

# **ВАШ СОБЕСЕДНИК**

**2 (30), 2014**

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ  
ДЛЯ СЛЕПОГЛУХИХ**



**Москва**

***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***

**В этом номере:**

Юбилей	Поздравляем!.....	5
Актуальное интервью	<b>Д. Поликанов.</b> «Ни один слепоглухой не должен остаться в одиночестве».....	6
Новости	<b>Е. Сильянова.</b> Международная конференция по жестовому языку.....	9
Судьбы людские	<b>В. Елфимов.</b> Сибирячки.....	11
Реабилитация	<b>В. Лыженкова.</b> Поезжайте на учебу в Волоколамск!.....	13
Мастерство	<b>О. Ерохина.</b> «Творю – значит, живу!».....	16
Творческая студия	<b>Н. Кремнева.</b> В кругу друзей.....	18
Паломничество	Дивное Дивеево.....	21
Адреса милосердия	<b>Ю. Пуцаев.</b> Необычные курсы тифлосурдопереводчиков.....	23
	<b>В. Рачкин.</b> Моя дорога к Богу.....	24
Вести из регионов	<b>Т. Журавлева.</b> Спасительное «Прозрение».....	27
	<b>Н. Кремнева.</b> Так держать!.....	29
Клубные встречи	<b>А. Марков.</b> Отметили праздник великой Победы.....	30
	<b>О. Селезнева.</b> Благотворительный концерт.....	31
Память сердца	<b>Г. Васина.</b> Воспоминания. Глава 2.....	32
По странам и континентам	<b>Ю. Рахманин.</b> Путешествие в Израиль	36
Литературная страничка	<b>Г. Крюкова</b> «Всё, я старушка!!!».....	39
Мудрость	<b>Р. Киплинг.</b> Заповедь.....	41
Здоровье	Что вы знаете об инсульте?.....	42
Полезные советы	.....	44
Просто, быстро, вкусно	.....	45

Дорогие друзья!

Хотим сообщить о хороших новостях. Главная из них – в России создан и уже начал свою деятельность благотворительный «Фонд поддержки слепоглухих». О его целях, программах и проектах читайте в интервью с президентом Фонда Д. В. Поликановым, которое он дал нашему изданию.

Редакция начала сотрудничество с Фондом: помощь нашему журналу – один из его проектов. Номер, который вы держите в руках, выпущен при его финансовой поддержке. Фонд помог издать этот номер и по Брайлю. Благодарим руководство Фонда за понимание важности «Вашего собеседника»!

Еще одна новость – идет подготовка к образованию Всероссийской организации слепоглухих (ВОСГ). В апреле открылись новые отделения общества «Эльвира» в 5 областях: Курской, Брянской, Новгородской, Тамбовской и Нижегородской. Необходимо в каждом регионе выявить инвалидов с одновременным нарушением слуха и зрения, чтобы оказывать им различную помощь.

О наших планах. Мы предполагаем расширять тематику издания, сделать его еще интереснее, а главное – полезнее не только для слепоглухих, но и для сотрудников ВОГ, ВОС, социальных работников и чиновников различных уровней. Мы будем рассылать журнал в те организации и учреждения, которые занимаются нашей проблематикой.

Постараемся в каждом номере рассказывать о новостях Фонда поддержки слепоглухих. Будут специальные рубрики: о новинках сурдо- и тифлотехники, об отечественном и зарубежном опыте в оказании помощи людям с одновременной потерей слуха и зрения; консультации юристов и психологов.

Но главное, ради чего 11 лет назад мы начали издавать «ВС», – чтобы он стал «голосом» слепоглухих, – обязательно сохранится! Именно поэтому так важны наши постоянные (на протяжении многих лет) рубрики: о судьбах людских, увлечениях, творчестве, путешествиях... Ведь каждый человек талантлив по своему и нужно дать ему возможность рассказать об этом! Кто-то из нас прекрасно освоил компьютер, кто-то участвует в художественной самодеятельности, кто-то любит путешествовать и замечательно рассказывает читателям о своих поездках. Даже популярная страничка с кулинарными рецептами – это тоже опыт слепоглухих людей, умеющих и любящих вкусно готовить.

А какие темы вы хотели бы обсудить на страницах журнала? Пожалуйста, напишите свои предложения.

Желаем всем доброго здоровья и благополучия!

