



Общественно-информационный ежеквартальный журнал
Издается с 2006 года

Отв. за выпуск: Г.М. Макаров
Редактор: О.А. Васильева
Корректор: Е.Н. Герасимова

Формат изд. 84 x 104, 1/8.
Объем 7,5 усл. п. ед.
Печать лазерная.
Тираж 13 экз.

Адрес редакции: 677007,
Якутск, проспект Ленина, 58
Телефон: 40-39-80
Т/факс: 40-39-79
E-mail: rbs_yakutsk@mail.ru
Сайт: rbs.sakha.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Внимание: позиция авторов не всегда совпадает с точкой зрения редакции.

Выпуск издания осуществлен Республиканской библиотекой для слепых. Отпечатано в тифлоинформационно-издательском отделе РБС.

СОДЕРЖАНИЕ:

СЛОВО РЕДАКЦИИ	2
НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО	
Якутяне стали третьими на фестивале настольных игр Всероссийского общества слепых	3
«Таланты без границ»	4
ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ	
М. Трифонова. Сонун оонньуу	8
БИБЛИОПОЛЕ	
Лечение лошадьми	10
Встреча со скульптором Николаем Чоччасовым	12
Солнце продолжает светить для всех нас!	15
Баян – музыкальная душа народа	18
Книжное детство	21
Встреча с исполнительным директором НКО «Лига отцов РС(Я)» И.Е. Захаровым	24
Конкурс по системе Брайля на якутском языке	25
Воспитание без насилия	27
«Фестиваль мужества»	29
Новый клуб «Талантливый возраст»	32
Иһирэх көрсүһүү	35
Чтение с увлечением	37
Новая книга на полках библиотеки	39
Добрые книги из теплых рук	42
Знаменитый утенок Тим в гостях в «Подснежнике»	45
Кругозор без горизонтов	47
ПРОБА ПЕРА	
Сахая Данилова	50
Василий Эппяхов	73
ВАШЕ ПРАВО	63
НАМ ПИШУТ	
И. Кононов. Сплотимся ради нашего общества!	73
О. Владимирова. Инникини уһансыбыт уһун олох	76
ЭТО ИНТЕРЕСНО	
Объяснение на пальцах	79
СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ	
Здоровый образ жизни – легко! Простые советы на каждый день	84
ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ	92



Дорогие друзья!

На улицах города людей заметно больше, и уже никто не несется сломя голову, как зимой – люди идут по своим делам неторопливым шагом, с удовольствием прогуливаются, вбирая энергию солнца. Одним словом, у нас весна, друзья! Весна пришла, и мы, пользуясь случаем, поздравляем наших прекрасных дам с оставшимся позади замечательным и светлым праздником – 8 марта, Международным женским днём!

Весна ещё в древние времена считалась праздником начала нового года, новых дел, успешным периодом для новых начинаний. В Древнем Риме новый год отсчитывали с 1-го марта до перехода на юлианский календарь. Календарь изменили, а весна и по сей день осталась временем ухода всего старого и рождения нового, временем цветения и пробуждения ото сна природы, а вместе с ней и всего живого на планете.

Научный факт — люди начинают чаще улыбаться, солнце всё дольше задерживается на небосклоне и домой мы стали возвращаться уже позже!

А в этом номере мы открываем новую рубрику «Ваше право», где вы можете задать интересующие вас правовые вопросы, где Вам ответят квалифицированные специалисты.

Пишите нам, о чем вы хотели бы прочитать, с какими людьми встретиться, о чем узнать. Мы всегда рады обратной связи, это особенно важно в нашей работе. Ждем ваших писем, ваших рассказов о людях и об обществе, в целом.



Якутяне стали третьими на фестивале настольных игр Всероссийского общества слепых



Команда Якутии заняла третье место в фестивале настольных игр Всероссийского общества слепых «Игровая кладовая», который прошел 16-17 марта в г. Смоленск. Участвовало

16 команд из регионов.

Сборную Якутии представляли ученики Республиканской специальной (коррекционной) школы-интернат Милена Пономарева и Анатолий Винокуров, студент Жатайского медицинского колледжа Максим Ефремов.

Все участники являются победителями республиканского фестиваля «Игровая кладовая», который состоялся при поддержке Целевого фонда будущих поколений.

«По итогам напряженных соревнований на игровых полях сборная Якутии заняла почетное третье место, уступив сборной Москвы и Костромы. Эти команды не в первый раз принимают участие в ежегодном фестивале настольных игр

НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



ВОС и имеют большой соревновательный и возрастной опыт. Сборная Якутии была самой молодой и в плане возраста, и в плане соревновательного опыта. Для ребят это большой успех. Дети до-

вольны результатами и поездкой. Игры очень интересные, все они адаптированы для слабовидящих и слепых. В этих играх, как и в шашках, шахматах, нужна стратегия, ходы надо обдумывать заранее, иметь тактику», – рассказала руководитель группы Альбина Васильева.

Источник: ЯСИА.



«Таланты без границ»

В Культурно-реабилитационном центре ВОС (Все-российское общество слепых) 20 марта состоялся I Республиканский фестиваль творчества «Таланты без границ».

Всего в этом мероприятии приняли участие 11 местных организаций ВОС: Сунтарская, Мегино-Кангаласская, Мирнинская, Верхневиллюйская, Намская, Нюрбинская, Хангаласская, Усть-Алданская, Виллюйская, Чурапчинская, город Якутск, а так-



же ученики Республиканской школы-интернат для слабовидящих детей, студенты Жатайского техникума и студенты Республиканского техникума-интерната профессиональной и медико-социальной реабилитации инвалидов.



Фестиваль проходил по двум направлениям:

- 1) Исполнительское искусство (вокал, игра на инструменте, танец, фольклор, художественное слово);
- 2) Изобразительное и декоративно-прикладное искусство.

По итогам конкурса обладателем Гран-при стала представительница Чурапчинской МО ВОС звонкоголосая Сардана Окоёмова. Она исполнила песню «Аллилуя».

Лауреатом I степени в направлении «Вокал» стал Анатолий Слепцов из Усть-Алданского района с авторской песней «Амма эн курдук». Также он порадовал всех зрителей игрой на гармошке.

Лауреатом II степени стал Иван Карпов, также представитель Усть-Алданского района.

Лауреатом III степени стал фольклорный ансамбль из Сунтарского района. Они великолепно сыграли на народных инструментах.

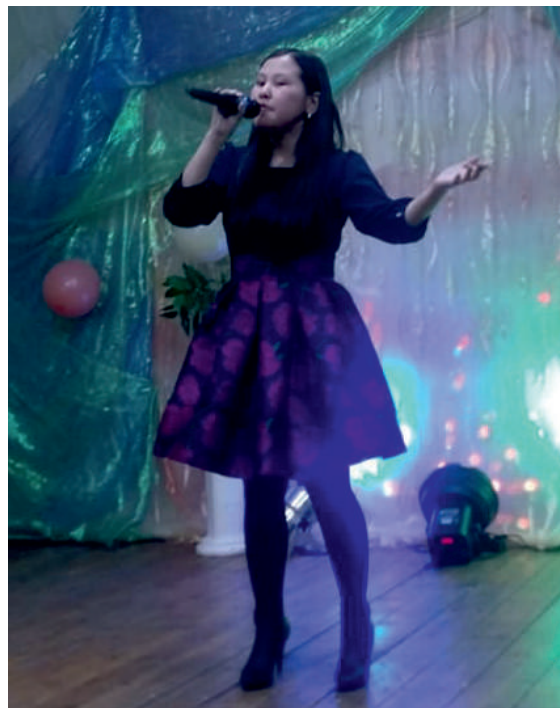
НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



Дипломантом I степени в направлении «Вокал» стал Валентин Суздалов. Он исполнил песню «Эргэрбит хаартыскалар».

Дипломантом II степени стала Мария Слепцова из Мегино-Кангаласского района. Она прочитала монолог из драматической поэмы Ивана Егорова «Хобороос».

Дипломантом III степени стал Владислав Ядреев из Намского района с авторской песней «Эн-сиэли киэргэ - Кубалар».



Обладателем номинации «Ярче всех» стал Мичил Моисеев, студент СВФУ из г. Якутск.

Номинацию «Вдохновение» присудили Каролине Харлампевой из города Вилуйск.

В номинации «Изобразительное и декоративно-прикладное искусство» места были распределены следующим образом:

I место - Раиса Захарова;

II место Григорий Винокуров;

III место Антонина Ксенофонтова.

Концертная программа состояла из 38 сильных, разножанровых номеров.

Танцоры, сольные исполнители, чтецы и ансамбль народных инструментов – кого-то одного выделить совершенно невоз-



можно, ведь каждый из их номеров был поистине фееричным.

Также в зале ВОС была представлена выставка работ декоративно-прикладного и изобразительного творчества мастеров с ограниченными возможностями. В экспозиции были представлены плетеные изделия, вышитые лентами картины, вязанные и текстильные игрушки, украшения из бисера, фотовыставка и много других работ, выполненных с теплотой и любовью авторов.

Мы искренне надеемся, что благодаря таким мероприятиям, как прошедший фестиваль любительского творчества инвалидов, с каждым годом всё больше людей с ограниченными возможностями здоровья, но неограниченными способностями, талантами и доброй душой будут становиться нашими добрыми друзьями.

Наших участников также поздравили артисты Государственного театра эстрады иллюзионист Алексей Гольдеров и великолепная Валентина Романова – Чыскыырай.

В завершении фестиваля все участники были награждены дипломами, сертификатами и памятными подарками. Председатель Якутской республиканской организации Всероссийского общества слепых Ишниязов И.М. поблагодарил участников за преданность своему таланту и призвал их активнее делиться своими творческими открытиями, рассказывать о том, как занятия творчеством помогают им в самореализации.

Пресс-служба ЯРО ВОС.



Сонун оонньуу

Олунньу 15 күнүгэр И.М.Сосин аатынан Мэнэ-Хангаластаабы киин библиотекаҕа төрөөбүт тыл, сахалыы сурук-бичик күнүн бэлиэтиир нэдиэлэ чэрчитинэн «Т.О.К.» интеллектуальнай оонньуу улуустаабы көрбөттөр обществоларын, итиэннэ үһүс көлүөнэ оскуолатын чилиэннэригэр анаан ыытылынна. ТОК оонньуу сүрүн сыалынан – соругунан төрөөбүт тылга тапталы инэрии, интэриэһи көбүтүү, тыл кэрэтин, эгэлгэтин өйдүүргэ уһуйуу, толкуйдуур дьобуру сайыннарыы буолар.



Оонньууга ирдэбил быһыытынан биир хамаандаттан 6-лыы киһи кыттыыны ылла. Уопсайа 6 түһүмэххэ хамаандалар тынааһыннаахтык күрэхтэстилэр. Икки хамаанда бэйэлэригэр аат уонна девиз толкуйдаан көх-

төөхтүк кыттан, тобуллаҕас өйдөөхтөрүнэн көрөөччүлэри сөхтөрдүлэр. Оонньуу ыйытыктара саха литературатыгар, олонхо геройдарыгар, суруйааччыларга ананна.



Дьүүллүүр сүбэ кыайыылаахтары быһаарар кэмигэр кыттааччылар бэйэлэрэ суруйбут хоһооннорун ааһан иһитиннэрдилэр, сайаһас ырыаларын бэлэхтээтилэр. Түмүккэ үһүс көлүөнэ оскуолатын аһам саастаахтара кыайыылаабынан тахсан кыайыы өрөгөйүн биллилэр. Үһүс көлүөнэ оскуолатын, итиэннэ улуустаабы көрбөттөр обществоларын чилиэннэрэ инникитин араас хабааннаах тэрээһиннэри тэрийэргэ библиотекардарга сонун этиилэри киллэрдилэр.

**Марина Трифонова,
Мэнэ-Ханаластаабы киин библиотекатын
сүрүннүүр үлэһитэ**



Лечение лошадьми

Лошадь – удивительное животное, она для нас является таким же преданным другом, как и собака. Издавна люди заметили, что взаимодействие и общение с лошадью положительно влияет на человека. Лечение и реабилитация с помощью лошади используются очень давно и их эффективность доказана во всем мире.



Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда, в целом, оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Например, она передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Замкнутые люди, общаясь с добрыми и доверчивыми лошадьми, раскрепощаются на эмоциональном уровне, у них появляется желание открыться миру.

24 января в рамках работы детского центра «Светлячок»



мы встретились с профессиональным инструктором по иппотерапии Максимом Кормишиным из конно-спортивного клуба «Мустанг». Максим является одним из трех инструкторов по иппотерапии, которые живут и трудятся в нашей республике. Наш гость провел содержательную беседу, подчеркнул, что лошади не только помогают людям с проблемами по здоровью, но и воспитывают в детях такие важные качества как ответственность и забота, рассказал об этом необычном методе лечения, начиная с древних времен и до наших дней. Свой рассказ он подкрепил интересной презентацией.

