

ВАШ СОБЕСЕДНИК



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА

№ 1 (33)
2015



*Доброта –
это то, что может
услышать глухой
и увидеть слепой.*

Марк Твен

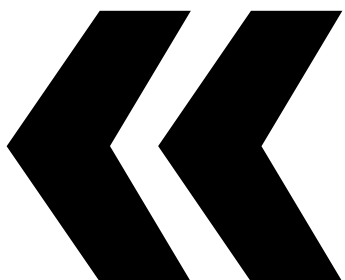
*Если вас чаруют
красота и звуки –
Не гордитесь
этим счастьем предо мной!
Лучше протяните
с добрым чувством руку,
Чтоб была я с вами,
а не за стеной.*


Ольга Скороходова

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Человеку свойственно быстро привыкать ко всему хорошему. Всего лишь несколько месяцев назад вышел предновогодний, неожиданно увеличенный по объему, красочно оформленный номер журнала, а уже кажется: другим он и быть не мог! наших читателей порадовали, восхитили и красивая современная обложка обновленного издания, и обилие ярких иллюстраций на полосах, и четкость рубрик, и удобная подача текстовых материалов...

Но отрадные изменения коснулись не только дизайна «Вашего собеседника». Редакция смогла в 10 раз (!)



*Мы будем благодарны
всем, кто проявит
желание сотрудничать
с журналом* 

► увеличить тираж журнала, сделать его доступным для многих десятков новых получателей из числа слепоглухих, которые прошли перепись, организованную фондом «Со-единение». Именно благодаря его финансовой поддержке мы смогли издать и значительно большее количество экземпляров «ВС», отпечатанных брайлевским шрифтом. Не случайно в своих письмах наши читатели адресуют руководителям и сотрудникам фонда слова сердечной благодарности за столь интересный и нужный журнал.

Земной поклон от нас и специалистам издательства «МедиаЛайн», которое на благотворительной основе взялось за выпуск журнала для слепоглухих и отнеслось

НАПОМИНАЕМ ЧИТАТЕЛЯМ —

**в социальной сети «Фейсбук»
есть страничка нашего журнала.**

к этому очень ответственно, с высоким профессионализмом. А еще – помогло нам наладить деловые связи с организацией «Почта России», которая осуществила рассылку этого номера «ВС» в разные регионы страны. Расширение «географии» журнала сразу отразилось на оживлении обратной связи с читателями: редакция стала получать много важной и полезной информации из глубинки. Некоторые статьи и заметки новых авторов помещены в номере, который вы сейчас читаете.

Напомним, что «Ваш собеседник» является ежеквартальным изданием, содержит информацию о событиях последних трех месяцев. Мы стараемся на его страницах публиковать все новое и содержательное, что касается жизни и проблем граждан с одновременным нарушением слуха и зрения, что может помочь им, поддержать в трудную минуту. Большое внимание уделяем отражению деятельности фонда «Со-единение», осуществлению его социокультурных проектов. Вместе с тем мы будем благодарны всем, кто проявит желание сотрудничать с журналом, поможет редакции заполнять его страницы интересными материалами или сможет оказывать финансовую поддержку.

Руку на дружбу, дорогие читатели!

Здесь выложены не только последние номера, но и отдельные статьи и материалы, а также разнообразные фотографии.
Милости просим:



<https://www.facebook.com/groups/369513093218825/>

ВАШ СОБЕСЕДНИК

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ МОСКВА

№ 1 (33)

2015

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Н.Б. Кремнева

УЧРЕДИТЕЛИ:

Н.Б. Кремнева, Л.А. Борисова

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Л.А. Борисова,
Т.Э. Багдасарьян, Е.В. Волох,
Н.А. Демьяненко, В.К. Куксин,
О.А. Ларько, В.В. Орлова,
Ю.В. Пущаев, Е.А. Сильянова,
Н.М. Соловцова, Р.А. Терехов

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

РЕДАКЦИЯ

119415, Москва,

ул. Удальцова, д. 16, кв. 165
Кремневой Н.Б.

Тел./факс: 8 (499) 131-43-71

E-mail: gkremnev@gmail.com

Журнал зарегистрирован
в Федеральной службе
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77–36981

Тираж 1000 экземпляров

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Дизайн, верстка, подготовка к печати
– благотворительный проект
ООО «ИД «МедиаЛайн».
www.medialine-pressa.ru



Генеральный директор

Лариса Рудакова

Руководитель проекта

Константин Мошков

Дизайн-макет и верстка

Илья Малов, Александр Трошин

РУБРИКИ

ОТ РЕДАКЦИИ

НОВОСТИ ФОНДА «СО-ЕДИНЕНИЕ»

ВЕК ЖИВИ ВЕК УЧИТЬСЯ

ВОПРОСЫ К СПЕЦИАЛИСТУ

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

ТВОРЧЕСТВО

МОСКОВСКИЕ РЕПОРТАЖИ

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПУТЬ К БОГУ

ЗА РУБЕЖОМ

ЛИРА

ЗДОРОВЬЕ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

ЮМОР

*На 1-й странице обложки:
И. Поволоцкая и С. Старостин на репетиции
спектакля «Прикасаемые». Фото О. Ерохиной*

СОДЕРЖАНИЕ

1	К читателям
6	
10	<i>В. Куксин. Вырвать из плена одиночества</i>
16	<i>М. Дымочка. Группа инвалидности при синдроме Ушера</i>
20	Знакомьтесь: Артем Абрамов
22	<i>Р. Терехов. Слово о волонтерах</i>
26	<i>Н. Кремнева. Как котенок стал ребенком</i>
32	<i>А. Базоева. Осязаемая Африка</i>
36	<i>В. Рачкин. Подаренная радость</i>
40	<i>И. Бирюкова. С душевным огоньком</i>
42	<i>Н. Глухин. Через преодоление – к творчеству</i>
44	<i>А. Марков. Успех! А какой ценой?</i>
46	<i>Н. Демьяненко. Где же эта кнопочка?</i>
48	<i>Е. Волох. За запертой дверью</i>
50	<i>Т. Журавлева. Благодарение</i>
53	<i>Н. Гвоздева. «Блажени чистии сердцем...»</i>
56	<i>И. Саломатина. Озимо – адрес милосердия</i>
58	<i>В. Павлова. Стихи</i>
60	В чем польза рукоделия
62	
64	Рецепты
65	Кто такая бабушка?

На 4-й странице обложки:

О. Ерохина и В. Лыженкова в Музее кочевой культуры. Фото А. Базоевой

ЭЛЕКТРОННЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ



С этого года фонд начал выпускать свое электронное издание – Информационный бюллетень. Планируется, что он будет ежемесячным. В первом выпуске много сообщений о предстоящих в ближайшее время конференциях, семинарах и встречах, репортажей об уже состоявшихся мероприятиях. Краткие заметки дают наглядное представление о той большой и разнообразной деятельности, которую осуществляет фонд, об уже запущенных и планируемых проектах, направленных на улучшение качества жизни слепоглохих людей, широкое информирование общества о проблемах этой категории инвалидов. К сотрудничеству в новом издании приглашаются не только прошедшие перепись слепоглохие, их родственники и друзья, но и все, кому небезразличны вопросы помощи инвалидам с одновременным нарушением слуха и зрения.

Присылать свои корреспонденции можно на сайт фонда: charity@so-edinenie.org.

По этому же адресу можно направить просьбу о включении вашего электронного адреса в список рассылки Информационного бюллетеня.

СЕМИНАРЫ ДЛЯ СОЦРАБОТНИКОВ

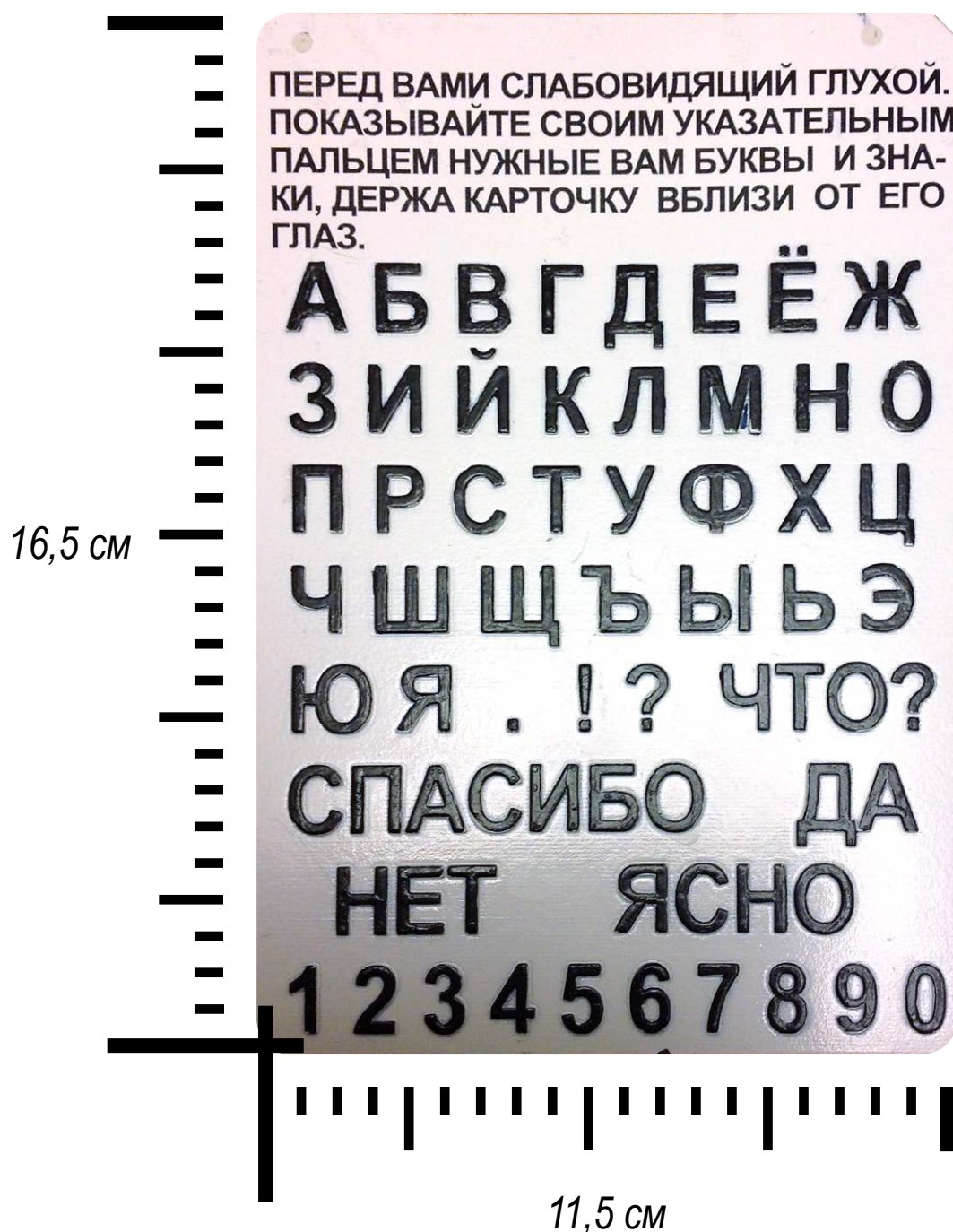
Фонд «Со-единение» начал проводить в ряде регионов серию семинаров для сотрудников социальной сферы на тему «Особенности работы с людьми с одновременным нарушением слуха и зрения (слепоглухими)». Задача образовательного мероприятия – не только провести обучающие занятия по взаимодействию со слепоглухими, но и разработать методические рекомендации для распространения по всей России.