Редакция

~~~~~  
**ЮБИЛЕЙ**

### **Поздравляем!**

Недавно Татьяна Александровна Басилова, профессор, заведующая кафедрой специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, отметила юбилейный день рождения. Ее тепло поздравили друзья и коллеги, а также многие слепоглухие люди из разных городов страны.

Публикуем текст письма А. А. Сильянова, директора благотворительной автономной некоммерческой организации «Ушер-Форум»:

Дорогая Татьяна Александровна!

От всей души поздравляем Вас с юбилеем!

Ваши талант, умение решать сложнейшие задачи служат примером, который заставляет поверить в собственные силы слепоглухих, членов их семей, Ваших учеников, коллег и близких.



Вы всегда внимательны к проблемам каждого инвалида по зрению и слуху, даете советы профессионально, простыми словами, идущими от сердца, и со своей неизменной улыбкой!

Нельзя не восхищаться тем большим вкладом, который Вы вносите в дело обучения и социальной адаптации слепоглухих в нашей стране. В свое время, с 1995 по 2002 г. Вы заведовали лабораторией содержания и методов обучения детей со сложной структурой дефекта в НИИ дефектологии.

Вы являетесь членом Со-

вета учредителей нашей организации «Ушер-Форум», которая была создана в 1998 г. по инициативе специалистов, инвалидов и членов их семей.

Напряженная работа в МГППУ, многочисленные публикации в журналах и выступления на конференциях, семинарах и простое внимание к каждому вызывают одновременно восхищение и недоумение – как Вас на всё хватает!

За всё это огромная Вам благодарность!

Желаем Вам неиссякаемой энергии и оптимизма, крепкого здоровья и долголетия!

**От Редакции:** Мы присоединяемся к поздравлениям и добрым пожеланиям! Спасибо, дорогая Татьяна Александровна, за помощь и сотрудничество, за интереснейшие материалы для нашего журнала!

~~~~~

## **АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ**

8 апреля 2014 г. на заседании Наблюдательного совета Агентства стратегических инициатив (АСИ) Президент РФ В. В. Путин поддержал создание благотворительного фонда помощи слепоглухим: «Эти люди страдают серьезным недугом, и их проблемами нужно заниматься всерьез. Я рассчитываю, что фонд сможет такую работу наладить, объединит усилия волонтеров, религиозных организаций, некоммерческих организаций, специалистов, ученых, тем более что успешный опыт интеграции слепоглухих людей в общество, в общественную жизнь – такой опыт есть». О необходимости решения проблем инвалидов с одновременным нарушением слуха и зрения глава государства говорил и во время «Прямой линии» 17 апреля.

В середине мая «Фонд поддержки слепоглухих» был создан. С его Президентом Д. В. Поликановым побеседовала главный редактор журнала Н. Кремнева.

### **«Ни один слепоглухой не должен остаться в одиночестве»**

**– Уважаемый Дмитрий Валериевич, расскажите, пожалуйста, какие цели ставит перед собой Фонд.**

– Главная наша задача – создать систему для решения проблем слепоглухих людей. Здесь ключевое слово – «система».

Сейчас есть много разных общественных организаций, которые пытаются помочь слепоглухим, что-то делает государство, но системы нет, эти усилия не скоординированы. Получается «то густо, то пусто», поэтому прерываются какие-то проекты, останавливаются полезные инициативы.

Мы пытаемся сделать сейчас такой фонд – проводник, мост между миром слепоглухих и зрячеслышащих. Взять наработки советского времени, лучший мировой опыт и технологии и обеспечить интеграцию слепоглухих в общество. И это второе ключевое слово – «интеграция». Мы хотим, чтобы инвалиды с одновременным нарушением зрения и слуха стали значимыми и полноценными членами общества: могли учиться, работать, заниматься творчеством, имели разнообразные возможности для досуга и отдыха. И конечно, чтобы о них знали и им помогали, чтобы ни один слепоглухой не оставался в одиночестве.

**– Кто входит в Попечительский совет Фонда?**

– У нас достаточно представительный Попечительский совет. И сам его состав говорит о том, какое внимание придается решению названных выше проблем. Потому что эти занятые люди, многие из которых занимают высокие посты, нашли желание и время для того, чтобы взяться еще и за эту инициативу.

