидерства, разобраны стратегии эффективного стиля управления и этические вопросы.

«Для меня площадка, посвящённая лидерству, получилась особенно информативной, поскольку я сейчас только осваиваюсь в роли председателя, — поделился своими впечатлениями председатель Абинской местной организации ВОС Вячеслав Васильев. — Мне ещё предстоит определиться со стилем управления и развить определённые лидерские качества. Сейчас я во многом опираюсь на свой актив и понимаю, что лидер и руководитель далеко не всегда являются тождественными понятиями. Думаю, подобные дискуссии полезны для анализа как своей ситуации, так и оценки альтернативного опыта. Мне понравилось, что был сделан акцент именно на некоммерческий сектор и приводились примеры, имеющие прикладное значение в реальной жизни председателя МО».

Ярким событием на слёте стала презентация групповых творческих проектов под общим названием «Город будущего». В рамках этой площадки каждая команда представила на суд зрителей и жюри своё видение идеального города для жизни, в котором гармонично сочетались бы современные технологии и принципы социальной справедливости. Участники моделировали концепции своего «Города мечты», используя подручные материалы. В итоге среди презентованных работ можно было увидеть кварталы городов, в которых экология является приоритетной ценностью, а беспилотный транспорт на воздушной подушке перемещается по специальным тоннелям и доступен каждому жителю.

Мероприятие завершилось на мажорной ноте, оставив у участников яркие эмоции и твёрдое желание продолжать активную и плодотворную работу в рамках Всероссийского общества слепых. Обогащённые новыми знаниями, практическим опытом и вдохнов-

лётные на дальнейшую деятельность, активисты разъехались по местным организациям со свежими идеями и готовностью реализовывать полученные компетенции в повседневной практике для достижения общих целей.

Резюмирует председатель Молодёжного совета Краснодарской краевой организации ВОС Елизавета Баженова: «Данный слёт для меня особенный, так как я участвовала в его подготовке и планировала наполнение мероприятий. Мы хотели, чтобы активисты нашей организации получили возможность узнать друг друга лучше, обрести полезные связи, повзаимодействовать, решая общие задачи, проявить лидерские качества и умение работать в команде. Особенно ценно слышать положительные отзывы участников, которые получили новый опыт, возможность проявить свой творческий потенциал и зарядились энергией на новые свершения. **Хочется верить, что слёт станет полезным импульсом для тех, кто только делает свои первые шаги в рамках Всероссийского общества слепых, и поддержит опытных лидеров, дав им в руки новые идеи и инструменты».**



Участники знакомятся с макетами вариантов «Города моей мечты».

Игорь РОГОВСКИХ

КРАСОТА ДУШИ БЕЗ ГРИМА

15 ноября 2025 года. Я впервые в Ревде — небольшом городе Свердловской области. В Обществе слепых он известен благодаря предприятию ВОС, а ещё тем, что здесь живёт и работает Лариса ЮДИНА — певица, педагог по вокалу, руководитель студии эстрадного вокала «Шанс».

В уютном зале культурно-досугового центра «Победа», рассчитанного на несколько сотен человек, практически нет свободных мест. Сегодня здесь у Ларисы Васильевны сольный концерт, приуроченный к её красивому юбилею. Это своего рода творческий отчёт о проделанном: поисках себя, становлении, реализации замыслов и проектов. Виновница торжества не только исполняет музыкальные номера и читает стихи, она ведёт концерт: рассказывает о себе, представляет гостей, общается с залом.

Несколькими днями ранее мы встретились с Ларисой Васильевной в Екатеринбурге, куда я приехал по приглашению председателя Свердловской РО ВОС Мавзили Ахмадеевны Юдиной, чтобы принять участие в торжественных мероприятиях, приуроченных к празднованию 100-летия Всероссийского общества слепых. Несмотря на то, что мысли артистки были заняты подготовкой к сольному выступлению, нам удалось поговорить не только о нём.



Выход на поклон — Лариса Юдина и друзья-музыканты.

— Мой первый сольник состоялся в год моего тридцатилетия, и так получилось, что с тех пор раз в пять лет я обязательно устраиваю такие выступления. Тот концерт был сыгран исключительно вживую, без долгих репетиций, с присущим всем нам тогда адреналином молодости. До сих пор вспоминаю его с теплом, несмотря на то, что много над чем ещё предстояло поработать. Этим я и занималась все последующие годы.

— Но, насколько я знаю, Вы пытались найти себя не только в музыке.

— Да. Я успела окончить дирижёрско-хоровое отделение Свердловского областного училища культуры и поработать художественным руководителем, а затем директором клуба Ревдинского УПП ВОС. Но при этом получила высшее образование по специальности «педагог-дефектолог, тифлопедагог-реабилитолог», окончив в 1998 году Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. В то же время я продолжала выступать на сцене, организовывала концерты, руководила творческими коллективами при клубе. В 2001 году меня назначили заместителем директора по социальным вопросам Ревдинского УПП ВОС, избрали членом правления Свердловской РО ВОС. Нагрузка была очень серьёзная, но я всё равно находила время для занятия любимым делом: участвовала и побеждала в творческих конкурсах, пела в концертах и в какой-то момент поняла, что пение — это именно то, чему хочется посвятить жизнь.

— Когда появилась студия «Шанс»?

— Это случилось в 2012 году. Мы создали её с моими друзьями: Дмитрием Мясниковым и Виктором Столбовым — три инвалида по зрению. Многие сомневались в том, что найдутся желающие платить деньги за занятия вокалом. Но, слава Богу, они ошибались. Мы не ставим возрастных ограничений. У нас занимаются дети, самым младшим из которых на момент начала занятий было 4 года. А есть те, кому уже за 60. К ним я отношусь с особым уважением. Многие из этих людей никогда раньше не занимались вокалом, но желание такое у них было, и ещё было желание реализовать себя... И у них получилось! Их немного, но это настоящий «золотой фонд» студии, их отличает ответственность, оптимизм, желание всё время

двигаться дальше. Они вырастили детей, вышли на пенсию, но не хотят сидеть без дела. Помимо занятий в студии, ходят на танцы, в бассейн, занимаются спортом, одним словом, воплощают свои мечты. Мне радостно, что наши занятия приносят им удовольствие.

Помимо педагогов по вокалу, в студии работают два замечательных звукорежиссёра. Инвалиды по зрению Дмитрий Мясников и Николай Микешкин. Они обеспечивают полный цикл работ со звуком, начиная от записи и редактирования, заканчивая микшированием и мастерингом, добиваясь наилучшего звучания для каждого исполнителя или коллектива, которые обращаются к нам.

Сегодня многие воспитанники студии известны не только в Ревде, но и в регионе. Их приглашают на праздничные концерты, торжественные мероприятия в городские дома культуры, они выступают в Культурно-спортивном реабилитационном центре в Екатеринбурге.

— Занимаетесь с ними только вокалом?

— Нет. Вместе с навыками вокального искусства обязательно передаю всем ученикам опыт работы над сценическим образом. Твёрдо уверена, что мы должны радовать зрителя не только пением, но и внешним видом: причёска, платье, макияж — всё должно быть на уровне. А как известно, лучшая мотивация — это личный пример, поэтому начинаю с себя. Тщательно готовлюсь к каждому выступлению, продумываю все мелочи имиджа, детали концертных номеров и так далее. Незрячий артист не должен вызывать жалость у зрителей в зале. Они вообще не должны помнить, что перед ними слепой или слабовидящий человек. Зритель должен видеть перед собой артиста — человека искусства. Такой подход мне кажется единственно верным.

— Как этого добиться?

— Разумеется, работа на сцене для слепого артиста гораздо сложнее, чем для зрячего коллеги. Какие-то элементы и вовсе могут оказаться невозможными, но решение всегда есть. Например, выйти на сцену или уйти в конце номера мне проще в чьём-то сопровождении. Для этого я часто использую элемент хореографии с помощью партнёров из подтанцовки. Так и я чувствую себя увереннее, и со стороны это выглядит красиво. Ещё очень важно следить за физической формой. Сейчас всё больше времени прихо-

дится уделять здоровью, поэтому хожу на занятия йогой, посещаю фитнес. Не могу сказать, что это доставляет мне большое удовольствие, но, как говорится, искусство требует жертв (смеётся). На сцене, как в спорте, нельзя останавливаться на достигнутом. Необходимо постоянно находиться в движении.

В этом плане для нашей деятельности очень сложным оказался период ограничений в пандемию Covid-19. Но и тут получилось извлечь свои плюсы — я завела обучающий телеграм-канал «Пой с Ларисой». Онлайн-уроков не давала и не даю, но начала выкладывать видео с советами по необходимым темам, приглашать экспертов. В результате моими рекомендациями могут воспользоваться все желающие не только в Ревде, но и в самых отдалённых точках нашей страны, да и любого другого региона мира. Телеграм-канал живой, есть чат для общения, заходите, кому интересно: t.me/+XXKpuz-r1DU4MGMu.

— Ощущаете волнение перед концертом?

— Конечно, волнуюсь! Несмотря на серьёзную подготовительную работу в течение нескольких месяцев, всё время кажется, что что-то упустили, что-то недоработали. Постоянно возникает желание включить в концерт и этот любимый номер, и тот, но опасаясь перегрузить программу и утомить публику. Не исключаю, что этот сольник может быть последним, поэтому чувствую особенную ответственность.

— Ожидания зрителей от Вашего выступления, думаю, понятны. А чего ждёте от концерта Вы?

— Хочется, чтобы он получился максимально душевным, по формату ближе к камерному. В зале будут в основном люди, которые знают не только меня, но и друг друга — у нас небольшой город. Надеюсь, мне удастся передать через музыку свои чувства, выразить искреннюю любовь к ним, к своему делу и почувствовать то же самое в ответ. Неслучайно я назвала эту программу «Душа без грима».