Слепоглухота – тяжелейшая форма инвалидности, при которой максимально ограничены все стороны жизнедеятельности. Тем не менее слепоглухим приходится так или иначе взаимодействовать с внешним миром, и очень часто их права и возможности оказываются ущемлены из-за незнания другими людьми особенностей общения с человеком, лишенным и слуха, и зрения.

Программа семинара включает следующие направления: психологические особенности слепоглухих людей; особенности воспитания и развития слепоглухих детей; технические средства общения.

В феврале 2015 года семинары прошли в Санкт-Петербурге, Тверской и Новгородской областях. В первом полугодии запланировано проведение семинаров в Калужской, Нижегородской, Владимирской, Кировской, Свердловской, Челябинской, Курганской областях, Ставропольском и Краснодарском краях, республиках Татарстан, Дагестан, Коми.

ТАКТИЛЬНЫЕ ТАБЛИЧКИ-КОММУНИКАТОРЫ





Выпущено два вида универсальных табличек для общения с разными группами слепоглухих людей. Одна из таких карточек – для слабовидящих глухих. На светлом фоне – крупные черные буквы алфавита, знаки препинания и цифры. Наверху – четкий краткий текст рекомендаций, как пользоваться табличкой.

Второй вид карточки – для общения со слепоглухими. Здесь рядом с обычными буквами, знаками, цифрами – брайлевские символы. Таблички очень удобны, с их помощью любой человек, не владеющий специальными средствами общения (дактилем, языком жестов, азбукой Брайля), поговорит со слепоглухим.

Первая партия табличек в количестве 2 000 штук была изготовлена при поддержке фонда. Тактильные таблички будут распространяться среди тех, кто принял участие во Всероссийской переписи слепоглухих.

(По материалам, предоставленным фондом поддержки слепоглухих «Со-единение»)

ВЫРВАТЬ ИЗ ПЛЕНА ОДИНОЧЕСТВА

Недавно в Москве был организован обучающий семинар для работников библиотек, которые в сотрудничестве с ВОС обслуживают незрячих. Он проходил в просторном читальном зале Российской государственной библиотеки для слепых и собрал десятки слушателей из 47 регионов нашей страны, причем не только библиотекарей и активистов ВОС, но также представителей сообществ слепоглухих – ОСПСГ «Эльвира» и БАНО «Ушер-Форум». Тема семинара: «Организация досуга для людей с одновременным нарушением слуха и зрения (слепоглухих)».

Я не ставлю перед собой задачи подробно рассказать об этом мероприятии, изложить содержание выступлений всех докладчиков. Поделюсь главным. Прежде всего отмечу атмосферу всеобщей заинтересованности аудитории в обсуждении поставленного вопроса. Каждое выступление, начиная с теплого приветственного слова директора РГБС Т.Н. Елфимовой и кончая рассказами о своем опыте сотрудников региональных библиотек, несло в себе заряд энергии и очень позитивного отношения к слепоглухим. А еще отмечу информационную насыщенность большинства прозвучавших сообщений и рекомендаций докладчиков.

Направление разговору, безусловно, задало выступление Д.В. Поликанова. Президент фонда «Со-единение», подводя итоги почти годовой деятельности и перечисляя важнейшие проведенные мероприятия, акции и задействованные программы (о них читатели нашего журнала хорошо знают),



вновь напомнил собравшимся – о проблемах слепоглухих, их потребностях и потенциальных возможностях в обществе еще очень мало знают. Но отношение к инвалидам с одновременным нарушением слуха и зрения в последнее время начинает меняться. В орбиту поддержки слепоглухих усилиями работников фонда вовлечены широкие круги творческой интеллигенции, ученые и специалисты, пресса, представители государственных структур...

Поликанов подчеркнул, что главная задача фонда – создание устойчивой системы помощи слепоглухим. В этой системе особая роль отводится учреждениям культуры ВОС и ВОГ, досуговым центрам, специальным библиотекам для инвалидов. Ведь главная проблема, с которой сталкивается



Выступает Л. Малофеева

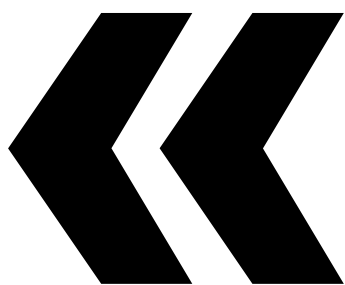
▶ лишенный слуха и зрения человек, – одиночество, острый дефицит общения, недостаток информации. Вырваться из информационной блокады помогают слепоглохому государственные книгохранилища для слепых, в которых регулярно проводятся мероприятия, адресованные и слепоглохим. Именно здесь они могут найти брайлевскую литературу, провести праздник с друзьями, просто пообщаться.

К сожалению, отметил докладчик, выбор литературы, отпечатанной рельефно-точечным шрифтом Брайля, довольно беден, многие книги устарели, не пользуются спросом. Эта проблема требует решения. Не везде налажена обратная связь с читателями. Больше внимания следует уделить молодежи, искать таланты среди слепоглохих. С этой целью фонд намерен провести в нынешнем году Всероссийский литературный конкурс...

Волнующим было выступление главного редактора журнала «Ваш собеседник» Н.Б. Кремневой. Еще бы! В руках

Наталья Борисовна держала красочно оформленный прошлогодний 4-й номер «ВС», изданный при поддержке фонда и издательства «МедиаЛайн». Обновленный журнал – яркое свидетельство того, чего можно добиться, объединив усилия во имя доброго дела. Главный редактор поблагодарила за помощь не только специалистов фонда и издательства, но и сотрудников РГБС – именно они в течение многих лет помогали журналу доходить до слепоглухих читателей, живущих в отдаленных регионах, а через него открывали целый мир событий и новостей, разрушали бастионы одиночества. Н.Б. Кремнева призвала присылать в редакцию информацию с мест, делиться публикациями о слепоглухих в местных СМИ.

О том, какие преграды отделяют слепоглухого не только от мира предметов, но и от мира людей, подробно рассказала, сопровождая свой доклад презентацией, доцент Института коррекционной педагогики И.В. Саломатина. Она буквально «разложила по полочкам» все проблемы, связанные с одновременной утратой человеком слуха и зрения. Привела интереснейшие примеры, красноречивую статистику, которая заставляет всерьез задуматься о наполнении досуга слепоглухих полноценным содержанием. Ведь многие влачат жалкое, чуть ли не «растительное» существование в плену



Ведь многие влачат жалкое, чуть ли не «растительное» существование в плену своих квартир, оторванные от всего мира





Выступает И. Саломатина

▶ своих квартир, оторванные от всего мира. Альтернатива этому – организованный досуг, без которого невозможна эффективная социально-психологическая реабилитация. Примеры успешной организации досуговой деятельности – клуб общения «Ушер-Форума», Дом слепоглухих в Пучкове, творческое объединение «Круг» (ТОК), региональные организации «Эльвиры»... Главная мысль докладчика: слепоглухой – это человек, и он должен жить человеческой жизнью, а не прозябать в одиночестве.

Словно дополняя и конкретизируя доклад Саломатиной, зав. тифлобиблиографическим отделом РГБС Н.Д. Шапошникова осветила вопрос об актуальности информационной поддержки в процессе социальной реабилитации инвалидов по зрению и слуху. Присутствующие ознакомились с довольно обширной литературой по этой проблематике.

На семинаре была организована выставка работ слепоглохого скульптора, директора благотворительной организации «Ушер-Форум» А.А. Сильянова, удостоенного в прошлом году международной премии имени Николая Островского. Конечно, выступление самого Александра Алексеевича, его

рассказ о своей нелегкой, но достойной судьбе было выслушано с большим вниманием. Ведь этот пример подтверждает неограниченные возможности человека, преодолевшего преграды на пути к созидательной и полезной для окружающих жизни.

Казалось бы, какое отношение имеют вопросы заполнения досуга инвалидов к способам нахождения денежных средств? Оказывается, самое непосредственное. Плох будет тот организатор, который не позаботится о финансовом обеспечении своего мероприятия. Вряд ли он осилит даже простенькую экскурсию в музей. Наверное, поэтому почти получасовой доклад (с наглядной презентацией) учредителя благотворительного фонда «Живой» М.В. Халдеевой о методах и способах фандрайзинга (поиска благотворительной помощи) был выслушан на одном дыхании, а после его окончания Марию Валерьевну окружили слушатели, засыпав кучей вопросов.

Большой интерес вызвало выступление президента ОСПСГ «Эльвира» С.А. Сироткина о том, как важно сегодня слепоглухим овладевать современной компьютерной техникой. Докладчик поделился собственным опытом и рассказал о чудо-технике, способной преобразить жизнь слепоглохого человека, подарить ему роскошь человеческого общения и кладезь самой разнообразной информации.

Своим опытом, сомнениями, проблемами поделились и представители российской «глубинки», ведущие гуманитарную культмассовую и просветительскую работу среди слепоглохих на базе библиотек для слепых: Л.Г. Малофеева из Ижевска (Удмуртия), И.Н. Бирюкова и С.А. Макарин из Твери.

Участникам семинара был также показан документальный фильм об учебных буднях Дома слепоглохих в Пучково.

Устроителям семинара, как мне кажется, удалось привлечь внимание слушателей к поднятой проблеме, расширить представление о ее значимости, вселить в них оптимизм и подсказать разнообразные формы организации досуга слепоглохих, помогающие добиться успехов в социокультурной реабилитации инвалидов.

Валерий Куксин ■

ГРУППА ИНВАЛИДНОСТИ ПРИ СИНДРОМЕ УШЕРА

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ
ЧИТАТЕЛЕЙ РЕДАКЦИЯ ОБРАТИЛАСЬ
С ПИСЬМОМ В ФЕДЕРАЛЬНОЕ
БЮРО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ МИНИСТЕРСТВА
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РФ.
НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛ
РУКОВОДИТЕЛЬ ВЕДОМСТВА,
ГЛАВНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРТ
ПО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЕ М.А. ДЫМОЧКА.
ПУБЛИКУЕМ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ
СОКРАЩЕНИЯМИ ЕГО ОТВЕТЫ.

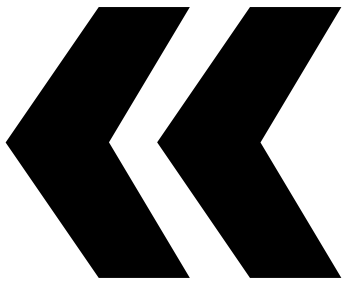
— При каких показаниях остроты и сужения полей зрения при синдроме Ушера устанавливается первая или вторая группа инвалидности по зрению?