Председатель Попечительского совета – глава «Сбербанка» Герман Греф. А вошли в совет представители самых разных сфер, как раз для того, чтобы обеспечить комплексное решение проблем. Это и успешные бизнесмены – глава «Газпрома» Алексей Миллер, глава «Альфа-банка» Петр Авен, глава «Ростехнологий» Сергей Чемезов, меценат и куратор «Сколково» Виктор Вексельберг, глава «Северстали» Алексей Мордашов и др. Это всеми любимые деятели культуры – Евгений Миронов, Сергей Безруков, Владимир Спиваков, Валерий Гергиев, Карен Шахназаров. Это эксперты, в том числе врачи – лучший специалист по проблемам слуха, главный отоларинголог страны Николай Дайхес и руководитель Института им. Гельмгольца Владимир Нероев. Есть и представители государства – бывший министр здравоохранения и соцзащиты, ныне председатель Счетной палаты Татьяна Голикова и глава Минтруда Максим Топилин. Всего около 30 человек, очень уважаемые и известные люди.

**– Каковы направления деятельности Фонда?**

– Мы для себя выделили 5 программ.

«Информированное общество» – хотим, чтобы люди больше знали о проблемах слепоглухих сограждан, а значит, могли стать нашими добровольными помощниками. «Образование и наука» – предназначена для разработки новых образовательных программ – как для самих слепоглухих, так и для профильных специалистов. «Технологии возможностей» – направлена на поддержку инноваций и создание современных технических средств реабилитации, которые как раз должны помочь интеграции слепоглухих в общество. «Социальная реабилитация и интеграция» – попытка создать возможности для трудоустройства и досуга слепоглухих, их самореализации, продвижения продукции, сделанной их руками. В рамках программы «Мир, общество, семья» мы намерены выстроить сеть партнерств с объединениями родителей и общественными организациями, создать консультационный центр и волонтерское движение.

**– Что планируется сделать в ближайшее время (в этом и будущем году)?**

– Есть несколько проектов, которые мы хотели бы реализовать за ближайший год. Прежде всего, провести всероссийскую перепись слепоглухих, чтобы учесть каждого и точно определить его потребности. Одновременно с переписью должны стартовать портал и «горячая линия» – такое своеобразное «одно окно» для всех, кому не безразличны проблемы слепоглухоты. Также осенью мы планируем провести первый конкурс проектов и несколько творческих конкурсов – для изобретателей и для дизайнеров. Их задача – поощрять интерес к теме инноваций и общественных инициатив, которые могли бы облегчить жизнь слепоглухих. Мы думаем о развертывании в ряде регионов досуговых центров для слепоглухих совместно с обществом «Эльвира» и о разработке программ туристических поездок, возможно, пока в формате «туров выходного дня». Это давно уже существует во многих странах, нужно в России тоже вводить практику таких экскурсий – это и удовольствие, и развитие кругозора. Надеемся также создать консультационно-диагностический центр в помощь детям и родителям, где работали бы специалисты по слуху, зрению, психологи, неврологи и т. п.

**– 23 мая в С.-Петербурге прошло первое заседание Фонда. Кто в нем участвовал и какие решения приняты?**

– Помимо членов Попечительского совета, в заседании приняла участие заместитель председателя Правительства России



Ольга Голодец. На заседании были одобрены программы Фонда, и было принято решение делать такие встречи на полях Петербургского экономического форума регулярными.

**– Фонд будет финансировать только проекты организаций, работающих со слепоглухими людьми, или оказывать и адресную помощь, т. е. смогут ли слепоглухие напрямую обращаться в Фонд?**

– Как системный фонд, мы будем, прежде всего, работать с организациями и поддерживать различные проекты. Наша задача – оказывать помощь через общественные организации, которые находятся от слепоглухих на расстоянии «вытянутой руки», лучше знают и понимают их нужды. Тем не менее, поскольку мы будем проводить всероссийскую перепись, то намерены для каждого прорисовать его личную траекторию развития и определить список потребностей. А дальше уже следить за тем, чтобы всё это было реализовано.

