

№ 10 жовтень 2021 р. Всеукраїнська інформаційна газета

Майстер - Клас



14 ЖОВТНЯ -

**ДЕНЬ ЗАХИСНИКІВ
І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ**

Мінсоцполітики запровадило новий механізм виплати громадянам, які надають соціальні послуги з догляду



Міністерство соціальної політики запровадило новий механізм виплати громадянам, які надають соціальні послуги з догляду за людьми з інвалідністю, людьми похилого віку, тяжко хворими та мають відповідну професійну підготовку. Відповідна постанова ухвалена 6 жовтня на засіданні Кабінету Міністрів України.

«Реформуючи соціальну сферу країни, ми створюємо максимально комфортні умови для надання будь-яких соціальних послуг у територіальній громаді за місцем проживання людини. Однією з таких послуг є догляд вдома за дітьми та дорослими з інвалідністю і людьми похилого віку, – зазначила Міністр соціальної політики України Марина Лазебна. – Розвиток послуги з догляду дозволить таким людям залишатися вдома, а не жити у спеціалізованих закладах. А громадянам, які пройшли спеціальну підготовку і готові надавати послугу з догляду, – простіше оформити всі необхідні документи і отримати грошову компенсацію за рахунок коштів місцевого бюджету».

Марина Лазебна також підкреслила, що запровадження цієї послуги – це альтернативна форма догляду для громад. Саме завдяки розвитку альтернативних форм догляду на місцях можлива поступова деінституалізація інтернатів.

Раніше всі, хто доглядав за людьми з інвалідністю, людьми похилого віку або тяжко хворими – родичі чи професійні доглядальники – отримували однакову суму компенсації. Тепер надавачі соціальної послуги з догляду, які підтвердили свою професійну кваліфікацію, зможуть отримувати щомісячно близько 10 тис. гривень за догляд за однією людиною.

Заяву про надання такої послуги та пакет документів можна подавати до ЦНАПу, до сільської, селищної, міської ради, тобто за місцем проживання, та через портал Дія.

Уряд визначив, що для отримання послуги з догляду на професійній основі потрібно укласти тристоронній договір між одержувачем соціальної послуги з догляду, надавачем такої соціальної послуги та виконавчим органом сільської, селищної, міської ради.

Міністерство соціальної політики України

НА ЗАПОРІЖЖІ 70% БУДІВЕЛЬНИХ ОБ'ЄКТІВ НЕ ВІДПОВІДАЮТЬ КРИТЕРІЯМ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

70% об'єктів у районах Запорізької області із перевірених 1688 – не відповідають державним будівельним нормам інклюзивності будівель і споруд. Близько 30% повністю безбар'єрні.

Про це журналістам Суспільного стало відомо зі слів начальника управління містобудування та архітектури Запорізької обласної державної адміністрації Олександра Билима.

За його словами, основною проблемою є те, що більшість об'єктів побудовані в 60-80-ті роки, коли не враховували потреби людей з інвалідністю. Нинішній моніторинг проводять згідно з постановою Кабміну і наказу Міністерства розвитку громад. Ця постанова визначила перелік об'єктів – це переважно заклади освіти, заклади охорони здоров'я, центри надання адміністративних послуг, суди, автовокзали.

«Ми направили лист за підписом голови Запорізької ОДА всім головам територіальних громад і всім керівникам районних адміністрацій і поставили вимогу. До 15 вересня упорядковані будинки мали провести анкетування об'єктів. Зараз дуже важко знайти кошти, щоб повністю перебудувати санвузли в школі, або підйомник, сходову клітину», – каже Олександр Билим.

Що входить у поняття соціальної послуги

«ДОГЛЯД ВДОМА»

Доглядом вдома забезпечують громадяни України, які не можуть самостійно себе обслуговувати. При цьому не має значення, це часткова втрата соціальних навичок чи повна. Зазвичай до цієї категорії відносяться люди похилого віку, люди з інвалідністю чи з тяжкими формами захворювання, а також діти з інвалідністю від 3 до 18 років.

Щоб скористатися послугою, людина сама або її законний представник має подати заяву до Центру надання соціальних послуг чи до виконавчих органів місцевої влади. Протягом трьох днів із моменту прийняття заяви представники цих органів мають провести комплексну оцінку життєвих потреб заявника й прийняти відповідне рішення. У разі позитивного рішення буде складено індивідуальний план надання допомоги: визначено, скільки разів на тиждень, місяць має приходити додому до заявника соціальний працівник (чи мультидисциплінарна команда) і в чому буде полягати його допомога.

Стандартом соціальної послуги «догляд вдома», зокрема, передбачено допомога:

у веденні домашнього господарства (приготування їжі, косметичне прибирання житла, піднесення вугілля, дров, піднесення води з колодязя чи колонки; розчищення снігу, дрібний ремонт одягу, звірка та оплата комунальних платежів);

у самообслуговуванні чи догляді за дитиною з інвалідністю: вмивання, обтирання, обмивання; зміна постільної білизни; за потреби виконання реабілітаційних, лікувально-фізичних вправ та ін.;

у написанні заяв, скарг, отриманні довідок, інших документів, веденні переговорів із питань отримання соціальних та інших послуг;

у забезпеченні технічними засобами реабілітації, навчання навичкам користування ними;

в оформленні субсидії на комунальні послуги.

За потреби соціальний працівник буде викликати лікаря, працівників комунальних і транспортних служб, провідуватиме хворого підопічного в лікарні чи просто спілкуватиметься з ним, читатиме газети, журнали, книги.

Перший україномовний мобільний додаток Digital Inclusion для безбар'єрного спілкування та розвитку творчості

Цифрова безбар'єрність змінює на краще якість життя мільйонів і стосується всіх. Цифрова інклюзія — рішення, в рамках яких враховуються індивідуальні особливості людей і створюються рівні можливості для всіх у цифровому світі.

Технології створюють можливості для залучення людей з особливими потребами не тільки в соціум, а також в економічне життя суспільства. Відмова від дискримінації, формування культури підтримки та соціалізації людей з особливими потребами — тривалий, але необхідний процес, який має пройти суспільство для того, щоб його розвиток був стійким, і ми разом змогли досягти Цілі сталого розвитку ООН. Прискорити це можуть цифрові технології.

Перший україномовний мобільний додаток Digital Inclusion — результат соціального партнерства, яке було започатковано за підтримки Міністерства освіти і науки України, за участі ХУАВЕЙ УКРАЇНА, ГО «Здорове суспільство» (Одеса), соціального підприємства «ДивоГра» (Бровари Київської області), спільноти експертів, освітніх закладів, зокрема Мостищенської школи-інтернату Київської області та національної спільноти активістів з кола майбутніх користувачів мобільного додатку, представників батьківських організацій, державних інституцій, шкіл, університетів, медіа, бізнесу. Технічний партнер — VRGSoft (Дніпро).

Унікальність рішення

Перший україномовний мобільний додаток для розвитку та реабілітації мовлення.

Багатофункціональність додатку для цілісного розвитку людини: розвиток мовлення та творчого мислення.

Популяризація культурної спадщини та сучасного мистецтва з використанням технологій.

Доступність програми для використання на різних типах мобільних пристроїв (смартфонах та планшетах) та комп'ютерах.

Залучення усіх зацікавлених сторін від ідеї до готового продукту у процес обговорення концепції, розробку та тестування мобільного додатку.

Мобільний додаток Digital Inclusion створено для:

- розвитку та відновлення мовлення;
- соціалізації та реабілітації дітей та дорослих із розладами аутистичного спектра, після інсульту або в інших ситуаціях протягом життя, коли вербальна комунікація неможлива.

Розвивати мовлення та спілкуватися допоможуть розділи:

«Слова» — універсальний словник із зображеннями та аудіосупровідом;

«Мої набори» — індивідуальний словник із зображеннями та аудіосупровідом, який можна доповнити самостійно.

Комунікацію завдяки додатку можна за-

безпечити за допомогою тексту, карток-ілюстрацій (пиктограм) та аудіосупроводу слів. Завдяки чому можна сприяти одночасному спілкуванню і досягти взаєморозуміння між людьми, які мають розлади мовлення, та людьми з вадами слуху або зору.

Завдяки творчим завданням різного рівня складності в розділі «Творчість» у мобільному додатку можна буде:

- розвивати таланти людей будь-якого віку;
- популяризувати культурну спадщину та сучасне мистецтво в цифрову добу;

- ділитися своїм творчим результатом через месенджери та соціальні мережі.



Мобільний додаток Digital Inclusion можна завантажити на смартфони та планшети, а вебверсією можна користуватися на комп'ютерах: www.dimobi.org.ua

Для кого?

Мобільний додаток створено для всіх зацікавлених в інструментах альтернативної та додаткової комунікації, рішеннях для ментального здоров'я протягом життя.

За допомогою технологічного рішення можна спілкуватися в будь-який час і в будь-якому місці, у різних сценаріях спілкування з іншими людьми, близьким оточенням і незнайомцями.

Кожен користувач може зареєструватись, формувати власні набори корисних символів, а також завантажувати власні зображення та озвучувати їх.

Додаток стане у пригоді в роботі логопедів, корекційних психологів, фахівців у сфері освіти та соціальних працівників.

За допомогою додатка медичні працівники можуть спілкуватися із пацієнтами, які тимчасово або постійно втратили мовлення.

Люди з мовленнєвими порушеннями можуть використовувати додаток для комунікації з рідними, отримання послуг, в роботі та побуті тощо.

Мобільний додаток можна використовувати для:

- розвитку та відновлення мовлення;
- вільного спілкування та соціалізації з використанням словника із зображеннями та аудіосупроводом обраних слів;

- підтримки ментального здоров'я;
- розвитку інноваційного мислення;
- арт-терапії (індивідуальна та групова).

Історія проєкту «Цифрова інклюзія»

Проєкт «Цифрова інклюзія», в рамках якого створено мобільний додаток, є системною роботою всіх зацікавлених сторін протягом 2019-2021 років. Проєкт створено за участі представників всіх областей України. Це національна платформа, яка єднає фахівців у сфері освіти, охорони здоров'я, користувачів мобільного додатку, представників батьківських організацій, державних інституцій, шкіл, університетів, медіа, бізнесу.

У рамках проєкту було здійснено:

- обговорення потреб та актуальності рішень для альтернативної та додаткової комунікації (АДК) і опитування;
- тестування методичних матеріалів для альтернативної та додаткової комунікації в освіті;

- освітні вебінари про альтернативну та додаткову комунікацію та міжнародний обмін досвідом;
- проведено конкурс «Журналістика рішень» у партнерстві з Національною спілкою журналістів України;

- загальнонаціональне обговорення концепції мобільного додатку;

- технічну розробку, опитування про потреби та тестування за участі понад 100 волонтерів-користувачів з усіх областей України.

Національна стратегія створення безбар'єрного простору в Україні розробляється в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської та на виконання указу Президента України.

Стратегія передбачає заходи для усунення бар'єрів у різних сферах життя, розширення можливостей та забезпечення рівних прав для всіх. Йдеться про досягнення безбар'єрності у шести вимірах: освітньому, громадянському, цифровому, фізичному, суспільному та економічному.

Перший україномовний мобільний додаток Digital Inclusion для безбар'єрного спілкування та розвитку творчості. мобільний додаток digital inclusion, реабілітація, соціалізація, спілкування, інклюзія.

ДИТИНА, БАТЬКИ І СУСПІЛЬСТВО: ТОЛЕРАНТНІСТЬ



Кожному з нас хочеться жити в суспільстві, де не буде місця нерівності та булінгу, натомість будуть пандуси для людей з інвалідністю, екологічні ініціативи й дбайливе ставлення до пам'яток культури. Як у будь-якій експедиції, без пригод та справжньої дружби не обійдеться.

Щодня ми будемо дізнаватися більше про толерантність та інклюзію, застосовувати знання на практиці, знайомитися з розмаїттям мов ЄС, дискутувати, грати та проявляти таланти. Проте, зараз наша свідомість формується в межах далеко не такого вже й толерантного і терпимого суспільства.

Все починається з родини

На розвиток особистості дитини, її духовності й душевності негативно впливають прояви недоброзичливості, недружелюбності, озлобленості й агресивності, настрою взаємної нетерпимості, культурного егоїзму. На противагу зазначеним негативним проявам потрібно виховувати (і в дітях, і в дорослих) толерантність – здатність без агресії сприймати думки, поведінку, спосіб життя іншої людини, що відрізняються від власних. Батькам потрібно з уважністю поставитися до виховання дитячої толерантності як інтегративної якості і знати шляхи її формування.

Толерантність – ставлення до інших людей як цінності, що виражається у визнанні, розумінні та прийнятті представників інших культур; це терпимість до чужих думок, вірувань і поведінки. Толерантність особистості є суттєвим фактором соціалізації дитини і значною мірою визначає успішність її подальшого життєвого шляху.

Толерантність батьків у свою чергу пе-

редбачає повагу до самотнього внутрішнього світу дитини, віру в перемогу добрих починань у міжособистісних відносинах, відмову від методів грубого примусу й будь-яких форм авторитаризму. Толерантність – не окрема якість, а сумарна характеристика взаємопов'язаних властивостей особистості. Аби виховати толерантну особистість, винятково важливим є підтримувати толерантні стосунки між членами родини, адже діти – дзеркало відносин і характерів батьків і найближчого оточення. Толерантним буде ставлення до дитини, якщо батьки не ображають її, вислуховують думку дитини й рахуються з нею, вміють прощати образи і самі просять вибачення (найскладніший момент, але в той же час і найважливіший, оскільки у дітей загострене почуття справедливості), уміють без сварок і конфліктів домовлятися з дитиною, утверджують гідність дитини (не ігнорують її, не проявляють неповагу до її захоплення тощо), не змушують дитину за допомогою сили робити те, що їй не хочеться.