– В соответствии с положениями Международной классификации болезней (МКБ-10) при патологии органа зрения оценка его функции осуществляется по единственному или лучше видящему глазу с коррекцией (очковой или контактной).

Классификациями и критериями, используемыми при осуществлении медико-социальной экспертизы (МСЭ) граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, утвержденными приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 декабря 2009 г. № 1013н (далее Классификации и критерии), предусмотрено, что критерием для определения первой группы инвалидности является нарушение здоровья человека стойким, значительно выраженным расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению одной из категорий жизнедеятельности (самообслуживание, передвижение, общение, ориентация, обучение, контроль за своими действиями и трудовая деятельность) или их сочетания и вызывающее необходимость социальной защиты.

При этом значительно выраженные нарушения сенсорных функций предусматривают остроту зрения единственного или лучше видящего глаза с коррекцией 0,04 и менее – до абсолютной слепоты; поле зрения должно быть концентрически сужено до 10 градусов и менее.

Критерии для установления второй группы инвалидности: острота зрения единственного или лучше видящего глаза с коррекцией, равная 0,1 и менее – до 0,05; поле зрения должно быть концентрически сужено до 20 градусов и менее, но шире 10 градусов.



Решение о группе инвалидности принимается не по совокупности этих нарушений, а по функции лучше видящего глаза и (или) по слуху лучшего уха 

▶ – *Учитывается ли при установлении группы инвалидности по зрению факт нарушения слуха (тугоухость или тотальная глухота), то есть устанавливается ли инвалидность с учетом совокупности нарушений?*

– При проведении МСЭ выявляются все имеющиеся ограничения жизнедеятельности (полная или частичная утрата гражданином способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью) и состояние сенсорных функций (зрение, слух), которые оцениваются отдельно. Решение о группе инвалидности принимается не по совокупности этих нарушений, а по функции лучше видящего глаза и (или) по слуху лучшего уха и установленной степени ограничения жизнедеятельности гражданина.

– *Часто бывает так: у человека, страдающего синдромом Ушера, достаточно высокая острота зрения, но очень маленькое поле зрения, мешающее самостоятельно передвигаться и ориентироваться на улицах, в незнакомом помещении. К тому же, человек абсолютно ничего не слышит. Но при прохождении МСЭ ему отказывают в установлении группы*

инвалидности по зрению, мотивируя это высокой его остротой. Как быть в таких случаях? Куда обращаться с жалобой или просьбой о проведении дополнительного обследования?

– При синдроме Ушера с достаточно высокой остротой зрения (с коррекцией выше 0,3) и концентрическим сужением поля зрения лучше видящего глаза менее 40 градусов устанавливается группа инвалидности по полю зрения. Если гражданин к тому же ничего не слышит, то проводится комплексная оценка его сенсорных функций и группа инвалидности устанавливается по наиболее сниженным функциям зрения и (или) слуха.

Гражданин (или его законный представитель) может обжаловать решение бюро в главное бюро в месячный срок на основании письменного заявления, подаваемого в бюро, проводившее МСЭ, либо в главное бюро.

Решение главного бюро может быть обжаловано в месячный срок в Федеральное бюро на основании заявления, подаваемого гражданином (или его законным представителем) в главное бюро, проводившее МСЭ, либо в Федеральное бюро.

Решения бюро, главного бюро, Федерального бюро могут быть обжалованы в суде гражданином (или его законным представителем) в порядке, установленном законодательством РФ.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Сообщаем адрес Федерального бюро медико-социальной экспертизы: 127486, г. Москва, ул. Ивана Сусанина, д. 3, Дымочке М.А.

СПРАВКА:

синдром Ушера – генетическое заболевание, характеризующееся пигментным ретинитом (сужение полей зрения, плохое видение в темноте) и нейросенсорной тугоухостью; приводит к постепенной потере зрения глухими и слабослышащими людьми; является одной из главных причин слепоглухоты.

ЗНАКОМЬТЕСЬ:

В начале этого года в фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» пришел очень интересный 18-летний юноша Артем Абрамов. Молодой человек и его мама, Любовь Николаевна, узнали о фонде, приняв участие во всероссийской переписи слепоглухих. Оказалось, наш гость живет в городе Чебоксары и учится в 12-м классе чебоксарской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната для слепых и слабовидящих.

Артем – слепоглухой практически с рождения, но это не мешает ему быть активным, позитивным и общительным человеком. Он хорошо говорит голосом, для общения использует слуховой аппарат, а также мобильный телефон с речевым синтезатором.

Мы поинтересовались у Артема о его дальнейших планах, ведь впереди у него один из самых важных и сложных жизненных этапов – поступление в высшее учебное заведение и выбор профессии. Выяснилось, что у юноши есть четкая цель, и он точно знает, как ее достичь.

В детстве Артем ходил в музыкальную школу, играл на фортепьяно, но в 14 лет, как утверждает его мама, увлекся юриспруденцией. «Я попросил брата купить целый набор различных кодексов и законов Российской Федерации, чем немного шокировал родственников», – с улыбкой вспоминает Абрамов.

Молодой человек и сейчас мечтает стать юристом, говорит, что хочет специализироваться в области гражданского права, подумывает стать адвокатом. Артем собирается поступать на очное отделение в Чувашский государственный университет, где будет учиться в группе с обычными студентами. Но это еще впереди, а пока готовится к единому государственному экзамену. Как говорит наш герой, он абсо-

АРТЕМ АБРАМОВ!

лютно не нервничает перед сдачей ЕГЭ, так как длительная подготовка должна принести свои плоды.

В какой-то мере присущие юноше уверенность и стойкость духа формируются благодаря его увлечению легкой атлетикой: Артем предпочитает технические виды – метание копья и толкание ядра. В толкании ядра Артем, кстати, особенно преуспел – у него первый взрослый разряд.

После своего участия в переписи, благодаря действующему в фонде «Со-единение» проекту «Консультационно-диагностический центр» Артем смог пройти бесплатные консультации у специалистов в ведущих столичных профильных медицинских учреждениях (Московский НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, Федеральный научно-клинический центр оториноларингологии).

Приятно сознавать, что проведение всероссийской переписи выявляет не только новых слепоглухих, но и открывает для нас талантливых людей среди них. Желаем Артему успехов в сдаче ЕГЭ и поступления в вуз на ту специальность, которую он изо всех сил стремится приобрести.

По материалам,
предоставленным фондом «Со-единение»



*Желаем Артему
успехов в сдаче ЕГЭ
и поступления в вуз*





СЛОВО О ВОЛОНТЕРАХ

КОГДА МЫ ГОВОРИМ О СЛЕПОГЛУХИХ, ИХ НУЖДАХ И ПРОБЛЕМАХ, ТО ЧАСТО АДРЕСУЕМ СВОЮ БЛАГОДАРНОСТЬ ПЕРЕВОДЧИКАМ ЖЕСТОВОГО ЯЗЫКА, ТИФЛОСУРДОПЕРЕВОДЧИКАМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМ. НО НЕ ВСЕГДА ВСПОМИНАЕМ О ТОМ, ЧТО МНОГИЕ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ – ВОЛОНТЕРЫ!

Кто же такие волонтеры? На мой взгляд, это совершенно особая группа людей. Те, кто по зову сердца и желанию души бескорыстно помогают всем нуждающимся в их поддержке. У этих добрых людей открытое сердце, и нельзя дать ему очерстветь, закрыться! За годы своей работы я видел очень многих волонтеров в разных областях благотворительной деятельности, но, к сожалению, большинство из них ушли. Конечно, кто-то нашел свое счастье в семейной жизни, в интересной работе и уже просто не располагает свободным временем. Можно порадоваться за них, поблагодарить и пожелать всего наилучшего.

Однако среди бывших волонтеров немало и тех, кто ушел с обидой, кого мы оттолкнули своим непониманием, с кем не смогли найти общий язык. Это очень грустно, когда человек искренне хочет помочь и... ощущает себя не на своем месте, никому не нужным. Оглянитесь вокруг – и вы найдете таких добровольных помощников, у которых с каждым годом исчезает огонек радости в глазах. Подойдите к ним, скажите слова поддержки, простой благодарности. Им ведь тоже хочется быть услышанными, полезными, быть своими в этой необычной среде – мире инвалидов.

Волонтерство – это особое состояние души, когда хочется помочь всему миру, сделать его лучше, пусть и в маленьком сообществе, небольшому кругу людей. Тот, кто раньше был волонтером, но по какой-то причине не может им быть дальше, сразу узнается по добрым глазам, по готовности немедленно помочь людям. Я часто встречал тех, кто когда-то был у меня на практике, кому я «ставил руку», кого учил сопровождению слепоглухих. Все они радуются нашей встрече, с



*Что должен
делать волонтер?
В принципе, он ничего
никому не должен,
но раз уж пришел... »»*

▶ удовольствием вспоминают жесты, расспрашивают об общих знакомых. Волонтерство – это та школа любви, радости и взаимовыручки, которая не даст человеку стать злым.

Что должен делать волонтер? В принципе, он ничего никому не должен, но раз уж пришел... Каждому добровольцу в любой организации надо найти его место – то, к чему он наиболее склонен. Все руки пригодятся, даже те, которые могут просто притащить сумки с едой, приготовить выпечку к столу и т. д. Но в первую очередь волонтер, взявшийся помогать слепоглухим, должен овладеть способом общения с ними. Хотя бы дактильной азбукой и некоторыми основными жестами. Это уже немало! Поверьте, ваши подопечные хотя бы общаются и постараются помочь вам найти самый удобный для обеих сторон способ общения. Зная пальцевую азбуку, вы уже сможете поговорить с любым слепоглухим.

А еще волонтеры должны знать основы сопровождения слепоглухих, уметь вовремя приходить им на помощь. Неоднократно наблюдал отрадную картину: плохо видящий глухой вставал со своего места, куда-то собирался пойти, и к нему с разных сторон бросались волонтеры – поддерживали, расспрашивали о маршруте, помогали дойти. За банальным «спасибо!» скрывается огромная душевная благодарность наших подопечных, наших друзей. Ведь именно волонтеры делают для них доступной окружающую среду.

Помню, все мы когда-то в начале пути боялись этой новой работы, не знали, как общаться с инвалидами, что говорить. Если рядом оказывались более опытные товарищи, мы быстро избавлялись от смущения и начинали, как умели, общаться. Много зависит и от отношения к новичку самих слепоглухих. Не отпугните неопытного волонтера, пожалуйста! Научите его говорить с вами. Он будет отличным помощником, но лишь от усилий обеих сторон зависит, насколько это сотрудничество станет удачным.

Добровольцев-сопровождающих всегда не хватает, это, к сожалению, грустная закономерность; редко бывает, чтобы на одного-двух слепоглухих приходилось хотя бы несколько помощников. Потому очень прошу беречь их, помогать им овладевать важными навыками. Пусть волонтер уедет домой с чувством радостной усталости (он сделал много полезных дел!) – тогда ему захочется и дальше помогать слепоглухим. Счастье другого человека – разве не для этого существует волонтерское движение?!