**– Дмитрий Валериевич, расскажите, пожалуйста, немного о себе.**

– По образованию я специалист-международник, окончил МГИМО, где и защищался. А последние 15 лет занимаюсь развитием общественных связей и решением управленческих задач. Поработал и в международных организациях (Международный комитет Красного Креста), и в политике (занимал руководящие посты в ведущей политической партии), и в общественных организациях, и на государственной службе (Фонд социального страхования). Но везде стремился к тому, чтобы оставить после себя проекты, которые продолжали бы жить и развиваться. Скорее получалось. Надеюсь, что мой комплексный опыт теперь пригодится и в этой сфере, и обязательно получится сдвинуть с места решение проблем слепоглухих.

**– Большое спасибо за беседу!**

~~~~~  
**НОВОСТИ**

**Международная конференция  
по жестовому языку**

В Москве прошла II международная конференция «Лингвистические права глухих». В ней участвовали ученые-лингвисты, преподаватели, переводчики национальных жестовых языков из многих стран мира, а также специалисты из разных регионов

России. Главные темы, обсуждавшиеся на форуме: исследование жестового языка (ЖЯ); использование его в различных сферах жизни, в том числе – в образовании детей и молодежи, в сурдопереводе; подготовка преподавателей и переводчиков ЖЯ.

Меня особенно заинтересовали 2 доклада.

«Глухой переводчик – становление профессии в Германии» Кристиана Ратмана. В университете Гамбурга в течение двух лет обучают неслышащих переводчиков. В программу включены: техника перевода с письменного на ЖЯ, этический кодекс и др. Нам был бы очень полезен этот опыт при организации курсов глухих переводчиков.

Берри-Алан Дейви и Томас Моулд – специалисты из Великобритании – представили доклад на тему: «Проблемы перевода для слепоглухих и лингвистика тактильного жестового языка». Они приводили интересные данные: оказывается, 10% от общего числа неслышащих людей страдают синдромом Ушера (генетическое заболевание, приводящее к слепоте). Во всем мире ощущается нехватка профессиональных переводчиков для слепоглухих людей. Лишь в некоторых университетах США, Канады, Испании и скандинавских стран в учебные программы подготовки переводчиков ЖЯ включают и тифлосурдоперевод с использованием тактильного жестового языка.

Мое выступление было посвящено проблемам равенства слепоглухих граждан РФ, их государственной поддержке, созданию службы перевода и сопровождения. Я внесла следующие предложения: узаконить на федеральном уровне статус слепоглухоты как уникальной инвалидности; усовершенствовать процесс освидетельствования в бюро медико-социальной экспертизы и разработки индивидуальных программ реабилитации с учетом одновременного нарушения у инвалида зрения и слуха; поднять перед федеральными органами исполнительной власти вопросы подготовки специалистов для работы со слепоглухими (тифлосурдопереводчиков, сопровождающих) и совершенствования оплаты их труда; создать в каждом регионе центры обслуживания слепоглухих; не только набирать из числа грамотных глухих людей сопровождающих (как сейчас в Москве), но и готовить их к работе тифлосурдопереводчиками на массовых мероприятиях, где всегда присутствуют переводчики ЖЯ (одновременно будет частично решен вопрос о занятости неслышащих); запланировать в 2015–2016 гг. международную конференцию по

проблемам слепоглухоты с привлечением отечественных и зарубежных специалистов, экспертов.

Елена Сильянова,  
координатор БАНО «Ушер-Форум»

~~~~~  
**СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ**

**Сибирячки**

Более десяти лет назад к нам домой пришла неслышащая женщина и пригласила меня в клуб общения глухих. Там были три «непонятные» девушки с плохим зрением: члены клуба просто не знали, как с ними разговаривать... Я тогда еще был слабо-видящим, но активно общался с инвалидами, хотел собрать вокруг себя группу слепоглухих и что-то делать для взаимоподдержки.

В назначенный день мы с женой пришли в клуб, чтобы познакомиться с этими девушками. Встреча проходила в небольшом деревянном доме со слабым освещением. Для зрячих здесь нет проблемы, а мне трудно было видеть простые и энергичные жесты собравшихся. Перешел на контактный жестовый язык с женой, которая стала мне переводить то, что люди хотели сказать. А сами они боялись подойти, как будто я – «прокаженный».

Я понял ситуацию и объяснил всем, что для слабовидящих особое значение имеет освещение: они хуже понимают говорящего жестами человека, если свет бьет им в глаза. Рассказал о приспособлениях, которые помогают читать тем, у кого плохое зрение; показал обычное увеличительное стекло... В те годы не было никакого брайлевского дисплея или электронной лупы. Подавляющее большинство инвалидов любой категории даже не мечтали о компьютере – он им был не доступен.