P.S. Опасения исполнительницы оказались напрасными. Концерт прошёл с большим успехом. Со сцены звучали песни о любви, о жизни, о надежде. Зал тепло принимал выступления всех без исключения участников вечера — учеников Ларисы Васильевны, друзей-музыкантов. Артистке дарили не только букеты цветов и громкие аплодисменты, но, главное, ту самую душевную теплоту и любовь,

о которой она говорила в нашей беседе. И дело было не только в безупречном вокале и тщательно продуманном сценическом образе, но и в той искренности и открытости, с которой героиня вечера делилась своим миром. Она в этот вечер действительно предстала перед зрителями человеком, который нашёл своё призвание и щедро делится талантом и вдохновением с окружающими. В этом, пожалуй, и заключается настоящее искусство — уметь затронуть самые тонкие струны души и оставить светлый след в сердцах людей.

От редакции. Уважаемая Лариса Васильевна, коллектив «НЖ» сердечно поздравляет Вас с юбилеем. Певица и педагог, мама и бабушка, Вы — вдохновитель и пример для многих. Вы дарите людям возможность раскрыть свой потенциал, поверить в себя и реализовать мечты. Желаем Вам любви, крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, вдохновения, благодарных учеников и полных зрительных залов! Пусть каждый день будет наполнен радостью, гармонией и новыми творческими открытиями! С юбилеем!

МАМИНЫ ИСТОРИИ

Елена ГУСЕВА

«ИНОГДА МАМА ПРИМЕРЯЕТ РОЛЬ РЕФЕРИ»

Юлия КУРАКОВА и Максим КОЛПАКОВ — заядлые болельщики футбольного клуба ЦСКА. Однако тем, что два человека с серьёзными нарушениями зрения ездят за любимой командой на матчи в другие города, уже никого не удивишь. Интересно иное — они берут с собой сынишку и комфортно размещаются всей семьёй на трибуне. У двухлетнего Матвея уже есть фото с легендарными Вагнером Лавом, Дуду и Чиди Одиа. Как же им это удаётся?

— Юля, поменялось ли ваше отношение к материнству, когда вы стали мамой?

— Нет, у меня к этому всегда было положительное отношение. Хотела стать мамой как минимум двоих, в том числе лапочки-дочки. У меня значительный опыт ухода за малышами, так как родной брат младше на 10 лет. Много двоюродных сестёр и братьев. Самая младшая родилась, когда мне было 17. Так что я приглядывала за ними, играла и в коляске качала, а самых младших кормила и переодевала. Поэтому со своим ребёнком мне было намного легче. Плюс мы с Максимом пришли к родительству осознанно.

— Родственники охали, узнав, что у вас будет ребёнок?

— Опасения были, но лишь первые 15 минут после новости. Помню, как свёкор сказал: «Поможем. Хуже других не будет». Свекровь сначала: «Как вы будете?!», а потом говорит: «Справимся! Отпуск возьму, тебе помогу». Мы уже тогда знали, что меня ждёт кесарево сечение и восстановиться будет сложнее, чем после естественных родов. Я слышала, что бывает жёсткое недопонимание со стороны родителей незрячих молодых людей, когда говорят: «Иди на аборт». У нас такого не было. Матвея все хотели и очень ждали. До сих пор свекровь берёт его на выходные к себе и сильно балует, хотя у неё трое внуков. Мне кажется, нашему перепадает чуть больше, чем остальным (улыбается. — Примеч. ред.).

— По поводу зрения новорождённого были спокойны?

— У мужа приобретённая потеря зрения. У меня врождённое заболевание, но не наследственное. Я ничего не вижу, когда мало света. Поэтому опасений не было, но, так как столкнулись с проблемой сами, к окулисту Матвея водим чаще остальных: раз в три месяца.

— Вы познакомились с будущим супругом Максимом через интернет, а затем переехали к нему из Чувашии в Тульскую область. Жили поначалу с родителями мужа. Удалось ли что-то





Юлия Куракова с сыном Матвеем в компании с Вагнером Лавом, Дуду, Чиди Одиа.

поменять в квартире, чтобы стало удобнее ухаживать за новорожденным?

— Я приверженец минимализма, поэтому мы почти ничего не меняли: только базовые вещи. Вместо обычного поставили комод с пеленальным столиком. Собрали детскую кроватку, купили ванночку. Слышала, что кто-то покупает весы, чтобы отслеживать вес ребёнка. Это не про нас. Единственное, оказалось много одежды: покупали, а ещё нам отдавали, поэтому мы смеялись, что нам нужен был не комод, а шкаф.

— В информационном плане оказалось труднее подготовиться?

— Ничего сложного. Очень многое рассказали и показали мама и свекровь. Плюс сестра мужа и несколько знакомых тоже были на сносях, поэтому мы обменивались информацией. Все варились в одном котле. Не слушала подкасты и не смотрела ролики, потому что понимала, что базовые вещи я и так знаю. Что-то конкретное мне надо показывать вживую, иначе из-за проблем со зрением я не пойму. Так что практические занятия у меня были на собственном ребёнке. Однако пеленать я так и не научилась (смеётся. — Примеч. ред.).

— Помните самый полезный совет от свекрови?

— Их много. Например, мне казалось, что ребёнок всегда должен спать в кроватке. Свекровь же посоветовала укладывать Матвея в коляске на свежем воздухе во дворе рядом с открытым окном или форточкой. У нас частный дом. Он и спит там лучше, и я могу заниматься домашними делами, не боясь его разбудить.

— Матвей родился в феврале, получается, третий триместр пришёлся на зиму. Вы старались сидеть дома?

— У меня была лёгкая беременность, поэтому я была активна в течение всех 9 месяцев. Мы с мужем — футбольные болельщики ЦСКА. Когда я была на 3—4 месяце, мы съездили на матч в Питер, а на 7-м месяце — в Москву. Правда, я уже не скакала, как обычно.

— Что говорили врачи?

— В женской консультации не припомню ничего необычного. В перинатальном центре предлагали вместе со мной лечь ещё кому-то из родственников. Но я отказалась, да и ни у кого не было такой возможности — все работали. Сошлись на том, что после родов мне приносили ребёнка покормить, а затем уносили. Так мне было легче восстановиться, но из-за этого мы не наладили грудное вскармливание. Я не знала, что могу настоять, чтобы ребёнок всегда был со мной. Полностью доверилась медперсоналу. Так что, если буду ждать второго малыша, разлучаться с ним бы не хотела. Сейчас уверена, что справлюсь с уходом на 100 процентов даже после операции.

— Где вы рожали?

— На тот момент у нас в области было всего два перинатальных центра. Остальные на ремонте или полностью закрыты. Решала скорая, куда отправить: в новый или в старый корпус. Мне «повезло». Я уехала в старый. Это было моё первое попадание в больницу во взрослом возрасте, раньше я всегда лечилась в дневном стационаре. Пришлось лежать, да ещё нас дольше продержали, потому что возникли осложнения со швом, а у Матвея была желтушка. Очень не люблю больницы, поэтому с радостью, как только появилась возможность, выписались и помчались домой.

— Естественные роды не предлагали?

— Из-за возможности потерять остаток зрения во время потуг я сама была только за кесарево сечение. Плюсом стала возможность выбрать дату рождения — первое февраля.

— Ощущали особое отношение к вам медицинского персонала?

— Оно заключалось только в том, что смотрели за Матвеем в детском отделении, пока я восстанавливалась. Кстати, я в итоге

быстро оправилась и стала помогать соседке по палате: то дочку ей принесу, то вещи подам.

— Вы не первая героиня «Маминых историй», которая рассказывает, как помогала зрячей соседке по палате. Что рекомендовали бы взять слабовидящим девушкам в перинатальный центр?

— Если проблемы схожи с моими, то я бы рекомендовала взять яркую лампу на батарейках, так как в палате может быть полумрак. Надо мной даже смеялись, что мне нужен налобный фонарик. Шутки шутками, но света в палате действительно не хватало.

— Как вы себя чувствовали после родов?

— Всё было хорошо, пока на 10-й день я не заболела простудой: температура, насморк и кашель. На полторы недели слегла. Хорошо, свекровь взяла отпуск и смогла меня подменить. Матвей тоже заболел, но он быстро пошёл на поправку в отличие от меня.

— Как вам кажется, незрячие — тревожные родители?

— Могу сказать только о себе. Паники до трясучки, если заболел ребёнок, у меня нет. Но сложно оставаться спокойной, когда у твоего малыша температура 39 градусов. Лишь однажды, когда у Матвея был бронхит, мы поехали в больницу, но и то ненадолго. Незрячим родителям скорее вдвойне страшнее, чем зрячим, что-то делать впервые с малышом: купать, кормить... Кажется, можешь не заметить и навредить. Но всё равно стоит пробовать, и страх уйдёт. Всё получится.

— В вашем случае соседство с родителями мужа стало преимуществом, а не помехой.

— Действительно. Мы жили вместе, пока Матвею не исполнилось семь с половиной месяцев. Много делали сами, но и от помощи не отказывались. Поначалу мне было страшно самостоятельно купать сына, но в один прекрасный день свекровь сказала: «Давай учись». Я стала сама купать, а она встала неподалёку. В следующий раз отошла подальше, а на третий — ушла в соседнюю комнату. Так постепенно получилось побороть страх.

— Как у вас складывалась история с прикормом?

— Мы начали предлагать Матвею пюре из кабачка и брокколи уже в 4 месяца. Опять же сначала помогала свекровь, а потом я

уже и сама приноровилась. Сажала сына на стульчик для кормления рядом с окном, чтобы было больше света. Испачканная одежда и беспорядок, конечно, неизбежны, но к этому стоит относиться философски. Даже сейчас Матвей может перевернуть тарелку с гречкой прямо на пол. Нормальная ситуация.

— Пользуетесь ли чем-то из гаджетов в уходе за ребёнком?

— Только приложением Ве my eyes, если необходимо узнать температуру малыша. Фотографирую градусник и отправляю туда. Очень удобно.

— Ваш остаток зрения позволяет гулять с коляской?

— Да, при свете дня. Использовала не только коляску, но и санки. Один раз, когда ездили к моим родителям в Чувашию, попробовали эргорюкзак. Но мне неудобно. Так что я обеими руками за коляску, если есть необходимый для её вождения остаток зрения. Сейчас Матвей уже без транспорта: бегом с мамой или папой за ручку.

— Хорошо, а с играми, где важен цвет или изображение, тоже никаких проблем?