Батьківська любов – джерело і гарантія благополуччя дитини

Винятково важливим природним чинником у вихованні толерантності є батьківська любов – як джерело і гарантія благополуччя дитини. Батьки мають поводитися так, аби дитина була впевненою в тому, що її люблять, про неї піклуються. Постійний психологічний контакт з дитиною необхідний у вихованні в будь-якому віці. Основою для збереження контакту виступає щира зацікавленість в усьому, що відбувається в житті дитини, занепокоєння її проблемами. Формула істинної батьківської любові – це прийняття, а її сутнісне наповнення є любов – «люблю тому, що ти є, люблю такого, яким ти є».

У сім'ї, в родині дитина отримує перший життєвий досвід, робить перші спостереження і вчиться, як поводитися в різних ситуаціях. Дуже важливо, щоб те, чого ми, батьки, вчимо дитину, підкріплювалося конкретними прикладами, і дитина була впевненою: у дорослих слово не розходиться з ділом. Якщо дитина бачить, що мама і тато, які щодня твердять, що брехати погано, відступають від цього правила, все виховання може піти нанівець.

Власним прикладом

Проявляючи щирий інтерес до поглядів, захоплення своїх дітей, їхніх дій і вчинків, з повагою ставлячись до позицій і цінностей інших членів сім'ї, ви тим самим навчите їх цікавитися й поважати інших людей. Відмовившись від переконання, що тільки ви знаєте істину, а помилки роблять виключно діти, ви станете на шлях діалогу і спільного аналізу всіх дій і вчинків своїх дітей. Висловлюйте своє ставлення до негативних проявів оточуючої дійсності й обов'язково пояснюйте дітям, що відбувається, і ви навчите їх самостійному мисленню. Демонструйте модель неагресивної поведінки через повагу і визнання себе та інших людей, їхніх культур, звичаїв, традицій, віросповідань. Вступаючи до міжнаціональної та міжрелігійної взаємодії, ви закладатимете у своїх дітей таку саму здатність.

Батьки зможуть сформувати в дітей систему цінностей, в основі якої лежать такі загальні поняття як згода, компроміс, взаємне прийняття і терпимість, прощення, насильство, співчуття, розуміння, співпереживання, якщо самі сповідуватимуть цю ціннісну систему. Стиль виховання, що переважає в сім'ї, визначає, якою виросте майбутня людина. Отже, головними мето-

дами виховання в родині мають стати приклад, спільні з батьками заняття, бесіди, уболівання один за одного у різних справах, допомога у вирішенні проблем, залучення в різних видах сімейної та суспільно-корисної діяльності.

У старшому шкільному віці сімейне виховання в дусі толерантності сприяє формуванню у молоді навичок незалежного мислення, критичного осмислення навколишньої дійсності й вироблення суджень, заснованих на моральних цінностях. Загалом це сприятиме розбудові суверенності нашої молоді держави, захисту національних інтересів з одночасною повагою і визнанням цінностей інших культур, релігій, поглядів і позицій.

У ПРИГОДІ БАТЬКАМ СТАНУТЬ ТАКІ ПОРАДИ

1. Будьте чесні й відкриті, з повагою ставтеся до інших, виявляйте співпереживання й співчуття. Демонструйте це діями. Ніколи не давайте негативних характеристик навіть собі, не кажучи вже про інших.

2. Підтримуйте й заохочуйте впевненість дитини в собі, у її вчинках. Людина з розвинутим почуттям власної гідності, з адекватно високою самооцінкою не потребує самоствердження за рахунок інших.

3. Розповідайте своїй дитині про традиції інших народів, свята, характерні для інших країн, важливі міжнародні дати. Шануйте традиції свого народу, але не втрачайте можливості ознайомити дитину з іншими культурами, цінностями, звичаями.

4. Намагайтеся забезпечити вашій дитині досвід спілкування з різними групами людей. Літній відпочинок, подорожі в інші країни є корисними для кожного, а дитині старшого шкільного віку можна запропонувати участь в благодійних програмах і грантах.

5. Подорожуйте з дитиною і допомагайте їй відкривати для себе багатограний світ. Звичайно, не кожна сім'я може дозволити собі відвідати Європу, азіатські країни, Африку, але відвідування історичних куточків рідної України є доступним майже кожній родині.

6. Говоріть про відмінності між людьми з повагою. Відзначайте позитивні моменти того факту, що всі люди різні. Дітям молодшого віку потрібно пояснити, що на Землі існують інші раси й національності – з іншим кольором шкіри, волосся, розміром очей, звичаями й особливостями побуту, мислення тощо.

7. Завжди давайте відповіді на запитання дітей, навіть якщо це буде не найкращий варіант. Розмови на «незручні» теми важливі для виховання дитини. Відповіді на кшталт «ти ще маленький» абсолютно недоречні – завданням батьків є дати відповідь у формі, доступній віку дитини. Якщо ви не готові відповідати одразу – попросіть час на роздуми і поверніться до розмови якомога швидше.

І головне, пам'ятайте: особистісні риси толерантної людини – це не вроджені, а набуті соціальні якості, що формуються з раннього дитинства у процесі взаємодії з сімейним (родинним) оточенням.

Олена ГОНТАР

БАЗОВІ ПРИНЦИПИ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ

Щоб зростити в комусь толерантність, необхідні певні умови, так звані базові принципи. До них відносять 5 позицій:

Насильство ніколи не має бути засобом для досягнення мети.

Свобода вибору. Людина повинна свідомо прийти до певного рішення.

Змусити себе, не змушуючи інших. Основний принцип толерантності полягає в умінні людини залишатися собою, не змушуючи при цьому іншого міняти свої погляди.

Дотримання законів, традицій та звичаїв є важливим чинником у розвитку толерантності.

Прийняти іншого таким, який він є, незалежно від відмінностей.

Актуальність проблеми толерантності не піддається сумніву. Адже, як зауважив одного разу філософ Ю. А. Шрейдер: «найстрашніша катастрофа, що загрожує земній цивілізації – знищення людяності в людині». Тому про прийняття інших людей такими, як вони є, так багато написано і сказано.

ВІД СЛІВ ДО СПРАВИ: ПРОСТІШЕ КАЖУЧИ, В КОЛІ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ БУТИ ТОЛЕРАНТНИМ ЗАРАЗ «НЕ МОДНО»

Про толерантність написано дуже багато, ось тільки на практиці все відбувається зовсім не так. Красиві історії про прийняття людей з іншим світоглядом існують тільки в книгах, але ніяк не в реальному світі. Зокрема, це стосується молодого покоління. Проблеми толерантності в молодіжному середовищі спровоковані, насамперед асоціальною поведінкою і комерціалізацією відносин. У підростаючого покоління на першому місці завжди стоять сучасні



девайси і вже потім все інше. Вже давно втрачені колишні цінності. Щодня створюються нові молодіжні угруповання і рухи, зростає кількість антигромадських радикальних організацій. Простіше кажучи, в колі підлітків і молоді бути толерантним зараз «не модно». У навчальних закладах, зокрема в школах, вивчають поняття толерантності. Однак далі визначення справа не йде. Як показують дослідження, рівень прийняття інших падає. Можливо, всьому провиною відсутність позитивних прикладів, які могли б показати, як бути толерантними, можливо, мало хто з учнів читає класиків. Проте рано чи пізно кожному з них доведеться зіткнутися з проблемою толерантності. І це може стати серйозною проблемою, коли немає її чіткого розуміння.

«ДОЧКА БУХАРИ»

Можливо, зовсім скоро люди стануть жити в абсолютній ізоляції один від одного, щоб зберегти свій крихкий мир від сторонніх. Але це станеться не скоро, хоча серйозні передумови до цього переходу вже є – низький рівень толерантності в суспільстві. Зараз потрібно відповідати слову «норма». Якщо в людині є хоча б щось відмінне, її можуть не прийняти в колектив, соціум, або того гірше – зробити ізгоем. Як героїню з повісті Л. Улицької «Дочка Бухари», Мілу. Дівчинка з дитинства хворіє на синдром Дауна. Її виховує мама і докладає всі сили, щоб дівчинка була щаслива. Але ставлення до людей з особливими потребами в суспільстві байдуже, а якщо пощастить, то поблажливе. «Різноманітні ідіоти» і «непотрібні члени суспільства» – це лише кілька епітетів, якими автор охарактеризувала ставлення суспільства до «інших» людей. Чомусь вважається, що такі люди не мають права на співчуття, повагу та розуміння.

І в сучасному світі, майже на кожному кроці зустрічаються подібні ситуації. Хлопчина потрапив у автокатастрофу і став інвалідом, тепер у нього набагато менше шансів влитися в суспільство, коли виросте. З часом колишні друзі відвернуться, почнуть ігнорувати і обходити стороною. Тепер він – інвалід, даремний член суспільства. Дівчинка, що любить читати книги, не дивиться телевизор і дуже рідко відвідує Інтернет, теж відчуває на собі косі погляди ровесниць. Такі ситуації змушують задуматися, а чи можна людей назвати людьми, коли вони без гіркоти і жалю виключають зі свого суспільства собі подібних. Бути толерантним, значить, залишатися людиною. І в цьому кожен може досягти успіху, якщо просто буде ставитися до інших так, як хотів би, щоб ставилися до нього.

Проблема толерантності складна для розуміння. Вона може виникати в різних сферах життєдіяльності і ситуаціях. І підводячи підсумки під усім вище сказаним, можна відзначити наступне: толерантність – це людяність. А людяність є ні чим іншим, як здатністю уживатися із собі подібними, не применшуючи їхньої значущості і не втрачаючи своєї індивідуальності.

Адже є люди, що мають інші, відмінні характеристики.

Олесь МУЦИК

Вперше в Україні Івано-Франківський театр ляльок підготував виставу для людей із порушеннями зору

Відчути запах і смак, почути і доторкнутися, але не бачити. Франківський театр ляльок запрошує на інклюзивну постановку «Хто росте в саду». У ній враховані особливості сприйняття незрячих людей. Проте відвідати виставу може кожен охочий. Щоправда, із маскою на очах.

Оксана Логвін серед перших прийшла на допрем'єрний показ інклюзивної постановки. Жінка очолює Івано-Франківську організацію «Українського товариства сліпих». Проблеми із зором у неї почалися ще у 80-х. Повідомила, що на кінопоказі з тифлоперекладом була, на виставі для незрячих – вперше.

«Дуже приємно чути, що молоді люди почали цікавитися життям незрячих людей. Вони ще не бачили вистави для незрячих людей».

Відвідати виставу можуть усі. В кого із зором проблем немає, пропонують одягнути на очі маски для сну. Аби на повну відчувати виставу так само як ті, для кого вона готувалася.

«Ця вистава також нічим не буде відрізнятися. Тут також присутні будуть її чути, відчувати її на смак, на нюх, на слух. І напевно відчують ще якесь шосте своє чуття. Шосте чуття – це те, що виникне під час вистави. Можливо, навіть спогад про дитинство. Це може бути спогад про батьківський дім», – зазначає заслужена артистка України Надія Деркач.

В основі постановки «Хто росте в саду» – твір української письменниці Катерини Міхаліциної. Головний герой – Соловейко. Разом із ним глядач мандрує крізь різні пори року та знайомиться з іншими мешканцями саду.

«У виставі «Хто росте в саду» я граю черешню. Це таке дерево, яке вже дуже давно росте в цьому саду. Виконавиця така розмірена, вона дуже повільно говорить, їй хочеться такої плавності», – розповідає актриса Івано-Франківського академічного обласного театру ляльок Ольга Гнатюк.

Утікаючи від холоду і зими, Соловейко вирішує летіти у теплі краї. Декорації на сцені змінюються миттєво, хоча глядачі цього не бачать. Та за відчуттями – немов опиняються у спекотній Африці. Постановку підготували у межах проекту «Шосте чуття».

«У мене є така мрія, я вірю, що десь там років можливо через 5, а може і раніше, і це буде добре, це вже не буде таким експериментальним проектом, а це буде нормою, що в театр може прийти будь-яка людина, чи людина з інвалідністю, чи нормотипова, чи незряча, чи нечуюча, і так далі, там назологій дуже багато, і їм буде абсолютно зручно, комфортно відвідувати будь-який театр, будь-яку виставу», – наголошує режисерка вистави, авторка проекту «Шосте чуття» Катерина Лук'яненко.

Під час вистави глядач має можливість повністю зануритися у дійство та пережити його. Після показу глядачка Оксана Логвін під враженнями. Таких хвилювань на звичних виставах не відчувала.

«Тут зрозуміліше, тому що всі відчуття працюють. Там все зосереджено на сцені, має значення міміка, рухи, ми ж не бачимо того, тільки сприймаємо звук. А тут маса звуків, ще й дотики є, і це оригінально, я вам скажу. Це наче медитація», – підсумувала Оксана Логвін.

На сцені Івано-Франківського професійного театру ляльок виставу «Хто росте в саду» – вперше в Україні. На кожен показ запросять обмежену кількість глядачів лише 20. Утім усі охочі зможуть побачити онлайн-показ на сторінках театру у Facebook та Youtube.