В конце прошлого года наши читатели уже побывали в КСК «Мустанг», где каждый смог прокатиться на лошадях. Следующая наша поездка планируется в апреле. Надеемся, что предстоящие курсы иппотерапии принесут нашим читателям радость общения с лошадьми и помогут поправить здоровье.

М.Е.ОХЛОПКОВА



ВСТРЕЧА СО СКУЛЬПТОРОМ НИКОЛАЕМ ЧОЧЧАСОВЫМ

В Якутске, столице нашего северного края много примечательных мест, и с каждым годом наш любимый город все больше преобразается, растет и становится краше и уютнее. Радует то, что и культурных объектов у нас становится больше – скульптуры, памятники, оригинальные арт-объекты.



Два года назад в самом центре города, на площадке напротив кинотеатра “Центральный” появилась удивительная статуя – эта бронзовая фигура дворника высотой с человеческий рост. Кому-то этот арт-объект не по душе, кто-то в восторге, но верно то, что никого этот безмолвный дворник



не оставляет равнодушным. Примечателен наш дворник тем, что с какой бы стороны к нему ни подойти, он всегда будет стоять спиной. Безмолвный и безликий, он замер посреди улицы со своей бронзовой метлой, молчаливо призывая горожан бережнее относиться к своему родному городу.

31 января в рамках клуба “Интересные встречи” состоялась долгожданная встреча с известным якутским скульптором Николаем Чоччасовым, автором и создателем этого дворника. У Николая много замечательных работ, среди которых скульптурный образ нашей великой северной реки Лена – художник изобразил ее немыслимо красивой молодой женщиной, с длинными волнистыми волосами, гордый взгляд устремлен вперед, во всем ее облике угадывается сила, но в то же время и хрупкая нежность — настоящий шедевр искусства. Также в копилке Николая скульптура, выполненная по картине Андрея Чикачева “Одуванчики”, памятник “Карине и ее щенку” в честь трехлетней девочки Карины Чикитовой, которая выжила после одиннадцати суток скитаний в глухой якутской тайге, ночами девочку согревал ее четвероногий друг – это памятник силе духа, мужеству, дружбе и преданности.

Встреча с читателями прошла в очень теплой и дружеской атмосфере – Николай оказался не просто талантливым художником, но и отличным собеседником, не удивительно, что аудиторию не покидало чувство личного знакомства с гостем клуба. Скульптор подробно рассказал как он созда-

БИБЛИОПОЛЕ

ет тот или иной образ, о вдохновении и рабочем процессе, о том, почему он выбрал эту профессию и как он шел к своей мечте.

Сам Николай родился в 1978 году в Верхневиллюйске, в школу пошел уже в Якутске. Хорошо рисовал с детства и мечтал стать художником-мультипликатором. А еще любил лепку. Как вспоминает Николай, полюбил он лепку с легкой руки бабушки и дедушки – Анисима Григорьевича Прокопьева, народного художника, костореза – «Каждое лето я проводил в деревне у бабушки с дедушкой, а как они могут развлечь мальчишку? Накладывали приличную горсть глины, а я уж лепил из нее, что хотел. Говорят, я потом ходил измазанный глиной с ног до головы».

Также читатели получили возможность познакомиться с его менее масштабными работами – оригинальными, самобытными настольными статуэтками. Напоследок, Николай Чоччасов обещал снова прийти в гости, но уже с новыми работами.



Евдокия ГЕРАСИМОВА.



Солнце продолжает светить для всех нас!

5 февраля состоялся литературный вечер, посвященный жизни и творчеству якутского писателя, члена Союза журналистов СССР и Союза писателей РС(Я) Иннокентия Давыдовича Винокурова. В этот день ему исполнилось бы 89 лет. Творческий вечер был организован Национальной библиотекой РС(Я) совместно с литературным музеем им. П.А. Ойунского, администрацией Таттинского улуса, Фондом народного писателя С.Т. Руфова и М.С. Арбыкиной.



Мероприятие было инициировано писателем Валерием Руфовым, сыном Семена Титовича Руфова, начинавшим свой писательский труд наравне с Иннокентием Давыдовичем, его ближайшим другом и единомышленником. Валерий Семенович сумел собрать на вечере почитателей якутской литературы — земляков Винокурова с его родного Уолбинского наслега и с. Ытык-Кюель Таттинского улуса, литературове-

БИБЛИОПОЛЕ



дов, исследователей якутского языка, писателей, артистов, сотрудников библиотек и музеев. Собравшиеся делились воспоминаниями о писателе, анализировали его литературное наследие. Большой интерес вызвала экспонировавшаяся на вечере выставка книг автора, которые недавно были предоставлены его дочерьми из Ярославской области.

Наша библиотека не могла остаться в стороне от такого события в литературном сообществе Якутии, ведь несмотря на то, что Иннокентий Давыдович имел инвалидность по зрению, он любил жизнь во всех ее проявлениях, больше полувека прожив на своей второй родине – городе Ярославле, он не забыл свою историческую родину, не забыл свой язык и корни. Мероприятие посетили сотрудники библиотеки, методист методико-библиографического отдела Айталиня Никитина выступила по материалам, предоставленным коллегами из Ярославской областной библиотеки для незрячих и слабовидящих.

Иннокентий Давыдович уроженец с. Уолба Таттинского района. В 1960-х гг. переехал в Ярославскую область, где прожил все эти годы, трудился, создал семью и вырастил детей. Винокуров И.Д. является автором более 30 книг, 7 из которых на якутском языке.

Получив инвалидность по зрению I группы в 1993 году, Иннокентий Давыдович стал активным читателем Ярославской областной библиотеки для слепых. Он был также активным общественным деятелем, которому были небезразличны проблемы незрячих и слабовидящих.

По инициативе Библиотечного совета, в который входил



Иннокентий Давыдович, в библиотеке стал издаваться литературно-художественный и социально-общественный журнал инвалидов по зрению «Солнце продолжает светить». И.Д. Винокуров являлся членом общественной редакции журнала. В каждом номере журнала обязательно публиковались произведения Иннокентия Давыдовича. Очерки и рассказы написаны живым и ярким языком, с большим участием автора к своим собеседникам и героям. Не понаслышке зная жизнь и проблемы людей с ограниченными возможностями, он активно привлекал и объединял творческих людей — инвалидов по зрению вокруг журнала, предоставляя им возможность высказаться, оказывая моральную и духовную поддержку.

Принимая активное участие в жизни библиотеки, И.Д. Винокуров никогда не был безразличен к проблемам родной библиотеки. От имени Библиотечного совета и читателей им были написаны письма в департамент культуры, общественную палату с просьбой выделить средства из областного бюджета для приобретения библиотекой автотранспорта. Проблема с доставкой книг читателям-инвалидам на дом была решена в 2007 году, благодаря ему.

Мы благодарим наших коллег из Ярославской областной специальной библиотеки для незрячих и слабовидящих за оперативно предоставленные материалы о Винокурове И.Д. и надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество!

В ближайшем будущем мы намерены репродуцировать книги Иннокентия Давыдовича Винокурова в доступном формате для незрячих.



Баян – музыкальная душа народа

Звуковая палитра мира музыкальных инструментов чрезвычайно богата – это скрипка с ее чарующим голосом, арфа с хрустальным звуком или труба с блестящим тембром. Среди большого разнообразия музыкальных инструментов есть один, который по праву можно назвать маленьким оркестром.

Этот инструмент – баян, имеющий редкую способность имитации различных тембров, он может звучать как флейта, кларнет, фагот и даже как орган. Баяну, с его большими художественными возможностями, подвластно многое – от аккомпанеента простых народных песен, до сложных шедевров мировой классики. Пользующийся большой популярностью, он звучит и на больших концертных сценах, и является неизменным участником праздничных застолий, недаром баян называют – «душа русского народа».

7 февраля в РБС прошло очень интересное мероприятие в рамках клуба «Сайды». На мероприятие были приглашены друзья нашей библиотеки Колодезников Эдуард Григорьевич и Никифоров Иннокентий Петрович, а также ученики РС(К)Ш-И.



Вначале мероприятия Эдуард Григорьевич поделился опытом как научить детей игре на баяне, какие сложности при этом встречаются. Он рассказал, что его первым преподавателем по баяну был незрячий человек, педагог-математик Юрий Вениаминович Писарев. Гости с интересом слушали его рассказ о том, как преподаватель научил его правильной посадке при игре на баяне, про брайлевские ноты, которые необходимы для незрячих музыкантов и о многом другом.

Наш второй гость Иннокентий Петрович рассказал, что у каждого инструмента есть своя история, а у баяна есть еще и предыстория. Началась она в Древнем Китае во 2-3 тысячелетии до нашей эры. Именно там родился инструмент, являющийся прародителем современного баяна. Шэн – язычковый духовой музыкальный инструмент, представляющий корпус с приделанными по кругу трубочками из бамбука или

БИБЛИОПОЛЕ



тростника с медными язычками внутри. В России он появился во времена монголо–татарского ига, а затем по торговым путям попал и в европейские страны. Иннокентий Петрович рассказал, что спектр применения баяна очень широк, его можно услышать и на сценах больших концертных залов в качестве солирующего, ансамблевого, оркестрового инструмента и в самодеятельных ансамблях и оркестрах народных инструментов. Очень часто баян используют как аккомпанирующий инструмент или просто в быту на различных семейных праздниках. Иннокентий Петрович сыграл несколько аккордов, а дети угадывали это мажорный или минорный аккорд.

На нашем мероприятии присутствовали ученики РС(К) Ш-И. Айсен Дьячковский, ученик 6 класса сыграл две композиции на баяне, чем очень порадовал гостей нашей библиотеки. В завершении мероприятия Эдуард Григорьевич сыграл «Вальс Грибоедова».

Рост популярности инструмента сопровождается постоянным его развитием и совершенствованием. Тембральные возможности баяна делают его поистине уникальным, ведь он может звучать как орган или как духовые и струнные инструменты. Баян в России всенародно любим – это и академический инструмент, звучащий со сцены в большом концертном зале, и символ хорошего настроения, веселящий народ на сельской заваulinке.



Книжное детство

Одно из важных преимуществ чтения книг – это тот положительный эффект, который чтение оказывает на наше мышление. При чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения.



Чтение книг – это неотъемлемая часть жизни каждого человека, книга помогает нам расти умными, образованными людьми, помогает нам познать окружающий мир и черпать всевозможные знания и улучшить воображе-

ние. Именно библиотека призвана оказывать практическую помощь родителям в формировании читательской среды ребенка: что и как читать детям, как создать домашнюю библиотеку, как привить любовь к чтению. Семейное чтение обладает поистине уникальными свойствами, способными создать теплую атмосферу и успешную почву для развития личности ребенка. Не спешите оставлять детей один на один с книгой, пусть вам будет интересно читать всей семьей.



5 февраля мы были приглашены в детский сад «Подснежник». В этом году они по проекту «Книжки-малышки» объявили родителям своих воспитанников конкурс по созданию детских книг. Заведующая детским садом Татьяна Прокопьевна Ткачук попросила нас рассказать о детском фонде нашей библиотеки.

Дети были в восторге от красочных детских тактильных книг, которые создали своими руками юные участники кружка «Уменье добрых рук» под руководством Писаревой Светланы Дмитриевны. Светлана Дмитриевна является другом нашей библиотеки, с которой мы сотрудничаем много лет. В прошлом году она у нас вела кружок «Уменье добрых рук», благодаря труду руководителя и ребят, на свет появились новые тактильные книги «Маша и Медведь» и «Чаачахаан уонна Алаа Мобус».

Еще одна тактильная книга из нашего фонда «Курочка Ряба», в свое время, эту книгу преподнесла в дар нашей библиотеке выпускница Арктического государственного университета. Книга очень уютная, если можно так сказать о книге, мягкая на ощупь, полностью сделана из фетра. Итак, что же такое тактильная книга? Тактильная книга – это разноцветная книга с рисунками, которые выполнены из различных материалов, максимально приближенных к оригиналу. При изготовлении тактильной книги используются различные виды рукоделия: вышивка, вязание крючком и спицами, мягкие игрушки (которые являются главными героями книги). Читая тактильную книгу, иными словами, ощупывая предме-



ты пальчиками, ребенок знакомится с героями сказок, природными явлениями, миром животных с предметами домашнего обихода. Ощупывая мелкие предметы из различных материалов, ребенок ассоциативно связывает их с настоящими предметами. С помощью тактильных книг ребенок впервые получает представление об очень крупных или наоборот, очень мелких предметах, которые невозможно обследовать руками в реальных пропорциях. Некоторые предметы могут издавать звуки: шуршать, звенеть, шелестеть.

Памятка для родителей:

- Чтение вслух для детей делает из них читателей в будущем.
- Детские книги очень хорошо написаны, что будут интересны даже для взрослых.
- Иллюстрации в книгах обогащают детей, способствуют их творческому развитию.
- Книги помогут вашим детям научиться размышлять и фантазировать.
- Чтение вслух способствует развитию внимания у вашего ребенка.
- Вы создаете удивительные воспоминания о прекрасных семейных вечерах и о теплом общении с ребенком.
- Книги способны привить детям ценности, которые они пронесут через всю жизнь.