А с этими слабовидящими девушками – Машей, Ларисой и Светой – я познакомился, поговорил с ними. Только Лариса согласилась, что плохо видит и ей тяжело общаться, а две другие заявили: «Хорошо видим!» Такая реакция очень распространена среди глухих с ослабленным зрением. Но люди-то говорили, что эти девушки очень плохо видят.

С того дня я стал, по возможности, с ними общаться. Они были сверстницы, учились в одном классе школы-интерната для глухих детей. Но не окончили ее, рано бросив учебу из-за повсе-

дневных стрессов, вызванных плохим зрением. Не выдержали непонимания, издевательств и злых шуток одноклассников.

У Светы была глаукома, ее потом успешно прооперировали в МНТК в Новосибирске, и она стала неплохо видеть. Вышла замуж. У них родилась зрячеслышащая здоровая дочь, и сейчас они дружно живут самостоятельной семьей.

У Маши синдром Ушера, она – типичный ушерик. Некоторое время посещала этот клуб, пока жила у старшей зрячеслышащей сестры (по имени Мунира) в городе. Потом уехала к маме в деревню и там себя чувствовала хорошо – хлопотала по хозяйству. У нее еще есть видящий и слышащий брат; родные заботились о Маше. Мунира старалась не изолировать младшую сестру от мира, контактировала со мной, узнавая о современных средствах реабилитации.

Ни в какие реабилитационные центры Маша не хочет ехать, боится. Старшая сестра купила ей телефон и приучила к смс-общению. Потом купила и ноутбук, настроила на разговоры через веб-камеру с другими «жестовиками». Научила пользоваться электронной почтой. Но у Маши довольно скудный словарный запас и слабая грамотность, поэтому она предпочитает «махать» жестами (ведь это родной язык глухих) по скайпу. Живя в глубинке, она может как-то поддерживать связь с миром и довольна. Окруженная заботой родных, Маша не чувствует себя одинокой, но мама горюет: «Помру, а ее с кем оставить?!» Был у них в гостях – хороший, радушный дом.

У Ларисы сложный диагноз: туберкулез глаз и атрофия зрительного нерва. Вдобавок прогрессирующее нарушение координации движений: плохо ходит, без поддержки не может идти по неровной поверхности. Раньше у Ларисы было остаточное зрение – вполне могла что-то читать и общаться бесконтактным ЖЯ, но потом случился приступ болезни, и она стала стремительно терять зрение. Несколько лет назад полностью ослепла. Пережила огромный стресс и тяжелую депрессию. Чувствовала себя одинокой среди родственников (у нее есть зрячеслышащие братья и мама). Они живут в частном доме вместе с бодренькой бабушкой, которой сильно за 80.

Мы с женой несколько раз бывали у Ларисы. Трудно сказать, «нормально» ли она живет: никто с ней не общается; только мама знает дактиль, но она занята своими болезнями и нервничает, когда дочь делает что-то не так. Даже во время еды старается

побыстрее накормить ее с ложки – у девушки очень медленные движения. Родня не умеет приспособиться к трудностям слепоглухой родственницы. Но всё же Лариса имеет свой «угол», всегда в тепле и накормлена...

Когда она ослепла, я постарался ее обучить азбуке Брайля. К моему удивлению, у нее очень быстро пошло чтение пальцами брайлевских текстов. Но она – слабо грамотная и не понимает многих простых слов, так что с ней было тяжело общаться контактными жестами. Тогда я попросил одну неслышащую девушку, Юлю посещать ее по возможности хотя бы раз в неделю. Она учится в Институте социальной реабилитации при Новосибирском государственном техническом университете и очень хотела кому-то помогать.

В последние годы я заметил, что Лариса стала гораздо грамотнее, узнала много новых слов. С ней теперь легче разговаривать контактными ЖЯ. Благодаря занятиям с Юлей и хорошей памяти Ларисы удалось многое изменить к лучшему. Но об использовании средств технической поддержки или учебе в реабилитационном центре говорить не приходится из-за очень тяжелой формы ее инвалидности, а также несамостоятельности и малой мобильности. Единственная возможность помочь такому инвалиду – это привлечь волонтеров, готовых уделить ему свое время. Их терпение и внимание к слепоглухому человеку ограждает его от домашнего равнодушия.