Ольга РЕВЕГА



Львівська команда аудіодискрипторів готує для незрячих дітей два наступні фільми – «Одинадцять дітей з Моршина» та «Урок магії»

Львівська команда аудіодискрипторів продовжує тішити незрячих дітей новими адаптованими для малят і старшокласників фільмами. Так, у 2021 році незрячі діти вже побачили кілька фільмів з аудіодискрипцією. Серед них – «Тільки диво» про дивовижні пригоди Северина та Аніки, про справжню дружбу та кохання (режисер – Олена Каретник). А вже найближчим часом львівська команда аудіодискрипторів презентує незрячим дітям два наступні фільми – «Одинадцять дітей з Моршина» та «Урок магії».

Стрічку «Тільки диво» адаптовано для не-

зрячих дітей завдяки фінансовій підтримці управління культури Львівської міської ради. Над написанням, експертизою, звукозаписом аудіодискрипції працювали артист ВФ «Пікардійська терція» Ярослав Нудик, звукорежисер Національного театру ім. М. Заньковецької Ярослав Босий, консультантка/експертка і координаторка проєктів з аудіодискрипції Оксана Потимко.

Як зазначає Оксана Потимко, виконавча директорка Львівського обласного осередку ВГО «Українська спілка інвалідів – УСІ», радник міського голови Львова, Почесний Амбасадор Львова, Заслужений працівник соц-

іальної сфери України, кандидат історичних наук, найближчим часом львівська команда аудіодискрипторів презентує незрячим дітям два наступні фільми – «Одинадцять дітей з Моршина» та «Урок магії». Про дати показів обох стрічок буде повідомлено додатково.

Варто також наголосити, що створені у Львові фільми з аудіодискрипцією презентовано не лише незрячим дітям Львова, але й для багатьох інших куточків України: Дніпра, Запоріжжя, Харкова, Хмельницького, Луцька, Рівного, Житомира, Києва, Слов'янська Донецької області тощо.

Ганна ХРУЦЬ

Люди з інвалідністю на Харківщині можуть вакцинуватися від COVID-19 вдома

«У людей, які відносяться до мало мобільних груп населення та їх оточення, є можливість вакцинуватися вдома. Для цього можна звернутися на «гарячу лінію» МОЗ або до Департаменту охорони здоров'я Харківської ОДА або до свого сімейного лікаря. І, як це було й раніше, мобільна бригада буде виїжджати додому до такої людини. Якщо потрібно вакцинувати ще й рідних та близьких, то вони так само мають право та будуть вакциновані на місці», –

повідомив Михайло Черняк.

Звернутися на «гарячу лінію» МОЗ можна за телефоном: 0 800 60 20 19. Оператору потрібно повідомити, що людина мало мобільна та потребує вакцинації на дому, а також чітко вказати адресу. Коли мобільна бригада формуватиме графік виїздів, адресу додадуть до маршруту. Також із відповідним запитом можна звернутися до сімейного лікаря або до Департаменту охорони здоров'я ХОДА за телефоном: (057) 705-10-85.

Михайло Черняк підкреслив: люди з інва-

лідністю є однією із пріоритетних груп щодо вакцинації від COVID-19.

«Не потрібно їхати на візку, наприклад, до центрів масової вакцинації – там скупчення людей. Безумовно, не кожен із них стовідсотково відповідає питанням інклюзивності, тому що приміщення є різні. Деякі відповідають вимогам доступності, деякі – ні. Тож набагато зручніше зробити вакцинацію в себе вдома», – акцентував заступник голови ХОДА.

Харківська обласна державна адміністрація



23 вересня – Міжнародний день жестових мов

Протягом багатьох років в Україні жестовою мовою перекладали випуски новин та супроводжували значущі заходи. Чому це важливо? В Україні для понад 40 тисяч осіб жестова мова – єдина можливість комунікувати та взаємодіяти. Уявіть собі, 44 тисячі – це населення таких міст, як Фастів на Київщині, або Жовті Води на Дніпропетровщині. А для понад 200 тисяч українців (а це населення Тернополя або Кропивницького) жестова мова є рідною.

Присутність жестової мови на суспільних подіях та заходах перетворилася у трендову норму після того, як перша леді України Олена Зеленська запропонувала візію суспільства без обмежень, в якому забезпечуються рівні права та можливості для усіх людей без виключення.

Ініціатива була підтримана на рівні державного, громадського сектору, бізнес-спільноти. Була розроблена Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року.

Навесні в межах ініціативи першої леді України Олени Зеленської Міністр соціаль-

ної політики Марина Лазебна відкривала презентацію спільного з громадською організацією «Громадський рух «Соціальна єдність» пілотного проекту «Почуй мене».

У рамках проекту, нечуючим, слабочуючим людям та членам їхніх сімей надається послуга сурдоперекладача у режимі онлайн під час звернень до Міністерства соціальної політики, а також до інших державних органів та установ через «гарячу лінію» 1539.

На виконання Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на сайтах держорганів запроваджено цифровий сервіс для людей з порушеннями слуху «Почуй мене», а також спеціальні віджети для людей з порушеннями зору.

Інклюзивне суспільство дає рівні можливості, щоб кожен був почутим та почував себе соціально захищеним.

Жестова мова – це про повагу до всіх і про рівні можливості. Наш світ змінюється: ми вже дбаємо про екологію природи, а зараз починаємо дбати про екологію людини. Жестова мова присутня майже на кожному заході – спортивному, культурному, суспільному. Вона тепер є ознакою хорошого тону,



певною закономірністю, яка трансформується в нову норму.

Сповідуючи цінності безбар'єрності, суспільство зможе відкрити світові нових Бетховенів, Едіссонів, Рейганів (відомі люди, які мали порушення слуху).

Міністерство соціальної політики
України

ВІДОМІ САДИ І ПАРКИ СВІТУ

«Вище за всіх красот - природи краса» - сказав одного разу Платон, милуючись призахідним над Афінами сонцем. А й справді, хіба є щось більш досконале, ніж сама природа? Навіть через десятки років, найбільші парки світу продовжують надихати і радувати очі людини.

Що хотілося б сказати. Ці місця планети обов'язково варто побачити: настільки вони рясні, яскраві і цікаві.

Кекенхоф парк, Нідерланди



Вважається одним із найбільш розкішних парків у світі. Розташований між Амстердамом і Гаагою, в містечку Лісс. Щороку парк відкривається тільки на два місяці, а потім закривається для проведення численних робіт по відновленню і догляду за рослинами і арборетумі. Навесні, зазвичай 13-15 квітня, проходить ярмарок квітів, де всі бажуючі можуть купити унікальну розсаду і готові букети.



Парк Суан Нонг Нуч

Кекенхоф - кухонний парк, такий дослівний переклад назви. Однак маленьким його не назвеш, площа парку 32 Га. Він буквально потопає у всіляких кольорах, каналах, водоспадах, озерах. Тут вирощують тюльпани, троянди, гіацинти, нарциси. Парк був заснований в 1949 році і є однією з найвідоміших європейських, а не тільки голландських пам'яток.

Парк Суан Нонг Нуч

Сад відкритий в 1980 році. Це місце в Таїланді вважається одним із найпопулярніших. Величезна плантація усаджена безліччю декоративних крупномірів і квітів, крім того, тут найбільший вибір орхідей у країні. У парку регулярно проводяться величні шоу, які захоплюють дух. У 1954 році містер Пісіт і місіс Нонг Нуч купили приблизно 243 га землі в провінції Чонбурі. Спершу вони мріяли вирощувати тут фрукти і квіти, використовувати сади для себе, але коли валом повалили туристи, квітучі землі були розкішні, виникла ідея створювати декоративні елементи. Поступово сад розростається і в 1980 році відкрився для відвідувачів. Місіс Нонг Нуч передала управління садом своєму синові, а сама присвятила своє життя дослідженню тропічних рослин. В саду завдяки її дослідженням, розміщено безліч рідкісних екземплярів.

Сади і парк Версаля у Франції

Заснований королем Людовіком XIV в 1661 році. Він найняв кращих архітекторів і художників, які втілили в життя його мрію - Версальський палац і прекрасні сади. Сади і парк Версаля вважаються частиною національного надбання Франції. Версаль - це селище в 24 кілометрах від Парижа. Сади розкинулися на 900 га. Тут розташовано 1400 фонтанів.

Сади Бучарт в Канаді

Це група квіткових садів в Канаді (провінція Британська Колумбія, поряд з містом Вікторією на острові Ванкувер). Понад



Сади і парк Версаля у Франції

мільйон людей відвідують щорічно це місце. Роберт Пім Бутчарт, засновник садів, хотів виробляти на цих землях цемент. Але в 1907 році познайомився з ландшафтним дизайнером Ісабуро Кішіда з Йокогами, який хотів побудувати сади для свого сина. Роберт Бутчарт так перейнявся ідеєю, що не відпустив дизайнера з Канади аж до 1912 року. В



Сади і парк Версаля у Франції

результаті народився дивовижний за своєю красою парк. Треба відзначити, що вапняк сімейна пара добувала до 1909 року, але потім вони остаточно прийшли до висновку, що подальші розробки безперспективні, і почали займатися садом. Споруда була завершена в 1921 році, тоді ж подружжя почала приймати перших гостей. Парк - фамільне спадщина, зараз власницею є правнучка подружжя Бутчарт, Робін Кларк.

Тропічний ботанічний сад

Сад Fairchild розкинувся на 34 га. Тут ростуть сотні видів рослин. Розташований сад неподалік від Маямі в штаті Флорида. Дата створення парку - 1938 рік. Сьогодні це і парк, і НДІ, і плантація, яка підтримується 45000 добровольцями, які зацікавлені в збереженні рідкісних видів рослин. У 2012 парк став штабом американського співтовариства «Орхідея».

Гірський курорт Ba Na Hills

Недалеко від в'єтнамського міста Дананг знаходиться приголомшливе місце - гірський курорт Ba Na, шлях до якого проходить по найвищій у світі канатній дорозі. Ми відпочивали у В'єтнамі не перший раз і вже встигли відвідати безліч цікавих пам'яток, але можу сказати, що враження від поїздки на гору Ba Na - одні з найсильніших. Хоча перед відвідуванням Ba Na Hills ми прочитали багато негативних і нейтральних відгуків від туристів. Можливо, це місце «на любителя». Але особисто я дуже раджу його відвідати! Що ж являє собою BaNa Hills?

З 1920 року BaNa Hills був французьким курортом, деякі споруди збереглися і в да-



ний час. Потім під час війни він був покинутий. Але в останні роки тут створили величезний парковий комплекс, побудували нові готелі, тим самим забезпечили нескінченний потік туристів. Щоб піднятися на гору BaNa, потрібно подолати підйом по найвищій у світі канатній дорозі. На вершині розташовується величезний парк розваг Fantasy Park, 3 готелі, кілька ресторанів, пагоди, квіткові сади з фонтанами і статуями, винний льох, замки, католицький собор, спа-центр, галявини для гольфу і мої улюблені в'єтнамські «санки».

Сади Гранади Альгамбра і Генераліфе (Alhambra & Generalife) Запозичивши досвід Єгипту і Риму по влаштуванню іригаційних споруд, араби зуміли використовувати танення снігів на гірських вершинах і створили потужну гідротехнічну систему, перетворивши безводну Іспанію в квітучий край. Тут сформувався новий тип саду - іспано-мавританський. Це невеликий дворик (200-1200 м²) атріумного-перистильного типу (патіо), оточений стінами будинку або огорожею, є продовженням парадних і житлових покоїв під відкритим небом. Комплекс таких мініатюрних патіо, включених в складну структуру палацу, представляють сади Гранади, створені в XIII в. в резиденціях халіфів - Альгамбра(650 X 200 м) і Генераліфе(Площа 80X100 м). У Альгамбре приміщення палацу групувалися навколо Двору мирт і Двору левів. Двір мирт (47 X 33 м) оточений стінами будівель з витонченою аркадою, багато прикрашеної орнаментом.

Лесь БЕВЗЮК

Журналістів Суспільного навчали етично говорити про спортсменів з інвалідністю



Академія суспільного мовлення за підтримки партнерів провела онлайн-тренінг про дотримання стандартів висвітлення інклюзії у спорті для команди спортивної редакції Суспільного.

Під час тренінгу з командою спортивної редакції Суспільного обговорили сучасну термінологію, баланс думок та емоційну складову у висвітленні інклюзії у спорті.

Виконавча директорка Інституту масової інформації, членкиня наглядової ради Національної суспільної телерадіокомпанії України Оксана Романюк вважає, що спортивні редакції різних медіа часто оминають увагою тему інклюзії, більше приділяючи увагу

політичним чи економічним тренінгам. На її думку, питання етики, професіоналізму та знання теми у сфері показу спортсменів з інвалідністю сьогодні досить актуальне.

«Саме тому було вирішено зосередитися на тренуванні спортивної редакції та ще більше посилити їхні знання», — зазначила вона.

За словами президента Національного паралімпійського комітету України Валерія Сушкевича, радянський погляд на меншовартість спортсменів з інвалідністю досі зустрічається в багатьох українських ЗМІ.

«Для нас однозначно було важливим, що багато телеканалів, серед яких і Суспільне мовлення, масштабно показали все, що відбувалося на Паралімпійських іграх, — зазначив Валерій Сушкевич.

На його думку, у медіа все ще виникають ситуації, які є проблемними з точки зору забезпечення прав, відсутності дискримінації, питань етики та професіоналізму медійників.

