Уже больше года в библиотеке Дома культуры НиГРЭС города Балахны собирается необычная компания. Свой Клуб любителей чтения организовали люди, которых связывает общее прошлое – все они воспитанники Балахнинской спецшколы-интерната. И, помимо огромной приверженности к чтению, их объединяет желание просто быть вместе, общаться и помогать друг другу в трудную минуту. Подробно о творческой и общественной жизни Клуба нам рассказывает его руководитель Ольга Куманяева:

Вместе навсегда!

- Полтора года назад состоялась первая встреча самых активных читателей нашей библиотеки, выпускников спецшколы-интерната. Именно тогда и возникла идея объединить людей. У нас много читателей с инвалидностью, все они живут в разных районах города, общаются друг с другом редко, а им хотелось бы видеться почаще, и не только на встречах одноклассников. Вот и решили создать Клуб любителей чтения. Ведь большинство людей с инвалидностью не посещает никаких развлекательных учреждений и мероприятий, сидят в четырех стенах, ограничены в общении. К тому же у многих уже есть дети, которые занимают практически все свободное время. Первая встреча участников Клуба совпала с началом Декады инвалидов. Мы решили собраться и сделать себе праздник. В библиотеке я провела мероприятие «Шаг навстречу». Сделала выставку фотографий наших друзей и о каждом из них немножко рассказала.

В канун Нового года у нас прошло инсценированное представление – сказка, в которой приняли участие все члены Клуба. Было интересно, ведь мы все делали сами, без чьей-либо помощи и подсказки. Удалось даже решить вопрос с музыкой – Александр Гуданов, большой любитель аппаратуры, взял на себя звуковое сопровождение. Мне кажется, спектакль прошел великолепно. Многие зрители даже изъявили желание принять участие в следующих постановках.

Заседания нашего Клуба проходят один – два раза в месяц, в зависимости от насыщенности различными событиями: праздниками, днями рождения участников Клуба. Например, в январе помимо главного торжества у нас очень много именинников. Так и выходит, что одно мероприятие проходит в честь государственного праздника, а вторая встреча получается семейной, проводим Дни именинников.

Февральская встреча прошла под названием: «Все начинают в жизни двое, но мужчина все ж главней». Но кроме государственных и светских праздников проводим и литературные вечера. На них я рассказываю о писателях, поэтах, бардах. Первая подобная встреча - «Ты шел по лезвию ножа» - была посвящена творчеству Владимира Высоцкого. Так получилось, что этот поэтический вечер состоялся в присутствии наших детей. В итоге малыши две недели напевали услышанные песни.

Другой литературный вечер «Имя тонкое растаяло, как звук» был посвящен Сергею Есенину. В принципе, стихи наших поэтов все мы знаем. Но ведь у каждого из них была своя жизнь, и это тоже интересно. Хочется знать, каким тогда был быт, как эти люди общались, какие слова употребляли в повседневной речи. Иногда я читаю отрывки какого-то письма, и это заинтересовывает, заставляет задуматься, ведь мы слышим совершенно другой слог, другой строй речи.

Еще одна «изюминка», которая притянула сюда ребят: я пообещала, что в наших рядах будут и здоровые сверстники. Ведь все мы учились в школе-интернате, среди себе подобных. Молодежь с инвалидностью с радостью поддержала эту идею. И здоровые ребята потянулись в Клуб. Пока их четверо. Надеюсь, что со временем станет больше. Отрадно то, что при общении никто не ощущает какой-то скованности. Все происходит на равных.

Мы не обходим вниманием и православные праздники. Подробно рассказываю молодежи, как отмечали тот или иной праздник на Руси.

К нам ходит много молодых мам. И с мая прошлого года Клуб молодежи переквалифицировался в Клуб читающих семей. Мамочки делятся между собой рецептами, чтобы повкуснее кормить своих домочадцев. В связи с тем или иным праздником мы узнаем о том, как накрывается стол, какими секретами кулинарного мастерства можно воспользоваться.

Поскольку Клуб семейный, не можем не делать акцента на проходящих Днях здоровья. Члены Клуба рассказывают о том, как обстоят дела в их родном районе. Я же со своей стороны провожу обзор публикаций на тему здоровья и экологии. К примеру, отдел молодежи администрации города Балахны выпускает газету «Пока не поздно!». А еще одна из читательниц приносит нам газету «Здравствуйте, люди!», где на эту тему тоже можно многое почерпнуть.

Полгода назад перед нами встала еще одна задача – как организовывать времяпрепровождение в Клубе наших детей. Ведь все они непоседы, и долго слушать мои рассказы им трудно.