До встречи со мной эти слепоглухие девушки нигде не состояли на учете – ни в ВОГ, ни в ВОС, а органы соцзащиты только пенсию выплачивали им по инвалидности – и всё... Вот почему в каждом регионе нужны свои организации для таких людей! Тогда они не «потеряются» и смогут получать хорошую поддержку.

Владимир Елфимов

~~~~~  
**РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**Поезжайте на учебу в Волоколамск!**

Советую это потерявшим зрение глухим людям. Расскажу – почему.

Я не слышу с детства, воспитывалась в семье слышащих. Училась хорошо в спецшколе для глухих; увлекалась чтением, вязанием, фотоделом, плаванием и семейными путешествиями.

Много лет проработала по специальности в конструкторском бюро при ВОГ. Вышла замуж, родила двоих детей. После рождения второго ребенка почувствовала ухудшение зрения. В результате обследования в глазной клинике мне поставили диагноз: пигментная дегенерация сетчатки и катаракта. Начала проходить всевозможные курсы лечения. Однако зрение всё равно ухудшалось, и я решилась на несколько операций по удалению катаракты. Но, увы... Мое зрение улучшилось лишь на время, т. к. прогрессировало неизлечимое заболевание сетчатки.

Из-за плохого зрения я перестала общаться с друзьями, стеснялась прикасаться к рукам собеседника. Предпочла домашний образ жизни и уединение. В итоге ушла в себя и стала замкнутой, но общения с друзьями и знакомыми мне очень не хватало.

И вот однажды наступила полная слепота. На меня навалилось жуткое отчаяние – не представляла, как мне жить дальше при полном отсутствии зрения и слуха, без чтения книг, газет и общения по факсу. Но благодаря усиленной поддержке моих родных я пришла в себя. Вспомнила об одном из факсов от Надежды Голован – она писала про реабилитационный центр в Волоколамске, где есть отделение для слепоглухих.

У меня появилась главная задача – овладеть шрифтом Брайля. Признаюсь, я сперва растерялась при получении толстого брайлевского букваря и перелистывала страницы с испугом. Мне рассказали, как разобратся в шрифте Брайля. В ожидании путевки в Волоколамск я стала самостоятельно его изучать, чтобы потом было легче учиться.

Отчетливо помню, как проходила адаптацию в Волоколамске. Приехала в центр, испытывая неуверенность и даже смятение. Но с первого же дня нас с соседкой, Натальей Залевской окружили вниманием и заботой сотрудники отделения слепоглухих Алла Владимировна Польшвяная, Галина Дмитриевна Храброва и Нина Васильевна Фомина.

Мы прожили здесь два с половиной месяца. В центре слепоглухие проходят индивидуальное обучение, а слепые – групповое. Есть медпункт, столовая, спортивный зал с тренажерами, учебные кабинеты на втором этаже, комнаты для различных кружков, библиотека. Некоторые педагоги владеют дактильной азбукой.

Алла Владимировна – заведующая отделением – вела уроки по предмету «Средства общения». Меня с Залевской она также

научила печатать на пишущей машинке слепым методом. Я с большим трудом печатала под диктовку простые тексты, а Алла Владимировна «рисовала» на моей спине улыбку в знак удачи либо улыбку вниз в знак ошибки. Потом на уроках по компьютеру с А. В. Польшановой в качестве тифлосурдопереводчика я научилась печатать на клавиатуре с помощью брайлевского дисплея. По моей просьбе мне сделали брайлевские распечатки лекций о работе с компьютером для закрепления основных знаний.

В центре также преподается домоводство, ориентирование, переплет.

Педагог по ориентированию Наталья Леонидовна Числова хорошо владеет дактилем, так что мы обходились без помощи переводчика. Я ознакомилась с макетом здания реабилитационного центра и его внутренних помещений, поэтому хорошо представила двухэтажное длинное здание с некоторыми постройками на его территории (баня, бассейн, теплица). Нас научили пользоваться белой тростью и ориентироваться как внутри центра, так и вокруг него. Для тренировки я под присмотром педагога сначала ходила по зданию, потом постепенно по всей территории (в свободное от занятий время я гуляла уже самостоятельно), а к концу учебы по городу в магазин – конечно, тоже под присмотром преподавателя. Думаю, что при полном отсутствии зрения и слуха нежелательно ходить с тростью по городу без посторонней помощи, это очень рискованно. В Москве я и сейчас не хожу по улицам одна.

На уроках по переплету нам показывали, как реставрировать старые книги, делать блокноты и тетради. В центре проводились: гимнастика и занятия на тренажерах, плавание в бассейне. В выходные были экскурсии по монастырям. Для желающих были организованы культурные мероприятия: концерты, КВН. Здесь также есть кружки по психологии, цветоводству, вязанию, макраме, резьбе по дереву и др. Я занималась вязанием.

Выражаю огромную благодарность нашим учителям за их терпение, внимание к нам! Я получила очень полезные знания и навыки, которые теперь использую в повседневной жизни. Действительно, после обучения в реабилитационном центре я изменилась: прошла депрессия, появилась уверенность в себе, я перестала стесняться своей слепоты. Поняла, что не одна в этом мире! Теперь я не избегаю встреч с глухими людьми, возобновила общение со своими старыми знакомыми. Благодаря сопрово-

ждающим часто хожу на клубные мероприятия для слепоглухих, где нахожусь в тесном кругу таких же людей, как я. Радуюсь переписке по электронной почте, читаю информацию на компьютере. Полученные знания и навыки, а также поддержка близких и знакомых людей помогают мне жить. Тем, кто потерял и слух, и зрение, советую не замыкаться в себе, а обязательно пройти курс реабилитации в волоколамском центре!

Вера Лыженкова

**От Редакции.** О порядке поступления на курсы реабилитации можно узнать, написав письмо по адресу: 143600 Московская область, г. Волоколамск, ул. Панфилова, д. 33/5, ЦРС (отделение слепоглухих). Поливяной А. В.