Предлагаю нашим волонтерам в перерывах или после окончания мероприятий немного посидеть, обсудить все, что мы увидели и пережили во время работы, при сопровождении слепоглухих, подсказать друг другу какие-то секреты профессии, просто скинуть напряжение. Пусть у нас будет небольшой отдых, пауза посреди нелегкого сопровождения и переводов.

Когда-то я вел в нашем журнале рубрику «Школа волонтера» – мы делились опытом с коллегами. Выражаю искреннюю благодарность всем, кто мне что-то советовал, подсказывал. Помню, бывали случаи, когда мне предлагали использовать настолько выразительный жест, удачный способ сопровождения, что я удивлялся, как это никому раньше не приходило в голову. Работа со слепоглухими – это всегда открытие чего-то нового и интересного.

Пишите, уважаемые коллеги и читатели журнала, о чем бы вы хотели еще узнать, делитесь мыслями, присылайте свои вопросы и предложения в редакцию журнала.

Родион Терехов ■



Танцы

КАК КОТЕНОК

В конце января возобновились репетиции спектакля «Прикасаемые», эскиз которого с огромным успехом прошел в октябре прошлого года на сцене государственного Театра наций. И когда меня пригласили поучаствовать в них, я и обрадовалась, и засомневалась.

Обрадовалась – потому что хотелось понять и почувствовать, что же это за театральный проект, что он дает абсолютно незрячим и неслышащим людям, как они могут самостоятельно передвигаться в незнакомом пространстве, что при этом чувствуют...

А сомневалась, так как понимала: такое участие – не развлечение, не игра, а очень важное и ответственное

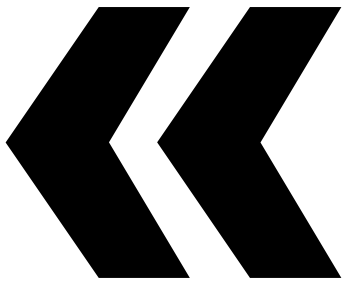


Откуда крики?

СТАЛ РЕБЕНКОМ

дело, требующее большого труда, регулярного посещения всех занятий. При моей занятости (работа по редактированию журнала) вряд ли смогла бы часто ездить на репетиции... Но желание принять в них участие взяло верх над неуверенностью, и я приехала на одну из первых в этом году встреч театральной группы.

Во Дворце культуры Российского государственного социального университета собрались зрячеслышащие актеры. Многие из них свободно владеют дактилем: мы познакомились и немного поговорили. Из слепоглухих были мои давние друзья: Ирина Поволоцкая, Вера Лыженкова, Александр Сильянов. Состоялось и новое знакомство:



Поняв задание, я почувствовала если не испуг, то полную растерянность: как ходить в незнакомом помещении, если не видишь? »»

▶ здесь я впервые встретилась с 16-летней Аленой Капустьян. Все мы практически ничего не видим и не слышим. У каждого был свой переводчик-сопровождающий.

Режиссер Руслан Маликов объяснил, где мы находимся и в чем заключается первое задание. В просторном репетиционном зале в шахматном порядке стояли стулья. Прикасаясь к ним рукой, нужно было освоить помещение и самостоятельно по нему передвигаться. Сиденья стульев – это главные ориентиры: они направлены на то пространство, где мы и будем репетировать, своего рода «сцена». А спинки стульев означают закрытое место (например, стоявшие в зале зеркальные преграды, рояль и др. – их нужно было обходить).

Поняв задание, я почувствовала если не испуг, то полную растерянность: как ходить в незнакомом помещении, если не видишь?.. Актеры надели на глаза повязки (кстати, так было на всех репетициях, чтобы мы оказались на равных). Все отправились «покорять сцену». Очень медленно, неуверенно я двигалась по кругу – от окон к стенам, училась обходить препятствия, поворачивала, делала ошибки... Моя сопровождающая меня направляла, объясняла. Вскоре я почувствовала себя увереннее и обрадовалась. «Сцену» все освоили, можно на ней что-то делать.

Следующее задание оказалось необыкновенно интересным и веселым. Общение без слов, через эмоции. Надо было придумать какую-то эмоцию или действие, но

передать ее должен был только тот, кто получал сигнал режиссера. Этот участник как бы оказывался «заряжен» эмоцией и передавал ее остальным. Все передвигались по «сцене», ощупывали друг друга. Если убеждались, что встреченный не «заряжен», то спокойно проходили мимо. А натолкнувшись на эмоционально настроенного человека, старались понять, что он изображает, и передавали эту эмоцию дальше.

Нас было всего человек 12–15, и каждый передавал друг другу то, что он понял. Иногда получалось, как в детской игре «испорченный телефон», только без слов. Например, мне показали небольшой круг на длинном стебле и сделали жест: «Это тебе». Поняла, что мне дарят цветок. Обрадованная, пошла дарить его другим. Встретила Иру, вручила ей свой цветок, а она показала мне котеночка – гладит, ласкает свой свернутый вязаный шарф. Да так выразительно, что и я его погладила. Я пошла дальше, решив «дарить» не цветок, а котенка. И тут меня обступили с двух сторон! Один предлагает мне цветок, а другая... ребенка. Да так настойчиво его баюкает-укачивает, что я прямо физически услышала вопли младенца! Я была в полном недоумении – был котеночек, стал ребеночек...

После каждого такого эпизода мы рассказывали о своих чувствах, ощущениях, кто что понял. И тут оказалось, что кто-то цветок принял за... мороженое. А из-за превращения котенка в ребенка не я одна была в растерянности.

Вот еще ситуация: я подошла к человеку с безвольно повисшими вдоль тела руками, опущенной на грудь головой; на лице, к которому я прикоснулась ладонью, – отчетливая грусть... Ясно: человек в отчаянии. Приняв его настроение, я пошла «заряжать» им других. Нашла Веру и попыталась ей передать это состояние. Она быстро все поняла, но... принимать отчаяние не захотела! Вместо этого стала поднимать мою голову, ободрять меня: «Не унывай, выше нос!» – говорили мне ее движения.

В конце каждого практического занятия Руслан Маликов рассказывал о языке тела, как с помощью выразительных движений можно взаимодействовать друг с другом.

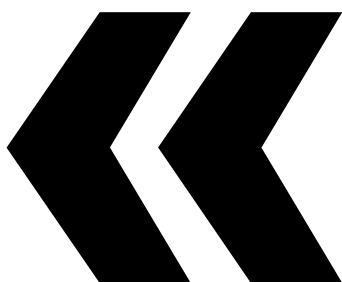


Откуда ветер?

► Ведь на настоящей сцене, во время спектакля, это необходимо – чувствовать и понимать стоящего рядом партнера.

С каждым занятием задания становились все сложнее. Например, придумать, как показать агрессию и сопротивление ей. У актеров это получалось отлично, а нам, непривычным к воображаемым действиям, было трудновато. Не все смогли справиться. Но никто не чувствовал себя «бездарностью», настолько доброжелательным было отношение ко всем нам – и режиссера, и артистов. Они терпеливо объясняли, показывали, хвалили...

Непросто было и ощутить звук, вибрацию, ее источник. Это задание тоже не все выполнили сразу. Повторяли несколько раз, добиваясь успеха. Но главное, что мне особенно понравилось, – мы были одним коллективом, зрячеслышащие профессионалы и слепоглухие участники. И это очень нам помогало! Всем понравилось прекрасное задание на взаимодействие: надо было найти друг друга, взяться за руки, образовать круг и двигаться (даже



*Но главное, что
мне особенно
понравилось, – мы были
одним коллективом,
зрячеслышащие
профессионалы
и слепоглухие участники*



бегать) всем вместе, держась за руки. Были и занятия с хореографом Евгением Кулагиным пластикой – учились красиво двигаться.

Что же лично мне дали эти репетиции? Уверенность в себе – что я могу не только передвигаться в незнакомом помещении, но и воспринимать, ощущать чужое настроение, передавать другим свои эмоции.

Спектакль «Прикасаемые» – это лишь часть большого совместного социокультурного проекта фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» и Театра наций. Предусматриваются творческие лаборатории, встречи с различными деятелями искусства. Цель таких встреч – расширить общение слепоглухих, их представления об окружающем мире. Об этих лабораториях, а также о полной версии спектакля, премьеры которого намечена на апрель, о впечатлениях его участников (как зрячеслышащих актеров, так и слепоглухих) мы расскажем в следующем номере.

Наталья Кремнева
Фото О. Ерохиной





ОСЯЗАЕМАЯ АФРИКА

При наличии всех предоставляемых условий для слепоглухих они могут разговаривать по мобильнику, общаться по электронной почте, находить информацию в Интернете, ходить в музеи... Если в первых трех случаях помогает знание шрифта Брайля, соответствующая дорогая техника и умение работать с ней, то в последнем – только сопровождающие, владеющие контактным жестовым языком и дактилологией. Именно благодаря помощи волонтеров группа слепоглухих из организации «Ушер-Форум» недавно смогла посетить Музей кочевой культуры.

Уникальный музей под открытым небом существует уже двенадцатый год и находится в 15 минутах ходьбы от станции метро «Авиамоторная», на территории интеграционной школы «Ковчег». Вокруг школы установлены юрты, шатры, вигвам, яранги с богатейшими экспозициями, отражающими культуру, историю, быт кочевых народов в разных уголках нашей планеты. Некоторые из этих жилищ привозились из очень дальних зарубежных краев на самолетах и поездах. А многие строились и устанавливались вокруг школы исключительно руками сотрудников музея, участников этнографических экспедиций. Возглавляет музей его создатель, бывший учитель географии, этнограф, писатель, действительный член Географического общества РФ Константин Валерьевич Куксин.

Группе из «Ушер-Форума» показали самую новую экспозицию – об африканском племени масаи, – привезенную после трехнедельной экспедиции в декабре прошлого года. Масаи – полукочевой коренной народ, живущий на юге Кении и на севере Танзании. Они являются одним из самых известных племен Восточной Африки. Несмотря на почти повсеместное распространение современной цивилизации, они практически полностью сохранили свой традиционный уклад жизни.

В этом музее можно все трогать руками, примерять, пробовать. Масайская хижина невысокая, без окон и с очагом. В некоторых местах высоким людям во весь рост не встать. Руками можно дотронуться до потолка и стен, чтобы понять, что они сплетены из веток и обмазаны навозом и глиной. Здесь же в отгороженном закутке живут две козы – Танзания и Кения. Присутствие животных не случайно. Они дополняют картину масайского быта: особенность любого племени кочевников – во всех сферах их жизни самым главным является скот. Масаи считают, что животные даны их племени богом дождя Нгаи. Симпатичных козочек экскурсанты старались погладить, некоторые – явно с опаской, поскольку без зрения не узнать реакцию рогатых «экспонатов». Всех желающих угостили излюбленным напитком африканских кочевников – подогретым молоком с медом.



Примерка

▶ Что носят масаи? В Африке очень жарко, даже в декабре там +25–30 градусов, поэтому из одежды им достаточно тоги. Это два больших куска материи, каждый связан одним узлом и надевается через плечо: получается нечто вроде балахона. Мужчины носят тогу красного цвета, женщины – голубого. Ощупывание и примерка тоги дали слепоглухим экскурсантам представление о жарком климате Африки.