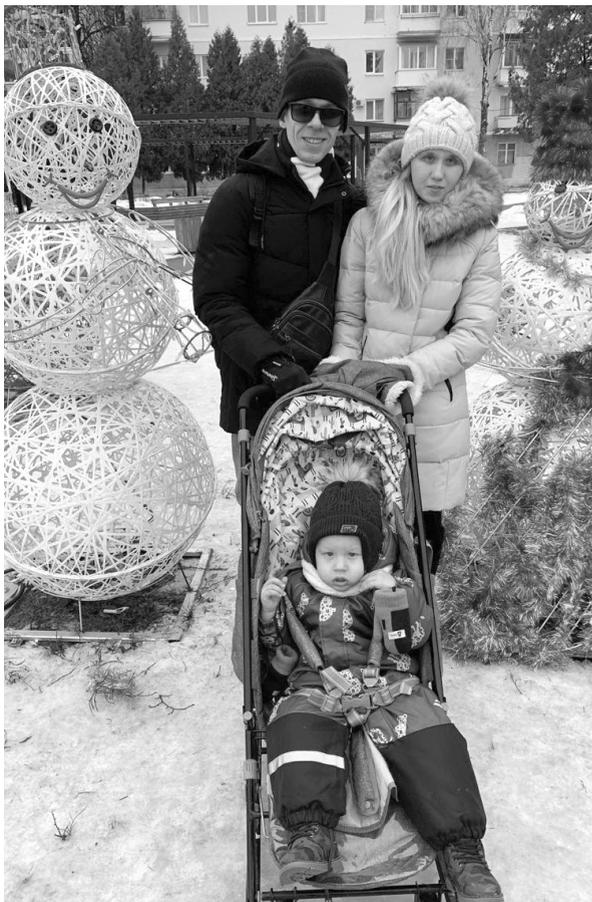
— Если что-то мелкое, и я не могу разглядеть, помогает Ве my eyes. Пока Матвей в садике, я могу заранее сделать фото, отправить в приложение и подготовиться перед игрой. Ещё я не читаю книги сыну. С этим отлично справляется или зайчик Alilo (популярная пластиковая игрушка в виде зайчика, который произносит короткие фразы, поёт песенки и рассказывает сказки. — Примеч. ред.), или колонка, через которую можно слушать сказки с «Яндекс.Музыки». Мы играем в пирамидки, сортеры, а с папой Матвей любит конструировать. Мы футбольные болельщики, поэтому сын активно пинает мячик и кричит «гол».

— На детские площадки ходите?

— Да, моего остатка зрения хватает, чтобы не упустить сына из вида. Сидеть на лавочке не приходится, я всё время рядом с ним. Но и ходить по пятам нельзя, необходимо давать свободу. Так что мы с удовольствием гуляем.

— Спрашивал ли Матвей о вашем зрении?

— Пока нет, но уже раскусил, что, когда нет зрительного контакта с родителями, можно позволить себе чуть больше. Однажды я отвернулась, когда сын пил сок, оборачиваюсь, а в кружке уже пла-



вают части сортера, и Матвей вылавливает их палочкой от ксилофона.

— **Как родные относятся к тому, что вы берёте сына с собой на футбол в другие города?**

— Уже спокойно. Лишь первый раз сказали: «Куда вас несёт с ребёнком?!». После той поездки все смирились и теперь реагируют спокойно на наши выезды всей семьёй.

— **Нравится Матвею взрослая игра в мяч?**

— Первый раз он побывал на арене, когда ему было семь месяцев. Попил кашу и заснул. Второй раз ему было уже полтора года. Мы вместе с ним бегали по всему сектору, и его интересовало всё, кроме футбола. Например, собака-проводник одной из болельщиц. Когда ему было два года и три месяца, мы посетили за выезд сразу два матча. Один — с полной

фанатской трибуной: барабаны, кричалки, песни... Очень громко. В итоге он устал и заснул, несмотря на шум. В таких поездках главное — создать максимально комфортные для ребёнка условия, взяв из дома удобную одежду, любимые игрушки, еду и напитки.

— **Матвей почти год ходит в детский сад. Чувствуете ли вы особое отношение к себе воспитателей?**

— Единственное, их удивило, что сын каждый день приходит в новой одежде: «Зачем менять, если вещи чистые?». Но мне так удобнее. Я могу что-то упустить и не заметить дырочку или пятнышко, поэтому после первой же носки отправляю одежду в стирку. Однажды к нам подошла нянечка и спросила, с кем мы живём, не сложно ли. Ответили: «Живём сами, но со всем справляемся. Нам не сложнее, чем зрячим». Она удивилась и похвалила: «Молодцы!».

— **Собираетесь ли выходить на работу?**

— Изначально я приняла решение, что отдам себя полностью материнству и не буду совмещать с работой. Малыш всегда будет на первом месте. Позже займусь репетиторством, а потом можно поду-

мать о постоянной работе учителем истории и обществознания. Считаю, если есть возможность, мамам лучше не работать. Деградирует ли при этом женщина? Думаю, нет, если во время подготовки вместо мыльной оперы включать познавательное видео или аудиокнигу.

— Представим, что семья — футбольная команда, то мама — тренер или игрок?

— Однозначного ответа нет. Мама и полузащитник, то есть тот игрок, который связывает оборону и нападение команды. Мама и тренер, то есть может пожурить или похвалить. А иногда мама примеряет роль рефери и сажает на скамейку.

РУКА — В РУКЕ

Наталья ДЕМЬЯНЕНКО
Санкт-Петербург

МИЛОСТИ ПРОСИМ К НАМ НА ТАРЕЛКУ БОРЩА!

Недавно во «ВКонтакте» мне написала девушка: «Вы ведь тоже, как и я, не видите и не можете ходить. Ваш пример вдохновляет, помогает мне жить». И я подумала, может быть, написав в журнал «Наша жизнь», получится помочь ещё кому-то.

Когда три года назад не стало мамы, меня накрыла растерянность. Мы с мужем Владиславом оба не видим и не слышим, я — на коляске. Любая мелочь, без которой не обойтись, была сделана мамой. Касалось ли это покупки продуктов, одежды, посещения парикмахерской, ремонта техники, а ещё, если не повезёт и понадобится врач или ветеринар для двух четвероногих членов нашей семьи — пуделя и кошки! Ладно, о развлечениях и поездках придётся забыть: не до жиру. Но что делать с необходимым?

Оказалось, принести продукты вполне может соцработник. Вопрос с парикмахером помогла решить подруга: она дала контакт мастера, который согласился приходить к нам домой. Для стрижки пуделя мы тоже нашли надомного грумера. Я уже начала было ду-

мать, что все трудности мне нипочём: вокруг ведь так много добрых, понимающих людей. А потом мы с Владиславом заболели ковидом. Доктор из поликлиники поубавила мою уверенность в себе.

— Я не слышу. Пишите, пожалуйста, вопросы или в телефоне, или на клавиатуре ноутбука.

А врач продолжает что-то упорно говорить. Да ещё карточки медицинские потом еле нашли. Было неприятно, но и уроком стало. С тех пор стараюсь, когда нужно, вызвать врача, но при этом с кем-то договориться, чтобы поприсутствовал.

А вот с ветеринаром для наших хвостатых повезло. Весь наш диалог со звериным доктором проходит через WhatsApp.

Позже стало совсем хорошо с покупками, потому что мы освоили многие приложения доставки.

Прошло ещё немного времени, и мы перестали понимать, почему должны сидеть дома. В жизни столько интересного, а я ещё и пишу в соцсетях и для журнала слепоглухих. Мне нужны темы.

Для начала изучили приложение такси. Оказалось, что его вызывать вполне можно и без использования слуха и зрения.

Дальше договорились с другом-журналистом и стали ездить. Знакомство с достопримечательностями Санкт-Петербурга: от Строгановского, Михайловского дворцов до музея Хлеба, кофе и чая. Внесла немало адреналина и эйфории вовлечённость в экстремальные виды спорта: рафтинг, полёты на паратрайке, в аэротрубе. Встречи с интересными людьми стали поводом научиться брать интервью. Кто сказал, что без слуха и зрения это невозможно?! Заранее готовлю вопросы, задаю собеседнику, а наш сопровождающий пишет ответы в мессенджере. Мы разговаривали с изобретателем домашнего паровоза Павлом Чилиным, беседовали с шеф-поваром одного из самых крутых ресторанов города — «Палкинъ». Да много было уже необычных поездок и будет ещё. И каждый выход из дома — новая публикация. Это обязательно: рассказать о впечатлениях и почувствовать обратную связь.

Как ни странно, занятия спортом я открыла для себя уже в сорок лет. Неправда, что человек, который пользуется инвалидной коляской, не может тренироваться на шведской стенке и садиться на лошадь. Знаю по себе.

Полтора года назад Фонд «Дом слепоглухих» предложил нам участвовать в организации социокультурных мероприятий для группы людей с одновременным нарушением слуха и зрения Санкт-Петербурга. Мы, конечно, с радостью согласились. И вот уже несколько месяцев я работаю председателем Санкт-Петербургского отделения Общества слепоглухих «Эльвира». Поначалу казалось, что организация находится в столь плачевном состоянии, что исправить ситуацию не представляется возможным. В итоге, собравшись с духом, написала председателю Комитета социальной политики города. Нас услышали. И вот теперь мы имеем своё помещение, нам обещана спонсорская помощь. Хочется верить, что организация на пути к дальнейшему процветанию.

Не сказала бы, что проблем у нас с мужем нет совсем. Бывают они, проблемы. А бывают и просто фобии. Страшно, когда ломается техника, страшно болеть, а с возрастом есть подозрение, что здоровее мы не станем. Но стараемся жить настоящим, а если будущим — то только лучшим! Есть мечта расширить активность за пределами нашего города. В Российской школе подготовки собак-проводников ВОС для нас сейчас готовят четвероногого помощника. Очень ждём!



Я в Новополе на Магии.

Вообще, когда меня спрашивают: «Где вы берёте силы, чтобы жить?» — я удивляюсь. Чаще всего просто некогда задаваться такими вопросами!

Сейчас на мне в основном все организационные проблемы, поэтому я очень благодарна своему мужу Владу за то, что почти полностью взял на себя дела по хозяйству. Он отлично готовит! Наши друзья всегда отмечают его борщ, котлетки и мясо по-французски. Не верите? Милости просим в гости! Сами убедитесь.