~~~~~  
**МАСТЕРСТВО**

**«Творю – значит, живу!»**

Так называлась открывшаяся в картинной галерее подмосковного города Балашиха первая персональная выставка слепоглохого скульптора, члена Союза художников России Александра Сильянова. Он не слышит с рождения, а из-за прогрессирующего заболевания сетчатки глаз (у него синдром Ушера) сейчас практически ослеп. Свои работы Александр делает на ощупь. На выставке представлены 12 скульптур из бронзы, гранита и мрамора.

Познакомиться с работами скульптора пришли слепоглухие люди (ведь Александр возглавляет организацию «Ушер-Форум»), были гости из Пучково и Санкт-Петербурга.

Первую работу из бронзы – «Юность» – мастер посвятил своей дочери.

Скульптура «В поисках счастья» очень выразительна: фигура мужчины в кепке с рюкзаком за спиной и протянутыми вперед руками. Так слепоглухой ищет взаимопонимание и поддержку во внешнем мире.

А вот скульптура «Иржик». Она особенно дорога автору как память о недавно умершем верном помощнике-поводыре, лабрадоре Иржике.

Работа «Сострадание. Мать Тереза» символизирует милосердие.

«Слепоглухота» – голова женщины, глаза которой полузакрыты, скорбно опущены уголки рта. Так мастер передает душевное состояние человека, потерявшего связь с окружающим миром.



Интересна скульптура, посвященная жене Елене. На ее плечах лежит лавровый венок как благодарность за понимание и поддержку.



*А. Сильянов с посетителями выставки*

Во время торжественной части президент ОСПСГ «Эльвира» С. А. Сироткин и зам. председателя МГО ВОГ Г. Н. Гаврилова высказали слова удивления, восхищения и пожелали Александру Алексеевичу новых творческих успехов. Выступили также преподаватель истории искусств Н. И. Суслов (Санкт-Петербург) и активист «Ушер-Форума» Ю. С. Рахманин.

А. А. Сильянов рассказал о себе. Он начинал свой творческий путь как художник, когда еще видел. Вырос в Балашихе и часто бывал в этой галерее, подолгу рассматривая картины. С потерей зрения пропал мир цветов и красок, и Александр перешел на скульптуру. Вскоре принял участие в выставке творчества инвалидов, проходившей в музее «Преодоление» им. Н. Островского в самом центре Москвы, на Тверской.