Изумила также и обувь. Раньше масаи носили сандалии, сделанные из кожи убитых на охоте животных. Теперь же они приспособились виртуозно вырезать прочные сандалии из автомобильных покрышек. Две пары сандалий ходили по рукам. Ощупываешь: вот тонкие кожаные, а вот толстые резиновые. М-да, времена меняются, а с ними меняется и обувь. Это одно из очень немногих новшеств в жизни масайского племени.

Кроме ярких тог, масаи носят пестрые украшения из бисера, ракушек, кожи, перьев. Наши экскурсантки с удовольствием их примерили, отметив, что сделанные из бисера тяжелее кожаных. Просили, чтобы их сфотографировали с этой «бижутерией»: здесь московские и масайские женщины схожи.

Мужчин больше интересовали металлические копья, кожаные щиты с орнаментом, ножи в кожаных футлярах, луки с тетивами из жил животных и кожаные набедренные повязки.

Сверхчувствительные руки экскурсантов вкупе с жестовым переводом увлекательного рассказа экскурсовода и доступностью всех экспонатов воссоздали в воображении каждого экваториальную Африку, быт ее аборигенов, их историю и традиции. Под конец экскурсии слепоглухие посетители музея с помощью сопровождающих смогли азартно пострелять из спортивных луков, причем некоторые удивили своей меткостью...

Через журнал группа благодарит директора музея Константина Куксина, а также инициатора мероприятия Валерия Куксина, нашего замечательного гида, заместителя директора музея Майю Галееву и переводчика жестового языка Марину Котову за удивительную экскурсию.

Александра Базоева
Фото автора

ОТ РЕДАКЦИИ.

А накануне этой встречи в музее побывала другая группа слепоглухих – члены творческого объединения «Круг». Они весело провели время в монгольской юрте, узнали много интересных фактов о жизни кочевников, «осмотрели» руками предметы быта, примерили одежду, полакомились национальным монгольским чаем и сыром. И даже покатались верхом на лошадках! Словом, получили массу новых впечатлений. Участники этой группы также выражают огромную благодарность руководству музея, экскурсоводам Елене Шабалиной и Татьяне Черемисиной, тифлосурдопереводчику Родиону Терехову и организаторам мероприятия Марине Мень и Кириллу Бамбурову.



Выступает о. Лев Аршакян. Переводит И. Беликова

ПОДАРЕННАЯ РАДОСТЬ

Получив приглашение на рождественский праздник в Пучково, я сначала засомневался – а стоит ли ехать всего на два дня в такую даль? Но на мобильный моей сестры позвонила помощник С.А. Сироткина Светлана Бредихина и спросила, когда меня встречать? Узнав, что я колеблюсь, Светлана Вячеславовна сообщила, что меня

благословил ехать отец Лев Аршакян! Я отбросил все сомнения и попросил сестру срочно купить билет на поезд...

Почти одновременно со мной в Дом слепоглухих приехали супруги Наталья и Сергей Залевские из Челябинска, Михаил и Галина Блусь из Брянска, Татьяна Сучкова с переводчиком из Сарапула и другие приглашенные. Приятно было увидеть уже хорошо мне знакомых супругов Сергея и Светлану Кузнецовых, с которыми я здесь учился в апреле прошлого года на компьютерных курсах.

И вот наступил день праздника. После завтрака все отправились в Троицкую православную школу, где должно было проходить мероприятие. При входе в фойе нас приветливо встречала одетая в русский сарафан зазывала «Маргося» и приглашала осмотреть выставку-ярмарку декоративно-прикладного творчества и художественного искусства, на которой были представлены всевозможные работы и картины, которые сделали слепоглухие. Красовались там и привезенные мной поделки пермяков. Затем были радостные приветствия и объятия знакомых москвичей, приехавших на праздник. Директор Сергиево-Посадского детского дома для слепоглухих Г.К. Епифанова сфотографировала меня вместе со своими воспитанниками.

Перед тем как подняться в зрительный зал, мы приложились к чудотворной иконе «Умягчение злых сердец» (или, как еще ее называют, «Семистрельная») – она путешествует по всему свету.

Нас, слепоглухих, как самых дорогих гостей, усадили перед сценой за столы, уставленные всякими вкусностями. В первом ряду среди почетных гостей были советник президента РФ по экономическим вопросам А.Р. Белоусов, а также президент ВОС А.Я. Неумывакин и исполнительный директор фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» Т.А. Константинова.

Юные ведущие Оля и Вася поведали собравшимся о том, что такое слепоглухота и как ведется работа с этой категорией инвалидов. На большом экране показали фильм о Доме слепоглухих. Затем Михаил Блусь (он слабовидящий слабослышащий) прочитал свои стихи. С удовольствием посмотрел я



Выступление прихожан храма в Пучково

▶ выступления воспитанников Сергиево-Посадского детского дома – хоровое пение и танцевальный ансамбль. Затем выступил президент ОСПСГ «Эльвира» С.А. Сироткин.

Ведущие продолжили знакомить нас с тем, как началась работа со слепоглухими в Пучково: «Пути Господни неисповедимы – в свое время они свели Сергея Алексеевича Сироткина и Льва Владимировича Аршакяна (ныне священника храма в честь Казанской иконы Божией Матери в селе Пучково), что посеяло в их душах огромное желание объединить слепоглухих и зрячеслышащих. Так возникла идея создания Дома слепоглухих в Пучково».

Затем сам о. Лев рассказал о видах реабилитации, которая ведется в Доме слепоглухих; его выступление дополнила педагог-реабилитолог Евгения Малышко.

Несколько песен на жестовом языке исполнила Наталья Залевская, то и дело меняя свои концертные костюмы. Одну из песен она исполнила дуэтом с мужем Сергеем.

Ведущие рассказали об обучении системе рельефно-точечного шрифта Брайля – на сцене был продемонстрирован брайлевский дисплей, сидящим в зале раздали брайлевские журналы, педагог-реабилитолог Евгения Лагутина ознакомила с системой Брайля. Прозвучали слова благодарности в адрес учредителей и сотрудников фонда «Соединение». Кстати, в ноябре прошлого года по инициативе фонда в Доме слепоглухих прошел двухдневный семинар по вопросам переписи инвалидов с одновременным нарушением слуха и зрения; на нем довелось присутствовать и мне, всем его участникам были вручены технические средства реабилитации.

В концерте приняли участие и ученики Троицкой православной школы. Праздник завершился молитвами «Царю Небесный» и «Достойно есть», которые исполнил на жесточайшем языке хор прихожан во главе с о. Львом.

А в заключение нам были вручены от прихожан храма чудесные подарки, которые меня растрогали до глубины души. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить прихожан и священнослужителей храма Казанской иконы Божией Матери, сотрудников Дома слепоглухих, учеников и педагогов Троицкой православной школы – всех, кто устроил для нас такой замечательный, радостный праздник.

Владимир Рачкин, Пермь
Фото А. Самсонова ■



*С удовольствием посмотрел
я выступления воспитанников
Сергиево-Посадского
детского дома – хоровое
пение и танцевальный
ансамбль* »



Выступает И. Бирюкова

С ДУШЕВНЫМ ОГОНЬКОМ

В ЧИТАЛЬНОМ ЗАЛЕ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКИ ДЛЯ СЛЕПЫХ ИМЕНИ М.И. СУВОРОВА ПРОШЕЛ ОБУЧАЮЩИЙ СЕМИНАР.



Присутствовало более 50 представителей социальных служб региона. Участники семинара встретились с министром социальной защиты населения Тверской области Е.В. Хохловой. О деятельности фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» рассказала его исполнительный директор Т.А. Константинова. Татьяна Александровна вела семинар и сразу же установила мостик доверия и заинтересованности между слушателями и докладчиками. Большой интерес вызвало выступление преподавателя Сергиево-Посадского детского дома И.Е. Меркуловой о причинах слепоглухоты, особенностях воспитания и обучения слепоглухих детей. Докладчиком был проведен мастер-класс по невербальным средствам общения. Своим опытом активной жизни поделилась слабовидящая слабослышащая Р.Т. Мещевцева (в библиотеке была размещена выставка ее работ по плетению мандалы). А о создании культурно-досугового центра для людей с одновременным нарушением слуха и зрения рассказали автор этих строк и программист С.А. Макарин. Все наши выступления сопровождалось презентациями, подкреплялись живыми примерами из практики.

Еще я подготовила выставку литературы «Мир на кончиках пальцев», а на стеллажах зала развесила распечатку стихотворения Ольги Скороходовой «Думают иные...» Очень старалась сделать все интересно. Главное – мы смогли донести душевный огонек нашей темы до всех присутствующих! Все остались очень довольны и содержательностью обучающего семинара, и его организацией.

Благодарю за помощь в подготовке мероприятия методиста нашего отдела Н.Л. Полякову.

Ирина Бирюкова,
зав. методическим отделом
Тверской библиотеки для слепых

ЧЕРЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЕ – К ТВОРЧЕСТВУ

Ижевская городская местная организация ВОС на протяжении многих лет ведет разноплановую работу со слепоглыми. Основные ее направления – социальная реабилитация; трудовая, спортивная и культурно-массовая работа.

В мероприятиях активно участвует около 40 человек. Для них действует клуб общения «Рука в руке». Огромную помощь в их проведении оказывают тифлосурдопереводчик Галина Пестрякова, специалисты Удмуртской республиканской библиотеки для слепых Ирина Шутова и Любовь Малофеева. Они всегда выбирают очень интересные и познавательные темы.

Хочется рассказать об одной встрече на тему «Через преодоление – к творчеству». Началась она с волнующих рассказов работников библиотеки о людях трудной судьбы, которые, имея тяжелые недуги, не сломались, а нашли себя в разных сферах жизни.

Лиза Фиттипальди, будучи дипломированным бухгалтером и финансовым аналитиком, вместе со зрением потеряла работу, независимость и смысл жизни. Ее депрессия длилась больше года, пока однажды муж не принес ей детский акварельный набор. К всеобщему удивлению, Лиза взяла в руки кисть и начала рисовать. Не имея художественного образования, она прослушала аудиоверсии книг об искусстве. Для того, чтобы ориентироваться в композиции будущей картины, Лиза первое время натягивала на холст сетки из веревок. Для всех остается загадкой, как Лизе удастся рисовать, не видя красок и холста. Художница утверждает, что это непо-

нятно даже ей самой. Работы Лизы регулярно выставляются в галереях по всему миру. Кроме того, она является автором книги, в которой описывает, как училась рисовать вслепую.

Жюльет Фишо потеряла зрение в результате автомобильной аварии. Ей пришлось заново учиться обычным вещам, привыкать к помощи собаки-поводыря. Но, благополучно справившись с этим, Жюльет не остановилась на достигнутом и, будучи профессиональным парикмахером, решила открыть собственный салон. Ловкими движениями умелых рук она может сделать любую прическу, на ощупь проверяя необходимую длину и ровность стрижки. Если ее что-то затрудняет, то на помощь приходят другие работницы салона. Клиенты довольны – они не боятся отдать себя в руки слепому парикмахеру...

