

№7 липень 2021 р. Всеукраїнська інформаційна газета

Майстер - Клас



Застосування праці осіб з інвалідністю: звітність за формою № 10-ПОІ

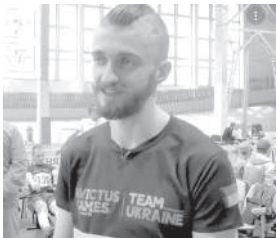


Відповідно до Закону України “Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні” та Порядку подання підприємствами, установами, організаціями та фізичними особами, що використовують найману працю, звітів про зайнятість і працевлаштування осіб з інвалідністю та інформації, необхідної для організації їхнього працевлаштування, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 31.01.2007 № 70 (із змінами), роботодавці, в яких за основним місцем роботи працює 8 і більше осіб, зобов’язані щороку (до 01 березня року, наступного за звітним) подавати звітність про зайнятість осіб з інвалідністю до відділень Фонду соціального захисту інвалідів.

Звітність має подаватися за формою № 10-ПОІ (річна) “Звіт про зайнятість і працевлаштування осіб з інвалідністю за 20__ рік”, затвердженою наказом Міністерства соціальної політики України від 27.08.2020 № 591 (набрав чинності з 27.10.2020). Порядок подання звітності регламентується інструкцією, затвердженою вказаним наказом і зареєстрованою в Міністерстві юстиції України 13.10.2020 за № 1007/35290.

У звіті відображається інформація про середньооблікову кількість штатних працівників (із них, яким встановлено інвалідність), із зазначенням окремо чоловіків та жінок, осіб за місцем проживання (у містах, сільських населених пунктах та селищах міського типу), осіб за віком, фонду оплати праці, середньорічної заробітної плати штатних працівників та суми коштів адміністративно-господарських санкцій за невиконання нормативу робочих місць для працевлаштування осіб з інвалідністю.

Ігор Галушка представить Україну на міжнародних змаганнях ветеранів



Українські ветерани вперше візьмуть участь в американських “Іграх воїнів”, які пройдуть із 12 по 22 вересня у США. До складу української команди увійшли представники Національної збірної України “Ігор нескорених”, а також ветерани та ветеранки, які витримали національний відбір.

До команди українських ветеранів потрапив 25-річний ветеран зі Львова Ігор Галушка, якого під час Революції гідності називали “янголом Інститутської” за сміливість. Згодом Ігор пішов на фронт добровольцем та мусив боротися за життя після важкого поранення у боях під Мар’їнкою. Три роки Ігор займався із тренером. Проїшов чимало курсів реабілітації.

Ігор неодноразово був фіналістом “Ігор нескорених”. А тепер хлопець представлятиме Україну на міжнародних змаганнях ветеранів у США, де кожен учасник міг обрати дисципліну, в якій хоче виступати. Галушка вибрав веслування на тренажері. У майбутньому хлопець хоче допомагати в реабілітації таким військовим як і він.

“Я б з радістю навчив і показав своїм побратимам чи людям з інвалідністю, що це можна робити просто, щось чимось замінити», – каже хлопець. До слова, підопічний Ігоря – Іван займається лише кілька місяців. Однак, під наглядом тренера, вже досяг значних спортивних успіхів.

До складу національної команди, яка представлятиме Україну, увійшло п’ятеро ветеранів АТО/ООС із Львівщини. Ігри Воїнів “Warrior Games” – це адаптивні змагання для ветеранів, які отримали поранення або захворіли під час виконання бойових завдань. Міністерство оборони США організує цей захід вже восьмий рік поспіль. Цьогоріч він проходить 12 вересня в Орlando.

ЗАХИСТИ СВОЇ ПРАВА: БЕЗКОШТОВНА ПРАВОВА ОСВІТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Академія праці, соціальних відносин і туризму (м.Київ) в рамках проекту “Вір у себе” запрошує людей з інвалідністю отримати вищу освіту за спеціальністю “Право” за кошти Фонду соціального захисту інвалідів за напрямками:

Адвокат (бакалаврат)
Нотаріус (бакалаврат)
Приватний детектив (бакалаврат)
Судовий експерт (бакалаврат)
Профспілковий правник (бакалаврат)
Менеджер персоналу (бакалаврат)
Арбітражний керуючий (бакалаврат)
Податковий юрист (магістратура)
Муніципальний юрист (магістратура)
Медичний юрист (магістратура)
Міжнародне спортивне, інвестиційне, комерційне право (магістратура)
Медіатор (магістратура)

Фінансові умови: безкоштовно для учасників проекту, навчання оплачуватиме Фонд соціального захисту інвалідів.

Є можливість навчатися за бакалаврськими та магістерськими програмами заочної та денної форм навчання.

Для участі у проекті потрібно зареєструватися за посиланням: тел.050-411-48-12, glp2002@ukr.net

Якщо ви вже маєте вищу освіту (диплом магістра чи спеціаліста), то також можете брати участь у проекті й отримувати нову актуальну професію!

Отримай безкоштовно професію у сфері туризму: можливість для людей з інвалідністю

Академія праці, соціальних відносин і туризму (м.Київ) в рамках проекту “Вір у себе” надає можливість для людей з інвалідністю отримати вищу освіту за спеціальностями “Менеджмент” (із фокусом на менеджменті туризму) та “Туризм” за кошти Фонду соціального захисту інвалідів за напрямками:

Спеціальність Туризм:
Туристичний бізнес
Круїзний туризм та яхтинг
Курортний і СПА туризм
Готельно-ресторанний бізнес
Екскурсійна та анімаційна діяльність
Спеціальність Менеджмент:
Менеджмент у туристичній індустрії

Ці спеціальності відкривають випускникам величезний простір для розвитку та самореалізації у багатьох напрямках: активний туризм, екскурсійне обслуговування, робота у туристичних компаніях, готельно-ресторанний бізнес, рекреація та оздоровлення, організація офлайн та онлайн-ділових заходів й конференц-сервісу, організація дозволя і відпочинку в різних їхніх про-явах та формах.

Для участі у проекті потрібно зареєструватися за посиланням.

Якщо ви вже маєте вищу освіту (диплом магістра чи спеціаліста), ви також можете брати участь у проекті й отримувати нову актуальну професію!

Будівники запорізьких мостів подарують спортивний майданчик особливим дітям



Замість закинутого котловану на острові Хортиця з'явиться сучасний інклюзивний спортивний майданчик — такий подарунок Хортицькій національній навчально-реабілітаційній академії зробила компанія «Onig», яка в рамках програми «Велике будівництво» зводить запорізькі мостові переходи.

— Це буде інклюзивний спортивний майданчик для діточок Хортицької академії для занять різними видами спорту, а також спортивними зонами, трибунами, газонами, зеленими насадженнями, — розповів голова Запорізької облдержадміністрації Олександр Старух під час робочої поїздки на запорізькі мости.

Наразі виконуються земляні роботи, практично готова підложка під волейбольний майданчик та футбольне поле, триває облаштування ями для стрибків у довжину тощо. Будівельники планують завершити всі роботи до 30-ї річниці Дня Незалежності України, що відзначатиметься 24 серпня 2021 року.



Джерело: rezonans

В Україні планують видати «довідник із безбар'єрності»

В Україні планують видати в цифровому та друкованому форматах довідник про толерантне спілкування та термінологію, пов'язану з темою безбар'єрності. Про це розповіла дружина Президента Олена Зеленська під час засідання Ради з безбар'єрності.

«Щоб зробити саме поняття безбар'єрності зрозумілим, з'явилася ідея створити, ми його поки що називаємо «довідник із безбар'єрності», можна подумати, як назвати цю книжку. Це — збірник, у якому доступно мовою на зрозумілих прикладах ми розкажемо про толерантне спілкування», — зазначила вона.

За словами першої леді, довідник складатиметься із трьох розділів і міститиме інформацію, як «правильно звертатися до людей, писати про людей, проявляти повагу, а не ображати». Дружина Президента зауважила, що у першому розділі книги йтиметься про загальні, базові поняття про безбар'єрність, доступність, інклюзію, універсальний дизайн тощо; другий розділ міститиме «безбар'єрну мову, глосарій правильних термінів», а третій — календар важливих дат, міжнародних і національних свят, які пов'язані з темою безбар'єрності.

«Це (довідник) може стати допоміжним інструментом для державних службовців, для представників сервісів, для журналістів, бізнесу, усіх, хто цікавиться цією темою», — пояснила Зеленська. Вона додала, що ілюстрації до книги створять талановиті українські художники, а сам довідник планується видати у цифровому та друкованому форматах.

Як зазначив Прем'єр-міністр Денис Шмигаль під час засідання Ради безбар'єрності, Рада безбар'єрності вже напрацювала масштабний план заходів на 2021-2022 роки з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні.

«Диалог про безбар'єрність активно ведеться на найвищому державному рівні. Дуже важливо не збавляти темп, аби всі проекти, які сьогодні ми узгодимо, були якісно реалізовані. Під час першого засідання Ради безбар'єрності ми почали формувати чіткий план заходів на виконання Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні. Над його створенням активно працювали 15 міністерств, 47 громадських організацій та експертів. За останні два тижні було проведено цілий цикл громадських консультацій, враховано зауваження по кожному з проектів», — сказав Шмигаль.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРАЦІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ: ПРАВА ТА ГАРАНТІЇ

Відповідно до статті 14 Закону України «Про зайнятість населення» однією з категорій громадян, що мають додаткові гарантії у сприянні працевлаштуванню, є особи з інвалідністю. Такі додаткові гарантії забезпечуються, у тому числі:



- встановленням для роботодавців нормативу працевлаштування інвалідів;
- наданням роботодавцям дотації за рахунок коштів Фонду соціального захисту інвалідів на створення спеціальних робочих місць для осіб з інвалідністю;
- компенсацією роботодавцям витрат у розмірі єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування при працевлаштуванні інвалідів (детальна інформація наведена у розділі «Стимулювання роботодавців до створення нових та збереження існуючих робочих місць»).

Встановлення нормативу працевлаштування інвалідів передбачено Законом України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» — для підприємств, установ, організацій, у тому числі підприємств, організацій громадських організацій осіб з інвалідністю, фізичних осіб, які використовують найману працю, устанавлюється норматив робочих місць для працевлаштування осіб з інвалідністю у розмірі 4% середньооблікової чисельності штатних працівників облікового складу за рік, а якщо працює від 8 до 25 осіб, — у кількості 1-го робочого місця. Роботодавці самостійно розраховують кількість робочих місць для працевлаштування осіб з інвалідністю відповідно до вказаного нормативу, забезпечують їхнє працевлаштування, звітують про таке працевлаштування.

При вирішенні питання працевлаштування осіб з інвалідністю роботодавці мають право на одержання від державної служби зайнятості безоплатно консультацій із цих питань та подавати до місцевих центрів зайнятості форми звітності № 3-ПН «Інформація про попит на робочу силу (вакансії)» для добору осіб з інвалідністю (детальна інформація наведена у розділі «Добір працівників за сприянням державної служби зайнятості»).

ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ТЕРПИМІСТЬ, РОЗУМІННЯ: ЛЮДИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Толерантність – це саме те, чого так не вистачає сьогодні людям: терпіння, терпимості, розуміння, дружнього ставлення, адекватного сприйняття.

Хотілося б торкнутися такого соціального питання як: «толерантне ставлення до людей з особливими потребами». Чудово розуміючи, що ми всі різні і потрібно приймати іншу людину такою, якою вона є, ми не завжди поведимося коректно й адекватно. Важливо бути терпимим одне до одного, що дуже не просто.

Толерантність... Майже кожного дня ми зустрічаємося з цим поняттям, але не всі можуть або хочуть проявляти це почуття, тож потрібно разом попрацювати над цією проблемою, щоб кожен взяв для себе щось цікаве та корисне.

На сьогоднішній день людей з особливими потребами нараховується близько 3 млн на 46 млн. населення, в нашій державі цей факт призводить до виникнення низки проблем, пов'язаних із їхньою соціалізацією.

Більшість наших співвітчизників, виїжджаючи за кордон, дивуються, як тут багато інвалідів. Не те, що у нас! Але в Україні людей з обмеженими можливостями не менше, ніж у інших країнах світу. Можливо, навіть більше. Вони просто не виходять на вулиці. А все тому, що вулиці, кафе, кінотеатри і навіть оточуючі не готові їх прийняти.

На вулицях вашого міста ви не часто зустрінете світлофори з дублюванням сигналу звуком, рельєфне мощення вулиць, адекватні пандуси, дублювання написів шрифтом Брайля та інші ознаки створення так званого доступного середовища.

Згідно з даними ООН, від 10 до 15 відсотків населення Землі, а це майже 1 мільярд осіб, є інвалідами тією чи іншою мірою. І в Україні цей відсоток не менше. Вони являють собою найчисельнішу групу меншин. І комфорт цих людей - не їхня приватна, а наша спільна проблема.

У 2008 році набула чинності Конвенція про права інвалідів і Факультативний протокол до неї. Якщо говорити простою мовою, Конвенція вимагає ставитися до людей не як до нещасних отримувачів гуманітарної допомоги, а як до повноцінних членів суспільства.

На Заході в останні десятиліття справді зуміли змінити розуміння суті інвалідності. Зараз увага все менше і менше загострюється на тому, що не так із людиною. Натомість інвалідність визнається більше як наслідок взаємодії індивіда з довкіллям, яке не враховує особливостей індивіда та обмежує його участь у повноцінному житті суспільства. Цей підхід називають соціальною моделлю інвалідності.

Наприклад, ми часто стикаємося з тим, що люди з обмеженими можливостями не беруть участі в звичних нам справах, не працюють поруч з нами, не вчать в університеті, не голосують на виборах в сусідніх каб-

інках. Але це відбувається не через їхню нездатність це робити. Найчастіше - це наслідок недостатньої підготовленості середовища і оточення. Людям з особливими потребами необхідна наша підтримка і допомога саме в усуненні «бар'єрів», але в жодному разі не жалість або поблажливості.

Наприклад, на багатьох європейських фестивалях і концертах до квитка для людини з обмеженими можливостями безкоштовно надається квиток для супроводжувачого. В аеропорту Мюнхена для всіх, хто з яких-небудь причин не може самостійно здійснити посадку на рейс, існує спеціальна служ-



ба, яка забирає людину прямо з дому і допомагає зайняти своє місце в літаку. І це все, звісно ж, входить у вартість квитка.

Що стосується інфраструктури, то і тут дуже рідко до чогось можна причепитися. Автобуси і вагони метро обладнані спеціальними пандусами, на кожній станції підземки зазвичай є ліфт, а якщо знадобиться допомога, то черговий по станції або водій зробить усе, щоб людина відчувала себе комфортно.

Толерантність – це повага права іншого бути таким, яким він є

Основні правила комунікації з особами, що мають особливі потреби, такі: запитувати, перш ніж допомогти; уникати фізичних контактів; відповідати на прохання люб'язно; не робити припущень та не нав'язувати свою допомогу тощо. І за будь-яких обставин спілкуватися та сприймати таких осіб як цілком звичайних людей.

- Головне - Людина, а не її інвалідність.
- Коли Ви хочете запропонувати свою допомогу, запитайте спочатку чи вона потрібна.

- Розмовляючи з людиною, яка пересувається на візку, намагайтесь розташуватися так, щоб її та Ваші очі були на одному

рівні, тоді Вам буде простіше вести розмову.

- Розмовляючи з людиною, яка має труднощі в спілкуванні, слухайте її уважно. Майте терпіння її вислухати, чекайте доки людина закінчить фразу. Не виправляйте її та не намагайтесь пояснити щось замість неї. Якщо це потрібно, ставте короткі запитання, які потребують коротких відповідей.

- Розмовляючи з людиною з вадами зору, обов'язково назвіть себе і тих людей, які прийшли з Вами. Якщо Ваша розмова проходить у групі, не забувайте пояснити, до кого Ви на даний час звертаєтесь. Озвучуйте все, що ви пишете на дошці або показуєте на екрані.