«Цей радянський погляд на меншовартість спортсменів з інвалідністю потрібно прибрати та йти в ногу з цивілізованим світом, де основа медійної етики — рівне ставлення до всіх спортсменів і їхніх досягнень», — сказав він.

Членкиня Наглядової ради Суспільного у сфері захисту прав людей з інвалідністю Наталія Гарач додала, що Суспільне мовлення під час Паралімпіади-2020 показало на своїх платформах понад 171 годину різноманітного контенту, включно із трансляціями ігор та спецпроектими.

Вона зазначила, що професіоналізм журналістів стосується не лише знання правильності вживання термінології, а й уміння етично говорити про спортсменів з інвалідністю.

За словами члена наглядової ради Суспільного та координатора Медіаруху Вадима Миського, у 2019 році Суспільне мовлення одним із перших долучилося до неформального об'єднання українських медіа, які відстоюють журналістські стандарти у засобах масової інформації.

«Сьогодні учасниками Медіаруху є близько 70 українських редакцій, громадських організацій та журналістів. Нам важливо не тільки наголошувати на дотриманні стандартів, а й допомагати членам спільноти на практиці вдосконалювати свою роботу. Тому ми радо підтримали організацію цієї дискусії та розібрали кейси, зокрема з висвітлення Паралімпіади, щоб усунути недоліки й допомогти Суспільному досягти найвищої планки у створенні контенту про людей з інвалідністю», — поділився він.

Нагадаємо, 3 вересня 2021 року під час «Студії Паралімпійських ігор» у рубриці «Цифри» ведучий Денис Зерченко порівняв кількість медалей паралімпійців та олімпійців та їхні заробітки. Після цього Редакційна рада Суспільного мовника виявила у цьому випуску порушення стандарту точності й повноти інформації, відмови від дискримінації та відділення фактів від коментарів. Команда Суспільного вибачилася за некоректну інформацію в ефірі щодо заробітків паралімпійців.

Тоді, згідно з рекомендацією редакційної ради, для недопущення некоректного висвітлення теми Паралімпіади спортивна редакція вирішила провести для команди додаткове навчання з висвітлення інклюзивної тематики, зокрема життя людей з інвалідністю.

Рівнянин з однією рукою завоював три золоті медалі на «Іграх Нескорених»

Айдарівець В'ячеслав Хільчишин із позивним «Лось» із міста Сарни добровольцем пішов захищати Україну у 2014-му. Отримав важке поранення і втратив праву руку, але зберіг силу духу. 47-річний боєць регулярно їздить на змагання із силових видів спорту та плавання. Цьогоріч став переможцем на «Іграх Нескорених».

Анексія Криму застала В'ячеслава Хільчишина на заробітках. Він працював у Петербурзі в охоронній фірмі. Побачивши, що відбувається, чоловік повернувся в Україну і пішов добровольцем на війну у батальйоні «Айдар». До волонтерів у нього особливо тепле ставлення, адже у цьому підрозділі найбільше було наших земляків. У серпні 2014-го українські війська зайняли Хрящувате. Це селище, з якого добре видно Луганськ. Думали, що будуть брати місто, тільки чекали наказу. Але почався обстріл з «Градів» та «Ураганів». А вранці 14 серпня з Луганська на допомогу сепаратистам прийшли російські танки та десантники із псковської дивізії.

-У бою мені перебило праву руку. Тільки пам'ятаю, як «Зола» – Ігор Лапін – робив джгутом перев'язку, щоб зупинити кровотечу. Швидкою, яка в нас була, мене закинули в аеропорт, а звідти «вертушкою» переправили у Харків. Я пригадую, як попив води і знепритомнів. Прийшов до тями вже у госпіталі. Медики пришили руку, але було вже запізно.

У Києві хірурги, щоб урятувати життя



бійцеві, ампутували кінцівку, бо почалося зараження крові. У Харкові айдарівцю виготовили механічний протез, але він був не зручний. За словами В'ячеслава, ще й досі найбільше докучає фантомний біль у пальцях, яких уже немає. Зараз виявили цукровий діабет.

У Хільчишина бійцівський характер: навіть втративши руку, він не зламався і не здався. Після реабілітації одразу поїхав на змагання зі штовхання ядра й метання диска і став срібним призером чемпіонату України серед спортсменів-інвалідів. П'ять років тому В'ячеславу у Німеччині виготовили сучасний протез.

– Зі мною було двоє бійців, які також втратили у боях руки. Жили ми в окремому котеджі у невеличкому містечку Дудерштадт у Нижній Саксонії. З нами працювали досвідчені лікарі-реабілітологи. Спочатку зробили пробний варіант протеза, який управляється спеціальними датчиками, – розповідає доброволець. – Нас навчали правильно користуватися штучною рукою, самостійно одягати та знімати її. Спочатку я звик до протеза й було дуже зручно. Та згодом він почав «глухити», а у нас немає спеціалістів, щоб його відремонтувати. По Скайпу консультувалися з німецькими фахівцями, але так і не вдалося нічого зробити. То останнім часом вже не користуюся протезом, бо у тому місці, де штучна рука приєднується до плеча, стали з'являтися папіломи. А вони подразнюються і болять. Я розумію, що протез, який важить три кілограми, таки треба носити для рівноваги, бо спину кривить під час ходьби і фізичних навантажень.

В'ячеслав займається у сарненському клубі інвалідного спорту «Повір у себе». Добрим словом згадає керівника Олександра Цицюру і тренера Олександра Фесовця. За його словами, це люди, які реально допомагають і підтримують. Коли готувався до змагань із плавання, то безкоштовно тренувався у рівненському клубі «Фітнес-спорт».

Цього літа Хільчишин брав участь у всеукраїнських «Іграх Нескорених» у Черкасах і став чемпіоном. Завоював золоту медаль у штовханні ядра. На турнірі у Кривому Розі спробував свої сили у плаванні серед спортсменів-інвалідів. Виграв на двох дистанціях – 50 і 100 метрів. Щоб зрозуміти, наскільки це складно, прив'яжіть одну руку і спробуйте перепливати басейн.

Кілька років тому, у День незалежності США (4 липня), його запросили на дипломатичний прийом. У резиденції посла він спілкувався з американським генералом, який називав добровольців з «Айдару» відчайдушними героями. Але він тоді зауважив, що так досить часто трапляється: про тих, хто справді воював і першим став на захист своєї батьківщини, забувають. Згодом починають їх ганьбити, принижувати, а всі лаври

присвоюють собі різні самозванці й негідники, які й порошу не нюхали.

– Ці слова я ніколи не забуду, – зазначив на завершення нашої відвертої розмови В'ячеслав Хільчишин. – Дуже хочу, щоб такого в Україні не сталося. Але останнім часом ми бачимо, як відкривають кримінальні справи проти добровольців. Нас намагаються пере-

сварити між собою. Також чимало є людей, які заздряють пільгам. Таким «патріотам» я б порадив піти на фронт, повоювати, щоб відірвало руку чи ногу, тоді матимете і квартиру, і протез, і безкоштовний проїзд у громадському транспорті, – сумно усміхається айдарівець «Лось» і додає, що ця війна триватиме ще довго.

Кость ГАРБАРЧУК

Нові паролімпійські зірки загорілись у Києві



Нові паролімпійські зірки 19 жовтня запалали на «Площі зірок» біля ТРЦ Gulliver!!! Унікально, що саме в цей день одразу було відкрито аж 3 паролімпійські зірки на честь трьох Героїв України – української парабіатлоністки та лижниці, багаторазової чемпіонки та призерки зимових Паралімпійських ігор (2002 – 2014), найкращої спортсменки Паралімпіади-2006, володарки відзнаки «Sport Star Awards» – Олени Юрковської, українського пароплавеця, багаторазового паролімпійського чемпіона та призера літніх Паралімпіад 2016 та 2020 років, найкращого спортсмена Паралімпіади в Токіо – Максима Крипака, тотально незрячого пароплавеця, багаторазового чемпіона та призера літніх Паралімпійських ігор (2004-2020рр) Віктора Смирнова. І якраз сьогодні це дуже символічно, адже у підсумку – це 50 зірок, відкритих ТРЦ Гулівер та – шість паролімпійських.

Валерій Сушкевич, президент Національного паролімпійського комітету України, так прокоментував цю подію: «Це насправді – унікальна подія – відкриття трьох паролімпійських зірок! Та ще й яких – Героїв України! Герої українського паролімпійського спорту – провайдери становлення і визнання України у світі. Дуже значимо, що визнання українських паролімпійців стає частиною суспільної свідомості громадян України, влади, громадянського суспільства та соціально відповідального бізнесу, яким є ТРЦ Гулівер. І хай ще більше зірок спорту людей з інвалідністю запалюється на алеї біля Гуліверу! Вдячні за вашу підтримку, бо, як кажуть усі спортсмени з інвалідністю: «Ваша підтримка – наша перемога!»

Вітаємо наших зірок – Героїв України!

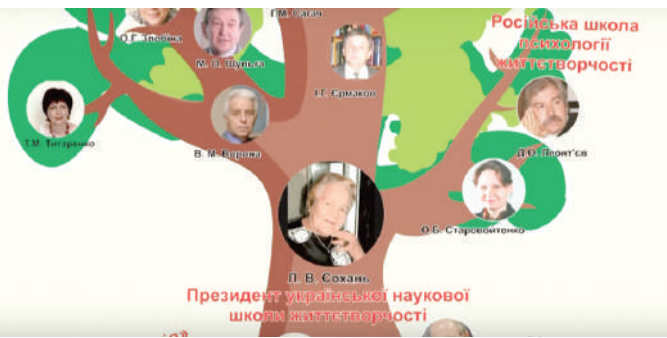
Додатково:

Максим Крипак – український пароплавець, виборов 15 медалей літніх Паралімпійських ігор – 10 золотих, 4 срібні та 1 бронзова. Взяв участь у 2 Паралімпіадах.

Віктор Смирнов – український пароплавець, виборов 15 медалей літніх Паралімпійських ігор – 6 золотих, 4 срібних та 5 бронзових. Взяв участь в 5 Паралімпіадах.

Олена Юрковська – українська парабіатлоністка і лижниця, виборола 18 медалей зимових Паралімпійських ігор – 5 золотих, 6 срібних, 7 бронзових. Взяла участь у 4 Паралімпіадах.

Національний комітет спорту інвалідів України



ПРИВІТАННЯ ВІД РЕКТОРА ДО 6-РІЧЧЯ АКАДЕМІЇ

27 жовтня виповнюється 6 років з дня заснування в системі освіти Запорізького регіону нового типу навчального закладу вищої освіти реабілітаційного спрямування – Хортицької національної академії.

Сьогодні академія є базовим закладом у Запорізькій області із створення компетентісно спрямованого освітньо-реабілітаційного простору, забезпечує безперервність і наступність освіти, комплексної реабілітації (медичної, соціальної, психологічної, педа-

гогічної), соціальної інтеграції дітей та молоді з обмеженими можливостями здоров'я з першого року життя до здобуття вищої освіти. Відзначаючи цю подію, можемо констатувати, що підґрунтям для кумуляції високого освітньо-реабілітаційного і науково-інноваційного потенціалу закладу був тривалий період його плідного розвитку, починаючи з 4 жовтня 1961 року, з дня його заснування в першій функціональній якості, як Запорізької загальноосвітньої школи-інтернату №8.

За 60 років функціональне призначення і пріоритети діяльності закладу неодноразово змінювались, що відповідало державному замовленню і суспільним запитам. У 1986 р. освітній установі було надано статус санаторної школи-інтернату для дітей із серцево-судинними захворюваннями, а в 1993 р. школу-інтернат переведено у нову функціональну якість – навчально-реабілітаційний центр, на базі якого у подальші роки успішно реалізовано п'ять всеукраїнських соціально-педагогічних експериментів з проблем комплексної реабілітації, інклюзив-



ного навчання та соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітній навчально-виховний простір.

У 2007 р. Хортицький навчально-реабілітаційний багатопрофільний центр отримав статус інноваційного, а в 2010 р. – статус національного. З 2015 р. розпочався новий етап інноваційного розвитку освітньо-реабілітаційного центру, який рішенням Запорізької обласної ради перейменовано у комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

забутні роки і десятиліття колективної життєвострості нашого закладу, дізнатися про його нові здобутки на регіональному, загальнодержавному і міжнародному рівнях.

Маючи вагомі досягнення, науково-педагогічний колектив Хортицької національної академії готовий до подальшої інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток збагаченого освітньо-реабілітаційного простору в Запорізькому регіоні, реалізацію міжнародних стандартів якості вищої освіти в Україні. Історія інноваційного розвитку флагмана освіти і науки України триває...

забутні роки і десятиліття колективної життєвострості нашого закладу, дізнатися про його нові здобутки на регіональному, загальнодержавному і міжнародному рівнях.

Маючи вагомі досягнення, науково-педагогічний колектив Хортицької національної академії готовий до подальшої інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток збагаченого освітньо-реабілітаційного простору в Запорізькому регіоні, реалізацію міжнародних стандартів якості вищої освіти в Україні. Історія інноваційного розвитку флагмана освіти і науки України триває...





ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ 60 років мудрості, єдності, життєтворчості



Протягом всіх цих років Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія була і залишається ключовою ланкою у процесі становлення власної національної системи освіти і науки, реалізації державної політики в цій галузі, визначенні її гідного місця у міжнародному навчально-виховному просторі.