От историй этих одаренных людей организаторы вечера перешли к представлению талантов наших слепоглухих. Была устроена выставка их творческих работ. Об этом предупредили заранее, так что каждый участник встречи смог продемонстрировать результаты своих увлечений, плоды творчества.

Марина Кочергина принесла сборник написанных ею стихов, прочитала два новых стихотворения. Основные темы ее лирики – любовь к родному краю, философские и духовные мотивы. Вера Вершинина и Екатерина Федорова показали вязаные вещи: яркие цветные мочалки, красивые носки, варежки. Александр Белослудцев смастерил клетку для птиц. Всех удивила мастерством и выдумкой Светлана Романова. Она связала шарф в виде лисы: на одном конце лисья мордочка, на другом – хвост.

Наши слепоглухие талантливы и в спорте. Например, Юрий Толмачев постоянно занимает призовые места по арм-рестлингу и мас-рестлингу (якутский вид спорта: перетягивание палки сидя). Многие успешно участвуют в соревнованиях по шахматам и шашкам.

Мероприятие традиционно закончилось чаепитием. Участники клуба общения были довольны встречей и выразили желание чаще собираться.

**Николай Глухин,
заместитель председателя Ижевской МО ВОС**



Выступает А. Пантюхина

УСПЕХ! А КАКОЙ ЦЕНОЙ?

В петербургском центре культурно-спортивной реабилитации ВОС состоялась торжественная церемония награждения победителей конкурса на звание «Лучший группорг – 2014», в котором участвовали представители разных местных отделений города и области. Это необычное соревнование среди руководителей ВОСовских групп стало в Питере традиционным. После завершения торжественной церемонии состоялся концерт, на котором выступил дипломант международных конкурсов романса Сергей Зыков. Безусловно, его выступление (в программу вошли песни из репертуара Муслима Магомаева, а также русские городские романсы) стало блестящим украшением всего мероприятия.

Группорг – это друг, советчик и наставник слепых, а для многих из них он в какой-то мере мать родная или отец род-

ной. Именно таким руководителем является победитель конкурса от местной организации незрячих специалистов А.Ф. Пантюхина. Член ВОС с 1954 года, слепоглая, она является вдобавок активнейшим членом совета петербургского отделения ОСПСГ «Эльвира». На этом празднике взволнованная общим вниманием Александра Филипповна прочла стихотворение, которое очень понравилось публике.

Нас радует победа А.Ф. Пантюхиной. Но многие ли задумываются, какой ценой дается успех человеку с одновременным поражением слуха и зрения? Хотел бы привлечь внимание широкой общественности к специфике работы слепоглохого активиста. Заметим, что термины «слепоглохой», «слепоглохота» относятся не только к тем, кто совсем не видит и совсем не слышит, но и к людям, у которых имеются остаточные зрение и слух. В значительной степени здесь сказываются и возрастные особенности. Среди членов нашего отделения немало пожилых людей. Думается, без натяжки можно считать подвигом, что в таких тяжелейших обстоятельствах человек соглашается работать группоргом.

Между тем наши группорги до сих пор пользуются устаревшей техникой. Можно ли считать нормальным, что в распоряжении слепоглохого руководителя, как и десять, и двадцать, и тридцать лет назад, остается лишь обыкновенный телефон? И это при том, что основной работой группорга является оперативное оповещение членов группы о различных мероприятиях, сбор необходимой информации. Мы постоянно говорим о компьютерах и компьютерных технологиях, об электронной почте. Так не пора ли внедрять их в работу наших группоргов? Да, это потребует дополнительных затрат, потому что кроме компьютеров слепоглохому лидеру понадобятся специальные периферийные устройства, прежде всего, брайлевские дисплеи. Потребуется обучение работе на этой технике, а впоследствии ее ремонт... Но эти затраты будут вознаграждены ростом общественной активности инвалидов, улучшением их социального обслуживания.

Андрей Марков,
председатель Санкт-Петербургского отделения
ОСПСГ «Эльвира»

В ПРОШЛОГОДНЕМ ТРЕТЬЕМ НОМЕРЕ НАШЕГО ЖУРНАЛА ПОД ЗАГОЛОВКОМ «ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ» БЫЛО ОПУБЛИКОВАНО ИНТЕРВЬЮ КОРРЕСПОНДЕНТА А. БАЗОЕВОЙ С АЛЕКСАНДРОМ ВАСИЛЬЕВИЧЕМ СУВОРОВЫМ. ИЗВЕСТНЫЙ СЛЕПОГЛУХОЙ УЧЕНЫЙ ПОДЕЛИЛСЯ ПРОБЛЕМАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМИ СИТУАЦИЯМИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК, ЛИШЕННЫЙ СЛУХА И ЗРЕНИЯ, ОСТАЕТСЯ ДОМА ОДИН. ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЬСКИЕ ОТКЛИКИ НА ЭТУ ПУБЛИКАЦИЮ.

ГДЕ ЖЕ ЭТА КНОПОЧКА?

С душевным волнением прочла интервью с А.В. Суворовым. Ведь с подобными проблемами может столкнуться каждый из нас, кто лишен возможности слышать и видеть.

Мы живем вдвоем с супругом (оба слепоглухие), а зачастую и с родителями, которые помогают. Но и у нас были случаи, когда мы не знали, что делать, к кому обратиться за помощью.

Один раз, находясь на даче, я осталась на несколько часов одна. Из-за проблем с ногами все делаю сидя. И вот именно в этом положении я наливала себе чай и случайно опрокинула кипяток на колени. Лишь примерно через полчаса смогла выбраться на улицу, сесть на свою инвалидную коляску и наудачу позвать соседей: «Помогите, пожалуйста, кто-нибудь». Подошла соседка. Я ей все объяснила, попросила позвонить родителям.

Если бы в такой же ситуации оказался мой муж, ему было

бы еще тяжелее, потому что у него затрудненная устная речь. Теперь представим аналогичный эпизод не на даче, а в городской квартире. Сколько бы мне пришлось звать на помощь, учитывая, что выйти на лестничную площадку и звонить в соседние двери я не могу физически?

Еще вспоминается такой случай. Мы с мужем жили в загородном доме зимой. Посреди ночи залаяли собаки. Оказалось, что к нам в дом пытались проникнуть посторонние. Непрошенные гости выломали окно, но, по счастью, не проявили настойчивости. К лаю собак отнеслись «с уважением». А если бы они не испугались?!

Не хочется нагнетать обстановку другими подобными страшилками, но если по-настоящему задуматься, мы абсолютно не защищены от столкновений с любыми жизненными трудностями.

Александр Васильевич сетует на то, что не умеет пользоваться Интернетом. Я умею, но что мне это даст при подобных обстоятельствах? Можно много и горячо говорить о том, что слепоглухие не должны жить одни, но если мы все-таки остаемся одни, что нам делать?

«Тревожные» кнопки, браслеты – отчасти выход из положения. Но в целом я считаю, что должна быть организована служба, работники которой не только будут готовы немедленно выехать по сигналу тревоги в любое время суток, но и иметь полный доступ к человеку без слуха и зрения. Располагать его точным адресом и, возможно, ключами от квартиры или дома. Я бы, например, чувствовала себя гораздо уверенней, зная, что в любой момент могу нажать на кнопку, и ко мне сразу приедут.

Думаю, было бы не лишним закрепить за каждым страдающим отсутствием слуха и зрения специального работника, который регулярно поддерживал бы контакт со своим подопечным.

Относительно взаимоотношений слепоглухих с обслуживающим персоналом в таких учреждениях, как больницы и дома-интернаты, также ни в коем случае нельзя молчать, но это – тема для отдельного разговора.

Наталья Демьяненко, Санкт-Петербург

ЗА ЗАПЕРТОЙ ДВЕРЬЮ


Из интервью с А.В. Суворовым нарисовалась безрадостная картина. С ужасом представила, как поранившийся слепоглухой человек бегал по этажам в поисках помощника... Неужели ничего нельзя придумать, чтобы оставшийся один дома инвалид по слуху и зрению мог в случае необходимости вызвать скорую и другие службы экстренной помощи?

Сама я слабовидящая и практически глухая. Слышу лишь достаточно громкие звуки, голоса, но слов не различаю. Голосом говорю, хоть и не очень внятно. Живу с мамой. Но бывали ситуации, когда я оставалась дома одна и происходило что-то неожиданное.

Помню такой трагикомичный случай. Мама ушла в магазин. Через некоторое время раздался звонок в дверь. Думая, что мама вернулась, забыв ключи, я открыла. И с трудом разглядела незнакомого мужчину, как мне показалось, устрашающей внешности. Быстро захлопнула дверь, закрыла ее на все замки. Через 5 минут один замок начал вращаться. Я возвращала его в «закрытое» положение, а он опять пытался открыться... В дверь стучали, в квартиру звонили, а я, испуганная, молчала, не зная, что делать.

Вспомнила прочитанный где-то совет: если ломятся в дверь, не кричите: «Грабят!» Большинство людей предпочтут не вмешиваться. Кричите: «Горим!» Мигом прибегут на помощь, так как огонь может перекинуться к ним. Я набрала



*Одиночество
слепоглухих – тяжелая
вещь. Нам, особенно тем,
у кого нет семьи, нужно
окружать себя друзьями,
добрыми знакомыми* 

01, сказала в молчащую для меня трубку: «У нас пожар», – и четко назвала свой адрес. Вернулась к двери. Штурмовать ее перестали. Я осторожно выглянула. Там стояла... мама! Я удивилась: «Так это ты звонила и стучала?»

Оказалось, напугавший меня мужчина был газовщик. Соседи объяснили ему, что я не слышу, и он, изумившись закрывшейся перед носом двери, ушел. Мама вскоре вернулась, пыталась открыть дверь своим ключом, но та, запертая на все задвижки, не поддавалась. Мама стала звонить, стучать, кричать: «Лена, открой, это я!» А я за дверью не слышала ее голос, только стук и звон. Вскоре прибыли пожарные. Мама объяснила ситуацию, извинилась, и они, улыбнувшись, ушли. На этот раз все закончилось благополучно...

Суворов мечтает о службе, имеющей всю необходимую информацию об инвалидах и готовой по первому зову прибыть на помощь. Нам с мамой тоже говорили об экстренном вызове спасателей путем нажатия кнопки «SOS» на мобильнике. Хорошо, конечно, но как бы не воспользовались нашими персональными данными мошенники...

Одиночество слепоглухих – тяжелая вещь. Нам, особенно тем, у кого нет семьи, нужно окружать себя друзьями, добрыми знакомыми. Быть приветливыми, внимательными, чтобы и соседи нас любили, готовы были помочь. Тогда ничего не будет страшно.

Елена Волох, Москва 

БЛАГОДАРЕНИЕ

В ноябре прошлого года в Пучково состоялся семинар по работе со слепоглухими. В числе приглашенных из Челябинска приехали председатель региональной организации ОСПСГ «Эльвира» Олег Варганов с женой Надеждой, а от городского отделения – автор этих строк. Из разных уголков России нас, активистов, прибыло больше 30 человек.