- Особам, що не чують або мають обмежений слух, може бути необхідно читати по губах. Якщо це так, то під час розмови дивіться прямо на них й не закривайте вашого обличчя й рота. Знайте, що яскраве сонячне світло чи тінь можуть заважати сприйняттю, ускладнити читання по губах. Говоріть чітко своїм звичайним голосом та зі своєю звичайною швидкістю, крім випадків, коли особа попросить Вас говорити голосніше чи повільніше. Використовуйте чіткі, короткі речення. Якщо особа з інвалідністю не зрозуміла Вас, не бійтесь повторити щойно сказане Вами або спробуйте перефразувати речення. Деяким особам, що не чують або мають обмежений слух, може бути легше зрозуміти Вас, якщо Ви також використовуватимете жестикуляцію руками, щоб пояснити напрям руху; також для правильного спрямування осіб з інвалідністю допомагає використання мап. Якщо Вас не зрозуміли, запропонуйте поспілкуватись за допомогою ручки й паперу. Коли Ви спілкуєтесь з особою зі складнощами в навчанні, використовуйте позитивну та просту побудову речення, як-то:

“Ви шукаєте Ваше місце?” замість “Що Ви шукаєте?”

- Не забороняйте дитині задавати питання про людину з інвалідністю. Відкрите спілкування допомагає змінити ставлення до людей з інвалідністю та ліквідувати непорозуміння.

Але найважливіше - це все ж таки ставлення оточуючих. Тільки-но ми перестанемо жаяхатися від людей з обмеженими можливостями і позбудемося паталогії в суспільстві, яка не дозволяє нам спокійно сприймати всіх без винятку, незважаючи на індивідуальні відмінності, саме тоді кількість подібних ситуацій почне стрімко зменшуватися. Люди з особливими потребами перестануть сидіти в чотирьох стінах, а ми з вами ще на один маленький крок станемо ближчими до держави, в якій ми всі так хочемо жити.

Люди з особливими потребами - такі ж як і ми. Їх багато, ми їх так мало бачимо серед нас тому, що ми не вміємо бути серед них.

ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ ТА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Не робіть висновків, що особа з інвалідністю потребує допомоги, тому що вона має інвалідність. Те, що Вам може здатись «боротьбою» чи подоланням перешкод, для когось може бути гарно скерованим звичайним процесом – у власному темпі та власним шляхом. Завжди спочатку спитайте, і якщо особа з інвалідністю каже Вам, що він/вона не потребує Вашої допомоги, просто прийміть цю відповідь. Не нав'язуйте свою допомогу й не ображайтесь, якщо від Вашої пропозиції відмовляться.

Ніколи не торкайтесь людини з інвалідністю чи їхніх допоміжних засобів пересування без їхнього дозволу. Це неввічливо, а також може вплинути на їхній баланс. Якщо особа з інвалідністю потребує допомоги у тому, щоб потрапити в глядацьку зону або в інше приміщення на стадіоні, а Ви не можете залишити своє службове місце, Вам потрібно покликати когось із колег для надання необхідної допомоги.

Якщо Вашої допомоги потребує користувач візка, спочатку спитайте людину, куди вона хоче дістатись, а потім проінформуйте, що Ви збираєтесь довести її.

Якщо Ви супроводжуєте людину з порушенням зору чи таку, що не бачить, Ви маєте дозволити їй взяти Вас за лікоть та йти поруч. Завжди коментуйте шлях і маршрут, яким Ви йдете. Наприклад, “За декілька кроків ми повернемо ліворуч” чи “Ми підходимо до сходів”. Коли Ви досягли необхідного місця, повідомте людину, де вона знаходиться.

Якщо людина з інвалідністю має супроводжуючого чи собаку-поводиря, він/вона може йти поруч з Вами, не тримаючись за Вас. Собаки-поводирі дуже гарно натреновані, тому Ви не маєте торкатись до них, пестити, годувати, відволікати собаку – бо він працює.

НАЙГОЛОВНІШЕ: не стороніться людей з інвалідністю. Якщо Ви готові вести себе з ними з повагою й розумінням, вони не ображаться, якщо Ви помилитесь.

Рекомендації із супроводу та взаємодії з людиною з інвалідністю

Коли Ви представляєтесь, намагайтесь потиснути руку, навіть якщо рухи руками у людини з інвалідністю обмежені, чи якщо вона має протез.

Запропонуйте допомогу, але почекайте, поки вона буде прийнята, і надайте цю допомогу у той спосіб, у який Вас просить особа. Не ображайтесь на відмову.

Не робіть висновків на основі спостережень: пам'ятайте, що будь-хто може мати приховані “порушення” – наприклад, діабет.

Якщо Ви не впевнені у тому, що саме Вам потрібно робити, – спитайте.

Людина з порушенням зору, або незряча людина

Скажіть людині з порушенням зору, хто



Ви, представте інших присутніх осіб і розкажіть, де вони знаходяться.

Запитайте людину, чи вона потребує Вашого супроводу.

Не хапайте людину, щоб супроводжувати її, дозвольте їй взяти Вашу руку; спитайте, чи хоче вона бути попередженою про сходи, двері та інші перешкоди.

Чітко скажіть, де знаходиться її місце, або покладіть її руку на спинку її місця чи на підлокітник.

Завжди кажіть людині, коли Ви відходите назад чи йдете від неї.

Якщо людина йде із собакою – поводителем, спитайте дозволу на те, щоб доторкнутись до неї та взаємодіяти з нею.

Коли Ви скеровуєте особу, переконайтесь, що людина знає й розуміє кожну деталь.

Особа з обмеженою рухливістю, які користуються кріслом колісним

Спробуйте опуститись на рівень очей користувача крісла колісного, або трохи відійдіть назад.

Не нахилийтесь і не спирайтесь на крісло колісне чи на інший допоміжний засіб людини.

Спитайте людину, чи потребує вона допомоги під час переміщення, при відкритті дверей, але пам'ятайте, що вона може виконувати ці функції сама.

Залиште достатньо місця для тих, хто користується ходунками чи іншими допоміжними засобами під час ходи – не намагайтесь відібрати або схопити їхній допоміжний засіб чи паличку.

Не намагайтесь проявляти співчуття до особи, торкаючись до її голови чи плеча, оскільки це сприймається як патронаж/опіка.

Особа з порушеннями слуху, або глуха людина

Щоб звернути на себе увагу глухої людини, помахайте рукою, або доторкніться до неї.

Дивіться безпосередньо на особу (навіть якщо вона користується послугами перекладача жестової мови) і розмовляйте звичайним голосом, не закриваючи обличчя руками.

Будьте терплячі з людьми, які мають труднощі в спілкуванні; не виправляйте їх; не закінчуйте їхні речення замість них. Якщо Ви не розумієте, попросіть їх повторити сказане. У спілкуванні зі слабкочуючими чи глухими особами в нагоді інколи можуть стати ручка з папером.

Особа із затримкою розумового розвитку

Ставтесь до людей як до особистостей, відповідальних дорослих, і не робіть висновків, що вони нічого не можуть робити.

Будьте терплячими та будьте готові пояснити інформацію більш, ніж один раз.

Пам'ятайте, що деякі люди із затримкою розумового розвитку віддають перевагу дотриманню певних правил чи порядку. Наприклад, люди з аутизмом. Тому за можливості погодьте ці певні правила чи порядок.

У Львові знімають кіно про пригоди двох незрячих друзів

У 2021 році Львівський обласний осередок ВГО «Українська спілка інвалідів – УСІ» започаткувала новий напрямок роботи – зйомки кіно. Зокрема, комедійного фільму, тривалістю 30 хвилин, про пригоди двох незрячих друзів.

Нову ідею осередку підтримало управління соціального захисту Львівської міської ради, а до знімального процесу долучилися режисер Андрій Сніцарчук та чимало львівських акторів і артистів.

У головних ролях – двоє незрячих чоловіків, яких режисер відібрав на кастингу серед осіб з інвалідністю по зору. Варто зауважити, що в кастингу брали участь не лише львівські, але й незрячі з інших областей України. Перемогу в кастингу здобули львів'янин Михайло Петрів та мукачівець Василь Човбан.

– Зйомки фільму тривають, і до їхнього завершення залишилося відзняти найскладнішу сцену – політ головних героїв на паропланах. Очікуємо сприятливої погоди та оптимального вітру! І, звісно, презентації нової стрічки за участі інклюзивної команди



– професійних акторів з різних театрів Львова та незрячих аматорів, які раніше могли лише мріяти про статус кіноакторів. А майбутнім глядачам наперед зауважимо, що цей фільм про незрячих не буде сумним та статичним. Навпаки, незабаром глядачі матимуть нагоду побачити інше життя людей з інвалідністю по зору – цікаве, насичене, сатиричне, змістовне, азартне, омрія-

не. Врешті, як у всіх!» – розповіла Оксана Потимко, керівниця Ресурсного центру Львівської політехніки, громадська діячка й радниця міського голови Львова.

До слова, за результатами зйомок першого фільму, де головні герої – тотально незрячі люди, режисер Андрій Сніцарчук має намір продовжити серію пригод двох незрячих друзів.

Лія Борт

Уроки самооборони для людей з інвалідністю: яких прийомів навчилися і де вони стануть в нагоді

Вінниця. У центрі реабілітації «Гармонія» триває підлітковий інклюзивний табір. Протягом тижня хлопці та дівчата навчаються, як діяти під час небезпечних ситуацій: відпрацьовують надання першої домедичної допомоги, а також вивчають, як протидіяти насильству.

П'ятнадцятирічний Олександр Когут під час занять із самооборони намагається відбитися від умовного нападника. Для цього застосовує прийом, який продемонстрував тренер. Олександрові оборонятися доводиться вперше.

«У мене сила є, так що це не дуже складно. Рідко хто мене може образити, але з іншого боку, якщо вже образили, то можна буде самооборонятися», – говорить хлопець.

Олександра Куденюк із дитинства на візку. Дівчина дуже хоче навчитися самооборони, адже не завжди друзі та рідні можуть бути поряд.

«Взагалі хотіла б більше навчитися захищати себе, якщо, не дай Бог, колись будуть такі неприємні ситуації. Не завжди можуть прийти на допомогу, коли біля тебе немає нікого, хто міг би тебе захистити» – говорить вона.

Усі настанови учасники інклюзивного табору отримують від тренера Сергія Паршенка.

«Якщо людина починає вас душити, ніколи не можна піднімати голову, якщо ви захова-лися, він вас вже не задушить. Можна спробувати ламати пальці, намагатися виходити з цієї ситуації, або просто перекинути руку і сказати людині до побачення» – навчає Сергій Паршенко. – Самооборона – це не лише про застосування фізичної сили, а й про те, як уникнути конфлікту».

Тож учасників табору навчає не лише, як оборонятися, а й як домовитися з потенційним нападником.

«Небезпеки нас очікують на кожному кроці, але так як у нас не дуже захищена категорія підлітків, вони мають бути ще більше обізнаними, щоб відчуватися впевнено, відчувати себе на рівні з іншими людьми», – розповідає педагог Оксана Крижанівська. «Марафон безпеки» триватиме до кінця тижня. Далі на підлітків чекають уроки з кібербулінгу та фінансової грамотності», – додає вона. Щож, нехай всі учасники цієї гри будуть сильними, сміливими, кмітливими.

Віталій БОНДАРЄВ

Не-інвалідний візок

Зак Нельсон створив для своєї молодшої дружини, яка не може ходити, офф-роуд візок, який допомагає їй відвідати такі місця, про які вона навіть не мріяла. З часом пара планує налагодити масове виробництво цього дива під досить цікавою назвою. Кембрі розповіла, що, завдяки чоловікові і його винаходу під назвою Не-інвалідний візок, вона може проїхати багато кілометрів і зовсім не втомлюватися, а також забиратися у місця, про які раніше вона й подумати не могла.

Мета запуску візка в масове виробництво – допомога іншим людям з інвалідністю і полегшення їхнього життя. Зазвичай такі візки коштують практично як машина – при цьому вони або не дуже зручні, або повільні.

Не-інвалідний візок коштує \$3750, розвиває швидкість до 20 км/год, повністю електричний і дуже тихий. Завдяки тому, що він зібраний із велосипедних запчастин, візок легкий в обслуговуванні.

Залежно від ваги пасажирів і вантажу, на одній батареї він може проїхати від 16 до 32 кілометрів, на двох – від 40 до 55 кілометрів. Отримати більше інформації про Не-інвалідний візок можна на сайті.

Андрій ГОСЕНАУЕР

У Нововолинську відкрили простір для навчання та дозвілля молоді з інвалідністю

5-го липня у Нововолинську відбулося відкриття простору для навчання, спілкування та активної соціалізації молоді з інвалідністю.

Проекти «Пряник для Друга» та «Настолка» реалізуються в рамках конкурсу соціальних ідей у Нововолинській громаді, що співфінансується міською радою, Європейським Союзом та Британською радою в партнерстві з молодіжним центром «Нові крила».

Головою осередку «Пряник для Друга» є Любов Вавдічик, і разом із співзасновниками організації – Юрієм та Яною Нінічук вона згуртувала молодь з інвалідністю, аби вона та їхні друзі мали простір для навчання та дозвілля.

Юра Нінічук – куратор проекту «Настолка». Він розповідає, як виникла ідея для створення такого простору, адже багато дітей та молоді з інвалідністю сидять вдома, і це відображається на їхньому стані.

«Було написано та реалізовано два проекти. Це – навчальний осередок для соціалізації та місце для розваг. Хочеться якомога більше соціалізувати молодь з інвалідністю, бо не вихід – закрити її вдома. Ми тут граємо в настільні ігри, буде проходити навальний процес і буде просто спілкуватися», – говорить Юра.

На відкритті було чимало гостей. Присутнім показали коротеньку театральну виставу, частували смаколиками. Дітки могли пограти в настільні ігри.

Марта КОЗИР

Укрзалізниця запускає перший в Україні інклюзивний приміський електропоїзд

Укрзалізниця завершила модернізацію приміського поїзда та зробила його інклюзивним. Це перший в Україні такий поїзд, що пристосований для подорожей людей з інвалідністю. Про це повідомив в.о. голови правління АТ «Укрзалізниця» Іван Юрик.

«Поступово робимо Укрзалізницю інклюзивною. Адже всі люди повинні мати рівні можливості під час подорожі залізницею, у тому числі і в приміському сполученні. Цей поїзд стане прикладом для подальших робіт із модернізації приміського рухомого складу», – зазначив Іван Юрик.



Усі роботи проводилися в постійних консультаціях із Валерієм Сушкевичем та представниками Всеукраїнського громадського об'єднання «Національна асамблея людей з інвалідністю України».

Так, новий електропоїзд має вагони, обладнані для доступу людей з інвалідністю, з місцями для людей на інвалідних візках, пандусами, кнопками виклику поїзної бригади, а всі вказівники нанесені шрифтом Брайля. Крім того, у поїзді замінено низку систем та деталей інтер'єру. Серед основних – встановлено кріплення для велосипедів.

На модернізацію зазначеного поїзда Укрзалізниця направила 70,6 млн грн, зокрема, на впровадження інклюзивності – майже 2,2 млн грн. Усі роботи здійснено на власних потужностях – на Київському електровагоноремонтному заводі. «До кінця 2021 року планується провести капітальний ремонт ще 6 поїздів. Кошти на це, близько 300 млн грн, передбачені у фінплані компанії», – резюмував Іван Юрик.

Олександра ГОСТРИК

У парку Тараса Шевченка демонстрували Конституцію шрифтом Брайля та співали гімн жестовою мовою

Кияни мали можливість вивчити базові жести та спробувати себе в ролі того, хто супроводжує людину з порушенням зору 3 липня у парку імені Шевченка.

«Сьогодні разом із громадськими організаціями навчали усіх охочих взаємодіяти з людьми з інвалідністю в парку Шевченка. Розказували їм про те, як працюють, навчаються та влаштовують побут люди з порушеннями зору та слуху. Якими допоміжними засобами користуються», – зазначила Леся Петрівська,

ка, Уповноважена із прав людей з інвалідністю.

«Єдина різниця між нами лише в зовнішності. Але кожен має право на яскраве повноцінне життя в суспільстві», – підкреслила Леся.