Зав. отдела обслуживания ОХЛОПКОВА М.Е.



Встреча с исполнительным директором НКО «Лига отцов РС(Я)» И.Е. Захаровым

Мужчины играют роль воспитателей, наставников, обеспечивающих семью. Они дополняют функцию матери по становлению и развитию личности ребёнка. Всестороннему формированию характера, качеств детей способствуют полные семьи, в которых царит атмосфера уважения и заботы. Роль отца освящена веками. Отец — опора и защита семьи. Отец идет впереди, учит долгу перед родными и обществом.



13 февраля в День якутского языка и письменности, в нашей библиотеке прошла встреча с исполнительным директором НКО «Лига отцов РС(Я)» Иваном Егоровичем Захаровым. Он рассказал нам об объединении НКО «Лига отцов



Якутии», которая работает с 2007 года. Как известно, в республике существует более 300 мужских объединений. Иван Захарович рассказал, что 11 апреля пройдет соревнование отцов, которое проводится уже не первый год. А также дал рекомендации по созданию объединения мужчин при нашей библиотеке и обещал оказать помощь в документации. В конце встречи лидером объединения мужчин РБС выбрали активного читателя библиотеки Иннокентия Петровича Никифорова. Будем надеяться, что созданное объединение благотворно повлияет на общественной жизни пользователей библиотеки, и впереди будут новые проекты и новые встречи.

Валентин СУЗДАЛОВ



Конкурс по системе Брайля на якутском языке

14 февраля в Центре чтения по системе Брайля при Республиканской библиотеке для слепых состоялся конкурс письма и чтения по системе Брайля на якутском языке. Ежегодно конкурс проводится в рамках празднования Дня родного языка и письменности, в этом году он посвящен 105-летию со дня рождения известного якутского прозаика и поэта Реаса Алексеевича Кулаковского.

БИБЛИОПОЛЕ



В этом году в конкурсе приняли участие 12 брайлистов, среди них двое учащихся Республиканской коррекционной школы-интернат. Исходя из уровня подготовленности, взрослые участники были разделены на две подгруппы: сильная и продвинутая.

Согласно положению конкурса, победитель определялся по количеству набранных баллов, путем общего суммирования прочитанных и написанных знаков. Один балл соответствовал одному знаку, за выразительность чтения добавлялся +1 балл.

В жюри присутствовали неизменный председатель – Дмитрий Матвеевич Фомин, сотрудник Якутской республиканской ассоциации инвалидов-студентов и специалистов, а также методист методико-библиографического отдела РБС Никитина А.С. и главный библиотекарь отдела обслуживания РБС Герасимова Е.Н.

По итогам конкурса определены следующие победители.

«Сильная» группа: 1 место – Спиридонов Н.М., 2 место – Данилова С.Д., 3 место – Игнатьева Т.С.

«Продвинутая» группа: 1 место – Корнилов В.Р., 2 место – Андреев П.В., 3 место – Лукина В.Н.

Среди детей: 1 место – Степанова Айыылаана, 2 место – Петров Андрей.

Поздравляем наших победителей!



Воспитание без насилия

Библиотеки являются неотъемлемым компонентом социокультурного пространства города, помогают усваивать нравственные ценности, воспитывают уважение к своей стране, родному краю, гордость за своих земляков.

Республиканская библиотека для слепых активно сотрудничает с Центром временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при МВД по РС(Я), где для ребят проводятся информационные, литературные часы, библиотечные уроки, уроки толерантности, мужества и патриотизма, а также различные мероприятия по правовому просвещению.

В очередной раз мы посетили ЦВНСП 11 февраля по приглашению начальника Центра, подполковника полиции Марфы Васильевны Кириллиной. Заведующая отделом обслуживания РБС Матрена Охлопкова провела с ребятами беседу на тему «Права и обязанности несовершеннолетних». Подростки в доступной для них форме познакомились с основными правовыми документами и узнали не только о своих правах, но и об обязанностях как граждан своей страны. Задачей библиотекаря было в доступной игровой форме привлечь внимание детей к законам, раскрыть их влияние на

БИБЛИОПОЛЕ



все стороны жизни человека. По тому, с каким напряженным вниманием слушали и смотрели ребята, как заинтересованно задавали вопросы, можно сделать вывод, что мероприятие проведено не напрасно, не для «галочки».

И все-таки наша главная задача – не только информировать, не только предостеречь, но и показать другой, интересный, увлекательный способ проведения свободного времени. Современные дети, пресыщенные доступностью любой информации, вряд ли заинтересуются скучным обзором книг или формальной беседой. Профессионализм и творчество библиотекарей делает знакомство с книгой и литературным героем увлекательным занятием. Литературные викторины, занимательные путешествия, просмотры и обсуждения фильмов и мультфильмов, конкурсы и поэтические чтения, театрализованные представления – такими формами мероприятий мы пытаемся увлечь детей в мир книги, отвлечь от пагубных привычек и противоправного поведения.

Мы видим, как стараются работники этого центра создать детям все условия, мы, в свою очередь, открыли уголок досуга с детским фондом библиотеки, проводим им различные мероприятия, рассчитанные на успешную социализацию детей и подростков, на решение проблем, связанных с их образованием и воспитанием.

М.Е. ОХЛОПКОВА



«Фестиваль мужества»

Под таким названием накануне Дня Защитника Отечества прошло очень увлекательное и интересное мероприятие среди членов Всероссийского общества слепых. Официальной датой этого праздника считается 23 февраля. Это праздник не только военных, но и всех мужественных и отважных людей. Мероприятие было проведено совместно с РБС и ВОС.



Это был первый в своем роде «Фестиваль мужества». Работали одновременно 6 площадок. Цель конкурса – пройти все площадки, собрать как можно больше фишек и выбрать себе памятный приз.

Одна из площадок называлась «Утро армейского солдата» – за определенный отрезок времени надо было успеть быстро одеть армейскую экипировку. Победите-

лем здесь стал Иван Слепцов.

БИБЛИОПОЛЕ



Еще один этап назывался «Огненная лапшичка, или будни китайского военнослужащего». Тут надо было быстрее всех съесть острую китайскую лапшу. Самым быстрым солдатом по поеданию доширака стал Евгений Марченко.

Конкурс для выявления самого меткого стрелка назывался «В яблочко! Или дартс по взрослому». Самым метким оказался Борис Николаев.

Самый творческий этап фестиваля мужества назывался «Слово о Победе». Здесь заслуженно одержал победу Николай Спиридонов.

Блиц-викторина «Ответь за 5 секунд». На этом этапе набрали одинаковое количество баллов сразу четыре участника – это Борис Николаев, Евгений Марченко, Максим Ефремов и Айсен Колодезников. Это говорит о том, что наши мужчины очень эрудированные.

Следующий этап – игра Катамино. Она необычна тем, что в неё интересно играть одному. В этой настольной игре исключительно качественные компоненты из дерева и есть возможность проявить свои познания в комбинаторике. Катамино – это разлинованное деревянное поле и набор разноцветных и разноформенных деревянных блоков, комбинации которых вам необходимо расположить на поле определённого размера. Изначально всё выглядит даже банально: у вас есть 3 или 4 блока и поле 4 на 5, на котором вам нужно разместить имеющиеся блоки таким образом, чтобы ничего не выпирало и не оставалось пустых клеток. Однако с течением



времени поле всё растёт, а количество блоков – увеличивается, причём формы их становятся всё необычнее. Вот на этом интересном конкурсе стал победителем Валерий Корнилов.

А также был проведен селфи-парад. Наши мужчины должны были сфотографироваться с тезкой участницы ВОВ Громовой, с обладателем шикарных кудрей, имя которого начинается на букву В, с золотым голосом РБС, имя которого начинается на букву В, с обладательницей якутского имени и с девушкой, имя которой встречается в русских сказках. С этим этапом наши мужчины справились на ура!

За каждый конкурс вручались фишки. И в итоге обладателем самого большого количества фишек и соответственно Победителем фестиваля мужества стал Иван Слепцов. Почетное второе место занял Максим Ефремов, а обладателем почетного третьего места стал Борис Николаев.

Вместе с хорошими пожеланиями члены ВОС получили бодрый заряд энергии, необъемное количество позитива и хорошее настроение.

Валентин СУЗДАЛОВ



Новый клуб “Галантный возраст”

Библиотеки в силу своих особенностей – открытости, доступности, бесплатности – традиционно выполняли и продолжают выполнять функции досуговых и культурных центров.



Ежегодно для жителей города и улусов республики библиотечные специалисты РБС проводят более двух тысяч массовых мероприятий, организуют книжные выставки, семинары и многое другое. Кроме этого, при библиотеке работают 7 клубов и одно любительское театральное объединение «Театр души». Спектр интересов наших читателей достаточно широк, поэтому и направленность клубов разнообразна: литературные, научно-познавательные, краеведческие и т.д. Популярность и жизнеспособность читательских клубов определяют-



ся царящей в них особой атмосферой. Свободное, непринужденное общение оказывается очень полезным для всех категорий наших читателей – от детей до взрослых. Получая информацию о новых книгах, журналах, они обмениваются опытом, помогают советом другим, находят единомышленников и друзей.

Наиболее востребованы сегодня клубы литературные, эстетические и нравственно-этические. Работа этих объединений нацелена на интеллектуальный и культурный рост участников, на их духовное развитие. Здесь читают стихи, звучит музыка, нередко заседания проходят с чаепитием. Следует отметить и то, что произведения некоторых участников литературных клубов появляются на страницах местной, да и не только местной печати, а также входят в поэтические сборники. Частыми гостями бывают поэты и писатели, они знакомят членов клуба со своим творчеством, дают рекомендации начинающим авторам.

Особого внимания заслуживают клубы для пожилых людей. 14 марта сего года в стенах библиотеки для слепых начал работу клуб для пожилых людей «Галантный возраст». Одиночество по-прежнему остается одной из основных проблем людей старшего поколения, как правило, ограниченных в своих способностях к передвижению и общению. Обслуживание этой категории читателей занимает достаточно большое место в работе нашей библиотеки. Оно направлено на сохранение полезной, целесообразной активности пожи-

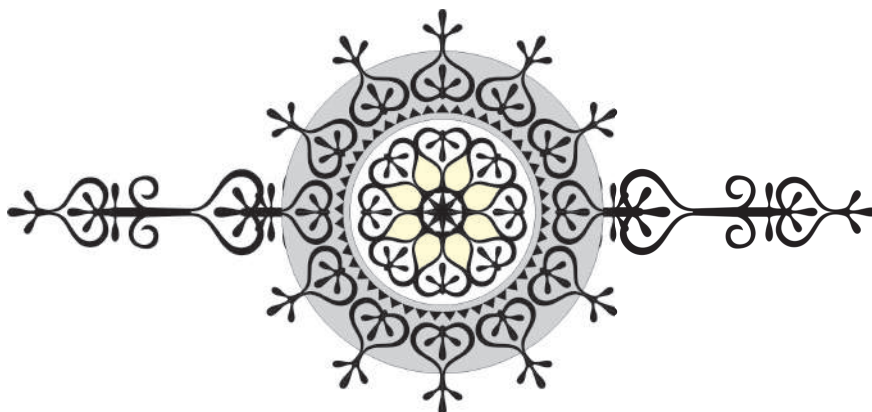
БИБЛИОПОЛЕ



лых читателей, создание для них благоприятного психологического микроклимата. В общении с пожилыми людьми учитываются их потребности и интересы. Для членов клуба будут организованы встречи со специалистами – медиками, психологами, юристами. Планируем проведение музыкальных и литературных вечеров, различные мастер – классы по народным ремеслам. Зачастую для многих пенсионеров библиотечные клубы остаются единственным местом приятных и полезных встреч.

Вся работа клубов по интересам преследует одну цель – способствовать превращению библиотеки в центр духовного общения и взаимопонимания, помогать раскрытию творческих способностей и дарований у наших читателей. Здесь есть возможность обсудить в кругу единомышленников разнообразные проблемы, высказать свою точку зрения, найти желанное место проведения свободного времени. Вы еще не были в библиотеке? Приходите! Мы вас ждем!

Светлана ПУХОВА





Иһирэх көрсүһүү

Халлааммыт сылайан, дьон үөрэн, сүргэтэ көтөбүл-лэн, санаалара сырдаан, таһырдыа сылдыаллара элбээ-тэ. Ол курдук, кулун тутар 14 күнүгэр, күнүс үс чаастан өрөспүүбүлүкэтээҕи көрбөттөр анал бибилэтиэкэлэри-гэр, айар куттаах, хоһоон, ырыа алыптаах “Уран тыл оһуора” түмсүү иһирэх көрсүһүүгэ сырыттыбыт.



