



Вкусные соревнования

Не так давно в Нижегородской региональной благотворительной общественной организации инвалидов «Забота» прошло весьма необычное мероприятие с любопытным названием «Соревнования бутербродов».

Между собой состязались участники проекта «Курс на социальную активность». Этот курс призван решить проблемы ребят с инвалидностью, имеющих ментальные нарушения. Он позволяет облегчить вовлечение таких людей в социальные отношения путем внедрения новых технологий. Иными словами, проект помогает особой молодежи легче адаптироваться в жизни. Как это работает?

В рамках проекта были проведены занятия по приобре-

тению и закреплению навыков ведения домашнего хозяйства, технологии приготовления пищи, развитию кулинарных способностей, освоению правил этикета: сервировки стола, приема гостей и многое другое. Помимо этого, ребятам оказывали еще и морально-психическую поддержку и помощь в социально-бытовой сфере.

Пройдя все этапы обучения, молодые люди приняли участие в «Соревнованиях бутербродов».

Здесь-то они и продемонстрировали все, чему научились на курсах.

Участники вкусных соревнований, коих было 6 человек, поделились на две команды: «Клубнички» и «Малинки». Ребятам необходимо было приготовить несколько видов бутербродов. На все про все 30 минут. И вот уже накрыты столы, а жюри и гости с удовольствием приняли дегустировать результат состязаний!

В этом поединке победившую команду выбрать не удалось. И все же существовали критерии, по которым судили качество приготовленных бутербродов. Они должны были быть не только вкусными, но и красивыми. Участники соревнований очень волновались за то, как примет аудитория их кулинарные эксперименты. Но все прошло на «ура!».

Когда вкусное состязание подошло к концу, одна из приглашенных гостей, девушка по имени Марина, даже прочитала сочиненные экспромтом стихи:

Чтобы салат сготовить,
правда, большого мастерства
не надо:
Всё измельчить,
перемешать -
И можно блюдо подавать.
Но, чтоб добиться красоты,
Вложите часть своей души!

Ну а юные кулинары были награждены ценными подарками, которые им наверняка пригодятся для освоения и приготовления новых вкусных блюд.

Наталья ЖИРОВА

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нашему психологу обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!

Я обращаюсь к вам по поводу своего друга. За время нашего знакомства у нас образовалась большая, дружная компания. Денис всегда отличался замкнутостью, временами становился нелицеприимным, но при этом оставался добрым, открытым человеком, всегда готовым прийти на помощь. Мы знали о его непростой судьбе, знали о том, что он до 18 лет жил с бабушкой. Затем переехал к матери, но тепла и заботы там тоже не нашел. Постепенно он привык, смирился, только все больше замыкался в себе. И вот совершенно неожиданно год назад его мамы не стало, переживая свою утрату, Денис стал выпивать. Сначала это было нечасто, а сейчас приняло систематический характер. На все наши уговоры и расспросы он отвечает, что он неудачник, что личной жизни никогда не будет, следовательно, выход только один – пить. А когда его пытаешься переубедить, он еще больше замыкается в себе. Мы его очень жалеем, понимаем, что, в конечном счете, это не приведет ни к чему хорошему. Что нам делать?

Вика

Вика, к сожалению, в этой ситуации трудно что-то посоветовать, поскольку решить свою проблему человек может только тогда, когда сам этого захочет. В случае твоего друга самая большая ошибка – это пытаться его переубедить! Нет никаких сомнений, что его проблемы – всего лишь следствие непростой судьбы и переживаний детства и юности. В данной ситуации можно посоветовать консультации с психологом, только обратиться к психологу должен сам Денис. Если к очным консультациям он пока еще не готов, то можно воспользоваться телефоном доверия.

Меня зовут Людмила. Подскажите, как мне лучше поступить. Мы поссорились с сыном (сыну почти 18) и я сгоряча предложила ему пожить с отцом. Теперь переживаю, что отец окажет на него дурное влияние. Очень боюсь потерять сына, кажется, что он меня не любит, не ценит все, что я для него сделала.

Людмила, 45 лет

Людмила, ваш сын уже взрослый человек! Он может самостоятельно принимать решения. Конечно, в жизни не избежать решений, принятых сгоряча, тому подтверждение – ваше предложение пожить с отцом. Но можно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны, например, жизнь с отцом поможет сыну по-другому взглянуть на вас. А чем больше вы боитесь потерять сына, тем сложнее отношения у вас будут. Покажите ему, что вы его любите и всегда поддерживаете.

Добрый день! Даже не знаю, с чего начать свой рассказ. Одним словом - у меня все плохо. На работе постоянные проблемы с коллективом: надо мной смеются, презирают. Любимого человека нет. В общем, жизнь не удалась, хоть в петлю лезь.