Щоденна наполеглива та віддана робота керівництва й колективу академії, глибокий науковий підхід, творче та інноваційне мислення її професорсько-викладацького складу, а також міжнародні конструктивні партнерські відносини з усіма учасниками методичного забезпечення навчального процесу – науковими колективами, методистами, видавництвом, допомагають академії відповідати вимогам сьогодення, впевнено йти вперед і досягати нових висот.

Невід'ємною складовою частиною діяльності академії є інтеграція в європейський освітній та науковий простір. Високий професіоналізм і самовіддана праця колективу сприяють зміцненню освітнього потенціалу та забезпеченню реформування вищої школи в умовах глобальних викликів.

Діяльність академії у сфері розвитку вітчизняної освіти, впровадження нових навчальних технологій вдячно і шанобливо прийняті державою, викладачами, вчителями, організаторами освітнього процесу, усією громадськістю.

Шановна Валентино Василівно!

Як знаний учений, ректор Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії – потужного наукового закладу, Ви робите великий внесок у розвиток вітчизняної освіти і науки, виховуєте нове покоління громадян України, передаючи кожній молодій людині неоціненний скарб високої освіченості й духовності.

Нехай здійсняться усі заповітні мрії, а будь-які повороти долі завжди відкривають лише нові обрії майбутніх перспектив!

Буйним цвітом Ваша праця колоситься на ниві наукового потенціалу незалежної України. Бажаємо, щоб на вашому життєвому і професійному шляху завжди світило сонце успіху та добробуту, любові, радості, надії у світле майбуття.

Зичимо Вам здоров'я, щастя, невичерпної енергії, успіхів у Вашій благородній справі, нових здобутків у ім'я української освіти і науки!

Колектив Хортицької національної академії



ЗНАЙТИ СВОЇХ ЛЮДЕЙ І НЕ БУТИ САМОТНИМ У ЦЬОМУ СВІТІ (По сторінках літературних творів)



Процеси демократизації українського суспільства за часів незалежності виявляються не лише на політичному і соціальному рівнях, а й у мистецтві. Йдеться не лише про новітні форми мистецтва – перфоманси, фестивалі, презентації, майстер-класи, благодійні акції, форуми, а й про інші ракурси бачення давно відомих проблем.

Зокрема, українське мистецтво перестало цуратися теми людей з інвалідністю. Ця проблем торкається і у нових кінороботах (наприклад, у фільмі режисера М. Слабошпицького «Плем'я» (2014), що відзначений престижними міжнародними і національною премією), і у творах молодих авторів, відзначених на популярному літературному конкурсі «Коронація слова» 2015. Зокрема соціально-психологічний роман Д. Гладун «І глухота впаде...» у рамках цього конкурсу нагороджено «Спеціальною відзнакою Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» за увагу до проблем неповносправних людей.

Нині у світовій і українській літературі домінує глибинне дослідження морально-етичних і психологічних аспектів соціальної адаптації і реабілітації людини з інвалідністю. У творах Л. Уліцької («Донька Бухари»), Дж. Піколт («Крихка душа»), Я.Л. Вишневецького («Повторення долі»), Люко Дашвар («Гоцик»), С. Процюка («Руйнування ляльки») та ін. йдеться про низку проблем, а саме:

- відчуженість, відрив і жалісливість як основний мотив у ставленні до інвалідів здорових людей;
- закомплексованість, закритість, відчуття меншовартості людей з інвалідністю;
- психологічна і комунікативна неготовність здорових і неповносправних людей до конструктивного діалогу;

- відсутність системного суспільного і державного меседжу до громадян незалежної України про європейські стандарти безбар'єрності, толерантності, доброзичливості на всіх рівнях життя.

Давайте переглянемо декілька прикладів із сучасної літератури

Цих проблем торкається і Оксана Радущинська у своїй книзі «Метелики у крижаних панцирах», котра була презентована на Книжковому форумі у Львові. Презентаційно-дискусія «Спроба озвучення: книги про особливих людей» («Видавництво Старого Лева» ? ВСЛ) на основі книг «Марта з вулиці Святого Миколая» Д. Матіяш, «140 децибелів тиші» А. Бачинського, «Метелики у крижаних панцирах» О. Радущинської відбулася 10 вересня 2015 року.

«Метелики у крижаних панцирах» – повість О. Радущинської про дівчинку-підлітка, прикуту до візка після автомобільної катастрофи, у якій загинули її батьки. Чи зможе героїня знайти справжніх друзів і навіть перше кохання? Чи зможе відкритися світові, перебуваючи у панцирі зі страху перед людським нерозумінням, перешіптуванням за спиною? Чи зможе довести усім довкола і насамперед собі, що найважливіше – людська гідність?

Тут треба зазначити, що О. Радущинська – журналістка, письменниця, поетеса, авторка і ведуча радіо- і телепрограм регіональних ЗМІ у Хмельницькій обл, володар багатьох відзнак, член Національних спілок журналістів і письменників України, студентка магістеріуму Університету «Україна» (спеціальність «Журналістика»), завзятий волонтер, співзасновниця «Мистецької подільської сотні», яка опікується окремими підрозділами ЗСУ, Національної Гвардії та добровольчими формуваннями, що беруть участь в АТО, ?

з дитинства послуговується візком, є інвалідом першої групи.

І саме отакий «погляд ізсередини» обдарованої і досвідченої письменниці викликає довіру, змушує замислитися і переглянути багато стереотипів. Однією з важливих рис книги О. Радущинської «Метелики...» є те, що вона адресована читачам підліткового віку. Адже саме у юнацькі роки формується система цінностей людини, головне, вчасно і чесно сказати про це дитині.

«Разом з головною героїнею я знову пережила розчарування, сльози, образу, біль від того, що тебе жаліють. Адже цей жаль не зігріває, а пече. Разом з Яриною я змогла ту кригу, яка ще залишилася в мені, здолати, щоби стати метеликом... Якою не була б неповносправність, опускає рук не можна. Потрібно усвідомлювати свою цінність як особистості, як неповторного створіння, яке має свою місію на землі. Від радянського стереотипу, ніби людей з особливими потребами не існує, наше суспільство вже відійшло. Однак, варто пам'ятати – щоб подивитися в очі людині на візку, варто просто дещо опустити погляд. І важливо, щоб це був погляд на рівних», – переконана автор книги «Метелики у крижаних панцирах» Оксана Радущинська.

Тема особливих людей – не проста, але потребує обговорення. Тим паче, що у підлітковій літературі вона піднімається вкрай рідко. Найважливіша річ для кожного з нас загалом, і для дітей з особливими потребами зокрема – знайти своїх людей і не бути самотнім у цьому світі.

Намагання сучасних українських письменників поглибити морально-етичні і психологічні аспекти проблем адаптації і реабілітації у суспільстві людей з інвалідністю є особливо актуальними ще й тому, що після подій на Майдані (2013-2014 р.р.) та в зоні АТО (2014-2015 р.р.) неповносправних людей стає більше. Новітнє суспільство незалежної України має демонструвати цивілізовані підходи до вирішення таких складних питань.

ДЛЯ ТИХ, ХТО ЧИТАЄ САМ (7+)

«Авіа, пташиний диспетчер» Оксани Луцеської («Грані-Т», 2014)

Головний герой повісті Оксани Луцеської – голуб Авіа. У нього травмоване крило, тож літати, як раніше, він не може. Утім, голуб не ставить на собі хрест: Авіа планує переквалітуватися з пілота на пташиного диспетчера, щоб і далі працювати й не відчувати себе неповноцінним. Місяці напруженого навчання, тренування – й ось голуб-каліка стає відомим авіадиспетчером у найголовнішому аеропорту країни, про нього знімають репортажі, й навіть найбільші лиходії пташиного світу не зможуть похитнути його віру в себе.



Бонус видання – дотепні й оригінальні ілюстрації Віолетти Борігард, завдяки яким навіть найбільші нечитайки захочуть дочитати повість самостійно.

«Дві бабуськи в незвичайній школі, або Скарб у візку» Лариси Ніцой («Самміт-книга», 2016)

Пригодницька повість для підлітків (се-

тиснув кнопку на суперсучасному візку й поїхав. Ніяких складнощів із ровесниками, навпаки: всі Олежку люблять і поважають, чекають у гості. Проте світ у візку, на жаль, не такий веселковий, і читачі можуть бути введені в оману.

Так само відводять від головної лінії абсолютно гротескні персонажі двох бабусь. Одна з них тільки й думає про те, як усіх нагодувати, друга весь час тільки те й робить, що тренується.

Такі ж неправдоподібні образи найкращих друзів Олежки – Васи (дівчинка) і Люби (хлопчик). Звісно, на тлі карикатурно тупуватих персонажів легко виділятися розумом, проте чи потрібно це герою у візку?

Пошуки загубленого скарбу у старій школі, таємниці, викрадені вчителі, злочинці й реальна небезпека – у цій книзі є все, що цікаво підлітку. Для збільшення натисніть на зображення

ДЛЯ ВПЕВНЕНИХ ЧИТАЧІВ (11+)

«Загадковий нічний інцидент із собакою» Марк Геддон («КСД», 2016)

Цей роман, який був неодноразово відзначений престижними преміями, українською переклали двічі – у 2010-му в «Кальварії» (переклад Лотти Мейдз), й у 2016-му в «КСД» (Анастасія Рогоза).

Це історія 15-річного Крістофера, який страждає на синдром Аспергера (високофункціональна форма аутизму), написана від першої особи.

Починаючись як детектив, «Загадковий нічний інцидент із собакою» все більше перетворюється на психологічний роман, де усі герої переживають неймовірно складні часи й невідомо, кому більше співчувати, – хлопцю, для якого нестерпним є будь-який дотик, матері, яка так виснажена, що кидає сім'ю й два роки мучиться докорами сумління, чи батькові, який робить необачну помилку й назавжди втрачає довіру єдиної дитини.

Крістофер дуже розумний, має хист до точних наук і пише книжку про своє розслідування вбивства собаки, однак будь-які соціальні взаємини є для нього справжньою



редній шкільний вік): пошуки загубленого скарбу у старій школі, таємниці, викрадені вчителі, злочинці й реальна небезпека.

Герой у візку, Олежка, – дуже розумний, саме він дізнався про скарб й відтак розгадав більшість таємниць старої школи. Чому це зміг? Бо йому нічого робити, крім як читати (так одного разу каже сам Олежка).

З одного боку, людина у візку тут викликає повагу завдяки розуму, набутому з книжок, і сміливості, на яку не всі здорові звачуться.

З іншого боку, життя у візку зображено легко й невимушено: ніяких проблем із ліфтами й пандусами, пересуванням – на-

мукою. «Звичайні» люди вважають дивацтвом те, що хлопець уникає жовтого й коричневого, а у страви додає червоний барвник.

Те, наскільки світ несправедливий до особливих дітей, розумієш наприкінці, коли Крістофер розповідає читачам про свою найзаповітнішу мрію: щоб Землею поширився смертельний вірус, внаслідок якого живими лишилися б тільки такі, як він, особливі. Тоді б ніхто його не торкався, не потребував комунікації й всі жили б у злагоді, оскільки б розуміли потреби одне одного.

Попри все, книжка вийшла дуже життєствердно і її варто прочитати кожному підлітку бодай для того, щоб помічати інакшість і толерувати її.

«Диво» Р. Дж. Паласіо (пер. із англ. Світлани Колесник, «Віват», 2016)

Герой роману Р. Дж. Паласіо – 10-річний хлопчина Огест. Його особливість – спотворене внаслідок вроджених патологій і численних пластичних операцій обличчя. Обличчя, від якого одним стає ніяково, іншим – страшно, багато хто відчуває відразу й навіть ненависть.

Огест не має ілюзій щодо своєї зовнішності, за своє життя він удостался натерпівся – болю, знущань, несправедливого відторгнення.



«Диво» розкриває непривабливі сторони інклюзивного навчання: за рік, який Огест провчився зі «звичайними» дітьми у «звичайній» школі, хлопець пізнав усі радощі й біди спілкування з ровесниками. У нього з'явилися справжні та фіктивні друзі, до нього ставилися як до хворого на проказу, його жаліли, ненавиділи, проти нього плели інтриги, в яких брали участь навіть дорослі.

Залишитися собою у шкільному пеклі Огестові допоміг міцний внутрішній стержень, безумовне прийняття рідних і друзів, розум і почуття гумору. Що важливо, авторка показує не лише точку зору Оггі, але й інші сторони конфліктів. Адже порозуміння можливе лише у випадку, коли всі сторони слухають і чують одне одного.

Ірина ШАПИРО

ДЖЕРЕЛО ГЛИБОКОЇ ДУХОВНОСТІ



Духовність кожної людини має свій ґрунт, своє індивідуальне джерело, міцне коріння. Воно виростає разом із дитиною, починаючи з колиски, маминої пісні, дідусевої казки, батьківської турботи і його дотепних жартів, бабусиних теплих шкарпеток, смачних пирогів. Мале дитя вбирає в себе все це до останку, несе кризь бурхливі роки життя і тішиться у старості.

У певний період життя дитина розкриває книгу, яка наповнює її новим змістом. Недарма книгу називають джерелом знань і мудрості, вона шліфує свідомість, розкриває світ близький і далекий, формує особистість, бадьорить розум. Але часом для деяких молодих людей і людей літніх виникає проблема у пізнанні світу, тому що народилися вони з особливими потребами.