Салайааччы Раиса Николаевна Тимофеева – Михайлова, Прасковья Алексеевна Тумусова – Туску, Анастасия Федоровна Болтокова – Дьолууна, Марфа Александровна Харитонова – Чөмчүүнэ кыттыыны ыллыбыт. Бибилэтиэкэ үлэһиттэрэ Матрена Егоровна, Светлана Ивановна кэлбит

БИБЛИОПОЛЕ



дьону үөрэ – көтө көрүстүлэр. Сырдык, ыраас, сана тутуулаах аабар алаһаба кинигэ, хаһыат баар саалатыгар киирэн, бэлэмнээбит остуолларыгар олорон, кэпсэтиибитин билсиһиттэн сабалаатыбыт. Кылгастык түмсүү туһунан кэпсээтэххэ, былырыын, олунньу 8 күнүгэр 2018 сылга тэриллэн үлэбитин сабалаабыппыт. Биир сыл иһигэр үс улахан бырайыак, сүүрбэ биэс кинигэ, 12 киһи хомуурунньуктара табыстылар, элбэх көрсүһүүлэр, хаһыаттарга сырдатыйы уонна икки презентация онордубут.

Хас биирдиибит туран хантан сылдыарбытын, хаһан суруйан сабалаабыппытын, айан суруйбут сахалыы алыптаах хоһооннорбутун аахтыбыт. Дьолууна байаанынан бэйэтин ырыаларын ыллаан кэлбит дьон санааларын көтөхтө. Олус диэн сэргээн иһиттилэр, ытыс тыаһынан махталларын тириэртилэр. Бибилэтиэкэ үлэһиттэрэ кэлбит дьонно барыларыгар сибэкки дьөрбөтүн бэлэхтээтилэр, түмсүү салайааччытыгар махтал сурук туттардылар. “Уран тыл оһуора” түмсүү аатттан бибилэтиэкэбэ сана бэчээттэнэн тахсыбыт үс хоһоон хомуурунньугун, биир ырыанньыгы бэлэх ууннубут, махтал сурук туттардыбыт. Бүтүүтүгэр бары хаартыскаба түстүбүт. Үчүгэй тэрээһин, иһирэх көрсүһүү санаабытын кынаттаан, бары да үөрэммит, дьиэбитигэр тарбастыбыт.

**“Уран тыл оһуора” түмсүү салайааччыта
Раиса ТИМОФЕЕВА-МИХАЙЛОВА**



Чтение с увлечением

Творческая мастерская «Радуга творчества» вновь собрала своих друзей. На этот раз мы не лепили, не рисовали, а учились делать своими руками лэпбук.



Что же такое «лэпбук»? В дословном переводе с английского, «лэпбук» означает «наколенная книга» или «книга на коленях» («lap» – колени, «book» – книга). Выглядит лэпбук

как самодельная книжка-раскладушка, которая состоит из множества наклеенных ярких картинок, карманчиков, вкладок, объемных аппликаций, открывающихся дверок и окошек. Информация, собранная в лэпбуке, должна соответствовать определенной тематике. Весь материал, который дети должны усвоить, подается в виде рисунков, небольших текстов, схем, стишков, игр.

Наш самодельный лэпбук мы решили посвятить 125-летию со дня рождения замечательного детского писателя-натуралиста Виталия Валентиновича Бианки. На его книгах выросло не одно поколение детей нашей страны. Книги В.

БИБЛИОПОЛЕ



Бианки раскрывают многообразный и удивительный мир живой природы и помогают постигать ее тайны.

Таким образом, мы с ребятами из РС(К)Ш-И, не только познакомились с творчеством писателя, но и, заодно, создали лэпбук «Лесной сказочник». Радует то, что ребята нашли такое времяпрепровождение увлекательным и полезным!



Получив от руководителя нашей творческой мастерской указания, они с увлечением начали чертить, рисовать, вырезать и клеить! А в получившихся кармашках книжки положили карточки в виде книжных обложек, картинки с иллюстрациями обитателей лесов и полей - героев произведений Виталия Бианки, и даже аннотации произведений писателя и вопросы лесной викторины.

Замечательная получилась книжка, сделанная с любовью и душой. Такая книга никогда не надоеет, ее можно пересматривать многократно, и каждый раз это будет увлекательно. Дети остались довольны итогом своей совместной работы и от новых полученных знаний.

Ульяна ЧИЧИГИНАРОВА,
библиотекарь методико-библиографического отдела

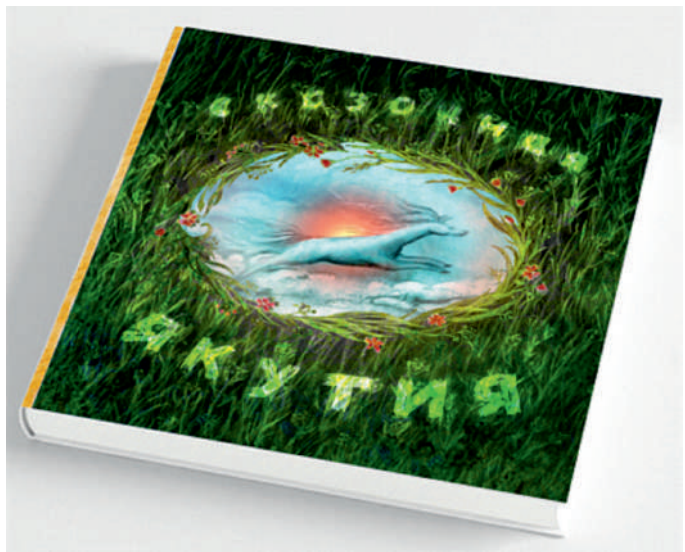


Новая книга на полках библиотеки

В фонд нашей библиотеки поступило ценное издание – прекрасно выполненный сборник якутских сказок с превосходным качеством: в сборник вошли 15 ранее не изданных якутских сказок и легенд, более 60 красочных иллюстраций и 5 аудиосказок. Знакомьтесь, второй выпуск сборника в серии сказок народов России – «Сказочная Якутия».

19 марта 2019 г. в Республиканской специальной (коррекционной) школе-интернат состоялся душевный вечер якутской сказки – презентация книги «Сказочная Якутия».

Книга «Сказочная Якутия» вышла в свет, благодаря инициатору проекта, редактора-составителя, жительницы Москвы Александры Агафоновой. Она посетила Якутск и Нюрбу несколько лет назад в рамках написания книги про национальный праздник Ысыах и была потрясена красотой,





самодостаточностью якутской культуры. Литературный вдохновитель и научный консультант проекта Надежда Павлова, кандидат филологических наук, научный сотрудник отдела фольклора и литературы Института гуманитарных исследований и проблем малочисленных народов Севера Сибирского отделения Российской академии наук. Именно она помогла отыскать удивительные забытые сказки: записанные почти сто лет назад от руки, пересказанные стариками, пойманные в неторопливой речи дальних улусов на магнитофон. Иллюстрации выполнила художник Екатерина Соколова, обладатель множества наград и премий в области анимации.

Сборник состоит из сказок, найденных в архивах и поведенных сказителями, которые были отредактированы и адаптированы для современных детей. Все сказки, вошед-



шие в книгу, вышли в печать впервые. В издании есть QR-коды, по которым можно прослушать аудиOVERсии некоторых сказок на русском и якутском языках. АудиOVERсии сказок на якутском языке читает якутская сказочница Мария Ивановна Ушницкая-Алехина.

Мария Ивановна, филолог по образованию, работает в Республиканской специальной (коррекционной) школе-интернат. Она активно пропагандирует якутские народные сказки, является обладательницей номинации “Лучший сказочник” республиканского фестиваля сказочников и рассказчиков “Арай биирдэ...”, который прошел в 2013 году в Чурапчинском улусе. Ее сказки “Заблудившиеся девушки” (“Муммут кыргыттар”) и «Забывчивый Чыппа» («Умнуган Чыппа»), которые переняла в детстве от своей бабушки, вошли в сборник.

Возможность слушать сказки по QR-коду особенно нужна и важна детям с проблемами зрения. Изучайте культуру своих предков, ведь сказка является самым главным ключом сохранения языка! Она есть ключ, который приведет к потаенным знаниям.

Ульяна ЧИЧИГИНАРОВА,
библиотекарь методико-библиографического отдела



Добрые книги из теплых рук

В этом году наша библиотека объявила Республиканский конкурс по изготовлению тактильных книг для детей с нарушениями зрения «Трогательная книга», сбор заявок в разгаре, и на сегодняшний день определилось более сорока участников.

Понятие «тактильная книга» появилось в профессиональной среде сравнительно недавно, и неудивительно, что многие



незнакомы с таким видом книг. Позвольте пояснить, что этот термин означает особую книгу для особых детей - такие рукодельные издания являются инструментом библиотерапии и всестороннего развития детей с особыми образовательными потребностями.

Опережая многочисленные вопросы, 21 марта в читальном зале библиотеки мы организовали своеобразный мастер-класс по изготовлению тактильно-рукодельных книг.



Мероприятие началось с ознакомления участников с тактильными изданиями из фонда библиотеки, куратор конкурса, методист РБС Айталиня Никитина рассказала о цели и задачах проекта «Трогательная книга», отметив важность и социальную ориентированность конкурса, а также поделилась рекомендациями по изготовлению книг и методическими советами.



В мероприятии приняли участие настоящие мастера с золотыми руками, имеющие большой опыт по созданию тактильных книг, это - Писарева Светлана Дмитриевна и Кондратьева Алеся Эдиговна. Рукам Светланы Дмитриевны принадлежат целых 5 тактильных книг из фонда РБС – каждая деталь книги кропотливо сшита или вышита вручную, это колоссальная работа! Алеся Кондратьева, молодая мама, но все же находит время для своего увлечения – рукоделию, в ее копилке многочисленные мягкие игрушки, яркие, подробные тактильные картинки и панно. Наши гости рассказали участникам мастер-класса о своем опыте, поделились своими знаниями по фактуре тканей и других материалах, а также провели практическую часть по изготовлению тактильных деталей.

БИБЛИОПОЛЕ



Участников мероприятия очень заинтересовала видеопрезентация работы ученицы 11 класса Чурапчинской СОШ Поповой Дайааны и ее учителя, руководителя проекта Анны Ивановны Флегонтовой. В своем творческом тандеме они создали познавательные тактильные книги о животном мире Якутии, использовали при этом природные материалы и фрагменты натуральных мехов. С этим проектом они принимали участие во многих конкурсах - становились лауреатом республиканской научно-практической конференции «Шаг в будущее», а также лауреатом Всероссийской научно-практической конференции.

Мастер-класс получился насыщенным и содержательным. Тактильные книги помогают незрячему ребенку получить дополнительные впечатления и знания об окружающем мире, расширить кругозор и привить интерес к чтению и главной ее целью является развитие мелкой моторики, восприятия (цвета, формы, величины), внимания, памяти, тактильного интеллекта, воображения, речи, мышления - в общем, всех познавательных процессов!

Для создания тактильных книг от автора потребуется много времени и сил, творческого мышления и фантазии. Мы благодарны всем участникам этого мастер-класса. Всем вдохновения, полета фантазии, плодотворной работы, и, конечно, удачи!

ОХЛОПКОВА М.Е.



Знаменитый утенок Тим в гостях в «Подснежнике»

Сказкотерапия — один из приемов в арт-терапии, разделе психологии — психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности. В основе сказкотерапии лежит процесс связи между действиями в сказке и реальности. Область применения этого приема не имеет возрастных ограничений и может использоваться в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Цель сказкотерапии — относительно мягкое по сравнению с большей частью психологических инструментов искоренение страхов, коррекция характера, поведения и внутреннего состояния ребёнка.



С прошлого года наша библиотека в рамках целевой программы детского и молодежного чтения «Молодое поколение» проводит для воспитанников детского сада «Подснеж-



ник» сеансы сказкотерапии. В марте мы посетили ребят со сказкой известной британской писательницы Энид Блайтон - «Знаменитый утенок Тим».

Озорной утенок Тим из-за своего непоседливого нрава

то и дело попадает в неприятности, которые, однако, всегда благополучно заканчиваются. Сказка наглядно показывает, что такое хорошо, а что такое плохо, к каким последствиям могут привести необдуманные решения, но в то же время, сказка учит храбрости, смекалке и решительности.

Ребятам знаменитый утенок Тим и его приключения очень понравились, слушая сказку, они искренне переживали за героя, а иногда и осуждали его поступки. Вместе с рассказчиком – сотрудником библиотеки Матреной Охлопковой, ребята учились размышлять о тех или иных поступках озорника Тима и находить верные решения, которые помогли бы герою сказки не попадать в неприятные истории.

ОХЛОПКОВА М.Е.



Кругозор без горизонтов

По многочисленным просьбам читателей, Республиканская библиотека для слепых, открывает цикл научно-познавательных лекций.



22 марта в читальном зале библиотеки прошла лекция-беседа на тему «По следам мамонтов: История уникальных находок в Якутии». Гость мероприятия – Федоров Сергей Егорович, кандидат биологических наук, заведующий экспозиционным отделом музея Мамонта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова.