А закончить хотелось бы тем же, с чего начала. Для нас с Владом очень много значит, что нас окружают люди, всегда готовые протянуть руку помощи. Но так согревает мысль, что и мы можем помочь. Если кому-то из читателей нужен наш совет, поддержка или просто захочется пообщаться, пишите. Мы открыты для всех. beril1111@yandex.ru.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО СУЩЕСТВУ

Людмила СМИРНОВА
начальник организационно-методического
отдела КСРК ВОС

«БОИ БЕЗ ПРАВИЛ»: НИЖЕГОРОДСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Нижний Новгород встретил нас мелким дождичком. Хорошо, что хозяева позаботились, и нас ждала машина до гостиницы. На этот раз нас от КСРК было трое.

К привычной компании из нас, двух представителей организационно-методического отдела — Людмилы Смирновой и Веры Вебер, добавилась начальник отдела по работе с молодёжью Мария Арнапольская. Вполне закономерно, так как мероприятие, которое мы ехали проводить, — Всероссийское молодёжное интерактивное креатив-шоу ВОС «Бои без правил».

Надо сказать, его в программе давно не было, с 2017 года, и я уже совсем решила про него как-нибудь аккуратненько забыть, но



«С этого момента у вас нет больше имени».

неожиданно оно возникло в программе этого года (по чьей инициативе — не знаю).

Итак, утром в субботу первого ноября в одном из корпусов Корпоративного университета Правительства Нижегородской области собрались команды из восьми региональных организаций, принявших смелое решение приехать на креатив-шоу. Почему смелое, можете спросить вы. Отвечаю. Во-первых, не каждый председатель станет уговаривать молодёжную команду отправиться на состязания неизвестно в чём — суть конкурсов неясна до самого выхода на сцену. Во-вторых, непонятно что транслируется в прямом эфире на всю Россию по «Радио ВОС» и в группе социальной сети «ВКонтакте» «Подразделения культуры КСРК ВОС» и что об этом напишут на страницах журнала «Наша жизнь», да ещё и проиллюстрируют фотографиями. В-третьих, результат определяется через зрительское голосование, и о нём я, пожалуй, прямо сейчас пару слов скажу, чтобы потом не было вопросов.

Всего в процессе шоу голосований три. Длятся они по 10 минут, а начинаются и заканчиваются строго по сигналу ведущей. Слушатели и зрители трансляций и в зале отдают голоса в пользу участников, тогда как в это же время сами участники с помощью чёрных фишек — друг против друга. Тот, кто в двух первых раундах голосования набрал «чёрных меток» больше всех (у нас учитывалось два первых места), выбывает из состязаний. Но, если этот игрок ока-



Песню о Нижнем Новгороде вместе с квартетом «Четыре четверти» пел весь зал.

зался и у зрителей на первом или втором месте, его можно считать спасённым, и он продолжал борьбу. В третьем раунде чёрные фишки всех игроков прибавляются к остальным голосам, то есть идут в плюс. Вот такая система, и если всё понятно, двигаемся дальше.

Мы вошли в помещение вместе со всеми и трижды пожалели о том, что накануне посмотреть место проведения было нельзя — аренда! Сцена оказалась длинной и узкой — меньше трёх метров, а перед ней по всей длине протянулись две ступеньки, которых практически не видно. Кое-что из задуманного придётся срочно снять, а некоторые конкурсы поменять местами. Ладно. Не впервой. А вот и второй сюрприз: просторное помещение за сценой, где должны были изолированно находиться игроки, оказалось занятым. Подвели наших нижегородцев хозяева площадки. Видимо, бои без правил не только участников касаются. Пришлось «креативить»: срочно отгораживать в фойе зону для участников, а волонтеров просить охранять их на этой территории, чтобы к ним никто не подходил. Теперь можно приступать к регистрации.

По условиям «Боев» команда состоит из трёх человек. Два участника работают на сцене, а третий — это агент в зале. Его задача — организовать голосование за своих. Для этого на регистрации каждый агент получает цветные фишки. Когда придёт время, их нужно будет бросать в ларцы, выставленные в зале, выражая тем самым симпатии к понравившимся игрокам. Только в пользу участников своей команды их бросать нельзя. Значит, надо, например, поменяться...

Пока агенты осознавали, как решить первую вставшую перед ними задачу, началось торжественное открытие. С приветственным словом к гостям обратилась председатель Нижегородской РО ВОС Ирина Германовна Сумарокова. Она пришла вместе со своей собакой-проводником, и это делает общий настрой несколько менее официальным. Затем на сцену вышел квартет «Четыре четверти» и исполнил песню о Нижнем Новгороде. Песня оказалась несложной и настраивала на позитивный лад, так что её припев подхватили и зрители в зале, и волонтеры за сценой.

Но вот открытие завершилось, и участникам пришлось покинуть зрительный зал. Теперь им предстояло самое главное: получить «чёрные метки», которые они во время голосования будут бросать в ларцы друг против друга, и специальные плащи с игровыми «именами» — числами от одного до восьми. Бедные агенты! Теперь им своих ещё и вычислять придётся, а потом передавать в регион, под каким таким номером их игроки зашифрованы. А вдруг не узнают? Можете не усмехаться. Бывало такое. Впрочем, для агента в зале это маловероятно. Да и задача тех, кто следит за событием из региона, тоже сильно облегчилась со времени существования «Боев». Если раньше была только радиотрансляция (креатив-шоу изначально предназначалось для популяризации «Радио ВОС»), теперь появилась видеOVERсия «ВКонтакте», по которой опознать игрока куда проще, чем только по голосу.

Но вот приготовления окончены. На фоне музыки из кинофильма «Люди в чёрном» я выхожу на сцену и произношу вводный текст: «Итак, внимание, участники! С этого момента ваша жизнь круто изменилась. С этого момента у вас нет больше имени. Отныне вы будете носить только стандартную одежду людей в синем. Станете откликаться на номер, который вам присвоили. Есть там, где скажут.

Жить там, где скажут. На первый взгляд, вы ничем не будете выделяться. Ваша внешность будет неприметной и незапоминающейся. Вы выпадаете из системы. Вы — люди в синем. Но у вас есть агенты в зале. Они сделают всё возможное, чтобы восстановить и прославить ваше настоящее имя. Итак, мы начинаем!». И мы начали.

В идеале должно было быть три блока по три задания плюс три голосования — по одному после каждого блока. Но, как я уже сказала, пришлось перестраиваться.

По традиции первым шёл конкурс под названием «Минута славы». Это была единственная домашняя заготовка. Участники — один или оба сразу — должны всего за минуту продемонстрировать какой-нибудь особенный талант. Обычно эта заявка всегда меня удивляла. Чего только участники не делали: с бешеной скоростью скороговорки говорили, на моноцикле катались, исполняли пародии и смешные сценки, но на этот раз зацепиться было не за что. Всё, что было продемонстрировано большинством, — неумение петь и неподготовленность к выступлению. Две команды пошли банальным путём — спели песни о своих городах, но получилось, что тем самым скреативили. Теперь их не придётся вычислять ни агентам, ни регионам.

За первым конкурсом последовала «Креативная разминка». Обычно она состояла из трёх частей, но одну пришлось сразу сократить. Дело в том, что дверь в зал, предназначенная для выхода участников, оказалась узковатой и не давала возможности явно неопытным в общении с незрячими волонтерам достаточно быстро провожать участников на сцену. Появилась опасность того, что мы и к вечеру закончить не сможем.

В результате осталось два задания. Сперва разминаться пришлось на расшифровке аббревиатур из 3, 4 и 5 букв. Попробую просто вспомнить самые забавные варианты. Под сокращением ЗОЖ оказался «Зубастый оранжевый жук»; ВЧК расшифровывается как «Великий чёрный кот»; вариант понимания, что такое БТР, — «Бегут тараканы реактивные»; КРУСТ — это «Красивый ревнивый усталый страус тархтел»; «Все цыпы сидят пьют сок» — ВЦСПС; а относительно ЗАГС возник закономерный вопрос: «Зачем Андрей Гульнару соблазнил?».

После аббревиатур «повезло» поэзии. Мы взяли известные стихи (одной подгруппе достался «Робин Бобин Барабек», а второй — небольшой фрагмент из «Евгения Онегина») и раздали каждому участнику по строке, которую тот должен был запомнить. Сначала участники зачитывали полученный тест в нужном порядке, а потом в разбивку по сигналу ассистента ведущей. Главное было не сбиться. Вот что, к примеру, вышло из Пушкина:

Ещё амуры, черти, змеи
На шубах у подъезда спят,
Ещё, прозябнув, бьются кони,
Бранят господ и бьют в ладони.
Ещё усталые лакеи
На сцене скачут и шумят,
И кучера вокруг огней,
Наскучив упряжью своей...

Надо сказать, ассистент постарался, сбивая участников. На некоторых строчках он делал так, чтобы они повторялись по несколько раз подряд или через строку, да и темп постепенно возрастал. Но тут наши люди в синем не сдались и с честью выдержали испытание на внимание.

Первый игровой блок перед голосованием завершала «Сказочная зарядка». Всё просто. Ведущая читает участникам сказку, а те её внимательно слушают. Главное — не пропустить числительные. Каждое из них — команда для выполнения определённого действия: «один» — руки вверх, «два» — руки вниз, «три» — присесть, «четыре» — наклон вправо, «пять» — наклон влево, наконец, «десять» — выпрямиться. Ничего сложного, главное — не запутаться. И тут участники продемонстрировали невероятную лень. Увы, их физподготовка меня не порадовала. Простейшие упражнения выполнялись кое-как или вовсе никак. Руки не поднимались или сразу падали, туловище не сгибалось. Кто-то присел сразу и предпочёл не вставать до самого конца истории. И это на сцене и во время трансляции на всю Россию! Скажете: может, мы им что-то сложное предложили сделать? Если хотите, сами попробуйте. Вот вам «Богатырская история»:

«В тридевятом царстве, в тридесятом государстве служили в армии три богатыря. Для того чтобы служба была лёгкой и приятной, завхоз по приказу князя выдал им одно копьё, два сапога, один щит, две сменные рубахи, одного коня, седло с двумя стременами и десять сухарей на всех.