У нас сформировался актив Клуба, куда вошли: я, мой муж Сергей, Ольга Мовчан и Галина Корчагина. Чтобы заинтересовать ребяток, стали мероприятия делать инсценированными. Придумывали костюмы, которых сейчас у нас целый гардероб.

Приезжают на наши праздники и из Нижнего Новгорода. К примеру, семья Чаруниных – Лапиных, Шикиных и Горбуновых.

А еще нас иногда навещают друзья из города Электросталь Московской области. Пусть они и появляются здесь редко, но для нас их визиты всегда радостны.

Если кто-то из читателей газеты захочет присоединиться к нам, звоните по телефону: 8-950-627-84-33.

Мы рады всем, кто молод, хочет общаться с нами и быть нашим другом!

Молодежь отдыхает

В тот день в Канавинской организации ВОИ собралось много парней и девчат. Молодежь приехала сюда со всех районов города. Да что там города, были и из области. Приехали не просто так, а на праздник! Да не на один, а сразу на три: День защитника Отечества, Масленица и 8 Марта! В самом начале вечера, поприветствовав собравшихся, председатель Канавинской организации Г. Г. Шибаева сказала, что сегодня она будет сторонним наблюдателем, а бразды правления передаст молодым активистам: Аделю Матренину и Ирине Нужной.

Кстати, Галина Георгиевна выразила надежду, что в ближайшем будущем молодежь заявит о себе и начнет принимать активное участие в ВОИшной жизни!

И праздничный вечер начался. Для начала на суд жюри были представлены кулинарные шедевры: печенье, пироги, торты и шоколад - получился неплохой сладкий стол! Тут и подоспел ароматный чай, и ребята с удовольствием расправились со всей этой вкуснятиной. Вдруг в зале зазвучала гитара... Под бурные аплодисменты Максим Игонов исполнил известную песню «Любо, братцы, любо!». Не обошел стороной он и представительниц прекрасного пола, подарив им лирические композиции «Моя дорогая», «Ах ты, душечка!» и «Мне малым - мало спалось».

И еще много самых разных песен исполнил бард в тот вечер, ведь публика ну никак не хотела его отпускать!

И вот пришло время померяться и интеллектуальными способностями. Вопросы викторины требовали от ее участников сообразительности и смекалки. К примеру: как, думаете, называется одинокая песня? Правильно - соло. А как можно назвать строгий выговор? Опять угадали - нагоняй. Ребята, которые проявили наибольшую активность в викторине, получили скромные, но подчас очень необходимые призы – тетради, карандаши и краски.

Финал праздника был достаточно традиционным и в тоже время очень любимым всей молодежью – началась дискотека. Вот так отдыхает наша молодежь!

А неделей раньше нам удалось побывать еще на одной веселой и дружной вечеринке, которая проходила в муниципальном центре Автозаводского района. Отметить февральско-мартовские праздники собрались обворожительные девушки и галантные юноши - воспитанники клуба «Луч надежды».

Помимо веселых вечеринок и дискотек эта молодежь увлечена интеллектуальными играми. Мы попали на известную телеигру «Угадай мелодию».

Во время игры ведущей порою трудно было добиться тишины в зале. Ребят буквально захлестывали радостные эмоции. Для проведения угадайки был разработан занимательный механизм – у каждого игрока в руках была пищалка, на которую нужно было нажать, угадав мелодию. Далее все как в игре с одноименным названием. В итоге в финал вышли: Павел Осипов, Дмитрий Волков и Максим Горохов. А вот финал был непростым и, прямо скажем, вызвал целую полемику. Дружба между финалистами оказалась настолько сильной, что даже чувство соперничества и азарта не смогло её перевесить. В итоге ребята решили, что их дружба и станет победительницей игры.

Сразу после соревнований началась дискотека. А у нас появилась возможность поближе пообщаться с активом клуба «Луч надежды». Знакомьтесь: председатель Клуба – Алена Сергеева, её заместитель - Елена Попова и их незаменимый помощник Павел Осипов, вот что они рассказали: «В ноябре этого года нашему Клубу исполнится два года. Каждый месяц у нас проходит какое-нибудь мероприятие. А в выходные дни мы обычно встречаемся где-нибудь за пределами Клуба, например, посещаем театры, музеи, цирк, планетарий. Для нас это очень ценно, ведь мы нуждаемся в общении и досуге. Нам очень нравится «Луч надежды»! Здесь весело!»

И это правда! В Клубе действительно царит теплая и дружественная атмосфера, видимо, это и притягивает сюда молодежь!

Материалы подготовил Александр НИКОЛАЕВ

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!