БИБЛИОПОЛЕ



Всемирный Музей мамонта был создан в 1991 году по инициативе Петра Алексеевича Лазарева как научный и культурный центр по изучению мамонтовой фауны, среды ее обитания и пропаганды научных знаний. Это единственный в мире специализированный музей уникальных палеонтологических экспонатов. В коллекции музея имеется более 2000 костных остатков крупных животных мамонтовой фауны. Так, здесь можно увидеть 3 полностью восстановленных скелета мамонта, шерстистого носорога и бизона, мумию дикой лошади, часть шкуры мамонта и другие интересные находки. Уникальные экспонаты музея - останки мамонтов и мамонтовой фауны как неповторимые доисторические реликвии объявлены национальным достоянием Республики Саха (Якутия). Ежегодно музей посещают тысячи жителей и гостей республики.

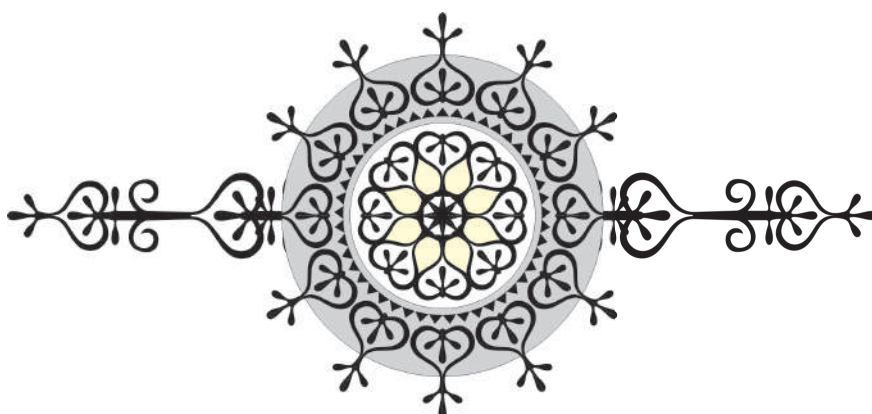
Костные останки мамонтов на территории Якутии, как и всей России, находили издавна. Первые сведения о таких находках сообщил амстердамский бургомистр Витсен в 1692 году в «Заметках о путешествии по Северо-Восточной Сибири». В 1799 году впервые в мире в дельте реки Лены в районе Быковского мыса охотником О. Шумаховым была обнаружена почти полная туша крупного мамонта. Мамонт находился в большой земляной глыбе, обвалившейся с крутого берега.

К находкам последних десятилетий, в первую очередь, относятся полная нога мамонта с волосяным покровом, труп росوماхи и около 10 тысяч костей от 150 мамонтов на Бе-



релехском «кладбище» на одноименной реке (1970 г.), скелет Шандринского мамонта с сохранившимися внутренностями на реке Шандрин (1971 г.), часть трупа двухмесячного Абыйского мамонтенка в среднем течении Индигирки (1991 г.), скелетные и трупные останки Тирехтяхского (1970 г.), Аллаиховского (1973 г.), Аканского (1986 г.), Хромского (1988 г.), Максунуохского (1994 г.), Юкагирского (2002 г.), Оймяконского (2004 г.) мамонтов в Яно-Колымской низменности и т. д. Обо всем этом, в том числе о научных экспедициях, рассказал в своей лекции Сергей Егорович, чем вызвал шквал вопросов от читателей. Мы надеемся, что и будущие лекции нашего научно-познавательного лектория РБС найдут такой же неподдельный отклик.

**Зав. отдела обслуживания
ОХЛОПКОВА М.Е.**



ПРОБА ПЕРА



КҮНДҮ ААБААЧЧЫЛАРБЫТ!

“Бөрүөбэ боруобаланыы” балаһабытыгар, өрүү да буоларын курдук, хомоһой тыллаах, хоһоон ымыылаах ыллык устун айанныыбыт. Инникитин да сээркээн сэһэннээх, хоһоон кэһиилээх суруктаргытын күүтэрбитин умнуман!

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

НА АДРЕС: 677007, г. ЯКУТСК, проспект ЛЕНИНА, 58,
с пометкой “Көмүлүөк”.

Электронная почта: rbs_yakutia@mail.ru

Телефон: 8(4112) 40-39-80



Сахая Данилова

Студентка 5 курса исторического факультета СВФУ. Отличник учебы, победитель в номинации «Студент года-2018» среди студентов с ограниченными возможностями здоровья, активистка профсоюза и соавтор учебного пособия на шрифте Брайля «Якутия в годы войны».

Сахая активно участвует в проводимых мероприятиях



ВУЗа, библиотеки и общества слепых. В 2014 г. в журнале «Школьный вестник» опубликовала дневник экологического лагеря РС(К)Ш-И, проходящего ежегодно в с. Улахан-Ан. В 2018 г. в Республиканском литературном конкурсе «Айар ыллык» заняла 3 место в жанре «Рассказ на русском языке».

Предназначение книги

Все мы вчерашние дети, храним теплые и яркие воспоминания из детства на протяжении всей своей жизни, которые учат нас, предостерегают или вдохновляют на какие бы то ни было действия. Это могут быть советы мудрых дедушек, заботливо трепавших внуков по макушке; восторг от хоровода снежинок при свете фонаря; дивные сказки бабушки, уютно устроившись у камина под завывания вьюги вечером; опыт сотрудничества с крапивой и летние походы с лагерем с палатками; строгий взгляд учителя за полученные двойки и разбитое мячом окно; забота о первом питомце, уход за раненым птенцом, безусловно, не проходят бесследно. Это еще не все, что может поучать, предостерегать или вдохновлять. Их всех и не сосчитать вовсе.

Я выросла в городе и все же очень люблю деревню, в котором живут мои бабушка с дедушкой – замечательные люди. Они разводят коров и кур, но главное их увлечение это огромный благоухающий сад с раскидистыми деревьями,

ПРОБА ПЕРА



гравийными дорожками, ароматными яблонями и грушами, прудом и несметным количеством разнообразнейших экзотических цветов. По вечерам летом тут стоит такой опьяняющий аромат, что любой французский парфюмер непременно бы хотел приехать сюда за новыми ароматами. За всю зиму я очень скучаю по саду, в котором по обыкновению каждый вечер сбегаются детишки села и мы устраиваем танцы с факелами на острове дикарей, ищем клады и пускаем кораблики в пруду. В городе бывает неплохо – мороженщик бывает весело зазывает ребятню, в парках можно рисовать на асфальте и вдоволь кататься на карусели. Я люблю почти всегда выбирать черную лошадку. Бывало, взбунтуюсь или же, наоборот, потерплю и буду ждать, пока остальные ребята покатаются и мой фаворит освободится. В дождливые дни мы читаем, раскрашиваем и собираем пазлы.

К слову о чтении. Мы особо не любили читать: от раза к разу открывали приключенческие книжки и на половине интерес остывал. «Зачем лето тратить впустую? Можно же сделать уйму вещей, например, купаться или соорудить плот и переправиться на островок на озере?», – говорили мы, и это было тем утверждением, против которого практически никакой ребенок не мог устоять. Моей самой любимой книгой теперь является «Робинзон Крузо» Даниеля Дефо, который провел на острове более двадцати лет. А вот учить стихи наизусть день напролет это уже, как говорится, не наша стихия.

Позвольте мне теперь представить вам моих друзей.



Катя с Мишей брат и сестра; они близнецы. Постоянно любят кататься на велосипедах. Мы родились с ними почти в одно и то же время. Также наши бабушки дружат с давних пор. Митька – задиристый мальчуган с желанием погонять мяч во дворе и стрелять из рогатки. Он живет в другом конце деревни и часто может не прийти к нам поиграть, но мы всегда уверены, что можем найти его на футбольном поле. Марина и Петя приезжают сюда из райцентра, где зимой учатся в школе и катаются на коньках. Ванька у нас душа компании, все узнает первым и проведает как лучше поступить; легко находит общий язык со взрослыми и детей не обижает.

И вот мы сегодня после купания в речке пошли в лес за земляникой. Погода сегодня выдалась отменная. Митька все не хотел собирать ягоды и ловил бабочек. Близнецы и Ванька усердно, вкрадчиво собирают землянику, а Петя с Митькой размышляли «Почему у ящерицы, если оторвать хвост, то через некоторое время вырастает новый?». Марина плетет венок из цветов и попутно не забывает находить земляничку. Ну и я не отстаю от ребят.

– Ой, смотрите! Там великан стоит, – испуганно обратилась к нам Марина, из рук которой выпала корзинка.

– Где? – спросил Митька. – Я не вижу что-то и даже не верю в их существование.

– Да вот там, за деревьями, – отвечает Марина. – Я только что видела. И указывает на поодаль стоящие вязы.

– Не бойся Марина. Это всего лишь тень дерева, – успо-

ПРОБА ПЕРА



коил ее Миша. – вот увидишь, солнце скоро сдвинется и тень уйдет.

– Да не тень это! Это у Марины воображение разыграло, – съехидничал Петя, который ближе всех подошел к «великану».

– Вам все шуточки шутить, я на самом деле испугалась, – сокрушенно отметила Марина. – Даа, действительно, это тень.

– Говорил же тебе, что это тень всего-то, – сказал Митяка.

И действительно, тени расступились и солнце покатилося дальше по небосводу, приближая нас к вечеру. Закончив собирать землянику и плести венки, мы направились домой ко мне. С удовольствием выпили душистый чай с пышками на веранде с бабушкой и весело перебивая друг друга, рассказывали события сегодняшнего дня.

Когда солнце уже близилось к закату, а мотыльки рьяно стали подлетать к лампе, мы все переместились в наш любимый и дорогой сердцу сад. Самым любимым делом у нас там было рассказывать разные истории, забравшись в беседку. Обычно Ванька рассказывал нам легенды о пиратах, рыцарских боях и далеких путешествиях. На сей раз Ванька долго думал, о чем рассказать нам, но в итоге остановились на том, что он расскажет про эскимосов.

– Эскимосы проживают в Северной Америке. Они издавна населяют эти места и занимаются рыболовством и охо-



той, – начал свое повествование Ванька.

– Поглядите-ка, там Митрофан Валерьевич пришел, – перебила рассказ Катя. – А вот и к нам идет.

– Здравствуйте ребяташки, как поживаете? – поздоровался с нами со всеми Митрофан Валерьевич, оглядывая нас.

– Здравствуйте, Митрофан Валерьевич. Замечательно, – откликнулся Миша.

– Вот слушаем про эскимосов, – сказала я.

– Ух ты, а вы читали книги про эскимосов, к примеру, «Великий санный путь» Расмуссена? – вопросительно осмотрел всех нас наш лесничий.

Он очень добрый человек, который любит трудиться и проводить время на свежем воздухе. Изредка он заглядывал к своим соседям и односельчанам. Иной раз и попить чаю вечерком, когда работа окончена и летний зной заменяется душистыми сумерками. Живет Митрофан Валерьевич в своей сторожке на опушке леса. У него есть замечательные и красивые охотничьи породы собаки: Граф и Динго. Потрясающая шерсть, умный взгляд и величественная походка отличают их от остальных обыкновенных собак. Они часто едут на охоту и возвращаются не с пустыми руками. Митрофан Валерьевич также по своему опыту может много чего нам рассказать. Бывает заслушаешься и не оторваться потом и даже не разберешь, что правда, а где граничит волшебство или даже вымысел.

– Я, честно сказать, не очень люблю читать. Читаю что

ПРОБА ПЕРА



зададут и не более, – подал голос Миша.

– А я люблю больше всего сказки про принцесс, – ответила Марина. – Но их в библиотеке бывает мало.

– Ох, ребята, вижу вы не большие охотники на книгу. А их нужно читать. Знаете, какие диковинки происходили с их участием.

– Да, действительно, Вы правы. Нам надо бы побольше уделить внимание чтению, – заключил Ванька. – А расскажите нам, Митрофан Валерьевич, пожалуйста, что-нибудь интересное.

– Рассказать-то можно, но погодите, ребяташки. Завтра нам на вылазку ехать, – задумчиво ответил лесничий и сел на плетеный стульчик.

– Жаль, а можно коротенький рассказ? Мы завтра Вам поможем, как раз мы за земляникой уже, наверное, не пойдем, – затараторили мы.

Ладно, уговорили. Итак, я начинаю.

В далекие времена книги считались роскошью. Их дарили королям, а те, в свою очередь, не умели читать и сажали их на цепи как диковинку и показывали гостям. Жил в пещере один один человек, который читал их с такой быстротой, что короли созывали его к себе в королевство и за вознаграждение, и с большим почетом просили им читать подаренные книги. Не шел он к королям и принцам читать книги. Он собирал коренья и ягоды в лесу; охотился на зверей и ловил рыбу. Много королей обиделось на него и видеть его в



королевстве своем не хотели.

Однажды попалась ему на базаре книжечка в серебристом переплете. Купил он у одной пожилой женщины.

– Возьми ее за дешево, в ней много скрытых тайн. С виду она со стихами, но копни глубже и откроешь для себя источник счастья.