Стали богатыри в поход собираться, и зашёл между ними спор. Кто на коне поедет? Конь-то один, а богатырей трое! Кому сапоги надевать? Сапога всего два. Тут завхоз вступил:

— Что неясного? Один сапог — Илье, второй — Добрыне, Алёшка так походит. Он лет на десять вас младше!

— Тогда я копьё возьму, — вскричал Алёша Попович, — и щит.

— Ишь, какой шустрый! Можно подумать, их тут штук пять или десять!

— Надо к князю идти, — решил Илья. — Пусть ещё даст пять копий, три кольчуги, четыре сапога, одного коня.

— Двух коней, — не выдержал Алёша.

— Хорошо. А завхоза-мерзавца посадит лет на десять для острастки.

— Не губите! Всё вам будет, — взмолился завхоз. — Я вам ещё одно седло добавлю, два щита дам и четыре рубахи на смену.

И только на десять сухарей никто не позарился. Ну их!..»

Выпрямились? Отлично. Тогда продолжим.

Вот и оно — наше первое голосование. Зрители в зале движутся вдоль ларцов с номерами, раздумывая, как лучше распределить цветные фишки. Участники, побросав «чёрные метки», хватают телефоны, чтобы вкинуть голос за себя в ВК, а кто-то звонит на «Радио ВОС». Счётная комиссия во главе с Марией Арнапольской спешно подсчитывает голоса, пока для зрителей звучат песни в исполнении участников творческих коллективов наших замечательных хозяев — Нижегородской РО ВОС.

По итогам первого тура больше всего чёрных у № 3 и № 5. Оба они покидают игру, так как у зрителей другие фавориты. У нас остаётся шесть команд.

Вторую тройку начинал, если можно так назвать, театральный экспромт под названием «Встать! Суд идёт». Участники делились на подгруппы по две команды, то есть по четыре человека. Каждой

предлагалось разыграть судебный процесс со сказочными персонажами в качестве подсудимых. Кроме обвиняемого, в каждом эпизоде были роли прокурора, адвоката и свидетеля. Всего в программе состоялось три процесса. Первая обвиняемая — девочка Элли, совершившая убийство злой колдуньи Гингема по неосторожности и далее преднамеренное убийство Бастинды с целью похищения серебряных туфель.

Затем слушалось дело князя Гвидона, в образе шмеля в состоянии аффекта нанёсшего вред здоровью бабе Бабарихе. Здесь некоторое время уделялось внимание вопросу оборотней и анимагов (волшебников, которые могут превращаться в одно и то же животное по своему желанию. — Примеч. ред.) в связи с особенностями содержания оных под стражей. Однако наибольший отклик аудитории вызвала история Ивана-дурака, который со своими поделниками Коньком-Горбунком и Царь-девицей довёл до самоубийства царя. В истории о злостном коллективном сговоре, бросающем тень на индустрию красоты, кульминацией стало последнее слово подсудимого с цитатами из Шопенгауэра. Bravo!

Конкурс по ориентировке «Полоса препятствий» пришлось отменить из-за нехватки места, а конкурс «Кубик удачи» провести на столе регистрации, оставшемся стоять в зале, чтобы не тратить время на перестановку. Конкурс прост. На стол ставятся 6 пронумерованных стаканчиков с крышками. В одном из них — подарочные фишки, которыми можно голосовать за кого угодно, хоть за себя. У игрока три попытки. Он бросает кубик, смотрит в стаканчик с выпавшим номером и, если там есть фишки, забирает их себе. Всё ясно и быстро.

Теперь неплохо бы перестать импровизировать и вернуться на сцену. Прошу вас, дорогие команды! Вас ждёт следующий конкурс — «Синонимус». Задача проста: ведущий озвучивает текст песни «синонимами», а вернее, словами или словосочетаниями, схожими по значению. Например, «ночь» — «тёмное время суток». Задача, разумеется, разгадать, что за песня имелась в виду? Хотите попробовать? Предлагаю и вам несколько таких головоломок:

«В чём причина негативного настроения одного из агрегатных состояний воды?» («Почему так жесток снег», Ф. Киркоров или И. Билык).



Первое место заняла команда Пермской краевой организации ВОС.

«Самое умное млекопитающее и вымышленная недоженщина, по правде говоря, не создадут брачный союз». («Дельфин и русалка — они, если честно, не пара, не пара, не пара», Н. Королёва и И. Николаев).

«Особь мужского пола покинула меня долой в тёмное время суток на вагонном подвижном составе. В таком унынии употребить бы никотин с выпусканием дыма, но отсырели от первой до последней палочки с серным окончанием». («Он уехал прочь на ночной электричке», А. Апина).

«Моё тело собирается в течение продолжительного времени очень быстро передвигаться на двухколёсном транспортном средстве». («Я буду долго гнать велосипед», А. Барыкин).

А поскольку песни мы знаем и петь любим, то последнюю про «Поток воздуха с части мирового океана перемещался, приближал негативные события». («Ветер с моря дул, нагонял беду», Натали) мы уже исполняли все вместе.

Перед вторым голосованием — то, что надо. Опять ларцы с номерами, цветные и чёрные фишки, звонки на «Радио ВОС», голоса в ВК, спешный подсчёт на фоне музыкальной паузы. Больше всего чёрных оказалось у № 2 и № 6, но «двойку» спасли зрители, а вот «шестёрка» вылетела. Теперь у нас пять команд. Впереди два конкурса, но мы в графике. Вижу, как на рабочее место возвращается звукорежиссёр — прекрасный специалист, жаль, не могу назвать имени. Он не только профессионально по сценарию отработал, но ещё и трансляцию ВКонтакте обеспечил. Вновь садится к микрофону тифлокомментатор — сотрудник библиотеки Наталья Азиковна Худоян. До мероприятия она очень волновалась, что не справится, но всё получилось как нельзя лучше. Ничего, ещё немного осталось!

Игру «Тик-так-бум» уже многие знают. Выбираем карточку со слогом, на который будут начинаться слова, заводим пластмассовую круглую «бомбочку» и передаём по кругу. У кого она в руках, называет слово и передаёт её дальше. И так, пока не раздастся звук, имитирующий маленький взрыв. Число кругов по числу команд — пять. Чётко, быстро. И вот уже последний рывок к финишу — музыкальный конкурс «Повторяй за мной» или кастинг на бэк-вокалиста одной из известных эстрадных групп.

От каждой команды участвует по одному человеку. Звучит музыкальный трек, в котором текст вроде «шуба-дуба», «тирьям тирьярим тим тирьям» или посложнее, но в том же духе. Сперва участник это слушает, потом вместе с треком пытается спеть, а потом должен исполнить сам, желательно максимально похоже.

Самым успешным оказался исполнитель под № 1 с песней «Рамамба-Хару-Мамбуру». Не в тональности, но манера исполнения — на 100 процентов, а вот сложнее всех пришлось № 4. Сами попробуйте спеть этот киркоровский текст: «дын-дын-дурын-дын»...

Всё. Последнее голосование, окончательный рабочий рывок счётной комиссии. Участников — на обед. Через час — подведение итогов... Ой! Трансляция ВКонтакте не выдержала. Восстановить не удалось... Но Ирина Германовна и её помощники на своём посту, а значит, дипломы и памятные подарки будут вручены.

Первое место заняла команда № 2 — Пермская РО, второй стала тройка игроков под № 8 из Марий Эл. На третьем месте оказались сразу четыре команды: № 7 — Краснодарская, № 4 — Нижегородская, № 1 — Ростовская и № 6 — Татарская РО. Поощрительные премии достались командам № 3 (Владимир) и № 5 (Чувашия).

Впрочем, это ещё не всё. День закончился прекрасной прогулкой-экскурсией по центру города в сопровождении настоящего городского.

Городовые появились в Нижнем в 2022 году. Они одеты в историческую форму, прежде всего следят за правопорядком и фиксируют факты вандализма, а в случае необходимости, могут оказать первую медицинскую помощь или вызвать полицию. Однако среди обязанностей городского есть и весьма необычные. Например, проведение бесплатных экскурсий по городу.

Наш городской уделил нам вдвое больше времени, чем было положено, и рассказывал очень интересно, так что в результате все разошлись в приподнятом настроении. Наверняка многие ещё не раз вспомнят Нижний Новгород и «Бои без правил».

ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ

Дмитрий ГОСТИЩЕВ

Ставрополь

ПЕШКОМ ПО ВОРОНЦОВСКОЙ...

Привычку рано вставать я вынес из детства, когда ещё видел. Первым делом ставлю чайник на плиту и включаю телевизор. Ведущие наперебой говорят о погоде, рекламируют бодрящий кофе или чай, делают утреннюю гимнастику. А на телеканале «Культура» всё начинается с прогулки.

Передача так и называется — «Пешком». Домосед по натуре, я люблю бывать в разных местах и даже эпохах за счёт непоседливости других. Писатели и журналисты много чего повидали и готовы поделиться с каждым, кто доверится их знаниям и вкусу. Иногда ранняя виртуальная прогулка по Москве плавно перетекает в ре-

альную по центру Ставрополя. Во время одной из них я и задумал пригласить читателей «НЖ» на пешую экскурсию, а вернее, экскурс в историю проспекта Октябрьской революции.

С этой старинной улицей связана вся моя жизнь. Однако о том, какие замечательные люди здесь учились, работали, творили и просто совершали моцион, я знал понаслышке. А сколько названий сменила она! Острожная, Почтовая, Театральная, при советской власти — проспект Пролетарский, им. Ворошилова. Самым же звучным обязана князю М.С. Воронцову. В 1844 году он был назначен главнокомандующим войсками и царским наместником с неограниченными полномочиями в нашу тмутаракань. Достижения князя вызывают восхищение. Это он основал Кавказский учебный округ и открыл духовную семинарию для распространения православия. Это при нём были созданы первый у нас русский драматический театр и губернская типография. Именно Воронцов предписал принимать на воспитание детей горцев в пансионы Екатеринодарской и Ставропольской гимназий за казённый счёт. При нём начала выходить газета «Ставропольские губернские ведомости», были открыты Дворянское благородное собрание и первая губернская общественная библиотека. В течение десяти лет он положил начало проведению обширных геологических исследований, строительству дорог, разведению садов и парков, и всё в пределах Кавказской области, переименованной в Ставропольскую губернию. Для благоустройства самого города Воронцов передал из своих крымских имений большое количество саженцев деревьев и кустарников. В знак признательности за его подарок публичный сад в центре Ставрополя и был назван Воронцовской рощей. Впрочем, я забегаю вперёд: мы будем проходить мимо любимого уголка многих горожан.