Люди з інвалідністю, використовуючи допоміжні засоби, які дозволяють вести самостійний спосіб життя, інколи залишаються залежними від допомоги оточуючих. «Білі тростини» та жестова мова є важливими інструментами в житті людей з інвалідністю, тому необхідним є популяриза-

ція цих та інших засобів серед киян.

Нагадаємо, Київрада підтримала призначення Лесі Петрівської Уповноваженою із прав людей з інвалідністю.

Уповноважений забезпечує здійснення Київською міською радою конституційних повноважень щодо забезпечення додержання прав і законних інтересів людей з інвалідністю, у тому числі тих, які отримали інвалідність у зоні проведення антитерористичної операції, інвалідів війни.

Ганна КІШ

ОЧІКУВАННЯ ЛЮДЕЙ ІЗ БІЛОЮ ТРОСТИНОЮ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі близько 285 млн людей із порушенням зору, з яких 45 млн — повністю незрячі. Точної статистики про Україну немає, однак, за неофіційними даними, у нас приблизно 100 тис. людей із порушеннями зору. І щодо них у суспільстві досі чимало стереотипів. З ними борються фонд Abilis та ГО «Практика інноваційного досвіду». Серед іншого вони реалізували проєкт «Відчуй себе собою», героїнями якого стали жінки з порушеннями зору. Автор розповідає історії трьох із них — про книжки, дайвінг та боротьбу зі стереотипами.

Тетяна Антоненко

Повністю втратила зір у віці чотирьох років. Навчається в Київському національному університеті культури і мистецтва на факультеті журналістики та міжнародних відносин.



-Вважається, що із втратою зору інші органи чуттів стають ніби сильнішими. Частково це так, але не тому, що незрячі володіють якоюсь надзвичайною силою. А лише тому, що використовують інші органи чуттів більше, ніж інші люди. Ось, наприклад, якщо ви будете постійно тренувати м'язи рук, то вони стануть сильнішими. Так само відбувається у мене зі слухом або тактильними відчуттями. Деякі незрячі створюють картинку у своїй голові, деякі — ні. На це питання ви не отримаєте однозначної відповіді, адже скільки людей, стільки й думок. У мене дуже добре розвинена фантазія, іноді навіть занадто, тому картинка у моїй голові змінюють одна одну, ніби дивлюсь фільм. А є люди, яким важко уявити бодай дерево, тому вони покладаються на тактильні відчуття.

Чи лишилися у мене спогади про те, як це було — бачити? І так і ні... Я бачила дуже погано. Це були тільки кольори та контури предметів. Не можу сказати, що колись чітко бачила обличчя, наприклад, мами. Та якщо бути до кінця чесною, то й себе ніколи не бачила очима, але кольори пам'ятаю і дотепер.

Звичайно, не всі, і картинка з кожним роком стає все більш розмитою та менш яскравою, адже коли мозок не використовує щось тривалий час — це стирається з пам'яті, але то не страшно. Потрібно просто підкріплювати свої спогади постійно розповідями близь-

ких і тоді вдасться утримати їх ще надовго.

Можу дуже довго говорити на тему стереотипів про незрячих. Їх безліч і часом вони такі безглузді. Серед тих, які чую найчастіше — що незрячим байдуже, як вони виглядають; що ми безпорадні та не можемо самостійно обслуговувати себе; працювати можемо лише масажистами або музикантами; що у кожній людині, яка має порушення зору, повинен бути той, хто її водитиме скрізь, адже, як можна пересуватися вулицями, не бачачи нічого. А нещодавно мені взагалі сказали, якщо маєш порушення зору, то твоє особисте життя точно не складеться або ж ти можеш одружитися лише з тим, хто має такі ж порушення. Чесно кажучи, почувши це, до останнього не хотіла вірити, що то було сказано серйозно.

На жаль, українські міста погано облаштовані для незрячих і слабозорих. У нас надзвичайно мало озвучених світлофорів, інформаційних тактильних смуг і плиток. Однак, перш за все, у нас мало справжніх спеціалістів, які розуміють, як облаштувати місто так, аби воно було безпечним та доступним для всіх. Останнім часом помічаю, що на вулицях Києва почали зрізати бордюри (це робиться для того, аби людям на візках було зручно пересуватися), але в той самий час, тактильна плитка на зрізаному бордюрі не була встановлена і незряча людина не зможе відразу зрозуміти, що тут вихід на дорогу, бо звичний для нас всіх бордюр відсутній. Через це знаю вже кілька випадків, коли незрячі перехожі виходили на проїжджу частину та ледве не потрапляли під автівку.

Крім того, часто озвучені світлофори чи тактильні плитки встановлюються неправильно. Наприклад, в центрі Києва є світлофор, який ніби говорить, коли перехід дозволено, але через великий потік машин його банально не чути, а тактильна плитка, яка є на тому перехресті, не показує правильний напрямок руху, бо була покладена неправильно.

Але не можна говорити, що все погано. Є дійсно хороші, я навіть сказала б, зразкові приклади того, що, зокрема, Київ стає більш доступним та безпечним для людей з різними особливими потребами. За останні кілька років у метрополітені багато станцій були обладнані тактильними смугами, мнемосхемами і картами. У деяких закладах з'явилося меню шрифтом Брайля, а майже всі супермаркети та інші громадські місця з охотою надають супровід, якщо просиш про це.

Якщо ви бачите незрячу людину на вулиці, то, перш за все, варто пам'ятати, що ми абсолютно такі ж самі люди, як і всі. Можете запропонувати свою допомогу, бо іноді треба, аби нам підказали, коли буде зелений колір на світлофорі, номер тролейбуса або допомогли кудись пройти. Але спочатку, будь ласка, запитайте, яка саме допомога потрібна і чи потрібна вона взагалі. Бо одного разу трапилось, що стояла на зупинці та чекала подругу і до мене раптом підбігала незнайома людина і почала хапати за руки та тягти за собою. На запитання «Що ви робите?», отримувала відповідь — «Як це що? Домагаю

вам зайти в маршрутку».

Якщо подумати глобально, то мій побут нічим не відрізняється. Ми звичайні люди зі своїми інтересами, уподобаннями, мріями та звичками. Ось тільки по місту ходимо із білою тростиною, живемо на дотик і трошки нагадуємо кротів. Вибачте, але без чорного гумору не уявляю свого життя.

Моя слабкість — книжки! Обожаю хорошу літературу. Щодо книг мовою Брайля, слід сказати: ще кілька років тому їх було катастрофічно мало. Коли я навчалася у школі, підручників із деяких предметів взагалі не було, бо всі говорили, що коштують такі книги дорого, а програма надто стрімко змінюється. Однак, наразі ситуація змінюється. З кожним днем все частіше можна почути, що нещодавно було надруковано книги для незрячих.

Я користуюсь різними мобільними додатками. Найперше, - це програма, яка озвучує телефон та комп'ютер. Крім неї, також користуюся сервісом, який розпізнає гроші, читає текст із фото і додатком, який розпізнає кольори. Ще є неймовірно крутий мобільний додаток — «Be my eyes». В ньому можуть реєструватися незрячі користувачі та зрячі волонтери. Він працює через відеодзвінки. Коли незрячій людині потрібна допомога, вона телефонує, і вільний волонтер по відеозв'язку відповідає на її питання, таким чином допомагаючи.

Я вчуся на журналістиці. Є спеціальні програми, які озвучують абсолютно все, що відбувається на екрані комп'ютера чи смартфона. Саме вони допомагають навчатися і працювати. Іноді можу писати шрифтом Брайля, але це трапляється дуже рідко, бо часу потрібно на таке письмо більше.

Кажуть, що все прекрасне трапляється з нами випадково. Так у мене сталося з дайвінгом. Я з подругою полетіла відпочивати до Єгипту. Як відомо, дайвінг в Червоному морі — це фантастично, але зізнаюсь чесно, навіть не планувала спробувати, бо раніше в Україні отримала відмову через те, що інструктори не розуміли, як спілкуватися під водою з незрячою дівчиною. Однак мій світ перевернувся після випадкового знайомства із хлопцем, який, як я потім дізналася, інструктор із дайвінгу. Поспілкувавшись 5 хвилин, ми пішли пірнати. Всі навколо були приголомшені та навіть сварились на нас, але коли ти довіряєш, то все інше здається не важливим. Спочатку занурилась на 3 метри, потім на 5, а нещодавно вже було 8 метрів. Не дуже люблю забігати наперед, але все ж таки скажу, зараз ми плануємо, аби я найближчим часом пройшла курс навчання та отримала сертифікат дайвера.

А потім цей мій друг вирішив, що цього вже замало. Під час мого останнього приїзду до Єгипту ми поїхали на квадроциклах у пустелю, і коли вже був час повертатися до міста, мені просто сказали, що я маю їхати сама. Звісно, що відразу було незрозуміло, як і що, та й долоньки трохи змокрили від хвилювання, але він пояснив мені, як правильно керувати й просто був поруч. І в мене вийшло!

Наостанок хочу сказати, що бути незрячою — не страшно і не жахливо. Все залежить тільки від того, як ти сама ставишся до своєї особистості. І маю прохання до всіх, хто читає цей текст. Будь ласка, перестаньте говорити цю жахливу фразу «люди з вадами». Бути незрячим — не вада!

Людмила Крамниста

Має залишковий зір. Мати двох дітей, син теж має проблеми із зором.

-У мене є залишковий зір, він достатньо



низький, але дозволяє орієнтуватися без застосування тактильності. Я обоюдно створюю картинку у своїй голові, коли не маю змоги щось побачити. Якщо є можливість, щоб хтось розповів, що бачить він, я починаю візуалізувати почуте, це може бути навіть як фільм. Однак розумію, що у кожного по-різному. Все ж таки в мене є залишковий зір й достатню розвинена уява.

Відмінності в побуті незрячих людей є, але не такі кардинальні, як може здаватися. Звичайно, потрібно витратити більше часу та важче навчитись деяких речей, інколи доводиться застосовувати якісь особисті методи для зручності та включати фантазію. Плюс є деякі правила, без яких важко уявити побут. Наприклад, це порядок. У кожної речі є своє місце, а дверцята всіх шаф повинні бути закриті для безпеки. Як би ми не хотіли показати себе абсолютно незалежними, обмеження є, і їх достатньо. Основним, як на мене, є ставлення інших людей — його неможливо передбачити. Хтось, наприклад, може відповісти на вулиці, що це твої проблеми, якщо ти щось не можеш прочитати. Це трапляється частіше, ніж адекватне ставлення.

Часто люди не розуміють, що в людини проблеми із зором, вони не знають, що незрячі користуються в орієнтуванні тростиною, що слабкозорий може щось не побачити й таке інше. Тому хотілося, щоб люди були більш обізнаними та уважними один до одного.

Щодо незрячих також дуже багато стереотипів. Люди вважають, що незрячим потрібен супроводжуючий, але це зовсім не так. Часто, коли людина із супроводом, то звертаються не напряму до особи, а до супроводжуючого. Це взагалі жахливо, тому що таким чином дається натяк, що у людини із порушеннями зору є проблеми в інтелектуальній сфері. Більшість стереотипів, з якими стикаюсь я, стосуються слабкозорих. Часто вони суперечать один одному. Наприклад, більшість людей поділяються на два табори. Одні вважають: якщо ти хоч щось бачиш, значить бачиш

все. А інші, якщо в тебе порушення зору, то ти ні читати, ні писати не вмієш.

Насправді стереотипів дуже багато, але можу сказати з досвіду, що при близькому спілкуванні вони швидко розвіюються. Якщо людина в змозі показати себе цікавою, самостійною, впевненою та сучасною, люди навколо швидко переналаштовуються і знаходять спільну мову.

Я дуже люблю мріяти та планувати. Хоч побачити світ, дуже люблю подорожувати. Мрію дочекатись нових технологій, які дають змогу бачити добре. Дуже хочеться хоча б зрозуміти, як бачать інші та користуватись тими ж можливостями, які є у більшості людей. З більш реалістичного — хотілось би відкрити реабілітаційний центр для молодих мам та дівчат, які потрапили у складні життєві обставини.

Можливо, через це я й вивчаю психологію. Хоча, якщо чесно, то через цікавість. Я розумію, що було б краще сказати про бажання допомагати, але, як показує досвід, людині можна допомогти тільки тоді, коли вона сама цього хоче. Тому бажання бути «супергероєм» зі світу психології та зробити багато добра стояло на другому місці. А на першому - все ж таки бажання знати, як працює психіка людини.

Я дуже люблю книги, для мене це ще один світ, який часто буває яскравішим за реальний. Книги я слухаю, зараз дуже активно розвивається видавництво саме аудіокниг, багато сучасної літератури виходить одночасно в декількох форматах. Тому навіть із порушеннями зору можна мати доступ до новинок зі світу літератури.

З книгами шрифтом Брайля у нас є проблеми. Зараз модно кричати про їхню відсутність та необхідність. Я з цим не зовсім погоджуюсь. Звичайно, підручники та посібники для дітей потрібно друкувати шрифтом Брайля та адаптувати до незрячих дітей. Їх дуже не вистачає, особливо сучасних. А ось художню літературу, та навіть професійну, можна просто озвучувати.

Треба розуміти, що книги шрифтом Брайля займають дуже багато місця, одна звичайна книга невеликого розміру може займати чотири, п'ять книг шрифтом Брайля, вони дуже великі та достатньо важкі. Друк коштує дуже дорого, і, якщо чесно розібратись, то з точки зору екології та потенційної користі, це не є раціональним. Я за розвиток книг аудіоформату. Цей напрям не лише більш перспективний для розвитку людей із порушеннями зору, але й більш універсальний, тому що такий формат може підійти ширшій аудиторії та бути комерційно вигідним.

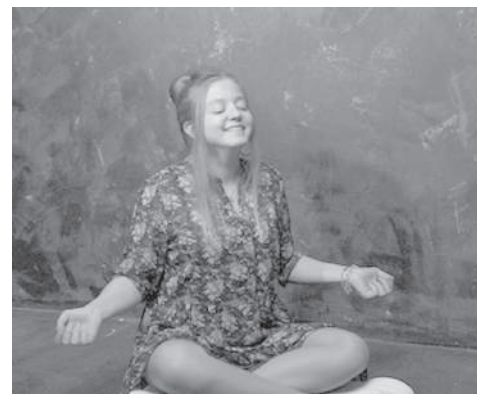
У мене двоє дітей, проблеми із зором лише у сина, він старший. А донька — наші «оченята», вона любить допомагати, читає цінники в магазинах, а номер транспорту називала з чотирьох років. Але страх за її зір відчуваю й досі, хоча зараз він вже є ірраціональним. Її зоровий нерв вже сформований.

Син у мене народився зі слабким здоров'ям, він довгий час перебував у реанімації. Лікарі навіть не були впевнені, що він виживе. Протягом першого року життя йому ставили безліч діагнозів, одним з них і була вроджена

катаракта (не потрібно її плутати з віковою, вроджена вражає нерв і око розвивається неправильно). Цей діагноз мене вразив, тому що в мене такий самий, і я відчувала відповідальність за те, що проблема передалась від мене. Але, якщо чесно розібратись, проблеми із зором — це не найстрашніше. Я щаслива, що інші діагнози пройшли повз мого сина. Я маю великий досвід спілкування з дітьми з інвалідністю та їхніми батьками та розумію, що порушення зору без супутніх розладів не заважають жити повноцінним життям, все залежить від людини, її бажання та сили волі.

Вероніка Ходаківська

16 років. Втратила зір у дитинстві. Пройшла через онкохворобу.



-Коли відсутній зір, то на інші органи чуття випадає більше роботи, і вони стають більш уважними, зосередженими. Наприклад, зряча людина бачить жести, одяг, емоції й те, що відбувається навколо, пропускаючи якісь важливі речі в розмові. А незряча сконцентрована на сказаному.

Я багато читаю, але більше люблю слухати аудіокниги — це швидше і зручніше. Книжки шрифтом Брайля в Україні видають в основному громадські організації. Я в дружині відносинах із керівником організації "Социнтел", тож будь-яку літературу шрифтом Брайля я можу отримати. У мене вже є особиста домашня бібліотека з брайлівських книг.