В положенный час семинар открылся и шел своим чередом. Мы проработали половину дня. Наступил двухчасовой перерыв. Я перешла дорогу и поспешила в храм Казанской иконы Божией Матери. Неоднократные приезды в Дом слепоглухих давно уже сделали храм родным для нас. Мудрый и заботливый о. Лев Аршакян – наш общий духовный наставник. Только здесь утром я узнала, что сегодня в храме венчаются Олег и Надежда. Добрые люди, вырастившие двоих уже взрослых сыновей, решили освятить свой союз таинством церковного брака в этом тихом, отрадном для души месте. Впервые в жизни мне представилась возможность присутствовать на венчании.

Остаток дня был заполнен семинаром, а вечером за ужином в честь торжественного события был торт от супругов и поздравление от всех, произнесенное мною. «Подарок в силу неожиданности события не готов. Он будет



завтра», – последние слова сошли с губ непроизвольно и не столь уверенно. Очень хотелось сделать подарок, но на хороший, по незнанию, не были предусмотрены деньги, а случайные вещи по такому поводу не дарят. Поразмыслив об этом перед сном и ничего не решив, я подумала: «Утро вечера мудренее, определюсь завтра».

▶ Второй день семинара подошел опять к двухчасовому перерыву. Я поспешила в церковную лавку. Подошла к женщине-служительнице. Она спросила:

– Это не вы вчера спрашивали молитвослов с крупными буквами?

– Да, я.

– Вот, возьмите, я нашла его, платить не надо. Это благодарение.

Я сказала: «Большое спасибо!», поклонилась и решила посмотреть, что из лежащего на прилавке может подойти как подарок венчавшимся... Но сделать выбор так и не смогла. Снова обратилась к служительнице:

– Вы не подскажете, что подойдет для подарка на венчание?

– Подождите, я сейчас отпущу человека и подойду к вам.

Я отошла в сторонку. Через минуту служительница вышла в соседнюю комнату, вернулась и протянула мне целлофановый мешочек: «Возьмите. Деньги не беру. Это благодарение».

В мешочке помещались две иконы необыкновенного исполнения. Выполненные в светлых тонах, они были как будто написаны именно для таинства венчания. На одной – лик Николая Чудотворца, на другой – Пресвятой Богородицы. Поблагодарив, я, зачарованная, вышла из храма. Постояла на улице, с минуту любовалась образами. Недолго смотрела, уловила подступающее искушение и быстрым шагом пошла в Дом слепоглухих. Увидела Олега и Надежду, еще раз поздравила и вручила им подарок от Господа. А у самой в душе все пело и ликовало. Чудо! Это же чудо! Вчера вечером я была в растерянности и для подарка ничего не имела. А сегодня Господь Своим промыслом подал нам его! Нужно было только сделать угодное Богу дело. Нужно стараться жить по заповедям Божиим, а что требуется для тела нашего, для жизни земной, Господь Сам подает нам.

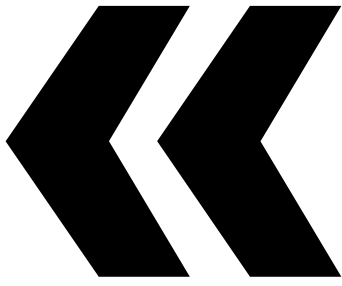
**Тамара Журавлева,
председатель Челябинского
городского отделения ОСПСГ «Эльвира»**

«БЛАЖЕНИ ЧИСТЫИ СЕРДЦЕМ...»

ЖЕСТОВЫЙ ЯЗЫК В ПРАВОСЛАВНОМ ХРАМЕ

В Доме слепоглухих в Пучково (Новая Москва) – очередное занятие курсов по тифлосурдопереводу и патронажу людей с одновременной потерей зрения и слуха. Курсанты – прихожане храма Казанской иконы Божией Матери. Сегодня мы повторяем часть чинопоследования Божественной Литургии – антифоны. Поем вместе первый антифон голосом и на жестовом языке. Мы уже проходили эту часть, поэтому наш законоучитель о. Павел Афанасьев показывает жесты и тут же просит повторить. Сбиваемся, вспоминаем, но все же совместными усилиями выстраиваем первый антифон до конца.

Обязательная практическая часть: вспоминаем уже пройденные жесты и изучаем новые. Стараемся не просто механически заучить, но понять слово, которое лежит в основе каждого жеста. Например, слово «религия», что оно означает? Религия – это связь человека с Богом. И вот – соответствующий жест: конфигурация ладони – латинское «R». Направление руки от сердца – от человека – вверх направо, к Богу. Вот такой выразительный и емкий жест. Нам легко запомнить, зная его глубокий смысл.



*При условии
взаимного движения
друг к другу и доброй
воли люди всегда
смогут понять
собеседника-инвалида*



► После перерыва – лекция. Жестовый язык – это равноправный язык людей, возможно, гораздо более древний, чем речь. Он обладает своей глубокой внутренней логикой и красотой, имеет собственные законы. Отличаются ли жестовые языки разных стран? Да, это разные языки. Существует и международный жестовый язык, его используют для общения на больших форумах, конференциях, он необходим медикам, спасателям и полицейским. Отец Павел рассказывает нам, что, даже не зная жестового языка другой страны, все равно можно найти общий язык, используя рисуящие жесты, когда при помощи рук мы изображаем наглядно предмет или действие. При условии взаимного движения друг к другу и доброй воли люди всегда смогут понять собеседника-инвалида.

Отец Павел рассказывает нам о жестовых именах, которые глухие дают друг другу. При живом общении очень долго каждый раз дактилировать имена, фамилии. Поэтому для каждого человека нередко придумывают жестовое имя. Это может быть обозначение фамилии (например, жест «еж» для «Ежова») или какой-то характерной черты (скажем, бороды). Или места, где человек часто бывает: к примеру, Италия... Хочу заметить, что жестовые имена – не прозвища, это именно имена, ко-

торые глухие люди дают друг другу. Иногда человек сам придумывает себе жестовое имя, но чаще всего оно не приживается, а используется то, которое дают окружающие. Нам дается задание – подобрать имя-жест самим себе. Задумываемся, стремимся найти в себе какую-нибудь (разумеется, симпатичную) черту...

В заключение интересного и насыщенного занятия чудесной нотой звучит отрывок из Евангелия от Матфея на жестовом языке. Заповеди блаженства, данные нам Христом, полностью вошли в последование Божественной Литургии как третий антифон, и мы можем воспринимать их на каждой Литургии и снова повторять и голосом, и жестами, и в наших сердцах:

*Блажени нищии духом,
яко тех есть Царство Небесное.
Блажени плачущии,
яко тии утешатся.
Блажени кротции,
яко тии наследят землю.
Блажени алчущии и жаждущии правды,
яко тии насытятся.
Блажени милостивии,
яко тии помиловани будут.
Блажени чистии сердцем,
яко тии Бога узрят.
Блажени миротворцы,
яко тии сынове Божии нарекутся.
Блажени изгнани правды ради,
яко тех есть Царство Небесное.
Блажени есте, егда поносят вам, и изженут,
и рекут всяк зол глагол на вы, лжущи Мене ради.
Радуйтеся и веселитесь,
яко мзда ваша многа на небесех.
Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.
И ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.*

Нина Гвоздева

ОЗИМО — АДРЕС

О ПОМОЩИ СЛЕПОГЛУХИМ В ИТАЛИИ

В конце прошлого года фонд «Со-единение» направил меня в командировку в Италию с целью изучить опыт местной неправительственной организации помощи людям с двойным сенсорным нарушением – «Лига дель Фило д'Оро».

Следует сразу подчеркнуть, что Лига является единственной в Италии организацией, которая оказывает поддержку слепоглухим. Она была основана в 1964 году самими инвалидами и членами их семей, в настоящее время предоставляет помощь 418 нуждающимся (детям и взрослым). Важно отметить, что услуги оказываются также и тем, у кого имеются комплексные сенсорные нарушения (например, глухота, нарушения движения и грубая интеллектуальная недостаточность, и т.п.).

Основополагающим принципом оказания профессиональной помощи людям с комплексными сенсорными нарушениями является привлечение специалистов, имеющих необходимое образование и допуск к работе с указанной категорией инвалидов. Помимо этого Лига активно приглашает к участию в мероприятиях волонтеров.

Во время визита мне удалось познакомиться с опытом головных учреждений Лиги, расположенных в городке Озимо. Прежде всего, я побывала в диагностическом центре. Здесь получают реабилитационно-педагогическую помощь как дети, так и взрослые (причем одновременно несколько семей). Квалифицированные педагоги – благодаря дополнительной финансовой поддержке Лиги – работают не только в первой половине дня, но и после обеда. Есть специальный медицинский блок, в котором на полную ставку трудятся медсестра, врач-психиатр и заведующий медицинским блоком. Остальные специалисты приходят в качестве сотрудников «по договорам».

В дополнительном здании располагается еще один дневной центр, организованный для оказания помощи взрослым слепоглухим и рассчитанный на 12 человек. Они приходят сюда каждое утро на весь день. Специалисты работают индивидуально с каждым обучающимся. Основная цель всех занятий – приме-

МИЛОСЕРДИЯ

нение на практике тех навыков социально-бытовой активности, которые эти люди приобрели в ходе школьного образования.

В центре города Озимо есть комплекс квартир в жилом доме – три квартиры на 12 человек (центр «Калорама»). Это взрослые люди с нарушениями зрения, интеллекта и иными проблемами (среди них один слепоглухой на коляске). Из дома приблизительно за 5 минут они добираются до мастерской по плетению корзин и другой работе с древесиной. Рядом – церковь, где служит священник, владеющий средствами общения слепоглухих. Принимают постояльцев Лиги и в соседнем баре-кофейне, сотрудники которого умеют общаться с такими посетителями. И в церковь, и в кофейню проживающие в центре «Калорама» могут ходить как самостоятельно, так и с помощью сотрудников Лиги или волонтеров.

Мне показался чрезвычайно интересным опыт «Калорамы». Например, один из его жильцов – Анджело (74 года) – раз в неделю отправляется в местную тюрьму для обучения заключенных технике плетения корзин. Заключенные очень ждут этих занятий, и кое-кто уже решил, что плетение корзин может стать для него профессией после выхода на свободу. Также постояльцы «Калорамы» раз в неделю готовят большую передачу для городского интернет-радио (о своей жизни и новостях центра). Эта программа может быть прослушана всеми жителями города!

И самое главное. В настоящее время все слепоглухие Италии, не имеющие интеллектуальных и иных проблем, самостоятельно проживают в своих родных местах. Лига время от времени организует для них массовые мероприятия. Если у людей возникают какие-то трудности, они могут обращаться в региональные центры или в головной офис в Озимо для получения поддержки и консультации.

Мы очень надеемся, что со временем нам удастся поближе познакомиться с работой этой прекрасной организации.

Ирина Саломатина ■

Автор этих стихов – **Вера Михайловна Павлова** (1970–2012). Она родилась в поселке Октябрьский Удмуртской республики. Училась в поселковой средней школе. Зрение у Веры начало ухудшаться, когда она перешла в 9-й класс, а к окончанию учебы девушка полностью ослепла. Лет через десять пропал и слух.