Моя прогулка всегда начинается от угла улицы Мира, прежде называвшейся Ольгинской, и проспекта Октябрьской революции, в прошлом той самой Воронцовской улицы. Когда-то здесь тянулось старое польское кладбище. Последний приют на нём находили поляки, оказавшиеся на Кавказе после Отечественной войны 1812 года и восстаний против России в 30-е и 60-е годы XIX столетия. Со временем встал вопрос об устройстве возле кладбища костё-



Перестроенное здание польского костёла.

долгое время было заколочено, пока его не перестроили в жилой дом для местной партийной элиты во главе с М.А. Сусловым, занимавшим тогда пост первого секретаря Ставропольского крайкома ВКП(б). Сегодня наряду с обычными квартирами в нём располагаются жилище католического священника и часовня, где проводятся воскресные богослужения — Святые Мессы. Увы, здание костёла 1843 года постройки не запечатлелось у меня в памяти. Это легко объясняется тем, что стоит оно внутри квартала, и сюда просто не заворачивали пути-дорожки моего детства.

Нумерация домов на проспекте ведётся с севера на юг, и формально он здесь кончается, а не начинается. Ребёнком я сопоставлял с ним расстояние в один километр. Раз папа сказал, значит, так и есть. На протяжении двух третей своей длины он ровный, потом сбегает к пешеходному бульвару генерала Ермолова, на-

ла. Поляки со всего Кавказа жертвовали средства на строительство. Костёл был выполнен в готическом стиле с четырьмя величественными колоннами. В середине позапрошлого века в нём полным ходом велась служба. Крестили детей, венчали, отпевали умерших. Наиболее почётных поляков города хоронили в его ограде. С установлением советской власти костёл оставался действующим до начала 1930-х годов. Потом потихоньку началось растаскивание надмогильных памятников. На месте кладбища появилась каштановая аллея. Само здание костёла

конец, приводит слегка запыхавшегося пешехода на Крепостную гору — сердце Ставрополя. Вновь мысли опережают меня! Преодолеваю лесенку в четыре ступеньки и привычно ощущаю под ногой тротуарную плитку. Не знаю, краше ли с нею город, но ходить стало приятнее, мягче, что ли. Есть и минус: теперь бордюры вровень с тротуаром. Слева белая трость неизбежно «уйдёт в дебри» обыкновенного газона, а справа то и дело будет наткаться на крылечки столовой-забегаловки, частного детского сада и парикмахерской. Правда, всякий раз меня встречают и напутствуют душок неаппетитной стряпни, звонкие ребячьи голоса, запах шампуня. В солнечном июне эстафету подхватывает аромат цветущей катальпы. Когда начинает пахнуть кофе и ванилью, а с вершин старых тополей доносятся грачиные крики, я понимаю, что подхожу к перекрёстку и так называемому «Дому под шпилем» с кофейней на первом этаже.

В центре города есть много зданий, созданных в разных стилях. Какие-то стоят ещё с дореволюционных времён, другие появились уже при СССР. Ярким образцом «Сталинского ампира» — стиля, который многие знают по таким зданиям, как МИД или МГУ в Москве, — и служит «Дом под шпилем». Проект его строительства разрабатывали специально к 70-летию Иосифа Сталина в 1949 году. Планировалось, что там разместятся краевые конторы трестов «Росглавмаслопром», «Росглавхлеб» и «Росглаввино».



«Дом под шпилем», пятидесятые годы XX века.



«Дом под шпилем», наши дни.

Поэтому изначально монументальное сооружение нарекли «Дом трестов». Под этим названием оно изображалось на открытках и конвертах, а символы продукции до сих пор можно рассмотреть в сохранившихся скульптурных украшениях. Впрочем, также в нём были предусмотрены жилые квартиры. В сентябре 1950-го «Ставропольская правда» писала: «Новое здание будет одним из самых больших в городе. Над семиэтажной частью, в середине здания, будет сооружена вышка со шпилем, увенчанная серпом и молотом в венке из колосьев». В итоге строительство за-

тянулось до 1954-го и сопровождалось разными, от финансовых до бытовых, проблемами. Уже в наши дни местные жители не раз обращали внимание, что некогда величественное сооружение выглядит удручающе: колонны полуразрушены, лепнина потемнела, некоторые элементы вовсе откололись, а само здание неравномерного цвета. В 2017 году его отреставрировали, и «Дом под шпилем» снова имеет парадный вид.

Проходя мимо, я редко предаюсь воспоминаниям, зато сейчас они так и нахлынули. В двух шагах от перекрёстка бывшей Воронцовской с теперешней улицей Ленина долгие годы протекала жизнь моей семьи, обосновавшейся здесь в 1959 году. Сначала папа, а потом и я сам бегал до «Шпиля» за хлебом в гастроном или за молоком к привозной жёлтой бочке. Сюда же ходили звонить из автомата, пока не провели телефон домой. В памяти всплывает

картинка из раннего детства: зимний вечер, бабушка с дедушкой, провожая нас, вышли на тёмное крыльцо. Хотя рядом столько родных людей, мне как-то боязно. И вдруг моё внимание привлекают огоньки в стороне: это по контуру «Дома под шпилем», словно по новогодней ёлке, разбросаны лампочки! Впоследствии там находились редакции местных радио- и телеканалов. Подростком я лучше других исполнил в прямом эфире шуточный гимн одного из них и через полчаса держал в руках компакт-диск с популярной на тот момент музыкой. Однако пора идти дальше!

Продолжение читайте в следующем номере журнала.

«НЖ» РЕКОМЕНДУЕТ

Ирина АЛИЕВА

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ФОТО, ДАЖЕ ЕСЛИ ЗРЕНИЕ ПОДВОДИТ

Сегодня трудно скрыться от объективов камер. Нас снимают на мероприятиях, в гостях, на работе и в общественных местах. Именно поэтому важно уметь быстро принять правильную позу, чтобы выглядеть на снимках непринуждённо. Особенно эта информация необходима слепым и слабовидящим, поскольку нередко на снимках мы оказываемся в неестественных положениях, выбиваясь из общего контекста фотографии. Однако это не вина незрячих, поскольку сложно без визуального контроля оценить себя со стороны.

Делюсь советами, которые помогут достойно и красиво выглядеть на любом фото. Тем более, что приближаются новогодние праздники, а с ними и многочисленные фотосессии. Кое-какие пункты материала, возможно, покажутся вам очевидными, но они сформулированы на основании моих наблюдений во время работы пресс-секретарём Тюменской региональной организации ВОС. Используйте лишь те рекомендации, которые подходят именно вам.

РУКИ

«Что делать с руками?» — вопрос номер один на любой фотосессии. Самая распространённая ошибка — «прилипание» рук к телу. Руки должны создавать пространство, а не сливаться с корпусом. Кроме того, они передают волнение быстрее всего: напрягаются, сжимаются в кулаки, висят как плети. Попробуйте представить, что между пальцами зажаты невидимые шарики: это поможет избежать напряжённых прямых пальцев. И ещё совет: полные руки лучше не прижимать к телу — это их визуально увеличивает. Держите их слегка отведёнными от корпуса.

ГОЛОВА

Глаза слабовидящих или людей со светоощущением часто рефлекторно тянутся к свету, так как это улучшает зрительное восприятие. Следовательно, у них голова бывает слишком запрокинута вверх. Голова тотально незрячего или человека со светобоязнью,

напротив, иногда слишком опущена вниз, поскольку при общении им не нужен зрительный контакт или мешает яркий свет. В связи с этим часто вырабатывается привычка не поднимать глаза к источнику света или звука. В стремлении установить голову в правильное положение необходимо позиционировать её таким образом, чтобы линия подбородка была приблизительно параллельна полу. При этом сам подбородок лучше немного вытянуть вперёд. В то же время следует вытягивать шею из плеч, опуская их вниз.

ОЧКИ

Большинство людей с проблемами зрения носят коррекционные или тёмные очки. Стоит регулярно заботиться об их внешнем виде и чистоте — царапины, разводы и пыль на оптических приборах



Профессиональная модель в постановочной фотосессии.

хорошо заметны на снимках, особенно выполненных современными высокочувствительными фотоаппаратами.

ГЛАЗА

При съёмке у слепых и слабовидящих зачастую расфокусировано внимание. Из-за этого появляется неестественный взгляд или неуместно приоткрытый рот. Следовательно, не нужно отводить лицо от камеры и не использовать момент съёмки для беседы. Стараться не моргать. Надо просто сосредоточиться на несколько секунд, и хороший внешний вид на фотографии станет наградой.

ЗУБЫ

Белоснежные зубы придают человеку на фото более молодой вид. Однако если нет уверенности в качестве зубов или есть сомнения, что на них могут быть частички помады, рекомендуется прикрывать рот. При этом не сжимать губы слишком сильно.

УЛЫБКА

Сложновато долго улыбаться по просьбе фотографа. Обычно чем дольше человек это делает, тем менее естественной выглядит улыбка. Особенно это заметно на групповых фото, поскольку при их съёмке немало времени уходит на то, чтобы все люди в кадре были готовы к снимку. Нужно попросить фотографа посчитать в обратном порядке от трёх до одного перед нажатием кнопки спуска затвора камеры. Это даст возможность улыбнуться при счёте «два», сохранить естественность улыбки и скорректировать положение головы в нужный момент.

ВОЛОСЫ

У многих людей торчат или пушатся волосы. Это может быть вызвано как природой самих волос, так и неправильным уходом за ними. Поинтересуйтесь у близких или знакомых, есть ли у вас такая особенность. При положительном ответе перед съёмкой необходимо проверить волосы рукой и причесаться или хотя бы слегка пригладить выбившиеся пряди. Также стоит убирать волосы от лица, чтобы сделать его более открытым.