Українські міста для незрячих — поки просто суцільна проблема. Дороги та тротуари — або їх взагалі немає, або скрізь ями, відкриті люки. Почали класти тактильну плитку — це круто, крок вперед. Однак часто її неправильно кладуть і вона неправильно направляє. Також у транспорті не озвучується номер автобуса чи тролейбуса, коли він приходить, не озвучуються зупинки.

Якщо ви бачите на вулиці людину, у якої точно проблеми із зором, можна підійти й запитати, чи потрібна допомога і чи можете ви бути корисним. Не боятися: якщо раптом допомога потрібна, ви не будете знати, як це зробити. Незряча людина сама вам підкаже, як ви можете йому допомогти.

Коли недооцінюють можливості незрячих, хочуть зробити все за нього. Моя улюблена бабуся раніше все намагалася зробити за мене. Це дуже неправильно. Незряча людина може і за вами доглядати, і бути не менше вам корисною, ніж ви їй. Подати води, забратися в кімнату, приготувати їсти й таке інше.

Юрій МАРЧЕНКО

НАМАЛЮЮ СВОЮ ДОЛЮ

У кожного з нас свій життєвий шлях, все на ньому зустрічається: і кохання, і розлуки, і зустрічі, і прощання. Проте живемо й далі. А ось життєвий шлях Федора Романова міг би стати сценарієм до великої драми. Доля підготувала цьому чоловікові стільки випробувань, що більшість із нас вже давно б опустили руки, зневірилися. Проте Федір не з таких людей. Він щодня доводить собі і всьому світу, що життя - це безцінний подарунок, прекрасне і неповторне, його варто цінувати.

Творець полотен не може навіть взяти пензлика до рук і свої картини пише... губами. Вроджена хвороба артрогрипоз (деформація кінцівок та атрофія м'язів) не зламала його. Чоловік страшній недужі не скорився і має таку волю до життя, що варто здоровим повчитися. Картини, написані художником, не лишать байдужими навіть прискіпливих поціновувачів прекрасного. Митець вже давно мріє відкрити власну художню студію, де навчатиме здібних дітей. І не лише мріє, а докладєє всіх зусиль, аби втілити свій задум в реальність.

Неомріяне дитинство

Народився Федір в Одеській області. Від хлопчика з тяжкою патологією ще в пологовому відмовилися батьки. Нині єдина згадка про них - успадковане прізвище.

«Артрогрипоз - хвороба недорозвинених кінцівок. Тобто ноги й руки до коліна та ліктя ростуть, а далі ні, - пояснює мій співбесідник. - Мабуть, мої батьки злякалися, що їхній син - інвалід, і вирішили не ламати собі життя. До чотирьох років я жив у будинку малятка «Дзвіночок», потім мене перенаправили в Цюрупинський спеціалізований дитячий будинок. Тепер це Олешки Херсонської області».

Окрім тяжкого вродженого недугу та сирітства, на долю хлопця випало ще одне випробування хворобою. У чотирнадцять - вихованцю інтернату лікарі діагностували лейкомію (рак клітин крові). Мало хто вірив, що Федір впорається із цим сумним вироком, але підліток зробив більше. Він не лише поборов раку, а й почав писати картини.

«За час, коли я балансував між життям і смертю, зрозумів, що не можна скиглити. Жити треба сьогодні і зараз, насолоджуючись кожним днем. Одного дня до нас в онкодиспансер приїхали волонтери, які займаються з онкохворими дітьми, і порадили мені спробувати малювати. Я зобразив kota на ватмані. Вони були вражені. З тих пір я зрозумів, що можу займатися мистецтвом. Тим більше, це відволікає від буденних негараздів».

Майже рік Федір провів у лікарні в Херсоні. Тут він найбільше відчував, що сирота. Бо поряд з ним були діти разом із батьками, а він - один. Інколи було дуже важко боротися з болем і самотністю, зізнається чоловік, тож, щоб не впасти духом, малю-

вав і навіть жартував із лікарями.

«Нещодавно за моє життя боролися в реанімації, а тут я вже анекдоти розповідаю. Медперсонал дивувався, як мені це вдається. Під час лікування багато переосмислив. Побачив своє життя, так би мовити, збоку. Хто вважає, що в інтернаті погано, не бачив онколікарні, де страждають і помирають діти...».

Працювати без упину

Повернувшись до інтернату, хлопець вже мав улюблене заняття, за яким проводив по кілька годин мало не щодня.

«Після повноліття мене мали б відправити в геріатричний будинок. Так зазвичай роблять з людьми, в яких подібний моєму діагност. Але я пішов проти сценарію і подав документи до Луганського профтехучилища на художника-дизайнера».

В училищі Федір не лише навчився ху-

дожньому мистецтву, а й знайшов своє кохання - однокурсницю Олену. Дівчину зовсім не лякало те, що хлопець з функціональними обмеженнями. У коханні, як і в мистецтві, немає меж, - переконане молодде подружжя, яке нині виховує чудову дочечку Кіру.

«Я бігала за ним, як хвостик, - зізнається муза, а за сумісництвом дружина нашого героя Олена. - Мені цікаво було з ним спілкуватися, хоча він молодший на шість років. Він надихав мало не всю нашу групу своїм оптимізмом і любов'ю до життя, до всього, що нас оточує. Наприклад, живих квітів мені чоловік ніколи не дарував. Бо йому їх шкода. Букети я отримувала на художньому полотні. Але це навіть краще - вони ніколи не зів'януть, як і наша любов».

Переселення

Залишити рідну домівку на Луганщині





змусила війна. Під обстрілами на перекладних родина вибиралася з Лутугино, прихопивши з собою лише дитячі речі. Думали, лише на тиждень, максимум – місяць. А минуло відтоді вже майже чотири роки.

«Це був останній потяг на Київ. Він був схожий на Ноїв ковчег. Переполюхані люди, налякані діти, коти, собаки, озброєні перевірочі... З жахом досі згадую ту картину. Нашій Кірі тоді було лише три роки. Оселилися ми спочатку в Києві, а коли зрозуміли, що це надовго – перебралися у Дослідне. Це чудове село, яке однією своєю назвою змушує експериментувати», – жартує мій співбесідник. – Заселилися спочатку як квартиранти, потім викупили частину будинку. Тоді це були дві кімнати і кухня. Потім ми прибудували ще кімнату, коридор і художню майстерню. Допомогали друзі, волонтери, благодійники, односельці. Дуже вдячний їм усім».

Нині творчість приносить Федору не лише задоволення, а й заробіток. Картини залюбки купують і навіть замовляють через Інтернет. Полотна художника вже неодноразово прикрашали стіни мистецьких залів у Чернігові, Києві, Одесі, Херсоні... Та персональна виставка у Львові стала для Федора Романова справжньою несподіванкою.

«Організували її без мого відома. Це був справжній сюрприз. Телеканал ZIK зв'язався з моїми друзями і взяв у них кілька картин. Я якраз приїхав проводити майстер-клас у Львові. А тут моя експозиція! – не приховує радості художник.

Ще однією приємною несподіванкою став виступ на сцені Оперного театру в Києві. Волонтери запросили нашого героя на відкриття православного фестивалю «Покров». І вже в залі виявилось, що на нього чекає особливе нагородження.

«Ми всією родиною вийшли на сцену, нас вітали, подарували гроші, які ми вклали в будівництво. Тепер наша донечка має влас-

ну кімнату», – тішиться тато.

«Працювати з дітьми – це щастя!»

Нинішнього літа Федір Романов у скаутському таборі під Києвом проводив художні майстер-класи для дітей. Розповідав їм про живопис, навчав працювати, використовуючи різні техніки. Це був перший досвід для митця у роботі з дітьми. Відтоді чоловік загорівся відкрити власну школу у Носівці, де навчатиме охочих художньому ремеслу.

«Мені неабияк сподобалося працювати з дітьми. Це саме те, про що я мріяв, – зізнається художник. – Тому зараз разом із дружиною втілюємо нашу мрію в життя. Вже навіть приміщення знайшли. Працю-

вати з дітьми – це щастя! Діти – це наше все. Я радий, що живу недарма! Моя Кіра – щоденна радість і втіха. Заради неї я лацен працювати більше, вчитися тому, що у мене не надто виходить. Ми з нею разом читаємо, готуємо піцу, ходимо в магазин. Вона любить ходити в магазин саме зі мною, а не з Оленою, тому що знає – не встою, і куплю те, що вона хоче», – усміхається наш герой.

Історія Федора Романова змушує не лише зробити переоцінку життєвих цінностей, а раз і назавжди зрозуміти, що не варто шукати причини, треба шукати можливості.

Ганна КАНДИБКА



Бути залюбленим у свою справу

Сталося так, що ноги та пальці Євген втратив у страшній аварії. Проте це не позбавило його волі до життя. Зараз Євген Попов тренує в Авдіївці і дітей, і їхніх батьків. Без пальців рук та без ніг він викладає дзюдо у прифронтовій Авдіївці. Майстер вчить інших боротися із проблемами на власному досвіді.

Євген дуже любить свою справу і із захопленням розповідає про своїх учнів, які часом майже його ровесники.

«Жінка привела свого онука, а нещодавно вже сама боролась на рингу із чоловіком», – розповідає тренер. Євген до кожного ставиться із порозумінням, може дати слушну пораду, вміє вислухати про наболіле.

Допомагає реабілітуватися тим, від кого відмовились лікарі. Адже сам ледь не втратив власне життя, тому знає його ціну. Його розповідь для когось здасться фантастикою, апогеем людяності.

«Мені роздробило ноги, але я викликав «швидку» винуватцям, дістався клініки...», – розповідає Євген Попов.

Опритомнів чоловік тільки через 8 місяців. І так вже сталося, що саме в лікарні зустрів свою майбутню дружину.

«Я у палаті потоваришував із дівчинкою, коли її прийшла забирати мама – одразу закохався», – ділиться Євген Попов. – А коли вийшов з клініки – умовив мера відкрити секцію дзюдо.

«Він не повірив, що інвалід може когось тренувати, а до мене пів міста зараз ходить», – тішиться Євген.

Так, Євгена полюбили і визнали, а для нього це – найбільша нагорода.

Лія СКОРИК

Знайомтесь: кафе у Харкові, де люди з інвалідністю готують кулінарні шедеври



Не з коштовного каміння, проте щиро і з любов'ю

Щороку у травні в Рівненській обласній універсальній бібліотеці відбувається святковий майстер-клас із виготовлення незвичних прикрас. Цей захід для кожного учасника звичайно – свято. З-під умілих рук майстринь з'являються справжні шедеври. А роблять їх люди з обмеженими можливостями.

У справу вони вкладають всю свою творчу душу і безмірну фантазію.

Як же всі ці дива народжуються? Пані Марія більше 5-ти років проводить різні майстер-класи для людей з особливими потребами. Вона залюбки може допомогти виготовити їм намисто до будь-якого свята, а особливо до Дня матері. Наставниця схиляється майже над кожним і неспішно проговорює:

«Десять із цієї сторони і десять ось тут, щоб ваші квіточки були посередині, між цими такими кругленькими макаронами».

«От зараз вони ніби намистинки нанизу-

ють на ниточку. Це для відвідувачів досить корисно, у цей саме час у них іде розвиток моторики дрібної. А також подібні вправи покращують їхню мову. Вони займаються самостійною роботою. Я їм звичайно допомагаю, але намагаюся привчати до того, що вони повинні це самостійно робити», – розповідає працівниця бібліотеки Марія Новикова.

Звичайно, не з першого разу виходить у Олександрівці. Проте вона не кидає справи і старанно, наполегливо робить намисто і не одне. Дівчина досить дбайлива і відповідальна. «Я роблю для мами, баби і сусідів», – розповідає учасниця майстер-класу Олександра. Їй допомагає дідусь Микола Косянчук. У розмові з нами він щиро зітхає: «От сиджу також. Намисто ось це роблю. Хотів їй допомагати, але вона каже, що сама буде робити. Аби їй подобалося, то і мені подобається».

Такі заходи для особливих людей постійно проходять у Рівненській обласній бібліотеці, і кожного разу їм пропонують щось нове. Частенько доходить і до справ «пекельної кухні». «Ми всі разом куховаримо тут, готуємо різні салати, навіть вінегрет. Я так його люблю, бо він такий добрий», – ділиться враженнями Ірина.

Та найголовніше, кажуть організатори майстер-класу, це те, що люди між собою спілкуються, обмінюються емоціями та корисно проводять час.

Ганна Хміль



БФ «Карітас Запоріжжя» розпочинає проєкт «Підтримка дітей та молоді з інвалідністю»

Допомога буде надаватися сім'ям,
в яких виховуються діти та молодь з
інвалідністю віком від 7 до 18 років.

Метою проєкту є розвиток безпечно-

го середовища для соціалізації та інтеграції дітей та їхніх батьків у місцеві громади, як спосіб захисту їхніх прав.

Основні завдання проєкту:

Розвиток соціальних та реабілітаційних послуг для дітей та молоді з інвалідністю.

Розвиток роботи з батьками та членами сімей дітей з обмеженими можливостями.

Покращення розуміння проблем та потреб дітей з інвалідністю у суспільстві.

В рамках проєкту планується організація та проведення:

- занять для розвитку та зміцнення розумового та емоційного інтелекту, творчих здібностей, соціально-побутових навичок, заходів, що сприятимуть інтеграції та покращенню емоційного стану;

- занять із музичної та танцювальної терапії, пантоміми, арттерапії тощо;

- психологічних індивідуальних та групо-

вих консультацій, тренінгів для батьків;

- тренінгів з отримання необхідних життєвих навичок для дітей;

- занять із навчання англійської мови у родинному колі;

- екскурсій, культурно-масових та виїзних заходів до традиційних та календарних свят.

Обіцяємо безліч радісних подій, яскравих емоцій, незабутніх вражень.

Сподіваємось, що наші зустрічі принесуть учасникам користь та задоволення.

Реєстрація учасників розпочалася з 13 липня 2021 р.

Звертатися за адресою: офісне приміщення БФ «Карітас Запоріжжя» каб №12, вул.Семафорна, 8. Додаткова інформація за номером телефону: 067 35 02 122.

Електронна адреса для листування: pdmi.caritas.zp@gmail.com

Цифрові технології для людей з інвалідністю



Люди з інвалідністю – найбільш уразлива категорія людей. На жаль, через низьку мобільність, слабкий зір чи інші проблеми зі здоров'ям звичайні речі, як от: похід в магазин чи прогулянка містом, подекуди стають надзвичайно складним випробуванням.

Допомогти таким людям вести повноцінний спосіб життя можуть цифрові технології.

На порталі «ДІЯ» з'явився серіал про цифрові технології для людей з інвалідністю, який доступний за посиланням:

<https://osvita.diia.gov.ua/.../digital-for-persons-with...>

Про це повідомили у Департаменті стратегічного розвитку, цифрових трансформацій, роботи із засобами масової інформації, комунікації з мешканцями Івано-Франківської міської ради.

Цифрові технології для людей з інвалідністю — це комплексний серіал із практичними порадами, як цифрові технології можуть спростити та полегшити щоденне життя людям із різними типами інвалідності. Серіал налічує 10 серій, має вбудовані титри українською мовою та переклад жестовою мовою.

Освітній серіал охоплює теми:

Як вбудована функція допомагає людям із порушеннями слуху або зору.

Програми для озвучення друкованого тексту.

Месенджери та особливості їхнього використання для людей з інвалідністю.

Купівля найпотрібніших товарів та послуг онлайн.

Дистанційна освіта для людей з інвалідністю.

Інтернет-технології для працевлаштування осіб з інвалідністю.

Серіал реалізовано Міністерством цифрової трансформації разом із ГО «Паросток» у межах конкурсу IT-ініціатив #HackCorona in Ukraine, який проводився Міністерством цифрової трансформації та програмою EGAP, що виконується Фондом Східна Європа та фінансується Швейцарією.