Багато молодих людей з особливими освітніми потребами не можуть читати та насолоджуватися звичайною книгою, або ж не можуть знайти для себе книгу серед багатьох доступних видань. Тому їм потрібні спеціально виготовлені книги або відібрані

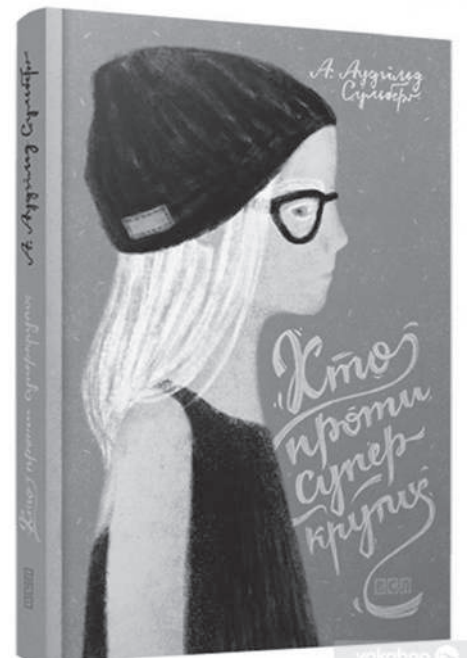
звичайні книги, які відповідають їхнім потребам щодо дизайну, мови, структури сюжету та оформлення.

Для популяризації кращих із найкращих книжок, які виходять у різних країнах різними мовами, IBVY реалізує низку проєктів, кожен із яких має певний фокус. І з 1981 року що два роки обирає дійсно видатні книги для дітей та молоді з інвалідністю.

Останню на сьогодні колекцію відібрали у 2019 році. І цього разу 26 країн подали на розгляд 169 книг. Сорок із них включили в добірку best of the best.

Кожна з цих книжок дивує, захоплює, мотивує читати та доводить, що в дитинства немає інвалідності. А завдяки цьому проєкту IBVY відбувається промоція ідеї читання, доступного кожному, та спонукання авторів, ілюстраторів та видавців створювати нові й нові книжки, щоби спільними зусиллями всім нам будувати світ без дискримінації та обмежень.

Цього разу ми вибрали найкращі, на наш погляд, книжки у трьох секціях за 2019 рік.



«Хто проти суперкрутих?» А. Аудгільд Сульберг

Головна героїня повісті «Хто проти суперкрутих?» – 12-річна школярка Anne Bea. У неї особлива зовнішність: дівчина страждає на альбінізм.

Школярі поділені на «касти», і Anne Bea серед «упосліджених»: з неї насміхаються через її зовнішній вигляд і дуже поганий зір. Найбільше бажання Anne Bea – стати «нормальною» або хоча б невидимою, не виділятися, не привертати уваги своєю зовнішністю.

Симпатична й талановита дівчина стає зацькованою й тихою, невпевненою в собі істотою. Не помічає «вад» дівчини тільки Нільс, вірний і єдиний друг Anne Bea.

Ця повість – про те, як перетворити свою особливість на родзинку: з того, чого соромишся, зробити те, чим пишаєшся. Допомагають три речі: 1)

вдало підібрані аксесуари; 2) надійні друзі; 3) талант.

Звісно, за всім цим стоїть потужна сила волі, адже дівчині доводиться подолати свої найбільші страхи, ще й кинути виклик «суперкрутим».

«До сивих гір» Оксани Сайко

Ця повість також торкається теми зовнішніх вад. Головна героїня, 15-річна Яська, має горб і славу не дуже «мудрої». Вона живе у селі з батьком, мачухою і зведеним братом. Мати її померла.

Яська звикла до того, що всі насміхаються з її горба, вважають її дурненькою, знущаються – як домашні, так і чужі. Усе життя дитина живе з розумінням, що інакше бути не може, що фізичне й емоційне насилля – це порядок речей. І що єдиний можливий спосіб заробітку для неї – старцювання під церквою.

Усе змінюється, коли Яська, несправедливо побита батьком, уперше тікає з дому. Вона зустрічає Михайла, старшого чоловіка, який стає дівчині другом і наставником. За таких обставин легко сплутати вдячність і повагу з коханням, правда ж?

Повість на диво чесна: ніхто не може допомогти дівчині, крім неї самої. Михайло помирає, Яська може змінити своє життя, лише порвавши з тими, хто її ображає. Втеча не провіщає дівчині нічого доброго: її вже намагалися з'валувати, тепер же Яську нікому захистити. Фінал відкритий – принаймні вона спробувала вирватися із зачарованого кола.

«140 децибелів тиші» Андрія Бачинського

Зачин повісті характерний для масліту з його повсякчасним балансуванням між гострою соціалкою і сльозоточивою мелодрамою: талановитий хлопчик, який мріє стати музикантом, сім'я потрапляє в автомобільну аварію, виживає Сергій, та й той втрачає слух.

Головний герой «140 децибелів тиші» потрапляє в інтернат, де в нього з'являється близький друг – Яринка. Дівчинку заради пенсії з інвалідності забирає звільнений із в'язниці батько, Сергій хоче врятувати подругу й потрапляє на вулицю, де мусить протистояти банді місцевих кишенькових злодіїв.



Внутрішній світ львівського соціального дна зображено без прикрас, не залишається ілюзій і щодо майбутнього глухонімих підлітків, членів банди Саньки Глухаря. Мало кому пощасть так, як Сергієві, в якого є талант до музики.

Усі Сергієві нещастя – результат дії злого фатуму й наслідок його глухоти й німоти. Бачинський, який є лауреатом «Дитячої книги ВВС 2015», показує, як непросто людям із особливими потребами досягти елементарного – порозуміння.



Осінні мініатюри з природи

Осінній ярмарок у дитячому садку

У родині Омелька та Омельчихи сталася новина. Їхні онуки, які вже давно відвідують дитячий садок, що в Хортицькій національній академії, запросили стареньких на ярмарок. Раді та веселі помандрували дідусь із бабцею до базару, щоб придбати кой якого товару.

А там шум і гамір звідусіль лунають, торговці свої товари вихваляють, до крамниці всіх охочих закликають. Розгубилися Омельчиха та Омелько, бо сім'я в них чималенька, усім діточкам хочеться подарунки прид-

бати. Але ціна здалася досить прийнятною – пісня або танок. То вже діточки танцювали і співали, тарілки й ложки купували, діда з бабою звеселяли.

А тут ще така казкова чудасія трапилася: взялися хлопці і дівчата в овочевому оркестрі грати. Понадівали овочеві маски і давай танцювати, а продавці й продавчині їх оплесками зустрічати.

Пізніше й козачата нагодилися та давай гречану кашу вихваляти і жартівливий танець із казаном танцювати. Весело було всім на ярмарку, бо зібралися тут сильні, винахідливі й кмітливі: сміялися, грали, співали, кавуна качали та ще й жартували.

Бадьорі та веселі поверталися Омельчиха та Омелько додому, так їм радісно, як сьогодні, мабуть, не було ніколи.

Євгенія ШАТОХІНА



БЕРЕГИТЕ СВОИ КОЛЕНИ СМОЛОДУ

Боль в коленных суставах является одной из наиболее распространенных проблем, с которой люди обращаются к травматологу. Колени ноют на погоду, болят при ходьбе, физических нагрузках, после бега, их больно сгибать и разгибать – все эти симптомы могут быть как следствием травмы, так и результатом различных заболеваний суставов. Основные причины, почему болят колени, и что делать, как лечить.

1. Травмы колена

Коленный сустав – самый крупный в теле человека, но в то же время он один из самых уязвимых. Особенно страдают колени у спортсменов – при беге на длинные дистанции, падениях, тяжелых нагрузках, связанных с подъемом тяжестей. У новичков могут возникнуть проблемы с коленями при неправильном выборе обуви для занятий спортом или при ошибках в технике выполнения упражнений. Наиболее часто встречающиеся травмы коленных суставов:

Разрыв мениска, хряща, своеобразного амортизатора в конструкции коленного сустава. При резком повороте в колене, которое еще и нагружено при этом, хрящ (мениск) может надорваться или разорваться вовсе. Для такого повреждения характерна сильная боль в колене, оно выглядит отекишим. Точно определить, в

чем именно проблема, может только травматолог, который направит вас на МРТ.

Травмы связок: повреждению чаще всего подвержена передняя крестообразная связка – одна из четверки связок коленного сустава, которые участвуют в соединении голени с бедром. Разрыв связок может случиться при резкой смене направления движения, внезапном развороте колена – такое часто происходит у спортсменов (футболистов, баскетболистов).

Разрывы и растяжения сухожилий, волокон соединительной ткани, с помощью которых мышцы прикрепляются к костям. Резкие движения и тяжелые нагрузки – частые причины растяжений и разрывов сухожилий, а также воспалительных процессов в них (коленный тендинит).

Бурсит коленного сустава – воспаление околосуставных мешочков или бурс. Эти полости заполнены жидкостью, чтобы снизить трение сустава об окружающие его ткани. На начальной стадии заболевания человек замечает только хруст в коленях. В дальнейшем воспалительный процесс проявляется в виде отека, повышенной температуры кожных покровов колена (оно горит), движения в области коленного сустава скованы, колено болит.

Синдром илотибиального (подвздошно-большеберцового) тракта, который проявляется болью с внешней сто-

роны колена, – наиболее частая проблема при увлечении бегом, велоспортом, подъеме тяжестей. Синдром возникает, когда воспаляется связка, проходящая от наружной части таза вдоль тазобедренного и коленного суставов.

Вывих коленной чашечки, когда эта косточка треугольной формы спереди колена смещается (чаще всего во внешнюю сторону). Травма довольно болезненная, попытки собственноручно поставить чашечку на прежнее место могут усугубить ситуацию, такую процедуру должен производить только специалист, ортопед или травматолог.

Ушиб колена: при падении, ударе коленом оно припухает, образовывается синяк, чувствуется боль.

Перелом чашечки и других костей коленного сустава – может случиться при сильном ударе коленом. Если человек страдает такой болезнью, как остеопороз, то перелом может произойти при любом неловком движении.

В случае переломов, вывихов, острых воспалительных процессов нужно срочно обращаться к медикам – в травмпункт, в хирургическое отделение или даже вызывать скорую помощь, особенно если у вас есть такие симптомы:

вы не имеете возможности перенести вес своего тела на травмированную ногу – колено очень неустойчиво;

колено опухло – заметен отек;

вы не в состоянии полностью согнуть или разогнуть ногу в колене;

на колене видны признаки деформации;

боль очень сильная, колено горит, печет, отекает, кожные покровы красные, общая слабость, повысилась температура тела;

сильно ударившись коленом, вы чувствуете острую боль в этой области.

Если максимально быстро не получить медицинскую помощь, не начать лечение, можно остаться инвалидом и даже умереть.

Механизм повреждения передней крестообразной связки

Разрывы передней крестообразной связки возникают при ротационных (круговых) движениях колена при фиксированной стопе. Ярким примером такой травмы, может быть падение при катании на горных лыжах, ведь при падении горнолыжный ботинок не отстегивается, стопа остается в фиксированном положении, а колено совершает ротационное движение. Другой причиной травмы является боковой удар в колено, что часто наносится в контактных видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и при ДТП.

Пациенты, которые получили острый разрыв передней крестообразной связки, описывают следующие симптомы:

Слышимый щелчок в коленном суставе



во время травмы.

Невозможность продолжить предыдущую активность (игра в футбол, баскетбол, катание на лыжах).

Быстрое возникновение отека коленного сустава (гемартроз) в течение первых часов после травмы.

Механизм травмы, который обычно включает смену направления движения (не отстегнувшаяся лыжа, резкая смена направления движения при игре в футбол или баскетбол).

Ощущение нестабильности в коленном суставе, которое наступает со временем.

Достаточно часто во время травмы передней крестообразной связки пациенты отмечают слышимый хруст в колене. Как таковой боли разорванная передняя крестообразная связка не дает. Болевой синдром в коленном суставе связан с травмой других внутрисуставных структур (разрыв менисков, внутрисуставные переломы и т.д.), которые могут сочетаться с повреждением ПКС.

Механизм повреждения задней крестообразной связки

Разрыв задней крестообразной связки является одним из наиболее тяжелых повреждений коленного сустава, так как задняя крестообразная связка является своеобразным «ключом» коленного сустава. И если повреждение передней крестообразной связки позволяет пациенту выполнять ежедневную активность практически без ограничений, то при разрыве задней крестообразной связки пациент не может даже нормально ходить.

Какие симптомы при разрыве или повреждении задней крестообразной связки?

Обычно в острый период поврежде-

ния связки пациент предъявляет жалобы на боль, отек и нарушение движений в коленном суставе. Следует отметить, что отек коленного сустава выражен не так значительно, как например, при повреждении передней крестообразной связки. Это связано с тем, что задняя крестообразная связка не полностью находится в коленном суставе, и кровотечения, неизбежное при разрывах любых связок, происходит в подколенной области, где уже нет суставной сумки. Поэтому пациенты часто отмечают появление «синяка» на задней поверхности голени. Боль достаточно выражена, требует приема обезболивающих. Нарушение движений в колене и ходьбы - резкое. Состояние колена улучшается очень медленно (в течение нескольких месяцев). Парадоксально, но у пациентов, которые получили травму в результате автоаварии, диагноз разрыва задней крестообразной связки часто не устанавливается, хотя все они доставляются в лечебные учреждения. Поэтому при возникновении нарушений в коленном суставе после дорожно-транспортного происшествия, пациенту следует в первую очередь проверить у специалиста состояние задней крестообразной связки.