Вера очень любила поэзию и пробовала свои силы в литературном творчестве. Для нее это было отдушиной, выходом из одиночества. Стихи Веры Павловой публиковались в местной печати и республиканском звуковом журнале «Радуга».

ВЕСНА ПРИШЛА

Уже зеленой дымкою покрылись

Еще недавно голые леса.

Цыпляточки на вербах распустились,

И солнце бьет веселое в глаза.

Снег быстро тает. Всюду по дорогам

Ручьи бегут, неся кусочки льда.

Как ни старайся, а промочишь ноги –

Под ними плещет талая вода.

Весну встречая, голоса щебечут

Вернувшихся к родному дому птиц.

На улице идет тебе навстречу

Все больше улыбающихся лиц.

На островках открывшихся проталин

Проклюнулись травинки стебельки,

Как будто в танце, хороводом встали

Иван-да-марья – первые цветки.

А солнце по утрам встает повыше

И день за днем становится длинней.

И грудь моя легко весною дышит,

И нет поры мне ближе и чудней.

ДВА НАСТРОЕНИЯ

*Мажор... Минор... Два настроенья,
Две жизни – третьей не дано.*

*В мажоре – птиц весенних пенье,
В миноре – грустно и темно.*

*Тоска все души посещает,
Найдет хандра неожиданно вдруг,
И трудно нам порвать бывает
Кольцо ее гнетущих рук.*

*Стараюсь быть оптимистичной,
Чтоб не пойти совсем ко дну,
Чтоб тяжесть чувств пессимистичных
Не затянула в глубину.
Но реже весела бываю,
Но чаще – слезы на глазах,
Ведь горе сердце разрывает,
Хотя улыбка на устах...*

*Глаза не видят бликов света,
Родной природы красоты,
И участь горькая поэта –
Скитаться в мире темноты.
И звукам к слуху не добратся:
Замкнут он прочно на замок,
А ключик смог так затеряться,
Что невозможен диалог...*

*Так с чем в ладу остановиться?
Сознание требует: «Мажор!»
Ну, а душа во тьме томится
И тихо шепчет мне: «Минор»...*

В ЧЕМ ПОЛЬЗА

ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО, РУЧНОЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ ТРУД ЦЕНИЛИСЬ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА. ОНИ И СЕЙЧАС НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ. ВЫШИВАНИЕ, ВЯЗАНИЕ, ЛЕПКА, ШИТЬЕ, БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ, ПЭЧВОРК (ЛОСКУТНОЕ ШИТЬЕ), ДЕКУПАЖ (ДЕКОРИРОВАНИЕ РИСУНКАМИ НА САЛФЕТКАХ) И ЕЩЕ МНОЖЕСТВО ДРУГИХ ЗАНЯТИЙ. В ЛЮБОМ ИЗ НИХ УДОВОЛЬСТВИЕ ПРИНОСЯТ И РЕЗУЛЬТАТ, И САМ ПРОЦЕСС.

Рукоделие в целом оказывает благотворное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье. В первую очередь, это ручной труд: держа, к примеру, иглолку с ниткой, вы активизируете нервные окончания на пальцах, которые соответствуют работе тех или иных внутренних органов. Да, конечно, одно только рукоделие само по себе не вылечит, но его благотворный эффект нельзя отрицать.

Считается, что вышивка (крестиком, гладью) помогает при нервном переутомлении, головных болях, повышенном давлении. Положительная динамика отмечается также при лечении воспалительных заболеваний, желудочных расстройств, нарушений работы лимфатической и кровеносной системы.

РУКОДЕЛИЯ

Занятие макраме рекомендуется при гормональных нарушениях, болезнях сердца и почек, людям с плохой свертываемостью крови. Кроме того, это занятие снимает волнение, раздражение, головную боль.

Плетение нитками и бисером подойдет тем, кто страдает зубными болями, заболеваниями дыхательных путей, бессонницей. А также тем, у кого нарушен обмен веществ.

Работа с деревом, роспись и выжигание «лечат» болезни желудочно-кишечного тракта и заболевания печени и почек.

Ручное шитье игрушек, предметов интерьера нормализует артериальное и внутричерепное давление, помогает при стрессах, нервных срывах, шоке, депрессии, повышенной агрессивности.

Вязание на спицах рекомендуется при травмах позвоночника, сотрясениях мозга и болезнях нервной системы. А вязание крючком – при частых простудных заболеваниях.

В целом рукоделие выравнивает гормональный фон. При любом виде такого творчества улучшается работа нервной системы, повышается уровень психических процессов. Это значит, что развивается внимательность, сосредоточенность, мышление, память, координация, воображение. Это все о физическом здоровье, а в психологическом плане рукоделие – настоящая психотерапия, арт-терапия. Добиваясь эстетического результата, мы повышаем свою самооценку. Также при рукоделии мы входим как бы в состояние медитации, отвлекаемся от проблем, спасаемся от стрессов повседневной жизни.

Конечно, длительное вышивание, вязание и другое кропотливое занятие может негативно сказаться на зрении, осанке, да и утомить. Всё должно быть в меру. И тогда такая «хоббитерапия» пойдет вам на пользу.

(По материалам Интернета) ■

СКОЛЬКО У ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВ?

Как минимум девять. Пять (всем известные, то есть зрение, слух, вкус, обоняние и осязание) были впервые перечислены еще Аристотелем. Но, по общепринятому мнению, у человека есть еще четыре чувства.



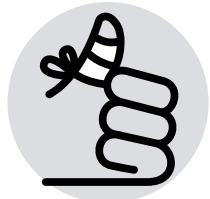
1. ТЕРМОЦЕПЦИЯ

чувство тепла или холода на нашей коже.



2. ЭКВИЛИБРИОЦЕПЦИЯ

чувство равновесия, которое определяется содержащими жидкость полостями в нашем внутреннем ухе.



3. НОЦИЦЕПЦИЯ

восприятие боли кожей, суставами и органами тела.



4. ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

или «осознание тела». Это понимание того, где находятся части нашего тела, даже когда мы не смотрим на них.

Впрочем, некоторые невропатологи убеждены, что у человека не меньше 21 чувства. Скажем, чувства голода, жажды, глубины, страха, опасности, вкусовые ощущения, восприятие смысла, музыки, цвета...

ЧТО В ТРИ РАЗА ОПАСНЕЕ ВОЙНЫ?

Работа – гораздо больший убийца, чем алкоголь, наркотики и война. Ежегодно от несчастных случаев на производстве и от профессиональных заболеваний умирает два миллиона человек – в противоположность 650 тысячам, что погибают в военных конфликтах. В целом по миру самыми опасными считаются профессии в сельском хозяйстве, горнодобывающей промышленности и строительстве. По данным Бюро трудовой статистики США, только в 2000 году на своих рабочих местах умерло 5 915 человек – включая и тех, кого сердечный приступ застал за рабочим столом. Самой опасной признана профессия лесоруба, на втором месте – моряки рыболовного флота, на третьем – пилоты гражданской авиации (к счастью, не пассажирских авиалайнеров). Среди причин, приводящих к смертности на производстве и в связи с родом деятельности, главные – убийства, падения с высоты, дорожно-транспортные происшествия.

КАКИЕ ПОЛОСКИ ПОМОГАЮТ ВЫГЛЯДЕТЬ СТРОЙНЕЕ?

Вы, наверное, удивитесь такому вопросу и скажете: «Конечно, вертикальные!» И ошибетесь.

Согласно результатам исследования, проведенного в Йоркском университете в 2008 году, доказано, что стройнят именно те полоски, которые идут поперек, а не вдоль тела. Все участники проведенного эксперимента, сравнивавшие более 200 пар фото одних и тех же женщин, но в разных платьях – с вертикальными и горизонтальными полосками, единодушно констатировали: дамы в платьях с горизонтальными полосками выглядели как более худые. Это, кстати, соответствует знаменитой оптической иллюзии, «квадрату Гельмгольца», согласно которой квадрат с вписанными в него горизонтальными полосками кажется выше квадрата с вертикальными полосками. Знаменитый немецкий врач-офтальмолог и физик-теоретик Герман фон Гельмгольц был абсолютно категоричен: «Женские платья с поперечными полосками делают фигуру стройнее и выше». Возьмите себе это на заметку, толстушки.

Рецепт от Елены Какориной

САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

Продукты: 2 вареные морковки; 1 яблоко (желательно кисло-сладкое); 3 сваренных вкрутую яйца; 1 маленькая луковица; немного (100–150 г) твердого сыра; майонез.

Морковь, яйца, яблоко и сыр натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Все продукты выложить слоями в салатник, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – морковь; 2-й – лук; 3-й – яйца; 4-й – яблоко. И, наконец, 5-й слой – сыр.

Рецепт от Галины Ушаковой

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АВОКАДО

Продукты: отварное куриное филе – 250 г; 1 авокадо; сметана или легкий майонез (2–3 ст. л.); сок половины лимона; половина луковицы; 1 кисло-сладкое яблоко; соль и перец – по вкусу.

Авокадо, курицу, яблоко нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать мелко. Посолить, поперчить и добавить майонез или сметану. Добавить сок лимона, перемешать.

Рецепт от Натальи Демьяненко

КОВРИЖКА С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

Продукты: 200 г муки; 200 г сахара; 3 яйца; сметана (2 ст. л.); 250 г изюма (без косточек); 200 г грецких орехов.

Яйца размешать (не взбивать) с сахаром и сметаной. К ним добавить муку, орехи и изюм. Все хорошо перемешать.

Форму смазать маслом или маргарином, присыпать мукой. Выложить тесто в форму, поставить в предварительно разогретую до 180° духовку и выпекать 40–45 минут. Готовую коврижку немного остудить. И пока теплая, разрезать на кубики (величина – по вашему желанию).

КТО ТАКАЯ БАБУШКА?

(ИЗ СОЧИНЕНИЯ
ТРЕТЬЕКЛАССНИЦЫ)

Бабушка – это такая женщина, у которой нет своих детей. Она любит девочек и мальчиков, которые дети других людей. Дедушка – это тоже бабушка, только мужчина. Он ходит гулять с мальчиками, и они разговаривают о рыбалке и других вещах. Бабушкам ничего не надо делать, только приходиться в гости. Они старые, и поэтому им нельзя бегать и много прыгать. Но они могут отвести нас на ярмарку, и у них должно быть много денег, чтобы покатавать нас на карусели.

Если они с нами гуляют, то останавливаются, чтобы посмотреть на всякие вещи: например, на красивые листья или на гусениц. Они никогда не говорят: «Пошли быстрее». Они носят очки и могут вынимать свои зубы. Бабушки не должны быть очень умными, а только отвечать на такие вопросы, как «Почему собаки гоняют кошек?» или «Где у червяка голова?»

Когда они читают нам книжки, они ничего не пропускают и не говорят, что эту сказку мы уже читали. Каждый должен стараться, чтобы у него была бабушка, потому что они – единственные взрослые, у которых есть свободное время для детей.



ВАШ СОБЕСЕДНИК

№ 1 (33)

2015

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ
МОСКВА