Почалась реєстрація на конкурси: «Мужність без обмежень» і «Краса без обмежень»

З 14 по 21 серпня буде проходити всеукраїнський фестиваль - конкурс серед осіб на колісних кріслах «Світ без обмежень».

У рамках фестивалю відбудуться конкурси «Мужність без обмежень – 2021» і «Краса без обмежень – 2021», створені для осіб з обмеженнями здоров'я, котрі, незважаючи на труднощі, змогли взяти себе в руки, зібрати волю в кулак і приступити до активних дій, щоб зробити своє життя повноцінним і щастливим.

Мета фестивалю-конкурсу – створення позитивного образу осіб з інвалідністю в суспільстві, залучення уваги представників державної влади і спільноти до питання необхідності створення доступного середовища.

До участі в конкурсах запрошуються дівчата і хлопці від 18 до 35 років, активні, цікаві, що прагнуть позитивних емоцій.

За словами директора Центру комплексної реабілітації осіб з інвалідністю «Донбас» Світлани Фоміної, фінали двох конкурсів відбудуться в Краматорську, в парку Пушкіна, 18 серпня. А 20-го серпня – в Северодонецьку пройде фінал конкурсу для пар.

Анкета на конкурс «Мужність без обмежень – 2021»

<https://docs.google.com/.../13DD4t3iccvV6mdyrGsgwHhm.../edit>

Анкета на конкурс «Краса без обмежень – 2021»

https://docs.google.com/.../1ewm9OM44beVht_qUNK.../edit

Анкети необхідно відправляти на e-mail: dmpcri@ukr.net

Прийом заявок на участь у конкурсах продовжиться до 25 липня.

НОВИНКИ ДЛЯ КНИГОМАНІВ

Фелікс Австрія



Андрухович С. Фелікс Австрія: роман / С. Андрухович. – Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. – 281 с.

Станіславів кінця XIX – початку XX століття. Звичайне місто на кресах «щасливої Австрії», в якому живуть, страждають, нероздільно закохуються, захоплюються наукою і шарлатанськими виступами, розважаються на балах і карнавалах, ходять на шпаци і ховають таємниці у різьблених комодах. І на тлі епохи - долі двох жінок, що переплелися так тісно, як стовбури дерев – у нерозривному зв'язку, який не дає ні жити, ні дихати, ні залишитися, ні піти.

Мертві квіти



Волков О. Мертві квіти : роман / О. Волков. — К.: Нора-Друк, 2013. —320 с.

Герою роману «Мертві квіти» випадок дарує книгу пророцтв. Що це – шалена удача? Адже тепер неприємності не підстере-

жуть зненацька. Чи навпаки – важкий хрест? Адже наприкінці низки майбутніх подій втрача коханої жінки, а потім і власна загибель... Чи зможе той, хто майстерно комбінує на шаховій дошці, прорахувати ходи наперед у реальному житті, де проти тебе сідає грати всемогутня та безжална доля, а ціна однієї помилки – матова ситуація, з якої вже не вийти...

Таємне Товариство Боягузів, або Засіб від переляку № 9

Воронина, Леся. Таємне Товариство Боягузів, або Засіб від переляку № 9 : пригод. повість : для дітей серед. шк. віку / Л. Воронина ; худож. В. Штанко. – Київ : Знання, 2015. – 126 с. : іл. – (ВВС Україна)

Чи доводилось вам потрапляти у дивні й загадкові обставини? Ось ви біжите знайомою вулицею і раптом, провалившись крізь люк, опиняєтесь у секретному штабі Таємного Товариства Боягузів. Ваша рідна бабуся виявляється геніальною винахідницею, що створила часоліт, а Землю от-от мають захопити хижі космічні прибульці-синьоморди, які хочуть заразити людей вірусом страху. І порятунок людства залежить тільки від вас!

Головне — зуміти здолати свій страх, і тоді найпотужніша зброя перетвориться на порох, а підступні космічні завойовники стануть безпорадними. Адже кінець-кінцем ви здобудете універсальний засіб від переляку № 9.

Таємне Товариство Брехунів, або Пастка для синьоморда

Воронина, Леся. Таємне Товариство Брехунів, або Пастка для синьоморда : повісті : [для серед. шк. віку] / Л. Воронина ; худож. К. Штанко. – Київ : Знання, 2015. – 135 с. : іл.

Що б ви зробили, якби довідались, що на Землю має прибути десант космічних піратів-синьомордів? Мабуть, знизали б плечима й вирішили, що це дурний жарт. Та, виявляється, загроза цілком серйозна, адже синьоморди мають на нашій планеті своїх агентів, котрі вже підготували вторгнення космічних завойовників. І лише Клим Джура та його вірні друзі можуть врятувати людство від страшної катастрофи. Але для цього треба проникнути у підземний саркофаг, розгадати таємницю давніх єгипетських богів і оживити Сонячного Сфінкса. Прочитавши фантастичну повість Лесі Ворониної «Таємне Товариство Брехунів», ви дізнаєтесь, чи пощастить нашим героям знешкодити підступних прибульців, провівши небезпечну операцію ПАСТКА ДЛЯ СИНЬОМОРДА.

Дівчата з 13-ї вулиці

Гутовская-Адамчик, Малгожата. Дівчата з 13-ї вулиці : роман / М. Гутовская-Адамчик ; пер. з пол. Б. Антоняк. – Львів : Урбіно, 2015. – 240 с.

Вічно похмура Агата, легковажна Клаудія й старанна відмінниця Зося - однокласниці, але не подруги. Занадто вони різні! Та

несподівано доля зводить дівчат разом. Вони отримують незвичайне завдання - читати вголос їхній однолітці Магді, яка лежить у комі після нещасного випадку. Вражена Агата розуміє, що ця дівчина і є таємничою незнайомкою, яка віднедавна постійно їй снилася! Своїми здогадами вона ділиться із Клаудією та Зосяю. Тепер у них є спільна мрія: Магда мусить прокинутися...

Остання любов Асури Махараджа

Дереш Л. Остання любов Асури Махараджа: роман. – К.: Нора-Друк, 2013. – 226 с.

«Остання любов Асури Махараджа» — алегорична історія про демона, який вирішив покинути розкіш нижніх світів заради любові до сліпої дівчини з України, що мешкає в самому серці Нью-Йорка. Протистояння напівбогів і демонів, демонстрації на Уолл-стріт і харизматичні проповідники — все це у новому романі Любка Дереша про любов, від якої тане серце.

Чудове Чудовисько і погане Поганисько



Дерманський, Сашко. Чудове Чудовисько і погане Поганисько : казкова повість / С. Дерманський ; іл. М. Паленка. – Вид. третє. – Київ : А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2015. – 288 с. : іл.

«Пригоди Чудового Чудовиська і дівчинки Соні тривають! Улюблений дитячий письменник Сашко Дерманський зумів і Майдан відстояти, і третю частину трилогії дописати! Та ще й яку!.. Блискучі діалоги, живописні характери, природна й багата художня мова яскраво засвідчують, що Сашко Дерманський гідно продовжує літературні традиції наших веселих класиків — від Котляревського й Гоголя до Остапа Вишні і Всеволода Нестайка...Нова опера смішних, моторошних і захопливих пригод чекає на тебе. Погане Поганисько готове звоювати усіх нас, але в сучасній Україні так багато відважних малих і великих героїв, що навіть абсолютне зло не завжди має шанс на перемогу...»

Вода з каменю. Саксаул у пісках

Іваничук Р. І. Вода з каменю. Саксаул у пісках : романи / Р. І. Іваничук. – Харків : Фоліо, 2015. – 414 с.

Роман Іваничук — автор близько п'ятнадцяти історичних творів, в яких він намагається заповнити білі плями в нашій історії, розповідає про видатних діячів України минулих років. Роман «Вода з каменю» присвячений Маркіяну Шашкевичу (1811–1843) — українському поетові та громадянському діячеві, засновникові нової української літератури у Західній Україні. Автор розповідає, як Шашкевич захищав право на існування української мови, боровся проти введення польського алфавіту в Галичині, робив все, щоб, зберегти рідну мову та культуру. Його справу продовжив Іван Вагилевич — герой роману «Саксаул в пісках».

Іранські народні казки/ Перекл. З перської, упоряд. Передмова Р. Гамада. – Тернопіль : Богдан, 2014. – 232с. – (Серія «Скарби Сходу»)

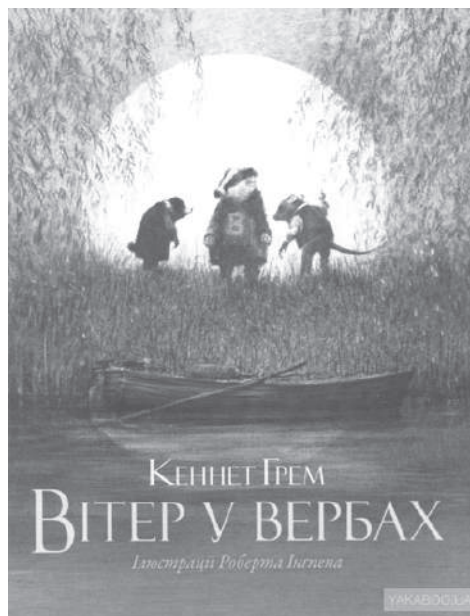
До книги ввійшли сорок найпопулярніших іранських народних казок. Їхні герої — благородні й відважні юнаки, які не зупиняються перед жодними небезпеками, а також незвичайно люблячі й самовіддані красуні («Камінь терпіння», «Ох», «Син дроворуба і чарівник»). В іранських казках добро завжди перемагає зло («Місячечола», «Квітуча троянда»), а велике кохання долає саму смерть («Птах-буревій», «Гранатова дівчина»). В багатьох казках, як чарівних, жартівливих, так і в казках про тварин, читач з приємністю впізнає персонажів, знайомих з дитинства. Це свідчить лише про спільність культур, зокрема про близькість українського та іранського фольклору. Усі казки перекладено українською мовою вперше.

Йорген + Анна = любов

Йорт, Вігдіс. Йорген + Анна = любов : роман / В. Йорт ; пер. з нор. Н. Іваничук. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. – 160 с.

Герої цієї повісті - учні четвертого класу

звичайної норвезької школи. Зазвичай вони бешкетують, ганяють на велосипедах, розповідають страшні історії і роблять усе, що роблять звичайні діти. Але доки в їх життя не приходиться кохання. Тоді трапляються купа всіляких смішних пригод - стеження, написання справжніх і фіктивних листів, ревності, підозри - словом, все, як у житті!

Вітер у вербах

Кеннет, Г. Вітер у вербах: повість / Кеннет Грем; пер. з англ. А.Сагана. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. – 348 с.

Прочитавши твір «Вітер у вербах» одного з найшановніших авторів Кеннета Грема, читач поринає у славетні пригоди вірних друзів. По-особливому написана історія пройме своїх шанувальників поетичними рядками, незвичайним теплом та тонким гумором. Не лишивши байдужих, книга займе своє достойне місце серед найцікавіших книжок домашньої бібліотеки і ви неодноразово повертатиметесь до неї, щоб ще раз проїнятися рядками улюбленого змісту.

Монети для патріарха

Когтянц К. А. Монети для патріарха : роман / К. А. Когтянц. – Харків : Факт, 2015. – 217 с

Чи часто ви читали фентезі, в якому всі історичні факти, до найдрібніших подробиць, викладені напрочуд точно?! Навіть така дивовижна подія, як громадянська війна між червоними та білими у Єгипті та Сирії на межі XVII – XVIII століть...

Сердюк Мусій Ільченко на прізвисько Пройдисвіт отримує завдання – доставити Антіохійському патріархові дивні монети, знайдені під час зведення укріплень Києво-Печерської лаври... А що із цього вийшло, дізнаєтеся із роману Костянтина Когтянця.

Адвокат із Личаківської

Кокотюха А. А. Адвокат із Личаківської : роман / А. А. Кокотюха ; худож.- оформ. Л. П. Вировець. – Харків : Фоліо, 2015. – 283 с.

Книга переносить читача на початок ХХ століття, а саме у 1908 рік та розповідає про молодого киянина Кліма Кошового, який дивом вирвався з тюрми й тікає від переслідувань царської влади до Львова. Але й тут його заарештує поліція – біля трупа відомого адвоката Євгена Сойки. Покійний мав у місті сумнівних друзів та могутніх ворогів. Самогубство – чи вбивство? Пошуки істини водять Кошового темними лабіринтами львівських вулиць. На шляху – зухвалі батяри, міські кримінальні королі та російські терористи-бомбісти. А ще поліцейський комісар Марек Віхура, в якого Клим постійно плутається під ногами. Правда приголомшить Кошового та його нового відданого друга Йозефа Шацького. Й назавжди змінить долю загадкової та впливової красуні Магди Богданович...

Привид із Валової

Кокотюха А.А. Привид із Валової: роман / А.А. Кокотюха. – Х.:Фоліо, 2015. – 288 с.

Початок ХХ століття, 1909 рік. Успішний київський адвокат Клим Кошовий від переслідувань царської охорони тікає до Львова, де стає лише скромним помічником старого нотаря. Його нудні злиденні будні порушує візит комісара кримінальної поліції: у кишені загиблого, знайденого у будинку на вулиці Валовій, виявили візитівку Клима.

Тамплієри короля Данила

Лущик П. Тамплієри короля Данила : роман / П. Лущик. – Харків : Фоліо, 2014. – 286 с.

Цей роман – Лауреат конкурсу «Коронація слова – 2014 року».

Дія відбувається в 13 столітті. Папа Римський Інокентій 4 відправляє до Галицького князя Данила Романовича свого посла. Охороняти його доручено загону воїнів – тамплієрів. Сутички, бої та багато інших пригод зустрічаються на шляху посла. Цікаво, захоплююче на одному диханні читається цей роман.

(Продовження в наступному номері)

Мандрувати, не виходячи з дому

Сайти Дубенського та Острозького замків планують адаптувати для осіб з інвалідністю.

«У рамках проекту «Інклюзивні сайти історико-культурних заповідників Рівненщини WCAG 2.1» сайти Дубенського та Острозького замків адаптують для осіб з інвалідністю. Їх оновлять відповідно до найновіших рекомендацій щодо вебдоступності WCAG 2.1. Вони покликані забезпечити максимальний доступ до веб-контенту людям з інвалідністю (зір, слух, інтелектуальні комплексні порушення та синдром Дауна). Також адаптують науковий ресурс установ для програм екранного доступу та відеоконтент за допомогою тифлокоментаря та дубляжу жестовою мовою», – йдеться у повідомленні.

Також повідомляється, що упродовж 4,5 місяців проект реалізовуватимуть громадська спілка «Всеукраїнської ліги організацій осіб з інвалідністю зору «Сучасний погляд» разом із партнерами з державних історико-культурних заповідників у місті Дубно та Острозі.

Ініціатори проекту зазначають, що вони прагнуть реалізувати право на інформацію та доступ для людей з інвалідністю до української культури, яку презентують історико-культурні заповідники Рівненщини.

Передбачається, що упродовж усього періоду втілення проекту, який підтримав Український культурний фонд, адаптовані сайти апробуватимуть безпосередньо люди з інвалідністю.

Культурно-археологічний центр «Пересопниця», що на Рівненщині, адаптує

своєї послуги для інклюзивних туристів.

Зокрема, означено сходові маршрути, тактильна карта-схема території, контрастні таблички із шрифтом Брайля.

У рамках проекту планують адаптувати ще 3 заклади культури: Рівненський обласний краєзнавчий музей і державні історико-культурні заповідники в Острозі та Дубно.

Раніше повідомлялось, що на Рівненщині



музеї пристосовують для людей із вадами здоров'я. Зокрема, запроваджують аудіогіди – спеціальні путівники для людей із порушенням зору, а також випустили буклети шрифтом Брайля, встановлюють мнемосхеми.

Загалом туристи з особливими потребами зможуть побувати на п'яти екскурсіях у Рівненському обласному краєзнавчому музеї, Державних історико-культурних заповідниках Острога та Дубно, культурно-археологічному центрі «Пересопниця» у Рівненському районі.