При повреждении задней крестообразной связки, а особенно в сочетании с повреждением боковых связок, функция коленного сустава резко нарушается. Происходит ненормальное смещение костей сустава во время каждого шага, быстрый износ хряща коленной чашечки и внутренней половины коленного сустава и развитие тяжелых форм деформирующего артроза.

Что делать сразу после травмы колена:

Необходимо обездвижить коленный сустав специальным ортезом или подручными средствами, обложить коленный сустав холодом (15 минут холод/60 минут отдых), принять обезболивающие препараты (анальгин, парацетамол, ибупрофен, кеторолак);

как можно скорее обратиться к специалисту ортопеду-травматологу;

не заниматься самолечением (устранением вывиха, выравнивание конечности и т.д.).

Золотым стандартом неинвазивной диагностики повреждения передней крестообразной связки коленного сустава является магнитно-резонансная томография – МРТ.

Диагностическая артроскопия - наиболее точный метод диагностики повреждений связок коленного сустава. Для этого, через небольшие проколы, в полость сустава вводится артроскоп, на конце которого располагается видеокамера, посредством которой врач видит все структуры сустава, оценивает их целостность и функциональное состояние. Артроскопия является лечебно-диагностическим методом, т.к. после полного осмотра и установления окончательного диагноза проводится хирургическое лечение.

Артроскопия - это современный, малотравматичный метод хирургического лечения повреждений и разрывов связок. Артроскопия не требует проведения больших разрезов и вскрытия сустава, как при обычном оперативном лечении, что позволяет меньше травмировать пациента, сократить период его пребывания в стационаре до 2 - 3 дней, быстрее вернуть его к активному образу жизни.

Остеоартроз суставов кистей рук

Среди ранних симптомов остеоартроза выделяют хруст в суставе при движении, периодические боли низкой интенсивности после незначительной физической нагрузки. Постепенно с развитием заболевания интенсивность боли увеличивается и она принимает тупой характер, становясь более выраженной к вечеру. Со временем суставы деформируются. Для поражения суставов кистей рук характерны следующие критерии, составленные Американской коллегией ревматологов:

утренняя скованность или боль менее 30 минут;

костные разрастания двух и более суставов, а также деформация одного из десяти оцениваемых суставов;

менее двух припухших суставов.

«Барабанные палочки»

Гипертрофическая остеоартропатия, или утолщение концевых фаланг в виде «барабанных палочек» возникает вторично, преимущественно у пациентов с хроничес-

кими заболеваниями легких. Механизм заболевания точно не установлен, но считается, что к эффекту «барабанных палочек» приводит хроническая гипоксия тканей конечностей, когда для компенсации кислородного дефицита мелкие кровеносные сосуды расширяются, в результате чего увеличивается объем тканей, которые соединяют ногтевую пластину и дистальную фалангу пальца.

К каким врачам обращаться при появлении боли в суставах кистей рук

При появлении боли в суставах кистей рук, утренней скованности суставов, отека, покраснения или выпячивания над областью пораженного сустава необходимо обратиться к терапевту или педиатру. В зависимости от сопутствующих симптомов может потребоваться консультация инфекциониста, ревматолога, артролога, эндокринолога, фтизиатра.

В случае предшествующей травмы необходим осмотр травматологом или хирур-

гом для исключения вывиха, растяжения или перелома.

Диагностика и обследования при боли в суставах кистей рук

Во время обследования врач учитывает выраженность поражения сустава, стойкость поражения, наличие или отсутствие скованности в движениях, а также степень изменения окружающих тканей.

Обследование по поводу болей, возникающих в суставах кистей рук, может включать:

рентгенологическое исследование суставов кистей рук;

Рентген костей кисти

Рентгенологическое исследование костей кисти предназначено для диагностики травматических повреждений, патологических изменений, а также оценки развития костей соответственно возрасту пациента.

Старайтесь вовремя получить квалифицированную помощь, не дайте болезни победить вас.

ЯК ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА СТРУНКОСТІ



Більшість із нас кладе в рота нову порцію їжі, щоб угамувати голод чи зняти стрес, навіть не замислюючись, як важливо, що саме ми їмо. Правильне харчування є невід'ємною умовою здорового способу життя. Воно дає високий заряд енергії, активності, дає змогу виглядати й почуватися молодшими й здоровішими за свій вік.

ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЗАЙВА МАСА ТІЛА

У наші дні це, - передусім, наслідки коронавірусу. Боячись заразитися, люди більше сидять удома, менше рухаються. Непрогнозоване майбутнє, нестабільна економічна й політична ситуація створюють додатковий стрес, і люди, щоб погамувати нервові збудження, його «заїдають». Таким чином, повністю порушується золота формула здорової маси тіла: більше рухатися та збалансувати споживання їжі. У процесі зниження маси тіла це обов'язково потрібно робити, але робити правильно. Інакше можна неабияк зашкодити здоров'ю.

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ДІАБЕТ, ГІПЕРТОНІЯ - СУПУТНИКИ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА

У людей недітородного віку зайві кілограми? насамперед провають появу ате-

росклерозу 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, інсуліно-резистентність, 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.

ФОРМУЛА ІДЕАЛЬНОЇ МАСИ ТІЛА

Із найпростіших методик: для молодих - чоловікам від свого зросту відняти 100,

наприклад, зріст 175 сантиметрів (175 - 100, тобто маса тіла має бути в межах 75 кг), жінкам від зросту відняти 110.

У віці 40+ норма трохи більша. Старшим чоловікам від зросту потрібно відняти 90 (175 - 90 = 85 кг маси тіла, це норма), жінкам - мінус 100 від зросту.

ПОРАДИ ЗДОРОВ'Я ТИМ, ХТО ХУДНЕ

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 лягають у шлунок і будуть перетравлюватися кілька годин, і в цей час не кортитиме їсти.

Не варто заїдати солодким і жирним, якщо ви після цього не збираєтеся 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 визначи-

ти 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.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВИХ ТРЕНУВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Жінкам не потрібно морити себе навантаженнями в тренажерному залі. Це зношує їхнє тіло. Їх головне завдання - роблячи гімнастику (йогу, розтяжки), отримувати задоволення від виконання рухів. Жінці важливо дотримуватися здорового режиму й розпорядку харчування та виробити емоційний комфорт - привести до ладу емоційну сферу.

А от чоловікам, що не втратили потенцію, в яких зберігся чоловічий тип обміну речовин, ефективно знижувати масу тіла за рахунок фізичних навантажень. Їм потрібно активно займатися, щоб збільшити м'язову тканину, що дає інтенсивний обмін речовин. При цьому обов'язково слід дотримуватися водного балансу, не допускаючи згущення крові.

Людам із зайвою масою особливо добре підійдуть плавання й скандинавська ходьба з паличками завдовжки до пліч. Тоді, задіюючи руки, людина тренує ще й широкий м'яз спини. Таким чином поліпшує свої форми й спалює калорії, ще допомагає серцю й легеням, розробляючи їх. Треба пам'ятати, що спалювання жиру починається лише після 40 хвилин занять, до цього інтенсивно втрачається вода.

Важливе застереження: щоб не збільшити кількість води в крові та навантаження на серце, пити під час фізичних навантажень не можна. Напої, бажано кисло-солодкого смаку, можна вживати за півгодини до тренування або після тренування, коли пульс стабілізується до нормальних для вас показників.

Якщо ж під час заняття з'явилася сухість у роті, спрага - отже, мобільні запаси води в організмі закінчуються, збільшуються в'язкість крові та навантаження на серце. За таких симптомів треба відразу зменшити напруження й закінчити тренування, після цього виміряти частоту пульсу. Якщо вона через 3-5 хвилин після навантаження стає такою, як до

тренування, то така швидка стабілізація пульсу показує, що навантаження було достатнім, якщо ж час відновлення - більше 5 хвилин, це свідчить про те, що серце відновлюється довше, й ви зносили серцевий м'яз. Практикуючи такі виміри, ви навчитеся не робити помилок, що несуть загрозу для здоров'я.

ПЛЮСИ Й МІНУСИ ПОШИРЕНИХ ДІЕТ

У п'ятій книзі «Мемуари Кашея Бессмертного» я розглянув найбільш популярні способи швидкого схуднення та розклав по полках їхні плюси й мінуси. Там є десятки систем схуднення. Найшвидша - це голодування, чого, я вважаю, робити не можна, особливо сухого. Тому що наш жир - це депо відкладених у ньому токсинів. Коли людина худне, вони потрапляють у кров, і важливо, щоб печінка змогла їх вивести з організму. Але печінка не функціонує, якщо ми не їмо жирів. Тоді ці токсини отруюють організм і можуть призвести до онкології.

На другому місці серед заходів, що сприяють швидкому скиданню зайвих кілограмів, - різні методи втрати води: пиття сечогінних трав чи препаратів, проносних, безсольова дієта: людина буде швидко втрачати воду, що позначиться й на втраті маси. Тому що сіль тримає воду в крові й не дає ниркам викидати її з сечею. Але щоб ефект був тривалим, цього замало - треба відновити нормальний обмін речовин, гармонізувати харчування.

Темпи схуднення можна прискорювати за рахунок коригування вмісту білків, вуглеводів та жирів в організмі. Білки потрібні для підтримання обміну речовин, і їх має бути достатньо. Скільки - це можна вирахувати за формулою: ваш зріст, скажімо, 160 см, мінус 100, отже протягом дня ви маєте з'їдати 60 г білка.

Розрахувати кількість білка в раціоні й скласти меню допоможе така інформація: 30 г білка містяться в 100 г курячої грудки, яловичого стейку, свинячої відбивної; у 150 г морської риби; в 5 яйцях; в 600 г несолодкого йогурту; в 15 ст. л. сиру; в 700 г квасолі.

Від жирів у харчуванні відмовлятися не можна, інакше печінка та жовчний міхур не будуть працювати, але щоб схуднути, потрібно обмежити їхнє споживання: на день з'їдати 4-5 чайних ложок масел та жирів, рівномірно розподіливши їх на кожну трапезу. Коли жирів у харчуванні недостатньо, організм починає спалювати власні жирові запаси, що сприяє правильному схудненню. Людина за день може втрачати 100-150 г маси тіла за рахунок жирів, при цьому не ризикуючи спровокувати появу онкології.

А ось білковими дієтами, особливо тривалими: 2-3 тижні, - захоплюватися не раджу. Авжеж, білок прискорює обмін речовин, але, якщо його забагато, це негативно позначається на роботі нирок, виробляються білкові токсини. Також не раджу робити тривалих перерв між трапезами - не більше 4-5 годин. Це потрібно для підтримання обміну речовин, щоб він не сповільнювався.

Ще один спосіб схуднення - соколікування. Свіжовичавлені соки - це чудове джерело корисних речовин, вони активізують травлення й рекомендовані всім, за винятком людей із виразковою хворобою, високою кислотністю. Але я їх раджу сприймати не як окремий метод (пити тільки соки - й усе), а комбінувати їхнє вживання зі здоровим харчуванням.

ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ

Часте харчування потроху. Почати день можна зі склянки води, а потім - соку, а через 20 хвилин перейти до першого прийому їжі. Правильно треба вжити ту їжу, що дає енергію та прискорює обмін речовин.

Розберімося, яку їжу обрати. Вуглеводна їжа прискорює обмін речовин лише на 7-8%. Тому, якщо людина вранці з'їла вівсяну кашку з маслом і спокійно доїхала до роботи, то вівсянка не підживила мозок, а поповнила депо в жировій тканині.

А ось якщо людина вранці з'їла білок: м'ясо, рибу, птицю, яйце - вона молодчина. Білки підвищують швидкість обмінних процесів на 40%. Білкову їжу треба їсти в першій половині дня з овочевим гарніром - кабачками, огірками (а споживання коренеплодів з великою кількістю крохмалю - обмежте), фруктами, ягодами. Завдяки такому сніданку людина запустила свою травну систему, прискорила обмінні процеси й систему спалювання жирів до обіду.

А ось в обід сил додати каша з овочами, супи, борщі. Що обрати на вечерю - людина має визначити, виходячи з кількості води в організмі. Для цього потрібно зважуватися перед сном і вранці, прокинувшись, спороживши сечовий міхур. Якщо різниця між двома цифрами менша за 1% від маси тіла - це допустимо, якщо більше, потрібно збільшити споживання рідкої їжі вранці та ввечері. Це дуже важливо. Бо нестача резерву води в організмі вночі призводить до того, що частота інфарктів та інсультів з 1-ї до 3-ї години ночі пікова.

Дуже часто цю кризу людина провокує сама, якщо перед сном вона не пила й наїлася калорійної їжі, особливо м'яса. Така їжа довго перетравлюється й тримає воду в кишківнику цілу ніч. Якщо людина хропе вночі, дихає ротом, їй було жарко вночі - це додаткові витрати рідини. У цей час кров стає в'язкою, що може спровокувати інфаркт чи інсульт. Тому, щоб кров не загусла, на вечерю краще з'їсти овочевий суп, овочева рагу, що містять досить багато води. Можна випити компот, узвар.

Також бажано раз на тиждень робити розвантажувальні дні на низькокалорійних продуктах - так звані монодієти, коли протягом дня вживаєш лише один продукт. Це може бути одноденна кефірна чи кабачкова дієта.