– Взять- то возьму, но не верится мне в ее уникальность.

– Вот посмотрим через год. Если исполнится, то мы не увидимся более.

Что ж, до встречи, – ответил человек и заплатил за ценный товар.

Сидя в пещере вечером около очага, он читал. Описывалось в ней о разных дальних странах и морях, колдунах и ведьмах, рыцарях и принцессах. Написана вся книга очень интересным слогом. Среди них были рифмы о мореплавателях. Море было его давней мечтой и страстью, но в силу обстоятельств, он не мог стать моряком. Прочел он эти стихи с таким интересом и любопытством, что даже не заметил, как настало утро. В конце книги нашлись даже стихи, которые способны излечить человека, который лишился дара речи.

Так прошли лето, осень и зима. Он почти позабыл книгу и весной начал выходить далеко, к границам других правителей. Там было много дичи и плодовых деревьев. И в один день подходят путники, заводят с ним разговор о том о сем.

– В далеком герцогстве сын герцога упал со скалы и лишился дара речи, а некоторые говорят, что его заколдовали

ПРОБА ПЕРА



в детстве! Мальчику вот- вот исполнилось 14 лет, а тут такое горе. Никто не может помочь. И к гадалкам, и врачам обращались – безрезультатно.

– Бедный мальчик, – ответил человек. – Как же так вышло-то? А не пробовали к старейшинам сходить? Они ведь мудрые.

– И так и сяк пробовали, извелись все в герцогстве и вот пустили гонцов во все края и пока никто не нашелся. Попусту тратятся деньги из казны. Кучу шарлатанов приехало. Двор их кормит, одевает, одаривает, лишь бы излечили наследника.

Так он услышал о бедном наследнике герцогства, лишенного дара речи. И вдруг его осенило. А может быть, та книга поможет. Хотя он был уверен в том, что ее они ее использовали в качестве потенциального излечения.

Наутро пришли к нему гонцы и доложили о случившемся. Человек, не долго думая собрался в путь и отправился в то самое герцогство, в котором с большой надеждой смотрели на того, кто приезжал с гонцами.

– А ему поверили в герцогстве? Он же мог не оправдать их надежд? – перебила рассказ Катя.

– Тссс! Не перебивай, – шикнул на нее Ванька.

– Конечно, его уже встречали не так уж радушно, скорее, с недоверием, но все же надежда у родителей не угасала и герцогиня велела подать ему самую роскошную карету и яства. Человек наш был неприхотлив и не привык к такому



лоску. Под вечер его отвели в покои больного. Он тихонечко вошел и увидел в кресле сидящего юношу, который печально уставившись в окно, держал в руках какой-то камень. Слуги пояснили, что кто-то посоветовал держать его целый год и тогда он выздоровеет. Ему стало жалко его. На сегодня камень являлся той самой надеждой, которая не покидала семью юноши.

Человек подошел к нему и поздоровался. После чего три раза, в начале медленно и неуверенно прочел наизусть те самые стихи из книги с серебряным переплетом, но в последний раз громко и четко проговорил все слова и чуть было не расстроился, стояла тишина. Он не смотрел в его сторону. Но вдруг! «Спасибо Вам большое!». Человек поднял глаза и увидел юношу рядом с собой. Все были очень взволнованы. «Он исцелился!» стояло три дня и три ночи в герцогстве. Человек и сам не поверил в чудодейственность той самой книги.

– Вот это да! А ему что-нибудь дали в виде вознаграждения? – спросил Петя.

Да. Но он долго отказывался. В итоге герцог сказал, чтобы он просил, чего сам хочет, раз он не хочет золота. А человек высказал желание отправиться в море с моряками. Сказано – сделано. Через год он уже отучившись, отправляется в кругосветное плавание, где на его пути ему встретятся острова с сокровищами, пираты и торговые порты.

А что он сделал с той книгой?

ПРОБА ПЕРА

С тех пор он ее носит с собой везде. Сколько бы морей не избороздил, сколько стран бы ни повидал. Но он в любое время мог вернуться в герцогство, где его ждут благодарные, уже ставшие близкими, люди.

И в конце, запомните, ребята, что сила в слове. Слово подобно дару. Словом можно излечить, ранить и даже развязать целые войны!

На нас рассказ Митрофана Валерьевича оказал огромное влияние. Мы поблагодарили его и впредь старались не видеть в книге что-то скучное. Мы стали чаще их читать, и они для нас стали друзьями, советчиками и наставниками.

ВАСИЛИЙ ЗАХАРОВИЧ ЭППЯХОВ

– Өлүөхүмэ улууһугар Абаҕа бөһүөлэгэр муус устар 6 күнүгэр 1949 сыллаахха төрөөбүтэ. Олобун тухары Таатта улууһугар Кыйы бөһүөлэгин сынньалан киинигэр уонна Үөһээ Бүлүү улуусун Мэҥик совхозугар үтүө суобастаахтык үлэлээбитэ.



Василий Захарович “За вклад в развитии народного творчества” диэн үрдүк наҕараадалаах, Аммаҕа буолбут дэгэрэн ырыаҕа биһирэбиллээх, Үөһээ Бүлүү улуусун “Кырдыаҕас куолас” анал аат хаһаайына. Билигин “Алгыс” кырдыаҕастар түмсүүтүн солиһа.



Сэмэйдик мичээрэн ылабын

Көрүөхпүн баҕардым халлааны
Көбөрөр күөх куйаар кэрэтин
Былыта устара түргэнин
Арааһы көрдөрөн ааһарын

Көрүөхпүн баҕардым сир ийэм
Чэлгийэ көбөрбүт бэйэтин
Эбэккэм нэлэйэн мичээрэ
Долгуна долгуйа устарын

Көрүөхпүн баҕардым хара тыам
Набыллык суугунуу устарын
Ыллыгым ыраахха тиэрдэрин
Ырыаба холбуубун ыллыбын

Мин саха оҕото буоламмын
Айылба кэрэтин сэргиибин
Мин ийэ дойдубун таптааммын
Сэмэйдик мичээрэн ылабын

Сургуулугум мин дойдум

Тонус эбээн төрүттээх
Тохтоон ааһар сирдэрдээх

ПРОБА ПЕРА



Дэлэй баайдаах күөллэрдээх
Сургуулугум мин дойдум

Хос ырыата:

Уруйдана туруохтун
Нэһилиэкпит биһиэнэ
Сурабыра иһиэхтин
Ыраах чугас сирдэргэ

Эриэккэс араас тыллардаах
Эһиэкэй этэр дьоннордоох
Элбэх эдэр ыччаттаах
Сургуулугум мин дойдум

Хос ырыата

Хойуу оттоох алаастаах
Хоробор муостаах сүөһүлээх
Сыспай сиэллээх сылгылаах
Сургуулунум мин дойдум

Хос ырыата



Дорогие читатели! По многочисленным просьбам наших читателей, мы открываем новую рубрику «Ваше право». Здесь Вы можете задать правовой вопрос любой сложности и получить квалифицированную консультацию.

Надеемся, эта рубрика будет Вам полезна, с нетерпением ждем ваших вопросов.

МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ БЕСПЛАТНО?

Бесплатно техническими средствами реабилитации обеспечиваются граждане, имеющие инвалидность первой, второй или третьей группы и дети –инвалиды.

Технические средства реабилитации выдаются для того, чтобы граждане с инвалидностью смогли адаптироваться к повседневной жизни.

К техническим средствам реабилитации относятся:

- для самообслуживания (трости, опоры, коляски, протезы, специальные устройства для чтения «говорящих книг» и др.);
- для ухода (противопролежневые матрасы, приспособления для одевания, раздевания и захвата предметов, специальная одежда и др.);
- для ориентирования в пространстве (тактильные тро-

ВАШЕ ПРАВО



сти, собаки-проводники, сигнализаторы звука и др.);

- для обучения и образования (книги со шрифтом Брайля, Брайлевский дисплеи, программное обеспечение экранного доступа и др.);

- для занятий трудовой деятельностью (голосовообразующие аппараты и др.)

КАКИЕ ИМЕННО ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО?

Существуют федеральный и республиканский перечни технических средств реабилитации.

К федеральному перечню технических средств реабилитации относятся:

- трости опорные и тактильные, костыли, опоры, поручни;
- кресла-коляски с ручным приводом (комнатные, прогулочные, активного типа), с электроприводом, малогабаритные;

- протезы и ортезы;
- ортопедическая обувь;
- противопролежневые матрасы и подушки;
- приспособления для одевания, раздевания и захвата предметов;

- специальная одежда;
- специальные устройства для чтения «говорящих книг», для оптической коррекции слабовидения;
- собаки-проводники с комплектом снаряжения;



- медицинские термометры и тонометры с речевым выходом;
- сигнализаторы звука световые и вибрационные;
- слуховые аппараты, в том числе с ушными вкладышами индивидуального изготовления;
- телевизоры с телетекстом для приема программ со скрытыми субтитрами;
- телефонные устройства с текстовым выходом;
- голосообразующие аппараты;
- специальные средства при нарушениях функций выделения (моче- и калоприемники);
- абсорбирующее белье, подгузники;
- кресла-стулья с санитарным оснащением;
- брайлевский дисплей, программное обеспечение экранного доступа.

К республиканскому перечню технических средств реабилитации относятся:

- подъемник бытовой передвижной или стационарный (для перемещения инвалидов внутри жилых и/или ванной комнат);
- кровать с механическим приводом регулирования;
- ванна переносная (складывающаяся) или надувная ванна;
- рампа передвижная;
- кресла для ванны (душа) на колесиках или без них;
- компактное оборудование для тренировки мышц верх-

ВАШЕ ПРАВО



них и/или нижних конечностей;

- компьютер (настольный или дорожный);
- элемент питания для кохлеарных имплантов (в чел.);
- компьютер (настольный или дорожный) с веб-камерой;
- компьютер (настольный или дорожный) со специальной программой для слабовидящих и незрячих;
- телефон мобильный с синтезатором речи;
- телефон мобильный с большими цифрами;
- часы наручные с синтезатором речи для незрячих;
- будильник с синтезатором речи для людей с нарушением зрения;
- аппарат телефонный с переносным приемным устройством (радиотелефон);
- грифель для письма алфавитом Брайля;
- приборы для письма алфавитом Брайля;
- бумага для письма алфавитом Брайля 250x380 (100 листов).

Кроме технических средств реабилитации инвалидам бесплатно предоставляются следующие виды услуг:

- восстановительная терапия (включая лекарственное обеспечение при лечении заболевания, ставшего причиной инвалидности);
- реконструктивная хирургия (включая лекарственное обеспечение при лечении заболевания, ставшего причиной инвалидности).



- санаторно-курортное лечение, предоставляемое при оказании государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг;
- протезирование и ортезирование, предоставление слуховых аппаратов;
- обеспечение профессиональной ориентации инвалидов (профессиональное обучение, переобучение, повышение квалификации);
- ремонт технических средств реабилитации, включая протезно-ортопедические изделия;
- содержание и ветеринарное обслуживание собак-проводников (путем выплаты ежегодной денежной компенсации);
- предоставление услуг по переводу русского жестового языка (сурдоперевод, тифлосурдоперевод);

КАК ПОЛУЧИТЬ (ОФОРМИТЬ) ИНВАЛИДНОСТЬ?

Для того, чтобы оформить инвалидность, необходимо пройти медико-социальную экспертизу.

Для этого необходимо:

1) В поликлинике по месту жительства получить направление на медико-социальную экспертизу.

Для ребенка необходимо кроме направления получить заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

2) Обратиться с направлением и другими документами (паспорт (для детей – свидетельство о рождении), заклю-

ВАШЕ ПРАВО



чения о медицинских обследованиях, заключение психолого-медико-педагогической комиссии) в Бюро медико-социальной экспертизы по месту жительства.

Врачи – специалисты медико-социальной экспертизы проведут необходимое обследование и разработают «Индивидуальную программу реабилитации и абилитации инвалида (ребенка-инвалида)» (ИПРА инвалида), в которой будут заполнены следующие разделы:

- мероприятия по медицинской реабилитации или абилитации;
- мероприятия по общему и профессиональному образованию;
- мероприятия по профессиональной реабилитации или абилитации;
- мероприятия по социальной реабилитации или абилитации;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия; мероприятия по занятию спортом;
- рекомендуемые технические средства реабилитации федерального и республиканского перечня и услуги по реабилитации или абилитации;
- виды помощи, в которых нуждается инвалид для преодоления барьеров.

ВАЖНО:

- ИПРА разрабатывается на срок: 1 год, или 2 года, или бессрочно.



- Если инвалидность была оформлена ранее со сроком «бессрочно», то возможно пройти медико-социальную экспертизу заново с целью корректировки рекомендаций ИПРА.

- ИПРА носит рекомендательный характер для инвалида, а для органов исполнительной власти является обязательной для исполнения.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ПОСЛЕ ОФОРМЛЕНИЯ ИПРА, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ?