На популяризацію культурних, туристичних особливостей краю на Рівненщині за останній рік спрямовано 2,9 млн грн.



відпочинку вихідного дня, досвідченим туристам, велосипедистам чи бігунам, які хочуть випробувати себе, отримати неповторні емоції та цікаву інформацію про історію та природу Волині.

Олена КІШ

Мотофестиваль «Дорога на Січ»

У Черкасах 30 липня – 1 серпня відбудеться мотофестиваль «Дорога на Січ». Дійство відбудеться на території дитячого оздоровчого табору «Дахнівська Січ», розташованого на околиці міста.

До Черкас прибудуть тисячі учасників та гостей з України та з-за кордону, яким запропонують цікаву шоу-програму.

«Приємно відзначити, що кожного року фестиваль збирає все більше й більше прихильників. Тож не дивно, що він вже став традиційним і одним із найпопулярніших. Це один із наймасштабніших тематичних фестивалів не тільки в Черкасах, але й в Україні!», – сказав міський голова Анатолій Бондаренко.

За словами одного із організаторів фестивалю Юрія Перкіна, територію табору активно облаштовують для приймання, розміщення та влаштування розваг. Фестиваль відбудеться у своїх найкращих традиціях: концерти за участі відомих українських гуртів і виконавців, цікаві конкурси, інтерактивні змагання та навіть заплановано встановлення Національного рекорду України на найбільшу мотоколонну.

Фестиваль «Дорога на Січ» відбувається вже дев'ятий рік поспіль. Окрім цього, на Черкащині проводять байкерський фестиваль «Тарасова гора» в Каневі.



Марія РЕВКО

На Вінниччині стартував етнофестиваль звичаєвої культури «ЖИВИЙ ВОГОНЬ»

На Вінниччині 24 липня розпочався XII Міжнародний етнофестиваль звичаєвої культури «Живий вогонь», на якому відродять літні обряди подолян.

Фестиваль проходить у Якушинецькій громаді Вінницького району. Він розпочався з танцювального флешмобу, у якому взяли участь близько 400 учасників сцени. Після цього розпочала роботу денна сцена, яка працюватиме до 17.00. Тут проходять виступи танцювальних колективів Вінниччини, а також народних колективів подолян, полісян, слобожан, гуцулів, лемків та бойків. Опісля на ній виступлять колективи представників азербайджанського, вірменського, грузинського, єврейського, молдовського, ромського, польського та інших народів.

Традиційно під час фестивалю проводиться масштабна козацька програма. Відтак, козаки з усіх куточків України демонструватимуть свої вміння у бойових мистецтвах. Участь у фестивалі візьмуть Театр козацького бою «Запорозький Спас», Січові козаки з острова Хортиця, ГО «Козацький герць», які дадуть майстер-клас і показові виступи з володіння різними видами зброї. Козацький клуб «Люті козаки» виступить із національним козацьким вогняним шоу, показовими виступами з бойових мистецтв та майстер-класами ГО «Січеславське козацтво Запорозьке» – з реконструкцією бою із застосуванням козацької артилерії. ГО «Чорна Рада» підготували для фесту виставку важкої артилерії, ГО «Козацьке стрілецьке братство» - виставку козацької зброї. А Федерація козацького фехтування «Ратар» («Триглав») покаже гостям фесту виступ козаків-характерників.

Також відбудеться козацька гра «Лавна на лаву» за участі команд козаків, поліції і працівників ДСНС.

Показові виступи супроводжуватимуться вогняним шоу, майстер-класами та виставками козацької зброї.

Окрім того, на фестивалі працюють виставка декоративно-ужиткового мистецтва, фудкорт та дитячий майданчик.

Вечірньою програмою передбачений виступ рок-гуртів. Завершиться концерт фашоу, запаленим від «живого вогню».

Проект «Живий вогонь» реалізується в межах партнерської програми «Культура.-Туризм. Регіони» Українського культурного фонду, Програми USAID «Конкурентоспроможна економіка України» (КЕУ) та Державного агентства розвитку туризму, а також за підтримки Вінницької ОДА.

Лесь МИРЧУК

Україна на Венеційському кінофестивалі буде представлена трьома фільмами

На Венеційському кінофестивалі, що відбудеться 1 - 11 вересня, Україна буде представлена трьома фільмами.

Про це повідомив міністр культури та інформаційної політики Олександр Ткаченко.

«Чудові новини з Венеційського кінофестивалю. Там одразу трьома фільмами представлена Україна. Світова прем'єра фільму «Відблиск» Валентина Васяновича відбудеться в основному конкурсі. А «Носоріг» Олега Сенцова та «Цензорка» Петра Керекеша – у конкурсній програмі «Горизонти», - написав Ткаченко.

Він зауважив, що фільми створені за підтримки Державного агентства України з питань кіно та Міністерства культури та інформаційної політики.



Як додає пресслужба Держкіно, новий фільм Васяновича «Відблиск» увійшов до основної конкурсної програми і позмагається за головну нагороду фестивалю – «Золото лева». У стрічці йдеться про лікаря-добровольця, який після повернення з полону намагається пристосуватися до мирного життя. Він спілкується з колишньою дружиною і своєю 12-річною донькою, яка також травмована через смерть близької людини на війні.

Продюсери фільму - Валентин Васянович, Я Мислицька, Володимир Яценко та Анна Соболевська. Виробництво - кінопродакшн «Арсенал філмс» за участю ForeFilms та фінансової підтримки Держкіно.

У пресслужбі нагадали, що робота над фільмом «Носоріг», прем'єра якого відбудеться в конкурсній програмі «Горизонти», почалася ще 2012 року, проте була призупинена через незаконний арешт Олега Сенцова російськими спецслужбами у 2014 році та подальше його ув'язнення. Після звільнення режисера у 2019 році роботу над проектом відновили.

Зйомки «Носорога» відбувалися в Кривому Розі, Львові та Києві й завершилися в грудні 2020 року. Головні ролі виконали Сергій Філімонов, Євген Черніков, Євген

Григор'єв та Аліна Зевакова. Історія фільму заснована на реальних подіях 1990-х в Україні. Головний герой на прізвисько Носоріг потрапляє до кримінального світу і починає свій кривавий шлях, який приведе його зовсім не туди, куди він очікував. «Носоріг» створений у копродукції України («Артхаус Трафік», «Край кінема»), Польщі (Apple Film Production) та Німеччини (Ma.ja.de). Генеральні продюсери - Денис Іванов і Олег Сенцов. Створення фільму підтримано Міністерством культури та інформаційної політики, Держкіно, фондом EURIMAGES, Польським кіноінститутом та німецьким кінофондом Medienboard Berlin-Brandenburg.

Стрічка «Цензорка» Петра Керекеша спільного виробництва Словаччини, Чехії та

України також увійшла до конкурсної програми «Горизонти». ??Картина розповідає історію молоді жінки Лесі, яку було засуджено до ув'язнення в одній із виправних установ Одеси. Вона щойно народила первістка і потрапила у світ, населений лише жінками: ув'язненими, медсестрами та наглядачками, жінками різного віку,

дружинами та вдовами, дочками, сестрами, вагітними та жінками з дітьми. Якби не колір уніформи, іноді важко було б сказати, хто є хто.

Українськими продюсерами стали Денис Іванов і кінокомпанія «Артхаус Трафік» за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики.

Як зазначили у пресслужбі, ще одна стрічка, яка створюється за підтримки Держкіно, братиме участь у кіноринку Venice Production Bridge 78-го Венеційського кінофестивалю. Раніше було оголошено, що кінопроект режисера Дмитра Сухолитого-Собчука «Памфір», що перебуває на стадії постпродакшну, став одним із 30 проектів ігрових фільмів з усього світу, які відібрали до участі у відомому кіноринку Venice Production Bridge Венеційського кінофестивалю.

Венеційський кінофестиваль - один із найстаріших та найпрестижніших кінофестивалів світу. У 2019 році перемогу у конкурсі «Горизонти» здобув український фільм «Атлантида» Валентина Васяновича, у 2020 році стрічка Наталі Ворожбит «Погані дорogi» отримала нагороду Verona Film Club Award у паралельній програмі Венеційського кінофестивалю «Тиждень критики».

Віра ВАСИЛЕНКО

ЛІТНІ МІНІАТЮРИ З НАТУРИ

Як підтримати водний баланс організму у спеку

Спека — це те ще випробування для організму. Ви частіше можете відчувати себе виснаженими та знесиленими. В тому числі, через швидку втрату організмом води. Недостатня кількість її споживання може призвести до запаморочення, сухості у роті, відчуття слабкості та навіть головного болю. У цьому випадку вода — ваш рятівник.

Поради, як підтримувати нормальну гідратацію організму у спекотні дні:

— Майте при собі багаторазову склянку з питною водою.

— Пийте воду, як тільки відчуєте спрагу. Пийте багато і маленькими порціями.

— Віддайте перевагу чистій воді замість солодких, газованих напоїв або алкоголю.

— Якщо проста вода для вас «ніяка» на смак, додайте до неї лимон, декілька ягід або м'яту.

— Порадьтеся з вашим лікарем щодо допустимої кількості вживання води в спеку, якщо є протипокази за станом здоров'я.

Тримайте водний баланс у нормі та будьте здорові!

Зневоднення – небезпечний стан

Щоденна втрата води людським організмом – це нормально: ми втрачаємо воду з потом, диханням, сечовипусканням, слиною, коли спльовуємо, сльозами. Витрачена таким чином рідина оновлюється з водою і їжею, які вживає людина. Але в ситуаціях, коли людина втрачає багато рідини і людина не поповнює її, починається зневоднення – небезпечний стан.

Витрачену організмом рідину легко заповнити питною водою

Не тільки в спеку, а при деяких захворюваннях і станах теж може наступити зневоднення – наприклад, при діабеті, інфекційних хворобах, діареї, у маленьких дітей.

Також в жарку погоду «заробити» зневоднення ризикують фізично активні люди і ті, хто не звик пити достатньо рідини, ті ж малюки, оскільки вони самі не контролюють свій питний режим.

Такі люди у спеку, а також при підвищеній вологості можуть недостатньо ефективно охолоджуватися, через те, що мало потіють або піт не випаровується. В результаті зростає ризик теплового удару, підвищення температури і необхідність поповнити організм водою.

Які ж симптоми зневоднення?

Навіть при невеликому зневодненні відчувається сухість у роті, при сечовипусканні колір сечі темно-жовтий і саме її кількість невелика. Шкіра стає сухою, прохолодною, з'являється головний біль, навіть судороги м'язів. Часто не тільки діти, а літні люди не розуміють, що їм потрібно попити води. Тому таким людям потрібна турбота близьких: давайте їм пити воду під час обіду або сніданку, зробіть чаювання або роз-



пиття компоту, морсу щоденної традицією, стежте, щоб в раціоні дітей і літніх було досить соковитих фруктів, супів, рідких страв.

Також не забувайте про домашніх вихованців, вода в їхніх мисках повинна бути постійно. Якщо помітили навіть легке зневоднення, уникайте газованої води, особливо солодкої, алкоголю, кофеїну. Вони підсилюють зневоднення.

Чим загрожує зневоднення

Надмірна втрата рідини внаслідок потовиділення загрожує серцево-судинній системі, а також негативно впливає на нирки, оскільки вони відповідають за водний баланс. Крім того, внаслідок зневоднення загущується кров, а це загрожує людям, які мають проблеми із тромбоемболією.

Зневоднення може призвести до втрати працездатності, головного болю та болю у м'язах, порушень роботи серця, підвищення артеріального тиску, запаморочення і аж до втрати свідомості.

Як же правильно пити, щоб уникнути зневоднення

Пийте рідину, краще чисту воду, навіть при легкій спразі.

У спеку важливо пити часто і невеликими ковтками. Правильну кількість випитої води визначте по ... сечі: її колір повинен бути блідо-жовтий або взагалі прозорий.

Малюкам давайте пити з ложечки або з дитячої «поїлки», щоб легше було ковтати, а не з великого кухля.

Пийте ще більше, коли є більший ризик зневоднення. Наприклад, якщо у вас діарея, застуда, ви перегрілися на сонці, почалося рясне потовиділення після перегріву тощо.

Чим можна замінити звичайну воду

Якщо хочете урізноманітнити пиття — зробіть лимонад. МОЗ навіть ділиться рецептом:

Заморозьте лимон чи апельсин, натріть його із цедрою на тертку та залийте кип'яченою водою. Тут вам і свіжий смак, і вітамін С, і бета-каротин, і клітковина, пектин, ефірна олія лімонен;

Смак лимонаду можна урізноманітнити завдяки м'яті, тертому імбиру, кориці, лаванді, цвіту бузини чи чайної троянди;

Замість лимона можна брати будь-які ягоди. Розтовчіть ягоди у воді та доведіть до кипіння, щоб напій не одразу скис.

Солодкі газовані напої можна замінити узваром із сухофруктів — це хороше джерело мікроелементів. Сушені абрикоси багаті на калій, чорнослив — на залізо і бор. Але не треба додавати до узвару цукор — він вже є у фруктах.

Найкращим джерелом мінералів є молочна сироватка: в одній склянці — чверть денної норми кальцію та фосфору і десята частина потреби цинку, калію та магнію. Змішайте сироватку із соком і отримаєте безпечний енергетик.

А кавою і чаєм можна втамувати спрагу?

Сімейні лікарі рекомендують в період спеки зменшити кількість напоїв із великим вмістом кофеїну. Якщо ви все ж не уявляєте свого життя без кави, бажано вживати не більше двох філіжанок у першій половині дня.

Високий вміст кофеїну в каві викликає спазм судин, крім того кофеїн посилює роботу нирок, і через сечогінний ефект людина може зневоднитися. Кава не є заміником рідини — кава окремо, вода окремо.

Кофеїновмісний продукт, який не просто можна, а й треба вживати у спеку — це зелений чай. Навіть гарячий зелений чай дуже добре вгамовує спрагу і, крім того, має здатність збалансовувати терморегуляцію в організмі.

Сидіть вдома, або під деревом

За можливості, особливо для людей старшого віку та тих, хто має в анамнезі перенесені черепно-мозкові травми, гіпертонічну хворобу, тим більше перенесені інфаркти та інсульти - утриматися від подорожі чи прогулянки, або якогось запланованого візиту у спеку.

Панамки і капелюшки знову модні

Якщо ж візит відкласти неможливо, то щоб себе захистити - мають бути головні убори. Добре, що мода на це знову повертається. І мода, і здоровий глузд, молодь також починає головні убори носити.

Важливо, щоб дітки ніколи не виходили без головних уборів у спеку. Жінки, які дбають про колір свого обличчя. Адже уберегтись від пігментних плям набагато легше, ніж потім із ними боротися. Тому капелюшок із широкими крисами - гарна рекомендація: це стильно, модно і здорово для організму.



Влітку сонячні окуляри та капелюхи, кашкети чи бандани – це не просто доповнення образу, а речі першої необхідності, здатні захистити від високих температур і шкідливого впливу ультрафіолету. Проте краса та користь зовсім не протирічають, а, навпаки, доповнюють одна одну: надійний «антисонячний захист» може бути дуже й дуже гарним.

Не хехтуйте м'ятою

Щоб вижити у спеку - із собою обов'язково має бути вода. Люди старшого віку можуть носити із собою «Корвалмент», «Валідол» чи аналоги. За рахунок м'яти, яка входить у склад препаратів, відбувається тонізація організму. І забезпечити себе від втрати свідомості ми цілком можемо.

Втрачайте свідомість правильно

Перші ознаки втрати свідомості - шум в голові, важкість. Деякі люди можуть відчувати затерпання, похолодання кінцівок, тому що іде перерозподіл крові. Потрібно намагатися одразу сісти, попоти водички. Звичайно, краще сісти десь у тінючку. Але якщо немає поблизу тінька - просто важливо повільно опуститися на землю, щоб забезпечити себе від падіння із висоти власного зросту.