СМАЧНОГО!

Гарбузова феєрія смаку

«Гарбуз — у всіх стравах туз!»

Сезон гарбузів якраз у розпалі, а отже прийшов той особливий час, коли кухня відкрита для вишуканих кулінарних експериментів та ледь не магічного приготування нових смаків.

Ви навіть не уявляєте, які корисні, смачні та чудові на вигляд українські гарбузи! Хочете дізнатися більше? Гарбуз - це символ врожаю, сонця, доброї енергетики та життя. З гарбузом пов'язано дуже багато традицій, він фігурує в казках, прислів'ях та приказках, притчах та картинах, а ще гарбуз перетворюється на карету, з нього роблять ліхтарики, посуд, вироби ужиткового мистецтва. А скільки страв можна приготувати з гарбуза-його і варять, і смажать, і в'ялять, і печуть, адже він смачний, корисний і поживний.

Солодкий пиріг із гарбузом

Простий у приготуванні солодкий пиріг із гарбузом стане відмінним доповненням до осіннього чаювання.

Інгредієнти для пирога:
борошно пшеничне - 2 склянки; молоко - 1/2 склянки; гарбуз (м'якоть) - 1 склянка; цукрова пудра - 1/2 склянки; яйця - 2 шт; олія рослинна - 3 ст.

ложки; сіль - 1/4 ч. ложки; дріжджі свіжі - 50 г.

Приготування пирога

Розчинити дріжджі з 1 ст. ложкою цукрової пудри в тепломолочі.

Додати 3 ст. ложки борошна і залишити в тепломісці підходити. Гарбуз очистити і натерти на дрібній тертці або подрібнити блендером. В опару додати яйця, цукор і рослинне масло.

Добре перемішати за допомогою міксера. Потім додати подрібнений гарбуз, борошно і сіль.

Добре перемішати тісто, можна це зробити за допомогою кухонного комбайна на самій низькій швидкості протягом 5 хвилин. Помістити тісто у форму (20 x 20) і залишити для бродіння в тепломісці. Коли тісто збільшиться в 2 рази, поставити в нагріту до 160 ° С духовку.

Випікати протягом 25 хвилин до золотистого кольору.

Готовність перевіряти дерев'яною паличкою або шпажкою.

Готовий гарбузовий пиріг остудити і посипати цукровою пудрою.

ДОМАШНІ ПИРІЖКИ З ГАРБУЗОМ

Осінь – саме час пекти пиріжки з гарбузом. Що може бути краще, ніж аромат здобы, змішаний з ароматом гарбуза?

Як приготувати домашні пиріжки з гарбузом.

Підігріваємо молоко до 38-40 градусів. Розчиняємо в ньому дріжджі, додаємо трохи борошна та цукру. Перемішуємо опару та залишаємо на півгодини в теплі.



Робимо начинку: натираємо гарбуз на тертці та змішуємо його з цукром. Додаємо ванілін або корицю, або імбир.

В опару додаємо яйця, сіль, розтоплене вершкове масло, борошно. Замішуємо тісто.

Кількість борошна регулюйте на свій розсуд: тісто повинно вийти м'яким, не забитим борошном, але і не безформеним.

Нарізаємо тісто на шматочки однакового розміру і робимо з них коржики. На середину викладаємо начинку й обережно защипуємо.

На змащене олією деко викладаємо наші пиріжки. Даємо їм підійти 15-20 хвилин, поки духовка гріється до 200 градусів.

Випікаємо пиріжки до рум'яного кольору (приблизно 25 хвилин).

Робимо сироп: варимо 1-2 хвилини 3 ст. л. цукру в 3 ст. л. води.

Готові пиріжки змащуємо цим сиропом.

Як приготувати мармелад з гарбуза

Складові:

Гарбуз – 1 кг; Цукор – 400 г; Лимон – 5 шт.

Приготування гарбузового мармеладу.

До гарбузового пюре додаємо цукор і уварюємо масу протягом півгодини на самому маленькому вогні, не забуваючи при цьому постійно мішати гарбуз.

Після цього в каструлю додаємо свіжовичавлений лимонний сік і проварюємо мармелад ще хвилин 10.

Поки заготівля остигає, готуємо форму, в якій буде сушитися мармелад. Це може бути плоский лоток або деко з високими бортиками. Щоб мармелад не пристав до стінок, ємність застилаємо пергаментом або тонкою харчовою плівкою. Силіконові форми змащуємо олією.

Пюре виливаємо в форму шаром 1,5 – 2 сантиметри, не більше. Сушимо мармелад в духовці до того моменту, як маса стане пружною, а зверху утвориться щільна кірочка. Температура нагріву духовки повинна бути мінімальною. Сушити мармелад можна і при кімнатній температурі. Для цього піддон, не прикриваючи нічим зверху, залишаємо в теплі на 5 – 7 днів. Готовий мармелад викладаємо на тарілку, нарізаємо порційними шматочками, і обсипаємо цукром або пудрою.

ГАРБУЗОВІ КАПКЕЙКИ

Десерти

З гарбуза можна приготувати чудові капкейки - з горіховою крихтою і ягідно-вершковим соусом. Втім, прикрасити і подати їх можна і по-іншому - як душа забажає

Приготування капкейків

Для приготування тіста спочатку змішуємо всі сухі інгредієнти: борошно, мускатний горіх, корицю, розпушувач, ванілін, сіль. Окремо з'єднуємо рідкі компоненти: кефір / йогурт, мед, яйця, соняшникова олія, гарбузове пюре. Обидві суміші добре перемішуємо.

У змащені маслом форми для капкейків викладаємо тісто і посипаємо горіховою крихтою. Для її приготування горіхи добре перемелюємо і змішуємо з вершковим маслом і цукром. Капкейки випікаємо в розігрітій до 180 С духовці 20-30 хвилин. Після капкейки виймаємо і даємо охолонути у формі близько 10 хвилин.

Приготування ягідно-вершкового соусу

Для соусу змішуємо вершки, подрібнені ягоди і цукор.

Капкейки прикрашаємо ягідно-вершковим соусом і шоколадом.

Смачного!!!



Меліса 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

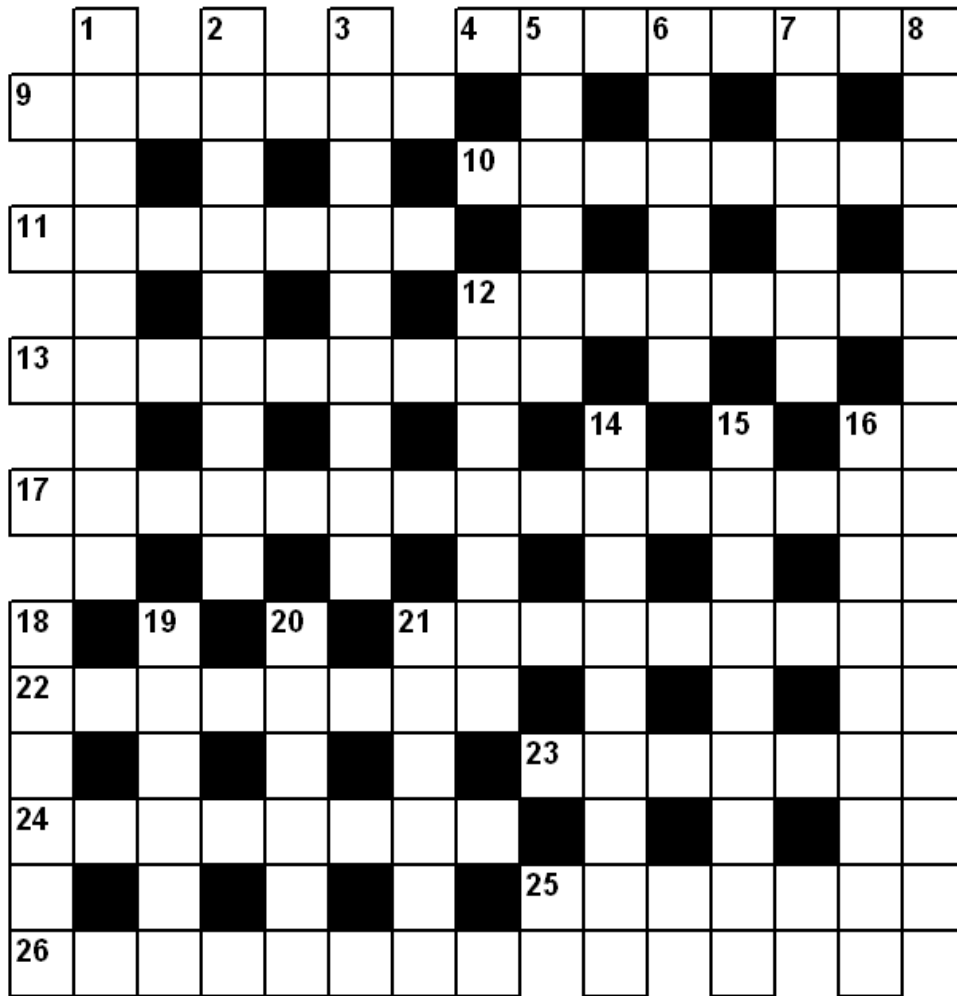
Номер зверстано
та надруковано
в поліграфічному
відділенні
ХННРА
Тираж: 2500 екз.

Редакція залишає
за собою право
здійснювати
літературне
редагування
матеріалів

Передплатний індекс - 37720

Виходить раз на місяць

КРОСВОРД



По горизонтали:

4. «Улыбчивый» волк. 9. «Напарник» Содома. 10. Волшебник, посетивший и советскую школу, и футбольный матч. 11. «Партийный» покупатель. 12. Спец по «зеленому змию». 13. «Японский» полисмен. 17. Партизанское движение алкоголиков. 21. «Самоудалившийся» аппендикс коллектива. 22. Время жизни, когда перестаешь завидовать и начинаешь сожалеть. 23. Юбочный волокита. 24. Собеседник книги. 25. Древнегреческий «отец истории». 26. Путешествие с поднятой рукой.

По вертикали:

1. Собрание «черных пятен» чужой биографии. 2. Ручной дыродел. 3. Кто из ученых ворон считает? 5. Добыча хлебороба. 6. Наука, работающая на снайперов. 7. «Кому и ... - невеста». 8. Изба - развалина. 12. Информация с пылу, с жару. 14. Умелец «снимать стружку» с бубликов. 15. Его нагуливает пасущаяся кобыла, но это не вес и не здоровье. 16. Тот, который думает, что он писатель или поэт. 18. Ляп снайпера. 19. «Пюре» из печени. 20. Самый прожорливый из мушкетеров. 21. Убийца Дездемоны.

ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ:

По горизонтали: 1. Стеб. 6. Пике. 8. Анафема. 9. Карло. 10. Терем. 13. Бластер. 15. Качалка. 16. Остатки. 17. Балерун. 21. Стасик. 25. Капель. 28. Валериана. 29. Полоса. 30. Пальма. 31. Рагу. 32. Балу. 33. Нудист. 35. Сторож. 36. Абонемент. 37. Прогул. 40. Альков. 44. Варенье. 48. Пианино. 49. Лосенок. 50. Сытость. 51. Арест. 52. Нырок. 53. Обноски. 54. Вьюк. 55. Куба.

По вертикали: 2. Тарелки. 3. Баобаб. 4. Караул. 5. Лектор. 6. Патрон. 7. Каретка. 9. Кучка. 11. Мытье. 12. Укос. 14. Ширь. 18. Аллеграва. 19. Евро. 20. Указатель. 22. Тротуар. 23. Смокинг. 24. Квартал. 25. Капуста. 26. Полночь. 27. Лимпопо. 34. Желе. 37. Папа. 38. Отава. 39. Учитель. 41. Лесоруб. 42. Конек. 43. Веко. 44. Восток. 45. Рутина. 46. Насест. 47. Ельник.

ПОСМІХНІТЬСЯ



- Mamochka, сегодня я сделал доброе дело.
- Какое же, Вовочка?
- Двое бежали на поезд. Я спустил собаку, и они успели.

Встречаются 2 приятеля:
- Чего новенького?
- Женился!
- Да? И как жена? Красивая?
- Ага! Все говорят, похожа на Деву Марию!
- А фотка есть? Покажи!
- На, смотри!
- Матерь Божья...

- Где ваши бахилы?!
- Я знакомый главврача.
- А микробы об этом знают?

Заехал батюшка на СТО машинку под-ремонттировать:
- Масло мне поменяйте, рабы Божьи, фильтра все, да свечи новые поставьте.
- А свечи какие ставить-то: за здоровье или за упокой?

Не обвиняйте никого в своей жизни. Хорошие люди принесут вам счастье. Плохие люди наградят вас опытом. Худшие - дадут вам урок. Лучшие - подарят воспоминания.

- Розочка, а шо вы делаете сегодня вечером? Только не подумайте ничего такого... А если подумаете, то как вам идея?

Настоящий отпуск - это когда ты покупаешь шорты, купальник и панамку, а не новые обои, плитку и ламинат.

- Пап, чем отличается ум от хитрости?
- Ум позволяет решать сложные проблемы, а хитрость позволяет их обходить.
- А что лучше?
- Мудрость. Она позволяет не вмешиваться не в свое дело.

Однажды я решил выпендриться перед девушками в магазине и сказал кассиру: "Сдачи не надо", а она мне в ответ: "Тут не хватает".



Осінній ярмарок у дитячому садку