Катя, 25 лет

Катя, а как ты относишься к себе? Из вопроса у меня создалось впечатление, что ты сама себя презираешь. Если это так, тогда о какой любви окружающих может идти речь? Для начала расправь плечи, улыбнись себе в зеркало, скажи, что ты красивая, что любишь себя и что у тебя все получится. Запомни одно золотое правило: для того, чтобы тебя любили, полюби сама себя! Проблемы с коллективом тоже могут исходить от твоей неуверенности в себе. Конечно, я не знаю всей ситуации, например, как ты общаешься с коллективом, как ведешь себя на работе, поэтому более полного ответа дать не могу. Я рассмотрела только одну сторону этого вопроса – это твое отношение к себе.

Не знаю, куда обратиться со своей проблемой. У меня семья (муж и сын). Сын – инвалид с детства. Муж, с которым мы уже 12 лет вместе, систематически избивает меня, причем часто это происходит на глазах у ребенка. Я не знаю, что мне делать. Самое простое решение, конечно, развестись, но я не уверена, что смогу выжить с ребенком-инвалидом без мужа. Подскажите, что делать в этой ситуации? Можно ли куда-нибудь обратиться за помощью?

Светлана, 35 лет

Светлана, ты уже сделала большой шаг – осознала проблему и обратилась за помощью. Ситуация в твоей семье – это домашние насилие, к тому же с вовлечением ребенка. Ответить на вопрос, что тебе делать, можешь только ты сама. Обратиться за помощью можно в психологический центр, я бы посоветовала центр, который оказывает помощь при насилии в семье, там, помимо психологической, можно получить и юридическую консультацию.

Путешествие в сказку

Комплексный центр социального обслуживания населения Сормовского района Нижегородского Новгорода снова распахнул свои двери для встречи гостей. На днях театральный коллектив особенной молодежи «Люди и куклы», представили премьеру спектакля «Солдат и ведьма» по мотивам сказки Ганса Христиана Андерсена.



«Театр особенной молодежи» - кто они? Это молодежь с ограниченными возможностями здоровья. Из детского возраста ребята уже выросли. Заниматься их реабилитацией мало кто хочет. Но на счастье встретилась им на жизненном пути замечательный человек и удивительный знаток своего ремесла – режиссер-постановщик Светлана Карачарова. Она смогла увидеть в этих ребятах артистов. И с тех пор они вместе. Вместе придумывают номера, вместе играют на сцене, вместе учатся жить. В эту же

труппу входят и родители. Кстати сказать, в спектакле «Солдат и ведьма» задействованы мамы всех артистов. Родители с удовольствием принимают активное участие в постановках.

Спектакль, о котором идет речь, детский, рассчитан на школьников младших классов, но, несмотря на это, в зале присутствовала публика всех возрастов. И никто не пожалел, что пришел на спектакль, зрители были в восторге от завораживающей энергии, исходившей со сцены.

Как все переживали за солдата, когда он спускался в дупло дерева за огнем! А эта вредная ведьма!.. Уж как она только не пыталась перехитрить солдатыка, чтобы отобрать у него огниво. В кого только она не превращалась! И в птичку, и в бабочку, и в кошку. Но солдат со своей смекалкой всегда ее разоблачал. Поэтому огниво и полные карманы золотых монет все-таки остались у него.

Во время представления ребята изо всех сил помогали солдату. Юные зрители грозно кричали на ведьму, когда она

задумывала какие-то козни, а взрослые зачарованно смотрели прекрасную постановку, возвращаясь, пусть на время спектакля, в детство.

Конечно же, все закончилось хеппиэндом! Солдат женился на принцессе. А зло было наказано.

И зрители, и артисты сошлись во мнении, что путешествие в сказку удалось!

Алина СВЕТЛОВА



«Под флагом добра»

В середине июня в городе Лысково прошла благотворительная акция «Под флагом добра». В рамках акции на поле недавно построенного физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп» состоялся футбольный матч между сборной правительства Нижегородской области и сборной звезд российской эстрады.



«Главное – не победа, главное – помочь детям», -

сказал заместитель губернатора Нижегородской области по социальной политике Геннадий Суворов.

После матча состоялось вручение сертификатов родителям детей, нуждающихся в дорогостоящем лечении. Сбор средств продолжается до сих пор, и общая сумма собранной помощи составляет уже более двух миллионов рублей. А это означает, что семь детей с тяжелыми заболеваниями будут обеспечены лекарствами на два года вперед.

Ведущая рубрики – Ольга СМЕРНОВА.

Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо на адрес редакции газеты «Здоровье, люди!» с пометкой в рубрику «От души о душе» или отправь письмо на e-mail: mymolodye@inbox.ru, и в следующем номере ты обязательно получишь на него ответ!

Информприложение «Мы – молодые» выходит при поддержке Валерия Алексеевича МАКАРОВА

Электронную версию приложения «Мы – молодые» вы можете прочитать на сайте: www.mymolodye.nnov.ru. Свои пожелания и предложения присылайте нам. Они будут учтены при подготовке следующего номера «Мы – молодые».