ОСАНКА

У многих слабовидящих людей плохая осанка. Причина — постоянное близкое разглядывание предметов, а также низко опущенная голова при чтении и письме. Сутулая поза добавляет к возрасту человека добрый десяток лет. А ведь именно позвоночник создаёт основу красивого силуэта. Представьте, что вас тянут за макушку вверх — это автоматически выпрямит спину и подтянет подбородок. Ещё одна частая проблема — напряжённые плечи. Стресс моментально отражается в этой зоне, создавая эффект «вешалки». Перед каждым кадром делайте глубокий вдох и на выдохе опускайте плечи.

НОГИ

Не могу объяснить почему, но периодически наблюдаю на снимках широко расставленные ноги. В целом это может выглядеть уместно у мужчин или у женщин в брюках, однако абсолютно недопустимо для девушек в юбках и платьях. Нужно обязательно контролировать этот момент, чтобы не выглядеть вульгарно и неприлично. При этом нужно избегать так называемой мононоги — позы, когда ноги стоят параллельно и прямо, сливаясь в одну массу и лишая фигуру изящества. Простое решение: сделайте одну ногу опорной, а другую расслабьте и слегка согните. Ещё один трюк: разверните мыски в разные стороны. Это визуально удлинит ноги и делает фигуру на фото стройнее.

ОДЕЖДА

Одежда не по размеру или мятая выглядит не слишком привлекательно. Исходя из этого, необходимо выбирать ту, которая хорошо сидит и не мнётся. Для идеального результата в этом вопросе стоит обращаться за советом к своим близким и друзьям. Ведь в фоторедакторе сложно подогнать одежду, если она велика или мала.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Естественное положение рук и головы, контроль за состоянием очков, искренняя улыбка, ухоженность волос, правильная осанка и аккуратная позиция ног являются основными аспектами, влияющими на визуальное впечатление от фотоснимков. Также особое

внимание следует уделить выбору одежды подходящего размера и состояния, поскольку дефекты легко фиксируются камерой и трудно исправляются даже современными средствами редактирования изображений. И дышите! Звучит банально, но многие задерживают дыхание во время съёмки. Это создаёт напряжение во всём теле, которое камера безжалостно фиксирует. Вышеперечисленные рекомендации должны позволить людям с проблемами зрения создавать привлекательные и гармоничные фотографии, подчёркивающие индивидуальность и красоту.

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Марина ПЛАТОНОВА
Казань

ПО ВОЛНАМ АРОМАТОВ...

«Моя душа путешествует
по духам,
как души других людей —
по музыке».
Шарль Бодлер

Как загадочен, велик и разнообразен мир ассоциаций! Слуховые, событийные, предметные, образные, явные и скрытые глубоко в подсознании человека. Но не менее богат и разнообразен спектр ароматических ассоциаций.

В процессе жизни у нас формируется ольфакторная, то есть относящаяся к запаху, обонянию или чувству обоняния, память. Из её палитры можно извлекать приятные аромавпечатления, улучшать настроение и физическое самочувствие.

У каждого человека с раннего детства начинает накапливаться багаж аромавоспоминаний, связанных с тем или иным событи-



ем или впечатлением. Далеко не каждый подвергает это анализу, да и вообще обращает внимание на подобные вещи. Но иногда... вспомните, не восклицали ли вы: «О, так пахло в моём детстве!» А может быть, уловили какой-то знакомый запах, и закрутилось в мыслях неотвязно: «Та-ак, на что это похоже?!» Но ниточка воспоминаний тонка, то и дело ускользает. Так бывает, когда слышишь голос старинного знакомого и не сразу вспоминаешь, кто это. И ароматы тоже наши знакомые, к ним также можно обратиться за помощью. Попробуем немного разобраться в этом.

Отправимся для начала в детство. Тепло родных людей, лакомства, волшебные сказки, трепетная вера в чудо... Что общего у всех этих явлений? Что их объединяет? Конечно, празднование Нового года. Именно в Новый год нас окружает и захватывает полнозвучный хор запахов. В первую очередь, это ёлка. Если мы говорим не об искусственной, то пушистая красавица, принесённая в дом с улицы, и празднично украшенное дерево с игрушками и гирляндами, — по аромату это две разные ёлки. Первая — смолисто-хвойная, с лёгкими нотками морозной свежести, вторая — хвойность разогретая, с небольшим ароматным подтоном пластика. Есть ещё одна разновидность елового запаха: после праздничных дней деревце осыпалось и дни его в доме сочтены. Если бы меня спросили, как пахнет грусть, — вот именно так, этой осыпавшейся ёлкой.

Но продолжим наше путешествие, и, чтобы не заблудиться в трёх соснах и даже ёлках, перейдём к следующему громкому аромату.

Мандарины. О, тут тоже не так всё просто. Кожура и дольки, разные сорта... И всё это звучит по-разному: терпко, кисло-сладко, сладко. Каждый выбирает свой цитрусовый аккорд и вплетает его в симфонию праздника. Мне по душе кисло-сладкие мандарины из советского детства. Когда чувствую их аромат, радуюсь, словно встретила старого доброго друга.

Коллекция новогодних запахов была бы неполной без кондитерских благоуханий: ваниль, корица, свежая выпечка. Эти ароматы, как правило, создают ощущение дома, уюта, праздника. Они идеально сочетаются с зимним аромафоном: хрустальная звонкая свежесть, колючий мороз. Кондитерские ароматы дополняют эту картину, создавая неповторимую атмосферу сказки и волшебства.

И если принохаться, включить воображение и углубиться в мир запахов, можно создать или дополнить своё праздничное настроение задорной гаммой ароматов...

Возникает вопрос, как же эту новогоднюю сказку сделать былью? Во-первых, попытайтесь настроить себя на более внимательное отношение к запахам. Они ведь словно говорят с нами, транслируя глубокий смысл, только мы далеко не всегда обращаем на это внимание. Вот и надо попробовать поймать нужную аромаволну. А во-вторых, составить свою палитру запахов, приносящих радость и умиротворение. Сценариев её применения может быть масса. Например, покупаем эфирное масло пихты, мандарина, ванили, корицы и наносим несколько капель на нарядно украшенную искусственную ёлочку. В комнате появится лёгкий флёр праздника. По необходимости ароматный наряд ёлки можно обновлять с учётом размера помещения (чем меньше комната, тем меньше капелек масла) и индивидуального восприятия ароматов.

Если речь идёт о буднях и любом другом времени года, можно нанести приятный вам аромат на шторы, мягкую мебель или игрушки. Вариантов много. Если хотите ощущать аромат в дороге, можно нанести его на носовой платок или салфетку и положить в сумку или в карман. Теперь у вас под рукой помощник, возможно, даже антидепрессант.

Современная парфюмерная индустрия радует и озадачивает любителей ароматов огромным выбором изделий. Есть марки, производящие моноароматы. В таком случае определиться с выбором гораздо проще. Основная же часть парфюмерных брендов производит многокомпонентные ароматы. Существует понятие «пирамида аромата», состоящая из верхних, средних и базовых нот. Неслучайно возникает музыкальная терминология. Парфюмеры «слушают» ароматы. Верхние ноты — то, с чего начинается парфюм, средние — то, что чувствуется в шлейфе, базовые — то, что остаётся в месте нанесения аромата, когда он затихает. Кто-то делит запахи по соответствию временам года, для кого-то важна гендерная классификация. Применение ароматов в качестве своеобразного украшения, дополняющего повседневный и праздничный образ, — это тема для отдельного разговора.

О парфюмерии написано много книг. У этой сферы богатая история, способная заинтересовать и увлечь.

Мы ежедневно стараемся, насколько это возможно, создать себе благоприятные условия для жизни. И для этого нужно учесть массу факторов. Но запахи, ароматы, к сожалению, порой остаются без внимания. Между тем, это средство, имеющее огромный потенциал. Кроме тонизирования или расслабления, они способны напомнить чувства и ощущения, создающие душевную гармонию. Не зря ароматерапевты так широко используют в своей работе палитру запахов. Но, думаю, у каждого человека в аромапамяти найдётся что-то своё, что будет неповторимо и наиболее эффективно. Слушайте себя. Тренируйте обоняние. Подумайте, почувствуйте, как пахнет каждое время года именно для вас. Что для вас весна? Может быть, мимоза и цветущий шиповник? А лето? Дождь и спелые яблоки? А что же осень? Терпкий запах опавших листьев?.. Мир ароматов открывается тем, кто готов разгадывать его загадки. Поверьте, он вас не разочарует. Используйте эту силу обоняния во благо: ловите «ароматы счастья», окружайте себя ими, и пусть каждый день начинается и заканчивается на волне приятных воспоминаний и добрых предчувствий. Ведь правильно подобранный аромат — это не просто запах, это ключ к хорошему настроению и душевному равновесию, такому важному в канун Нового года.

ПОЭЗИЯ

Лариса САЕВИЧ
Донецк

ПОКА ЧАСЫ 12 БЬЮТ...

Белоснежный праздник года,
Кульминация зимы,
Вновь морозная погода
Новогодней мишуры:
Ёлка, снег и мандарины,
Песенка про пять минут,
Пожеланья быть счастливым,
Звон бокалов там и тут...

Бой курантов открывает
Дверь в таинственный астрал,
Исполнение тех желаний,
Что сейчас ты загадал.
На мгновенье отразятся
В зеркалах небес они,
Бумерангом возвратятся
В года будущего дни.
Конфетти всех пожеланий
Фейерверком взмоют ввысь,
Из хлопушек ожиданья
Чуда под названьем ЖИЗНЬ!
Только в эту ночь в снежинках —
Иероглифы судьбы,
В кристаллических картинках —
Все секреты ворожбы.
Протяни ладонь:
Двенадцать белоснежных мотыльков
Жизни линией садятся,
Избавляя от оков
Лет прошедших, лет грядущих...
Ты — свободен! Шаг вперёд
В Новый год — он будет лучшим,
Раз пришёл его черёд.

29.12.2013

КАК СНЕГ...

Год прошёл, как снег, растаял
День за днём снежинок рой
Мне отмеренных в начале
Года вьюгою-судьбой.
Год намёл, как снег, сугробы
Встреч, событий и забот
Для того, наверно, чтобы
Было дел невпроворот.