КАПЕЛЮХ РЯТУЄ ВІД СПЕКИ

Захистіть свою шкіру

Важливо мати на час спеки засоби для захисту шкіри. Зараз є багато різноманітних засобів, які захищають від негативного впливу сонячного випромінювання. Для діток це обов'язково вимога, коли відкрите тіло. Для молодих жінок я би також рекомендувала. Бо фотостаріння шкіри якраз обумовлене надмірною соляцією і агресивним сонцем.

Літня спека - справжнє випробування, особливо для тих, хто змушений залишитися в місті. Не дивлячись на те, що погода змінюється майже кожен день, літньої спеки все одно не уникають.

Увага! Група ризику

До групи ризику влітку, в першу чергу,

кожну людину. Для того, щоб допомогти організму впоратися зі спекою, рекомендуємо дотримуватись загальновідомих порад.

Температура у приміщенні

Якщо у приміщенні, де ви живете, вчисте, працюєте, температура повітря перевищує 28 градусів, то бажано користуватися вентиляторами або ж популярними в наші дні кондиціонерами, які прекрасно охолоджують повітря в офісах і квартирах. Але при цьому необхідно пам'ятати - різниця температури повітря у приміщенні і на вулиці не повинна перевищувати 10 градусів.

Як харчуватися у спеку

Під час спеки варто перейти на холодні страви. Краще збільшити в раціоні кількість свіжої риби та овочів. Про молочні продукти треба сказати окремо - не треба купувати їх у кіосках, з кінцевим терміном придатності або давати їм нагріватися на сонці. Ці продукти псуються швидко, і харчові отруєння вони викликають дуже важкі. Не купуйте продукти з рук: при високій температурі бактерії розмножуються дуже швидко, вживання в їжу таких продуктів може призвести до тяжких отруєнь. Не готуйте про запас - ті терміни придатності, які вказані на продуктах, припускають нормальні умови, а не виснажливу спеку. Не зберігайте продукти, що швидко псуються, поза зоною холоду.

Невідкладна допомога при тепловому та сонячному ударі

Перегрівання організму при високій температурі може призвести до порушення терморегуляції організму і виникнення теплового удару. У потерпілого з'являються в'ялість, головний біль, спрага, слабкість, пульс 120—140 ударів за хвилину, підвищується температура тіла до 40—41 °С, червоніє шкіра, можливі втрата свідомості і смерть.

Тривале перебування під сонячним опроміненням у спеку може призвести до сонячного удару. При цьому з'являється сильний головний біль, слабкість, сонливість, порушення дихання та серцевої діяльності, нудота, блювота, втрата свідомості.

Потерпілого треба перевести в затінок або прохолодне приміщення, покласти на спину, розслабити пояс і одяг, підняти голову, бризнути холодною водою, покласти холодну примочку на голову і груди, дати понюхати нашатирний спирт і створити умови для притоку свіжого повітря, дати випити 20 крапель валеріани або корвалолу і запити холодною водою.

В екстрених випадках - при втраті свідомості, відсутності дихання і серцебиття приступити до проведення штучного дихання і закритого масажу серця. Терміново викликати швидку медичну допомогу.

Бажамо Вам вдалого літа. чистої води і ніякої біди. Бувайте здорові!!!

Олена РІПНА

ЯК ДОПОМОГТИ ОРГАНІЗМОВІ ДАТИ ВІДСІЧ ГОЛОВНИМ ПРОЯВАМ КОРОНАВІРУСУ

Окрім носіння масок у громадських місцях та постійної дезінфекції рук, конче потрібно зміцнити й захисні сили. Адже один із небагатьох позитивних уроків, які дав нам коронавірус, – це те, що треба берегти здоров'я, висиплятися й вживати достатньо вітамінів та мікроелементів, не допускати розвитку різноманітних захворювань, які ускладнюють перебіг хвороби й можуть бути навіть причиною її летального кінця.

Тому зараз мусимо кинути всі сили на зміцнення імунного захисту організму, а також мати в запасі дієві рецепти на те, як допомогти собі впоратися з найтипичнішими проявами хвороби.

Зміцнюємо імунітет

Для підтримання імунітету потрібне вітамінне підживлення. Як для профілактики, так і під час хвороби, та для відновлення здоров'я після коронавірусу чудово підійдуть кілька вітамінних напоїв. Їх можна чергувати по колу, замінюючи новими кожні три тижні.

П'ємо узвари

Передусім дуже корисною є вітамінно-мікроелементна «бомба» – узвари з сухофруктів. Вони також виводять токсини, очищують організм, сприяють нормалізації травлення та своєчасному спорожненню кишківника.

На 3 л води покладіть по жмені сушених яблук, груш, чорносливу, а також по 1 ст. л. шипшини та глоду для підтримання роботи серцево-судинної системи. Закип'ятити, дати настоятися та пити всією родиною протягом дня.

Трав'яний збір: на 1 л води покласти по щіпці квіток акації, бузини, листя подорожника, трави мати-й-мачухи, листя евкалипта й плодів шипшини. Цей цілющий навар пити, як чай, протягом дня. Він тонізує організм, відновлює його сили, протистоїть застудним явищам.

Морс із журавлини – природний антибіотик, який не лише зміцнює імунітет, а й особливо благотворно впливає на сечостатеву систему, запобігаючи й поліпшуючи стан під час запальних процесів, циститу. Для цього 1 ч. л. ягід роздушити й залити 200 мл гарячої води, додати мед за смаком. Пити 2-3 рази на день.

Сокотерапія є чудовим доповненням. Візьміть порівну моркву, яблука й апельсини, зробіть із них свіжий сік, додайте пару крапель олії, щоб мікроелементи, а особливо каротин, добре засвоїлися. Пити по 200 мл на день.

Настоянка ехінацеї стимулює захисні функції – додавайте по 10 крапель у чай вранці й в обід.

Також додадуть смаку й користі лимон



та імбир. Замість імбиру також можна покласти скибочку айви, й вийде дуже смачний вітамінний напій.

Щоб не захворіти, людина має якомога більше перебувати на свіжому повітрі, правильно вдягнутися й гуляти, дихати фітонцидами, робити фізичні вправи, щоб поліпшувати крово- та лімфоплин.

А ще – женьть геть страх захворіти: це ослаблює людину. Перефразуйте відоме прислів'я: песиміст – уже наполовину захворів, а оптиміст – наполовину одужав.

Але коли говорять «не боятися», – це не означає бути нерозсудливим і нехтувати правилами гігієни й безпеки, вважаючи, що хвороба тебе не зачепить. Зовсім навпаки. Треба потурбуватися й зробити все від вас залежне, щоб не підхопити вірус або не передати його іншим. Є один дуже ефективний спосіб.

Китайський учитель радить: роблячи саморобну маску й згортаючи марлю в кілька шарів, у проміжки між ними покладіть пластинками нарізані часник або цибулю. Коли будете її надягати й дихати цими фітонцидами, ця інгаляція вбереже вас від вірусів. Якщо пригадати історію, то за часів чуми люди носили маски з довгим «дзьобом», куди й закладали часник, щоб не дати вірусу проникнути в організм.

Людина може допомогти собі в разі жару підручними засобами

Потужну жарознижувальну дію має листя малини й шовковиці. Якщо ви не насущили його влітку, то можна заварити по 5-6 свіжих листків цих рослин у літрі води й потримати 15 хв на паровій бані. Якщо ж є сухе листя – доза буде меншою: по 3-4 листочки. Пити по склянці 3-5 разів на день.

Ванночки

Також, щоб знизити жар, можна парити ноги. Для цього індуси й китайці роблять контрастні ванночки. Так, за грипу з висо-

кою температурою спершу тримають кілька хвилин ноги в мисці з гарячою водою, а потім перемішують їх на кілька хвилин у миску з ледь теплою водою, й так чергують ванночки для ніг із гарячою та холодною водою кілька разів. Таким чином і з високою температурою борються, й разом підвищують імунітет.

Коронавірус дуже часто ушкоджує слизову оболонку. Плюс вживання антибіотиків, а це комплексно призводить до розладів шлунка. Як усунути цей неприємний симптом

Китайська медицина як закріпний засіб, що поліпшує роботу кишківника й сам процес травлення, рекомендує пити навар перегородок волоських горіхів. Роздушити стиглі горіхи, виийняти ядра, а внутрішні перегородки між ними (1,5 ст. л.) залити 200 мл води й проварити 10 хв. Пити по півсклянки 4 рази на день. Також можна до навару за 2 хвилини до зняття з вогню додати дрібку подорожника. Він теж має в'язкий ефект. Коли вип'єте, гущу можна ще раз залити 200 мл води й випити навар наступного дня.

Також під час коронавірусу дуже часто спостерігається інтоксикація, тому багато хто рекомендує вживати активоване вугілля, щоб виводити токсини, що також сприяє нормалізації температури. Хорошим сорбентом є компоти із сухофруктів.

Коли в людини пронос, треба брати до уваги також те, що вона втрачає дуже багато води, організм зневоднюється. Тому особливо в цьому випадку, щоб не згущувалася кров, треба посилено пити воду, чай та різні напої. До речі, щоб розріджувати кров, також додавайте в їжу і в чай імбир та куркуму.

У разі ураження слизових оболонок травного тракту чудову обволікальну

дію мають наварі з насіння льону: 1 ст. л. насіння залити 0,5 л води й потримати на водяній бані 15 хв. Вийде киселеподібний напій, що чудово діє на слизові. Вживати щоразу за півгодини до їди, й кишківник добре працюватиме.

Також рекомендується споживати продукти, що мають слизотворні влас-

тливості. Це – й розварена вівсяна каша, яка добре змащує шлунок. Багато слизу є й у молоці. Але щоб не допустити перекоксу, бо надмір слизотворних продуктів теж провокує збій в організмі, до гарячого молока варто додавати трохи кориці, яка, до того ж, ще й піднімає настрої.

Рекомендують в цей час пити один цілющий напій, який, з одного боку, обволакає

слизову оболонку, сприяє відновленню організму після вірусів, а з іншого – виводить некорисний слиз. Для цього в склянку гарячого молока додайте 1 ч. л. вершкового масла, корицю та соду на кінчику ножа. Сода сприятиме підвищенню лужності організму, а молоко з маслом обволакатимуть слизову, прогріватимуть дихальні шляхи.

ТОЧКИ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ Й «БАБУСІНІ РЕЦЕПТИ» ВІД КАШЛЮ

Ще один із неприємних симптомів вірусу – ломота в тілі та гострий головний біль.

Зменшити лому в тілі допомагає масаж: потрібно розтерти тіло, розігнати кров і лімфу, щоб вони дали живлення клітинам і вивели з них токсини. Також треба пити багато теплої рідини – 2 літри й більше на день.

Щоб зняти головний біль, можна зробити точковий масаж пальців рук. Наші пальці мають 3 фаланги: перша – найбільша від основи долоні, друга – середня, й третя – де розміщений ніготь. Ми будемо продавлювати місце згину між першою та другою фалангами на 4 пальцях кожної з рук – по черзі від вказівного пальця до мізинця.

Для цього великим і вказівним пальцями правої руки по 3-5 хв стискаємо з двох боків цю фалангу на пальцях лівої руки. Стискаючи фалангу на вказівному пальці, ми опрацюємо лобну частину голови, на середньому пальці – тім'я, на підмізинному – маківку голови, й на мізинці – потилицю. Потім так само опрацюємо пальці правої руки. Тому що, натискаючи на пальці лівої руки, ми опрацюємо ліву частину голови, а натискаючи на пальці правої – відповідно, праву частину. Такі маніпуляції з цими точками мають значно поліпшити стан голови, роботу мозку, частково чи навіть повністю зняти біль.

Також усуває головний біль і є «швидкою допомогою» за багатьох захворювань точка Хе-гу. Вона міститься між великим та вказівним пальцями долонь.

Для її опрацювання спочатку великим та вказівним пальцями правої руки намацайте точку на лівій руці між основами великого й вказівного пальців і натискайте на неї протягом 5 хвилин. Використовуйте колові рухи. Здавлюйте досить сильно, але так, щоб вам не було дуже боляче.

Повторіть те саме на правій руці. Можете робити точковий масаж кілька разів на день.

Коронавірус часто ушкоджує легені й супроводжується глибоким кашлем. Як із цим боротися перевіреними народними методами.

Чорна редька або груша

Усі ми пам'ятаємо бабусин рецепт: у чорної редьки вирізати серцевину й покласти туди 1 ст. л. меду. Коли редька пустить сік, вживати цю суміш по 1 ч. л. 5-7 разів на день. Не любите редьку – скористайтеся китайським аналогом цього рецепту. Замість редьки залийте мед у вирізане поглиблення в груші. Дайте фрукту настоятися й пустити сік. Вживати за тією ж схемою кілька днів. Виходить дуже смачний відхаркувальний нектар.

Льодяники від кашлю

Також чудовий відкашлювальний засіб, який ще й стимулює імунітет, – китайські льодяники від кашлю. Смачні, ефективні й легко готуються вдома. Для цього 2 ст. л. тростинного чи бурякового білого цукру посмажити на сковорідці, щоб розтопився й став коричневим, до карамелізованого цукру додати 0,5 ч. л. сухого імбиру, перемішати й розділити, сформували льодяники.

Також беруть часник (20 г), заливають 200 мл води, дають настоятися 30 хв. Потім ставлять на слабкий вогонь, коли закипає, додають 1 ст. л. цукру або, краще, – меду. Коли охолоне, вжити всю суміш за 3-4 рази протягом дня в теплому вигляді.

Коли людина кашляє, рекомендують під час цього плескати по спині, допомагаючи таким чином легеням очищуватися від слизу. Також можна робити натирання. Наприклад, кунжутовою зігрівальною олією або мазями із зігрівальним ефектом, і робити спиртовий

компрес на груди на ніч. Він буде прогрівати легені. Перед застосуванням рекомендацій порадьтеся з лікарем.

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ДІАБЕТ, ГІПЕРТОНІЯ - СУПУТНИКИ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА

Люди худнуть не тільки для того, щоб легше ходити та мати кращий вигляд, а й щоб запобігти багатьом захворюванням. Бо зайва маса тіла провокує супутні хвороби.

У людей недітородного віку зайві кілограми?насамперед провокують появу атеросклерозу судин. Особливо, якщо є ще один додатковий чинник - стрес, судини швидко ушкоджуються й з'являється ризик інфаркту, інсульту.

Цукровий діабет - незмінний супутник ожиріння в будь-якому віці. Адже через ожиріння порушується функція печінки, з'являється жировий гепатоз печінки, інсулінорезистентність, погіршується обмін речовин. Зайві кілограми - це навантаження на серце, адже нові жирові тканини потрібно забезпечувати кров'ю, з'являються задишка, міокардіодистрофія, гіпертонія.

Також можливі гормональні збої. Коли людина гладшає, в жировій тканині накопичуються жіночі статеві гормони, й що більшою є маса тіла, то більше жир стає окремим ендокринологічним органом, який самостійно виробляє гормони. Це небезпечно для жінок, особливо в період менопаузи та після, а також для чоловіків, у яких надмір жіночих гормонів призводить до зниження потенції.

Чоловіки! Є простий тест: вимірюйте талію, якщо вона більша за 104 см - це загроза вашій чоловічій потенції, потрібно терміново збалансувати масу тіла.

Поради здоров'я тим, хто худне

Є способи, що допоможуть скинути зайві кілограми без шкоди для здоров'я.

Сама система нормалізації маси тіла має містити в собі режим і раціон харчування, а також спорт, сміх і секс. Це найбільш збалансований підхід, головне - робити все це в радість.

Один зі способів, щоб не повніти: на початку застілля треба з'їсти шматок м'яса, риби чи птиці, а потім вже інші види їжі. Тваринні білки ляжуть у шлунок і будуть перетравлюватися кілька годин, і в цей час не кортітиме їсти.

Не варто заїдати солодким і жирним, якщо ви після цього не збираєтесь зайнятися активними справами. Ці прості вуглеводи, потрапляючи в кров, швидко засвоюються й залягають у жирову тканину.

Інша порада: рухатися, звісно, потрібно, але, якщо ви давно не тренувалися, у вас є проблеми зі здоров'ям та еластичністю судин, то перш ніж перейти до активного способу життя, треба визначити можливості серцево-судинної системи. Це можна зробити за допомогою тесту на спеціальному велосипеді із прикріпленими до тіла електродами й під час крутіння педалей зняти кардіограму.