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от комплексов? У меня их немало. Самый большой по поводу моей инвалидности. Я передвигаюсь на костылях и очень этого стесняюсь. Лишний раз боюсь выйти на улицу, мне кажется, что прохожие на меня смотрят, изучают, обсуждают и жалеют. К тому же я довольно-таки полноватая девушка, кстати сказать, это еще один мой комплекс. Также я недовольна своей внешностью. Ко всему этому я еще и очень неуверенный в себе человек. Подскажите, что мне делать?

Алёна Панкова, 20 лет.

Алёна, все твои комплексы исходят от неуверенности в себе. Побороть неуверенность в себе непросто, но возможно, главное - задаться такой целью. Для начала заведи дневник своих достижений и записывай туда любое, даже самое маленькое достижение (например, «я сегодня утром улыбнулась себе в зеркало, и мне очень понравилось мое отражение», или «я прошла по улице и не задумывалась о взглядах окружающих»). Теперь о комплексе, по поводу инвалидности и передвижения. Алена, мы часто слышим о стереотипах, сложившихся в обществе по поводу инвалидов, а ведь люди с ограниченными возможностями нередко сами поддерживают эти стереотипы, боясь выйти на улицу, а оказываясь на улице, стеснительно прячут глаза. Как побороть этот страх? Надо принять себя такой, какая ты есть, полюби себя любимую полноватую, с палочками. Попробуй написать письмо самой себе, расскажи в нем о своих проблемах, напиши о том, как ты можешь их решать, распиши все шаги поэтапно и обязательно напиши, как ты себя любишь, можешь написать это письмо у себя в дневнике достижений, чтобы потом отмечать, что ты сделала, а что еще не успела. По поводу твоей полноты и внешности, все люди разные, кто-то худой, кто-то полный, опять-таки главное - принять и полюбить себя такой, какая ты есть. А если что-то не нравится на лице, например, прыщи, значит, просто надо ухаживать за лицом, купи тоник и крем против угревой сыпи. А если ты хочешь немного похудеть, делай каждый день зарядку, тогда и настроение твое улучшится. Одним словом, будь смелее.

Недавно мы расстались с девушкой, причем по моей инициативе. Дело в том, что мы довольно часто ругались и ссорились. Я очень трудно переносил эти ссоры, принимая все близко к сердцу. Сейчас многие мои друзья говорят, что ссорятся все пары, без этого не обойтись, просто не стоит воспринимать все так серьезно.

Подскажите, пожалуйста, как можно научиться относиться к подобным ситуациям более хладнокровно?

Валентин, 29 лет.

Валентин, насколько я поняла, у тебя сейчас не стоит вопрос о взаимоотношениях с девушкой, ты просто хочешь стать более хладнокровным человеком. Или же ты хочешь стать более хладнокровным человеком, для того чтобы, когда ты помиришься со своей девушкой, менее серьезно реагировать на ваши ссоры? Для начала тебе надо четко определиться, чего ты хочешь.

Хладнокровность – это часть характера, а характер, как известно, закаляется. Следовательно, тебе просто надо выносить из каждой ситуации урок и стараться не ошибаться в следующий раз. А еще знай, что мнение друзей – это хорошо, но каждый человек должен иметь свое мнение, так как это его жизнь. Удачи.

Я очень веселый человек, люблю, когда вокруг меня все падают от смеха. Но многим, кто часто общается со мной, это не нравится. Мне делают замечания, что я шумный, что со мной нельзя поговорить серьезно. Подскажите, как научиться чувствовать, где мои шутки будут уместны, а где стоит следить за собой и быть серьезным.

Петр, 30 лет.

Петр, следить за собой нужно всегда. Не путай, следить за собой – это не значит перестать быть самим собой, быть все время серьезным и сделаться скучным. Просто только следя за собой, ты научишься чувствовать те моменты, где твои шутки уместны, а где стоит шутку оставить при себе.

Мне уже 35 лет, а я до сих пор не замужем. Скажу больше, я никогда не встречалась с молодыми людьми. Я даже где-то побаиваюсь общения с противоположным полом. Подскажите, как перебороть свой страх?

Светлана Р.

Светлана, это может показаться странным, но побороть свой страх общения с мужчинами ты можешь, только общаясь с ними. Знакомясь и общаясь с мужчиной, не надо ставить себе цель выйти за него замуж, это сразу загоняет тебя в определенные рамки и сужает круг вашего общения. Расценивай мужчину просто как приятного собеседника, найди общие темы для разговора. Научившись просто общаться с противоположным полом, можно будет подумать о чем-то большем.

Ведущая рубрики — Ольга СМИРНОВА.
Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо на адрес редакции газеты «Здравствуйте, 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».