Год кружил, как снег, красиво,
То сверкал, то бил в глаза,
Был и грустным, и счастливым —
То улыбка, то слеза.
Год замёл, как снег, дороги
В то, что было, да прошло,
И на кудри-недотроги
Наметелил серебро.
Выпал год, как снег, из жизни...
Талая бежит вода
Между пальцами капризно
В никуда и в никогда.

КАЛЕЙДОСКОП УХОДЯЩЕГО ГОДА

Триста шестьдесят пять граней
Жизнью битого стекла
Новый год волшебю вставит
В праздничные зеркала.
Заискрится, закружится
Памяти калейдоскоп:
В нём друзей ушедших лица,
В нём нельзя нажать на «Стоп»...
Все осколки настроений,
Всех эмоций карнавал,
Незабудки впечатлений
Уходящий год собрал.
Шестьдесят брильянтов счастья,
Триста пять — рутины бой,
Острые края ненастий
Режут сердце в кровь бедой...
Словно детскую игрушку,
Вертит вздорная судьба:
Там смешались счастье, дружба,
Ссоры, радость и борьба...
Уникальные картинки
Дарит каждый поворот,

Жизни прожитой снежинки
Водят странный хоровод.
Бой часов итог подводит...
Стразы промелькнувших дней
В вечность навсегда уходят
В блеске праздничных огней.
И опять крошит в осколки
Жизнь грядущего секрет —
Старт от новогодней ёлки,
И назад возврата нет.
Магия волшебной ночи,
Докрутив калейдоскоп
Года прошлого, пророчит
На год свежий гороскоп...

31.12.2019

НОВЫЙ ГОД ПО СТАРОМУ СТИЛЮ

Парадоксальный, странный, несуразный,
Непризнанный наш Старый Новый год —
Для многих в мире непонятный праздник,
Но вслед за Рождеством он вновь придёт.
Меж двух календарей год заблудился:
Григорианский дверь уже открыл,
А Юлианский снова припозднился
И праздничный порядок напрочь сбил...
Смешал оксюморон в одном коктейле
Нескладно: Старый стиль и Новый год —
Пусть дольше водят вьюги и метели
Вокруг нарядных ёлок хоровод.
Тринадцать дней, зависших меж годами,
Увенчаны великим торжеством
Добра над злом, победой над грехами —
Христовым православным Рождеством.
Не стоит разбирать до срока ёлки,
Ведь Юлианский гость ещё в пути...
Шанс года уходящего осколки

Собрать и все итоги подвести,
Прощаться с годом, греясь у камина,
И память пить по каплям, не спеша,
Разворошив прошедших дней картины —
Их вновь в огонь подбросила душа.
Как по ступенькам, шаг за шагом выше,
Пройти тринадцать зимних этажей,
Снежинкою слететь с небесной крыши
В четырнадцатый день всех январей,
Где на весь мир, повторя не стесняясь,
Опять куранты полночь бьют для всех,
Блестит, календарям не подчиняясь,
Смешавшись, новый и вчерашний снег.

12.01.2025

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

СОГРЕВАЕМ ТЕЛО И ДУШУ

Поздняя осень и зима — время не только уютных вечеров, но и сезона простуд, когда за окном пасмурно, а силы и настроение на нуле.

Хандра пытается подкрасться, а вирусы — прокрасться. Но у нас есть надёжное оружие — вкусные и простые рецепты из самых доступных продуктов, которые подарят энергию, поддержат иммунитет и просто порадуют вкусом. Готовить их — одно удовольствие, а есть — настоящее лекарство.

Прежде чем перейти к рецептам, давайте вспомним наших верных союзников в борьбе за здоровье: имбирь — согревает, бодрит и помогает бороться с воспалениями; лимон и мёд — классический дуэт, богатый витамином С и природными антисептиками; клюква и облепиха — настоящие витаминные «бомбы»; пряности (корица, куркума, гвоздика) — улучшают настроение и согревают изнутри; чеснок — природный антибиотик. А теперь — к нашим волшебным эликсирам и блюдам!



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: СОГРЕТЬСЯ И ВЗБОДРИТЬСЯ

Эти напитки готовятся за 5—10 минут и становятся первым шагом к выздоровлению и хорошему настроению.

«Солнечный имбирный чай с лимоном и мёдом». Этот чай — как лучик солнца в чашке. Он ароматный, согревающий и невероятно полезный.

Что нам нужно (на 2 чашки): кусочек свежего имбиря (3—4 см); 1/2 лимона; 1—2 ч.л. мёда; крутой кипяток.

КАК ГОТОВИТЬ, ПОЛАГАЯСЬ НА СЛУХ И ОЩУЩЕНИЯ:

1. Имбирь хорошо помойте. Почистить его можно ребристым ножом или жёсткой стороной губки — так вы лучше почувствуете кожуру. Натрите имбирь на мелкой тёрке. Вы сразу услышите его яркий, терпкий аромат!

2. Разделите полученную кашицу на две кружки.

3. Лимон разрежьте пополам. Одну половинку разрежьте на дольки, из второй выжмите сок прямо в кружки. Будьте аккуратны, чтобы косточки не упали в чай.

4. Залейте содержимое кружек кипятком. Послушайте, как шипит имбирь, отдавая свой вкус.

5. Важно! Мёд добавляйте, когда чай немного остынет (станет тёплым, а не обжигающе горячим), чтобы он не потерял свои полезные свойства. Размешайте и наслаждайтесь. Добавьте в чашку дольку лимона для красоты и вкуса.

«Клюквенный морс «Витаминный заряд». Готовить его лучше без варки ягод, так сохранится максимум пользы. Что нам нужно: стакан свежей или замороженной клюквы; 1—1,5 литра воды; мёд или сахар по вкусу.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Клюкву разморозьте, если она замороженная. Переберите её руками.

2. Разомните ягоды деревянной толкушкой или ложкой в миске. Звук лопающихся ягод — верный признак, что всё делаете правильно!

3. Получившуюся кашу переложите в марлю или сито и отожмите сок в отдельную чашку.

4. Жмых от ягод переложите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. По звуку бульканья вы поймёте, что вода кипит. Поварите 3—5 минут.

5. Процедите отвар через сито, чтобы избавиться от жмыха. В ещё тёплый отвар добавьте мёд или сахар и размешайте до растворения.

6. Влейте в кастрюлю тот свежий сок, который вы отжали вначале. Ваш морс готов! Он и кисленький, и сладкий, и очень бодрящий.

ПРОСТЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ

Когда нет сил стоять у плиты, эти рецепты станут спасением.

«Чесночный суп-пюре «Антипростудный». Этот крем-суп — объятия в тарелке. Он сытный, простой и очень полезный. Что нам нужно: одна большая головка чеснока; 3—4 картофелины; луковица; сливки или молоко (около 200 мл); соль, сушёный тимьян.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Чеснок очистите от шелухи. Картофель и луковицу помойте и почистите. Картофель нарежьте кубиками среднего размера, лук — помельче.

2. В кастрюле с толстым дном на небольшом количестве масла обжарьте лук до мягкости и появления аромата.

3. Добавьте картофель и весь очищенный чеснок. Залейте водой так, чтобы она покрывала овощи примерно на два пальца.

4. Варите до готовности картофеля. Проверьте мягкость, проткнув картофель вилкой — она должна легко входить.

5. Погружным блендером измельчите суп до однородной кремовой текстуры. Будьте осторожны с брызгами!

6. Влейте сливки, добавьте соль и тимьян, хорошо размешайте и прогрейте, но не кипятите. Суп готов!

«Запечённые яблоки с корицей и мёдом». Этот десерт — лучшее лекарство от хандры. Аромат, который наполнит дом, поднимет настроение ещё до того, как вы попробуете блюдо. Что нам нужно (на 2 порции): два крупных яблока (лучше твёрдых сортов); 2 ч.л. мёда; щепотка молотой корицы; горсть грецких орехов (по желанию).

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Духовку разогрейте до 180°C.
2. Яблоки хорошо помойте. Аккуратно срежьте с них «крышечку» со стороны хвостика.
3. Чайной ложкой выньте сердцевину с семенами, создав внутри яблока аккуратную «чашечку». Будьте осторожны, чтобы не проткнуть яблоко насквозь.
4. В углубление в каждом яблоке положите по чайной ложке мёда, посыпьте корицей и, если используете, измельчёнными орехами.



5. Закройте яблоки «крышечками» и поставьте в жаропрочную форму. Запекайте 20—30 минут. Готовность можно проверить спичкой или зубочисткой — она должна легко входить в мякоть. Яблоки станут мягкими и невероятно ароматными.

Готовьте эти простые блюда и напитки, пейте витаминные чаи, заботьтесь о себе и своих близких. Помните, что иногда лучшее лекарство — это вкусная еда, приготовленная с заботой и вниманием к своим ощущениям. Будьте здоровы и полны энергии!

РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)

ГОД КРАСНОЙ ОГНЕННОЙ ЛОШАДИ

Верхнюю часть пособия занимает изображение лошади. Животное изображено в профиль и сориентировано мордой в левую сторону. На морде отмечены ноздри и глаз. Уши стоят торчком. Грива свободно спадает на шею. Хвост также свободно опущен вниз. Правая передняя нога лошади выпрямлена, левая — согнута в колене. Правая задняя немного согнута и находится впереди левой задней.

В правом верхнем углу пособия указан год — 2026. Цифры изображены рельефно-линейным шрифтом. Под ними — надпись Год Лошади, отпечатанная рельефно-точечным шрифтом Брайля.

Нижнюю часть пособия занимает календарь на 2026 год. В его левой колонке сверху вниз располагаются порядковые номера месяцев года с 1-го по 12-й. Напротив каждого номера по горизонтали слева направо цифрами без цифровых знаков обозначены даты воскресных дней месяца. Колонка с порядковыми номерами месяцев отделена от основного поля календаря вертикальной линией.

Красная Огненная Лошадь — символ 2026 года по китайскому календарю. Она символизирует силу, упорство, энергию и независимость. Год Красной Огненной Лошади начнется 17 февраля 2026-го и завершится 5 февраля 2027-го года.