Для получения технических средств реабилитации федерального перечня необходимо обратиться с заявлением в отделение Фонда социального страхования по месту жительства.

Для получения технических средств реабилитации республиканского перечня необходимо обратиться с заявлением в Управление социальной защиты населения и труда по месту жительства.

Для того, чтобы получить техническое средство реабилитации необходимо написать заявление. Его образец можно найти в открытых источниках или получить непосредственно в отделении Фонда социального страхования или Управлении социальной защиты населения и труда.

При подаче заявления на обеспечение техническими средствами реабилитации необходимо при себе иметь ИПРА. Заявление на обеспечение ТСР может подать как сам инва-

ВАШЕ ПРАВО



лид, так и его законный представитель.

ВАЖНО: В целях обеспечения техническими средствами реабилитации инвалидов будет поставлен на учет (в очередь) до момента его получения. С адресами отделений ФСС и УСЗН можно ознакомиться на официальных сайтах Государственного учреждения Регионального отделения Фонда социального страхования Российской Федерации по Республике Саха (Якутия) и Министерства труда и социального развития Республики Саха (Якутия).

В соответствии с 3 пунктом «Правил обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации и отдельных категорий граждан из числа ветеранов протезами (кроме зубных протезов), протезно-ортопедическими изделиями», техническое средство передается человеку на основании акта приема-передачи и не подлежит отчуждению в пользу третьих лиц, в том числе, продаже или дарению.

При получении технического средства реабилитации инвалидом (или законным представителем) подписывается соответствующий акт. При получении технических средств реабилитации необходимо проверить, находится ли изделие в рабочем состоянии и соответствует ли оно указанным требованиям. К примеру, это может касаться удобства ношения слухового аппарата или параметров инвалидной коляски.

ВАЖНО: если изделие сломано, не подходит или отличается от указанного в ИПРА, Вы имеете право не подписывать акт и потребовать замены.



МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ДЕНЕЖНУЮ КОМПЕНСАЦИЮ ЗА САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИОБРЕТЕННЫЕ ТЕХНИЧЕ- СКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ?

Компенсацию за самостоятельно приобретенные технические средства реабилитации можно получить только по линии Фонда социального страхования (федеральный перечень).

Компенсация выплачивается инвалиду в случае, если предусмотренные индивидуальной программой реабилитации инвалида техническое средство реабилитации и (или) услуга не могут быть предоставлены инвалиду или инвалид самостоятельно приобрел указанное техническое средство реабилитации и (или) оплатил услугу за счет собственных средств.

Компенсация выплачивается в размере стоимости приобретенного технического средства реабилитации и (или) оказанной услуги, но не более размера стоимости технического средства реабилитации и (или) услуги, предоставляемых уполномоченными органами в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации инвалида. В течение месяца комиссия примет решение о выплате компенсации, которая будет переведена на счет, указанный при подаче заявления.

Для этого необходимо в отделение Фонда социального страхования по месту жительства с заявлением о возме-

ВАШЕ ПРАВО



нии расходов по самостоятельному приобретению изделия и предоставить следующие документы: паспорт, (свидетельство о рождении для ребенка-инвалида), СНИЛС, ИПРА инвалида (ребенка-инвалида), паспорт изделия, копию сертификата соответствия, реквизиты банковского счета, документы, подтверждающие покупку изделия (кассовый и товарный чеки с указанием даты, наименования, количества и суммы).

**На вопросы ответил специалист отдела
по делам инвалидов Министерства труда и
социального развития РС(Я)**





Сплотимся ради нашего общества!

Дорогие члены общества РС(Я) ВОС! Обращаюсь к вам с таким предложением, что в общественно-информационном журнале «Камелёк» надо развивать рубрику на дискуссионные темы с целью войти в диалог, контакт с обществом, предпринять те или иные меры по актуальным на сегодняшний день вопросам.

4 декабря 2018 года в зале КРЦ ВОС прошла республиканская внеочередная отчётно-выборная конференция ЯРООО-ОИ ВОС на пост председателя ЯРО ВОС с участием представителей Вице-президента ЦП ВОС Сипкина В.В. и министра труда и социального развития РС(Я) Волковой Е.А. Председателем был Сергей Сергеевич Бормоткин, человек уважаемый в обществе. Удивительно, что наша последняя конференция прошла в более спокойной обстановке, чем в былые годы: он спокойным и уверенным голосом поддерживал легкую атмосферу, умело управлял эмоциональными членами собрания. Недаром Сергей Сергеевич заслужил похвалу от вице-президента ЦП ВОС В.В. Сипкина в свой адрес.

Делегатов было 29 человек, а на пост председателя были представлены две кандидатуры. Первая кандидатура Ибрагима Михайловича Ишниязова, человека с высшим образо-

НАМ ПИШУТ



ванием, который многие годы проработал в сфере общества ВОС, с 1973-1999 гг. директором клуба им. Н. Островского, а с 1999 года и по сей день с полуторалетним перерывом является председателем ЯРО ВОС. Вторым кандидатом выступил представитель Хангаласского улуса Валерий Советович Баишев. На этих выборах с большим отрывом голосов уверенно одержал победу И.М. Ишниязов.

В обществе ЯРО ВОС, как и в любых действующих общественных организациях, проблем и каждодневных вопросов по деятельности общества очень много, которые решаются на месте. Но может быть и такое, что некоторые вопросы общества могут разрешиться только при подключении вышестоящих инстанций. И, как член РС(Я) ВОС, я могу с уверенностью подчеркнуть, что благодаря плодотворным связям с местными службами занятости и с большим, богатым опытом в деятельности ЯРО ВОС Ибрагима Михайловича наше общество добилось и добивается многого. Споры нет - это факт. К примеру, в прошлые годы в Министерстве труда поднимался серьёзный вопрос об объединении трёх общественных организаций ВОС, ВОГ, ВОИ в одно общество «под крыло» руководства ВОИ. Благодаря упорной и усиленной деятельности Ибрагима Михайловича, этот вопрос был снят с повестки дня на неопределённый срок. Или насчет главного земельного вопроса по ул.Красноярова 15 – земля нашего клуба им. Н. Островского, всполошивший весь город Якутск, который тоже решился положительно.

Несмотря на большую проделанную работу ради обще-



ства, есть и такие моменты, которые огорчают многих: к сожалению, некоторые члены ВОС выражают свою личную неприязнь в сторону руководителей и председателей общества, которые, по их соображению, без особого усилия получают зарплату за деятельность, с которым они вполне справились бы сами. Такое отрицательное отношение, возможно, руководствуется тем, что некоторые не знают своих возможностей? Трудно понять людей с подобным складом характера.

К сожалению членов, болеющих за общество слепых с каждым годом становится всё меньше и меньше. Ведь создать полноценно развивающуюся организацию мы сможем, опираясь только на равнодушие наших незрячих, кому не чужды общие проблемы. Членам правления и бюро МО ВОС следует усилить разъяснительную работу среди членов, особенно среди молодёжи и убедить их в необходимости принять правильное решение, которое сможет качественно изменить жизнь людей с инвалидностью по зрению.

Таким образом, в конце статьи от имени ВОС РС(Я) хотелось бы обратиться к Ибрагиму Михайловичу, чтобы за выбранный срок председателя ЯРО ВОС подготовить преемника вместо себя, человека компетентного, положительного во всех отношениях, эрудированного и действительно болеющего за благо нашего общества слепых. Уверен, что Ибрагим Михайлович с членами правления ЯРО ВОС возьмёт нашу просьбу во внимание.

**С надеждой, Ветеран труда И. Кононов и
члены общества слепых РС(Я).**



Инникини уһансыбыт уһун олох

Романова Евдокия Егоровна Ханалас улууһун Бэстээх нэһилиэгин ытык кырдыаһаа. Быйыл 84 хаарыгар үктэннэ...Сыл-хонук...



Евдокия Егоровна II-с Маалтааны Чаран нэһилиэгэр Николаевтар диэн элбэх оҕолоох ыалга төрөөбүт. Ийэтэ эдэр сааһыгар харабынан көрбөт буолан кыһалбаттан кыралары ыалларга ииттэрэ биэрбит. Улахан кыыһа Покров-

скайга эргэ тахсан олорор кэмэ эбит. Ити 1940 сыл Евдокияны биэстээх оҕону эдьиийигэр ииттэрэ биэрэр Лукиннарга.. Ити курдук аны Покровскай олохтооҕо буолар, итиннэ оскуоланы бүтэрэр, комсомолга киирэр. Олоххо көхтөөх, инникигэ дьулуурдаах кыыс. Ити 1957 сыллаахха Саха Сириҥ үрдүнэн Мохсоҕоллоох бөһүөлэгин тутууга Комсомол комитеты ынырыы таһаарар. Ону истэн Евдокия аан бастакынан комсо-



мол комитетыгар тийэн, путевка көрдөөн ылан Мохсоболоох тутуутугар биир бастакыннан барар.

Ол эдэр сааһын чабылхай күннэрин мэлдытин сүрэбэр ильдэ сылдьан ахтар, саныыр. Сүрдээх ыарахан үлэ хара тыа-ны соһон, уолаттар иккилии этээстээх дьиэлэри туталлара, кыргыттар саба түһэн тула өттүн канапаакылаан, кирпиччэ оһох тутуутугар раствор оноруута, кирпиччэ таһыыта. Ыра-ахтан кэлбиттэр вагончиктарга олороллоро, кинилэргэ оттор мастарын, муустарын бэлэмнээһин. Вагончиктара тийбэт буолан Евдокия бииргэ үлэлиир добоотторунаан Бэстээхтэн уунан сылдьан үлэлииллэрэ. Грузовой массыынаннан үлэлэ-ригэр ажалаллара, үлэлээн бүтэн төннөллөрүгэр үксүн сатыы бараллара. Тымныыны тымныы диэбэккэ, сайынын куйааска буһан-хатан, өрөбүлэ суох үлэлээбиттэрэ.

Эдэр саас барахсан хайа бабар ыарахаттартан иннибэт, ол үлэ быһыгар Чаранга кэнсиэр, үнкүү буолара. Өрүүтүн аттаах сылдьар сэмэй Сэмэн уол элбэх кыргыттартан ордо-рон, сүрэбинэн сөбүлээн үнкүү, кэнсиэр кэннэ Евдокияны дьи-этигэр Бэстээххэ атаарар. Бу элбэх саната суох дуоспурунна-ах уолу сөбүлээн, холбоһон ыал буолаллар. Кэргэнэ сэрии бэтэрээнэ Романов Семен Пантелеймонович сылгыһытынан, тутууга сыһыаннаах буолан кэлин тутуу биригээдэтигэр үлэ-лээбитэ.

Бэстээххэ олорор дьиэтин бэйэтэ туппут. 56 сыл эй-элээх-иллээх олобу олорбуттара, түөрт оёону күн сири-н көрдөрөн, үлэһит дьон онорбуттара. Кэргэнэ бу үс сыллаабы-та, бу олохтон барбыта.

НАМ ПИШУТ

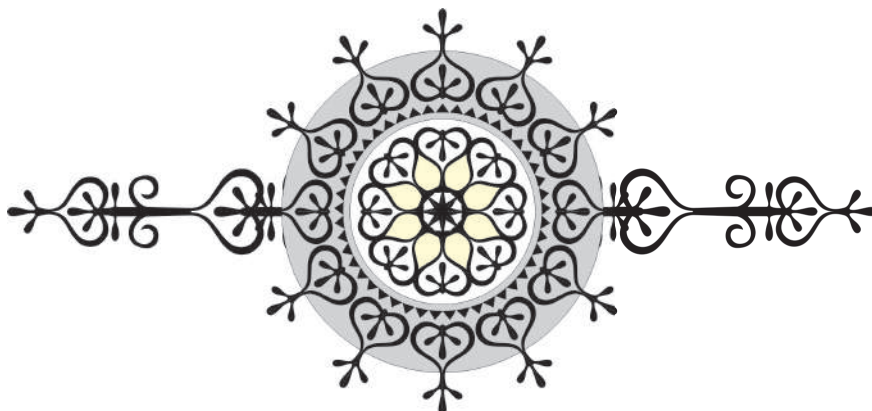


Евдокия Егоровнаны билигин оџолоро, сиэннэрэ, хос сиэннэрэ тулалыыллар.

Мохсоџоллоох билигин улахан бөһүөлэк, таас дьизлэр дэндэһэллэр. Нэһилиэнньэтэ алта тыһыынчаттан тахса киһилээх. Былырыын күһүн Мохсоџоллоох бөһүөлэгэ тутуллубута 60 сылын бэлиэтээбиттэрэ. Бэлиэ күннэргэ өрүүтүн ынырыылаах ыалдьыт Евдокия Егоровна.

Уопсастыба биир ытык кырдыаҕаһа, билигин да санаата саппабырбат, ыытыллар тэрээһиннэр көхтөөх кыттааччыта уонна телефон нөнүө мэлдьи билсэ сүбэли и олоорор олох оскуолатын толору барбыт, муударай киһи Евдокия Егоровна.