Також навантаження на дихальну та серцево-судинну системи можна контролювати правильним диханням через ніс, особливо якщо людина йде в масці. Щойно ви почали дихати ротом — це знак, що темп руху занадто швидкий для вас і потрібно його зменшити, бо таке навантаження зношує нетренований серцевий м'яз.

Коли людина рухається із закритим ротом, у неї й менше випарів від дихання, а отже, й кров не загусає, й серцю легше її качати, особливо якщо попити компоту чи узвару за півгодини до навантаження. Згодом навантаження можна поступово збільшувати, дотримуючись цих правил.



СМАЧНОГО!

Смачне літо: квас, смузі і мохіто

Які літні напої рятують у спеку? Лимонад, компот, мохіто, квас? Ми підкажемо рецепт квасу, який рятує від спраги і корисний завдяки своєму натуральному складу.

Квас домашній хлібний

Інгредієнти: Вода - 8 л., сухарі пшеничні - 1 кг., крихти житнього хліба - 150 г., цукор - 100 г., дріжджі - 25-30 г., борошно - 100 г.

Перед тим, як зробити домашній квас, потрібно із пшеничного хліба зробити сухарики. Покласти їх у каструлю, залити окропом і залишити настоятися на 3-4 години.

Тепер потрібно приготувати закваску для квасу. Для цього замісити тісто на теплій воді з житніх крихт, житнього борошна і невеликої кількості дріжджів. Поставити в тепле місце на 1,5 години.

З тіста зробити коржики, запекти їх на сковороді. Розрізати на половинки і покласти в каструлю із сухарями і водою. Залишити в холодному місці на 12 годин. Потім процідити, додати спеції, цукор, мед за бажанням.

Яблучний квас

Інгредієнти: Вода - 2 л., дріжджі - 0,5 ч. л., цукор - 100 г., яблучний сік - 0,5 л., какао - 2 ст. л.

Змішати какао-порошок, дріжджі, цукор і розчинити в теплій кип'яченій воді. Додати сік. Перемішати, накрити кришкою і залишити на 12 годин. Процідити і можна пити.

Класичний мохіто

Інгредієнти (на 5 порцій): газована вода або спрайт — 2 літри; лайм — 3 штуки; свіжа м'ята — 70 грамів; цукор або мед за смаком; крихти льоду; м'якоть цитрусових.

Готуємо: наріжемо лайм тоненькими скибочками. Візьмемо високий і широкий графин, на дно висиплемо цукор чи покладемо мед. Додамо лайм і листя м'яти. Усе перемішаємо. Заллемо газованою водою чи спрайтом, ще раз перемішаємо і залишимо настоюватися у холодильнику. Подаватимемо коктейль у високих склянках: на дно покладемо трохи м'якоти цитрусових, наллємо напій, прикрасимо трубочкою, шматочком лайма і м'ятою. За бажання додамо покритий лід.

Полуничний мохіто

Інгредієнти (на 4 порції): полуниця — 10 штук; свіжа м'ята — 1 пучок; лайм — 1 штука; спрайт — 1,5 л; лід — за смаком.

Готуємо: дрібно наріжемо шість полуничок. Покришимо також майже всю м'яту. Дістанемо склянки і на дно кожної покладемо лід, порізану полуницю і м'яту. Решту полуничок розріжемо на половинки і покладемо до склянок. Листя м'яти, яке залишилося, викладемо зверху. А тепер заллемо усе спрайтом. Готово!

Грейпфрутовий мохіто

Інгредієнти: цукор — 1/3 склянки; вода питна — півсклянки;

вода газована — 1,5 л; м'ята — 1 пучок; червоний грейпфрут — 1 штука; лід — за смаком.

Готуємо: у каструлю наллємо питну воду, насиплемо цукор. Доведемо до кипіння, знімемо з вогню, додамо листя м'яти, закриємо кришкою й залишимо на 10 хвилин. Процідимо в іншу посудину й охолодимо. У нас вийде солодкий м'ятний сироп.

Почистимо грейпфрут. Акуратно виріжемо з нього дольки, видаляючи білі прожилки (аби коктейль не вийшов дуже гірким!). Тепер візьмемо красиві бокали. У кожен покладемо по 2-3 дольки грейпфрута. Додамо лід. Окремо змішаємо м'ятний сироп і газовану воду та наллємо цю суміш у бокали. Прикрасимо грейпфрутовий мохіто листочками м'яти.

Фруктово-ягідний смузі

Інгредієнти: 100 г чорниці; 50 г малини; 1 банан; 100 мл яблучного соку.

Приготування:

Чорницю і малину ретельно вимийте, банан очистіть від шкірки і розріжте на декілька частин.

Помістіть фрукти та ягоди в чашу блендера і залийте їх яблучним соком. Змішайте усі інгредієнти до однорідної консистенції.

Розлийте напій у склянки. Можна прикрасити його ягідками чорниці і малиною.

Персиковий смузі

Інгредієнти: 2 стиглих персика; 1 банан; 150 мл натурального йогурту без цукру; мед або інший підсолоджувач за смаком; кілька листочків м'яти.

Приготування:

Банани очистіть від шкірки наріжте кільцями середньої товщини. Після цього заморозьте їх у плівку і покладіть в морозилку на 30 хвилин.



Це зробить їх більш щільними і забезпечить необхідну консистенцію напою.

Поки банани заморожуються, займіться підготовкою персиків. Добре вимийте їх і просушіть паперовим рушником. М'якоть наріжте невеликими шматочками, кілька шматочків відкладіть для прикрашання.

Примерзлі банани і шматочки персика помістіть в чашу блендера, залийте натуральним йогуртом. Можна додати до них підсолоджувач і кілька листочків м'яти. Добре збийте інгредієнти блендером до отримання однорідної маси.

Готовий смузі розлийте по склянках, прикрасьте шматочками персика та листочками м'яти.

Шоколадно-вишневий смузі

Інгредієнти: 250 г вишні (черешні); 1 банан; 1 ст. л. какао-порошку; 1 ст. л. подрібненого мигдалю (мигдального борошна); 100 г молока; шоколадна стружка для прикрашання.

Приготування:

Вишню вимийте і видаліть кісточки, банан очистіть від шкірки і поріжте на шматочки. У чашу блендера влийте молоко, додайте банан і вишню. Туди ж всипте порцію какао-порошку та попередньо подрібненого мигдалю. Збийте суміш до отримання однорідної текстури. Перелийте готовий смузі у склянки, прикрасьте його вишнею і присипте шоколадною стружкою. Смачного!

Міліса КОРОВАЙ



Засновник:
Хортицька національна
навчально-реабілітаційна
академія - м. Запоріжжя
Видавець: ХННРА
Свід. №22128-12028ПР Серія КВ,
видане Міністерством юстиції України
від 22.04.2016

Адреса редакції: 69017,
м. Запоріжжя, о. Хортиця,
Наукове містечко, 59.

Телефон:
(061)286-54-81

e-mail: shatohina-ei@ukr.net

Редакційна
колегія:
Нечипоренко
В.В.,
Васильцова В.І.
Волкова С.С.,
Козарик О.С.

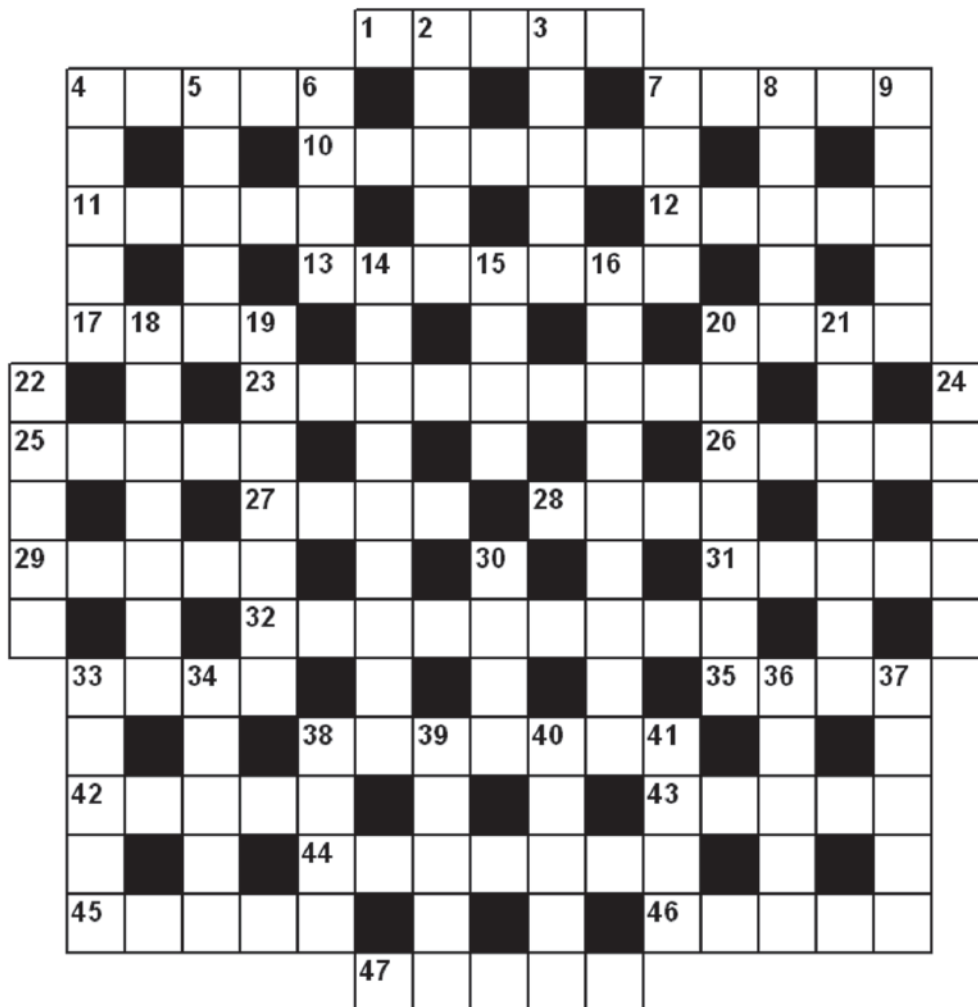
Шеф-редактор
Валентина
Нечипоренко
Головний редактор
Євгенія Шатохіна

Номер зверстано
та надруковано
в поліграфічному
відділенні
ХННРА
Тираж: 2500 екз.

Редакція залишає
за собою право
здійснювати
літературне
редагування
матеріалів

Передплатний індекс - 37720

КРОСВОРД



По горизонтали:

1. И то, что вам несут к столу, и то, в чем это несут. 4. «Подливка» для крыши. 7. Одно из немногих, от которых ломаются столы. 10. Юрий, «прошедший по Абрикосовой». 11. «Тихая стадия» протеста. 12. Палас-самолет. 13. Терпимое количество грязи. 17. «Хриплое» имя. 20. Шар-синоптик. 23. Огнестрельное окно. 25. «Художник» с ведром красок. 26. Медведь в черных очках. 27. «Заменитель» характера. 28. Прихожая, в которой есть где развернуться. 29. Американская звезда среди пупсиков. 31. Пушкинское дерево, «грозный часовой», с которого каждый школьник начинает свое знакомство с ядохимикатами. 32. Тот, кто зарабатывает на компромате. 33. Хранилище невыносимого сора. 35. Античная ЭВМ. 38. Комплекующая к державе. 42. Прикольная история. 43. Потрошитель казино. 44. «Светлая голова». 45. Музон 80-х годов. 46. Раздел книги или статьи, которым журналисты «обзывают» президента. 47. Провокатор «морской болезни».

По вертикали:

2. Йоговский цветок. 3. Персонаж с горящим сердцем. 4. «Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу» (автор триллера). 5. «Кто первым встал, того и ...» (шутка). 6. Поединок свистка судьи со свистом трибун. 7. Проваливающееся место. 8. «Паспорт» лошади. 9. Он не заметил потери бойца. 14. Пассия мужского рода. 15. Лестница с шофером. 16. Самый черный чернорабочий. 18. «Что-то с памятью моей стало». 19. Любый мужчина на языке Элочки-людоедки. 20. Борец с дырами на штанах. 21. Ухажерка в яслях. 22. Одноклеточная простушка. 24. Легкие у рыбы. 30. Зеркальная рыба. 33. Печальное окончание истории болезни. 34. Божественный алкоголь. 36. Вареву имени супермодного журнала. 37. Игрушка, в которой есть что-то человеческое. 38. Башмаки от столяра. 39. Портрет небожителя. 40. Человек, умеющий колесить. 41. Площадка для драчливых мужчин.

ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ:

По горизонтали: 6. Лотерея. 8. Меню. 9. Труп. 11. Звонарь. 16. Ребус. 17. Август. 18. Обелиск. 19. Грош. 24. Боты. 26. Подкоп. 28. Телега. 29. Сари. 30. Салют. 31. Рига. 32. Ощип. 33. Раса. 34. Пион. 35. Кумир. 37. Беда. 38. Ананас. 39. Колода. 40. Этаж. 43. Нимб. 46. Герасим. 48. Шорох. 49. Озеро. 50. Чинарик. 54. Сага. 55. Обет. 56. Штурвал.

По вертикали: 1. Шлюз. 2. Утро. 3. Арба. 4. Зять. 5. Чешуя. 7. Буква. 10. Село. 12. Выброс. 13. Ноль. 14. Расчет. 15. Пиво. 20. Реалист. 21. Шпионаж. 22. Адмирал. 23. Демагог. 24. Барабан. 25. Тугодум. 27. Парус. 28. Тюбик. 35. Качели. 36. Ролики. 41. Азот. 42. Пара. 44. Икра. 45. Томат. 47. Взлет. 50. Чаша. 51. Неуд. 52. Рева. 53. Кола.

ПОСМІХНІСЬ



Крыс не любят. Но ежик – крыса с иголками и коротким хвостом. Белка – пушистая крыса с пушистым хвостом. Вывод: главное – дизайн и маркетинг!

– Вася, а у тебя когда профессиональный праздник?

– Ну, можешь поздравлять меня в августе с днем офтальмолога и с днем строителя.

– Кем же ты работаешь?

– Глазки в двери вставляю.

В автобусе:

– Извините, мне кажется, вы очень похожи на Иисуса Христа.

– Вы не первый это заметили. Когда я влезал в автобус, мне сказали: «Господи, ну куда ты прешь!»

Два попутчика:

– Послушайте, мы с вами едем в одном купе уже два часа и еще словом не обмолвились. Давайте познакомимся. Я Иванов. А вы?

– А я таки нет.

– Ну как наш Фимочка?

– Очень одаренный мальчик! Его так хвалят в художественной школе. Прошло только три часа, а он уже сделал копию с картины Малевича.

«Когда я и моя жена расходимся во мнениях, мы обычно поступаем так, как хочет она. Жена называет это компромиссом». Марк Твен.

– Мне, пожалуйста, суп с киноа, ролл с булгуром и смузи детокс.

– Бульон, кашу с хлебом и кисель?

– Да.

Сажу в кафе. Подходит парень и говорит:

– Девушка, можно я за вас заплачу?...

Ну, я не растерялась – достала квитанции за отопление, газ, свет, воду...

Обережно! Отруйні рослини



Амброзія полинолиста



Борщовик



Березка польова



Болиголов плямистий



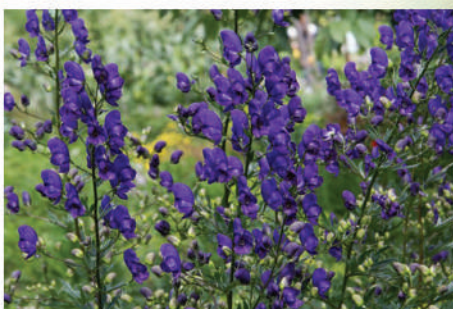
Вовчі ягоди



Блекота чорна



Віха отруйний (Цикута)



Аконіт (Борець)



Дурман звичайний



Беладона