**Ханалас улууһун
көрбөттөр уопсастыбаларын бэрэсэдээтэлэ
О.Владимирова**





Объяснение на пальцах

Слепоглухая писательница Хелен Келлер в двух письмах объясняет, что она услышала в «Девятой симфонии» Бетховена и что увидела с вершины Эмпайр-стейт-билдинга.



В результате тяжелой болезни в детстве Хелен Адамс Келлер (1880–1968) оглохла, ослепла и потеряла только начавшую развиваться речь. Родители пригласили к ней учительницу Энн Салливан,

которая научила девочку говорить на языке жестов, рисуя на ладони буквы, читать и писать с помощью азбуки Брайля. Келлер окончила школу для девушек в Гарвардском университете и Колледж Рэдклифф и стала первым в мире слепоглухим бакалавром. В 1920-е вступила в Американский фонд слепых и сконцентрировалась на просветительской и правозащитной деятельности, а также сборе средств в пользу слепых. Вместе с Салливан она девять раз объехала вокруг света с лекциями и написала 12 книг, первая из которых

ЭТО ИНТЕРЕСНО



– «История моей жизни» – долгое время входила в американскую школьную программу.

Письмо доктору Финли

По прошествии многих дней и многих треволнений, неразрывно связанных с нашим земным существованием, я, наконец, приступаю к ответу на ваш чудный вопрос: «Что вы думали об открывшемся вам «зрелище», стоя на вершине Эмпайр-стейт-билдинга?» Честно говоря, я была в таком восторге от того, что «вижу», что и не думала о виде. Единственной мыслью, пронесшейся в моем подсознании, была благодарность Господу за то, что он дал слепым зрячие мозги. Теперь, вспоминая вид, открывшийся мне с башни, я абсолютно убеждена, что человек, никогда не вглядывавшийся во тьму, не может понять, каким даром является зрение. Возможно, открывшаяся мне перспектива была ярче той, которую увидели мои спутники, обладающие здоровыми глазами. Но, так или иначе, лучшее описание Эмпайр-стейт-билдинга, которое попадалось мне прежде, дал мой слепой друг. Как ни сложно в это поверить, трава и небо, которые видят слепые, зеленее и синее тех, что открываются обычным глазам. Уму не сложнее думать о звездах, чем о булыжниках. Незрячему Мильтону являлись видения, которых больше не мог увидеть никто. Его внутренний свет озарил человечеству райское царство. Но как же насчет Эмпайр-стейт-билдинга? Это было очень волнительно – со свистом взлететь в



«подъемнике» на четверть мили ввысь и увидеть Нью-Йорк, распростертый, подобно прекрасному ковру. Островок Манхэттен, обрамленный, как бриллиант, гнездом радужных вод, смотрел мне прямо в лицо, и Солнечная система кружила вокруг моей головы. Ну надо же, – подумала я. – Солнце и звезды – это пригороды Нью-Йорка. У меня даже появилось сумасбродное желание купить небольшой участок на одной из планет. Депрессия, осознание тягот жизни – все исчезло.

Я была приятно удивлена, обнаружив, как поэтичен Эмпайр-стейт-билдинг. Все, кроме моего слепого друга, говорили, что он являет собой свидетельство отвратительного материализма: нагромождение стальных сот без всякой цели, кроме разве одной – удовлетворить американскую страсть во всем превосходить остальных. Как сказал один француз, в моменты экзальтации американец воображает себя полубогом – да что там, богом, потому что только боги никогда не устают от таких громадин. Самое высокое, самое большое, самое дорогое – только этим дышит его тщеславие. Ну а я вижу в Эмпайр-билдинге что-то еще: страстное мастерство, неутомимый идеализм. Самое высокое здание – это победа воображения. Вместо того чтобы пригибаться к земле, как животное, человек воспаряет духом к вышним сферам и с этой новой точки, укрепив свое мужество, вновь устремляется взором к невозможному и мечтает о еще более величественных свершениях.

Пусть циники говорят об американском материализме что

ЭТО ИНТЕРЕСНО



угодно. За этим – поэзия, мистицизм и вдохновение, которые символизирует Эмпайр-стейт-билдинг. В его гигантской оси я вижу поиск красоты и духовного зрения. Я – одна из тех, кто видит, и все же верит.

Письмо Нью-Йоркскому симфоническому оркестру

Имею удовольствие сообщить вам, что вчера вечером я прожила восхитительный час, слушая по радио «Девятую симфонию» Бетховена. Я ни в коем случае не хочу сказать, что «слышала» музыку так же, как ее слышали все остальные. И не уверена, что сумею объяснить вам, как мне удалось получить от симфонии такое удовольствие. Прошлой ночью моя семья слушала ваше прекрасное исполнение бессмертной симфонии, и кто-то предложил мне положить руку на динамик – вдруг я почувствую какие-нибудь вибрации. От радиоприемника отвинтили крышку, и я дотронулась до мембраны. Представьте, каково было мое изумление, когда я почувствовала не только вибрации, но и ритм, пульс, движение музыки! Меня захватили переплетающиеся и смешивающиеся вибрации разных инструментов. Я слышала корнеты (в классическом исполнении «Девятая симфония» не предусматривает этого духового инструмента) и ударные, грудные голоса альтов и совершенный унисон скрипок. Прекрасная речь скрипок текла над глубочайшими звуками, издаваемыми остальными инструментами. Когда вступили человеческие голоса, взволнованные дыханием гармонии, я сразу их



узнала. Я чувствовала, как хор становится все более торжественным и восторженным, как он стремится ввысь, подобно пламени. Мое сердце замерло. Женские голоса показались мне воплощенными голосами ангелов. Великий хор пульсировал на моих пальцах, замирая и вновь набирая силу. Наконец, все инструменты и голоса слились в океан божественных вибраций – и стихли, как ветер, когда весь его импульс растрочен, завершившись нежным дождем сладких нот. Конечно, это нельзя назвать «слушанием», но я точно знаю, что звуки и гармонии погрузили меня в атмосферу восхитительной красоты и величия.

Комнату заполняли тьма и мелодия, тени и звуки, и я не могла не подумать о композиторе, который, как и я, был глухим. Меня поразила сила его неутомимого духа, из его боли выковавшая такое наслаждение для других. Я сидела, нащупывая рукой великолепную симфонию, разлившуюся, как море, по безмолвным берегам наших с ним душ. Позвольте мне от всей души поблагодарить вас за наслаждение, которое ваша музыка принесла моему дому и мне. Я хочу также поблагодарить радиостанцию WEAF за радость, которую они сообщают миру.



Здоровый образ жизни – легко!

Простые советы на каждый день

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эта дата призвана напомнить, что вести здоровый образ жизни – не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Попробуйте, вам понравится!

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот – оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием. Специально ко Всемирному дню здоровья мы собрали простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.





Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда – это основа здоровой и долгой жизни.

Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше жиров.

В ресторанах отказывайтесь от блюд, которые вызывают у вас сомнение. Отравление, или даже расстройство желудка, подрывает силы организма.

Все продукты храните в холодильнике, чтобы они как можно медленнее портились. Выкидывайте всё, что уже прошло рубеж своего срока годности.

Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» – потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.

Откажитесь от курения. Мало того, что это поможет сэкономить вам деньги – жизнь без сигарет спасёт вас от множества вредных веществ, из которых никотин – далеко не самый опасный.

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



Волнуйтесь как можно меньше, а лучше – вообще не волнуйтесь. Чем больше человек нервничает, тем быстрее он стареет. Кроме этого, стресс – главный виновник появления морщинок и выпадения волос.

Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах, приобретайте ровно столько, сколько получится съесть в ближайшие пару дней.

Ограничьте количество потребляемого алкоголя и соблюдайте культуру его потребления, чтобы не нанести организму ощутимого вреда.

Если злитесь – то делайте это открыто, не копите в себе. Злость, нашедшая выход, гораздо полезнее для здоровья, чем сдерживаемое внутреннее недовольство.

Не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, шею тоже держите прямо. Очень многие болезни провоцируются проблемами с позвоночником.

Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день – 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.



Будьте семейным человеком. Специалистами самых разных стран доказано, что семейные люди живут на 5-7 лет дольше.

При приготовлении пищи как можно меньше жарьте продукты, лучше – варите, тушите или готовьте на пару.

Откажитесь от всего, что содержит канцерогены – в основном, это копчёности и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия. Специалисты подсчитали, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.

Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.

Гоните грустное настроение любыми способами, ведь пессимизм – это завуалированная форма хрониче-

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



ской депрессии, которая повинна в возникновении множества заболеваний.

Не поднимайте тяжести – из-за этого резко увеличивается давление на межпозвонковые диски и суставы позвоночника. Даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.

Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет. Какой именно вид физической нагрузки выбрать – решать вам, главное – регулярность. Для здоровья подходят танцы, йога, пилатес, ходьба. Только с силовыми упражнениями, бегом и контактными видами спорта стоит быть осторожным – во-первых, они травматичны, во-вторых, лучше ими заниматься под присмотром инструктора.

Не сидите дома – активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.

Принимайте ванны – они очень полезны как для тела, так и для души. Горячая вода поможет расслабиться, отдохнуть, освежить кожу, а некоторые виды домашних ванн помогут похудеть.



Целуйтесь и обнимайтесь как можно чаще. Психологи советуют обнимать свою вторую половинку или просто близкого или приятного вам человека не меньше восьми раз в день.

Никогда не пропускайте завтрак, это один из самых важных приёмов пищи за весь день. Мужчины, часто пропускающие завтрак, имеют на 27% выше шансы заполучить инфаркт или погибнуть от ишемической болезни сердца!

Обставьте квартиру зелёными растениями в горшках, комнатные растения не только помогают скрасить дождливые дни, но и обладают лечебными свойствами.

Занимайтесь плаванием – оно поможет укрепить иммунитет, закалить организм, развить силу и выносливость, гармонично развить мускулатуру всего тела, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, заняться профилактикой болезней позвоночника и суставов. Ну и похудеть, наконец.

Спите на ортопедических матрасах и подушках, и относитесь осознанно к организации спального места. Очень важно правильно подобрать бельё для сна, а так же выбрать идеальную подушку.

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



Экспериментируя с косметикой, будьте осторожны – крем для лица, глаз и рук нужно выбрать тщательно и очень индивидуально. Ориентируйтесь на свой тип кожи и её свойства. Кроме этого, важно правильно хранить косметику.

Идите в баню! И ходите туда как можно чаще. Баня – это не только приятно, но и очень полезно.

Старайтесь ни с кем не ругаться, но если уж ссора началась, то выясняйте отношения спокойно и конструктивно, что бы конфликт разрешился, а не усугубился. При любых, даже самых бурных выяснениях отношений необходимо не терять головы и держать контроль над собой.

Ешьте мёд – он очень полезен, в нём содержатся сотни ценнейших для организма веществ: глюкоза, фруктоза, сахароза, макро- и микроэлементы, белки, аминокислоты и другие. Для того, чтобы все они заработали в полную силу, мёд должен отвечать ряду условий, главное из которых – натуральность.

Не забывайте чистить зубы – это нужно делать утром и вечером. Стоматологи уверяют, что зубную щётку заменить жвачками или простым полосканием рта невозможно. А если научиться чистить зубы правильно, то и визиты к



стоматологу заметно сократятся.

Не терпите – категорически нельзя терпеть голод, боль, холод и жажду, ведь это всё сигналы организма, часть из них можно легко понять, то есть просто поесть или попить, а часть придётся расшифровывать у специалистов, и – лечить.

Узнать и вылечить: где и как можно бесплатно пройти диспансеризацию Найдите любимую работу или любимое дело. Помните, что работа – это не только источник денег, она должна приносить моральное удовлетворение.

Регулярно отдыхайте, планируйте и совершайте путешествия, насыщайтесь новыми эмоциями и впечатлениями. Но помните, что меньше чем на пару недель в жаркие страны отправляться не стоит!

Держите дома все важные лекарства – пусть они будут под рукой и не понадобятся, чем они будут нужны, но не найдутся в вашей домашней аптечке. И не жалейте лекарства, у которых закончился срок годности.

Не бойтесь врачей, здоровье любого человека требует регулярного обследования. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках, и именно в ваших силах не допустить серьёзных заболеваний, или вовремя их выявить.

ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы желаете найти единомышленников, друзей по переписке или свою вторую половинку, пишите нам, присылайте о себе короткое сообщение и почтовый адрес с указанием индекса. И ваше объявление о переписке обязательно появится на страницах нашего журнала!



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы хотите увидеть свое творчество на страницах нашего журнала, пишите, присылайте свои воспоминания, стихи, рассказы, статьи и что вам интересно. Присылайте свои предложения, отзывы о нашем журнале, мы обязательно учтем все ваши пожелания.

НАШ АДРЕС:

677007, г. Якутск, проспект Ленина, 58,
с пометкой «Коммунук», т.: 40-39-80
E-mail: rbs_yakutsk@mail.ru