Скульптуры Сильянова высоко оценили пришедшие на церемонию открытия экспозиции Т. А. Басилова и И. В. Саломатина, представители журнала «В едином строю» В. А. Паленный и Я. Б. Пичугин. Поздравили скульптора и его друзья – В. П. Лыженкова, Н. А. Куник, Н. В. Курбатова и др.

Желаем Александру Сильянову новых достижений!

Ольга Ерохина.

Фото автора

## ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ

В прошлом номере мы рассказали о созданном в Москве творческом объединении «Круг» (или, как все его называют, ТОК). Здесь слепоглухие занимаются рукоделием, общаются между собой, весело отмечают праздники и даже участвуют со своими работами в благотворительных ярмарках! Художественный руководитель ТОКа Ирина Поволоцкая – разносторонне одаренный человек. Она не слышит и почти не видит. На плечах ее подруги, Марины Мень – нелегкая организаторская работа.

Чем же занимались токовцы нынешней весной?

### В кругу друзей

С наступлением первых теплых деньков мы решили отправиться дружной большой компанией на прогулки. Сначала устроили отличный пикник в парке «Сокольники» с катанием на велосипедах (четырёхместных велосипедах), конкурсами и играми. Потом стали заниматься скандинавской ходьбой – с палками прошли через всю территорию ВДНХ в японский ботанический сад, полюбовались зацветавшей в это время сакурой, посидели в национальном домике-беседке. Было даже двухчасовое занятие с тренером по скандинавской ходьбе.

Но главным все-таки оставалось рукоделие, готовились к двум ярмаркам – на Пасху и Троицу. Занимались с огромным удовольствием и очень старались, чтобы изделия были красивые и аккуратные. Собирались не только по субботам в студии, но и в будние дни – дома у М. Мень. В шутку это называли «четверги у Марины».

Для пасхальной ярмарки делали из папье-маше птиц, рыб и др. Когда поделки высыхали, их раскрашивали, а потом нанизывали на ленточки, и получались гирлянды-подвески с фантастическими фигурками. Прекрасное украшение и для офисного кабинета, и для кухни или гостиной. На ярмарке гирлянды раскупились моментально! Воодушевленные этим успехом, с удвоенной энергией стали придумывать новые интересные работы к Троицкой ярмарке. Лепили из запекаемой и самоотвердевающей пластики украшения (бусы, сережки), а также магниты-сувениры.

Работа с пластикой не только идеальный вариант творчества для тотально незрячего и не имеющего опыта такой деятельно-

сти человека, – лепка к тому же прекрасно улучшает мелкую моторику рук, успокаивает нервы. Можно было всё делать самостоятельно, почти не прибегая к помощи зрячих. На магниты накладывали выпуклый рисунок – трилистник – символ Святой Троицы. А Ирина Поволоцкая, кроме украшений и магнитов, слепила из пластики великолепные гирлянды с голубями. Еще она сделала специально к ярмарке из обычных банок разной формы и размеров очень красивые вазочки, тоже используя самоотвердевающую пластику и другие материалы. Они получились похожими на глиняные. Их покупали тоже очень охотно.

Изготовили несколько оригинальных блокнотов с обложкой из розовой ткани и белого кружева. Как всегда, занятиями руководили дизайнеры Анна Рахимбердиева и Анастасия Соротокина – показывали, советовали, как сделать лучше.

Троицкая ярмарка, как и Пасхальная, проходила в старинной церкви святых Косьмы и Дамиана, расположенной в центре столицы, неподалеку от памятника великому князю Юрию Долгорукому. В этом храме у ТОКа друзья среди прихожан. Они участвуют в мероприятиях студии вместе с нами, а приходской священник о. Петр проводит беседы на разные темы.

День Святой Троицы выдался солнечный, по-летнему жаркий. Настроение у всех было праздничное. Марина отлично всё организовала. На улице, у храма расставили столы с разложенными работами токовцев.

Пришли и сами мастера – нарядные, радостные. Кто-то из слепоглухих даже поучаствовал в распродаже. Например, Света Щукина очень быстро нашла покупателя на собственноручно связанные носочки, а Вадиму Плевако поручили продавать гирлянды с голубями. Было необыкновенно приятно видеть, как люди раскупали сделанные твоими руками вещишки! Мы все были такие гордые и счастливые! А никогда не унывающий тифлосурдопереводчик Родион Терехов успевал быть везде: обучал детишек и молодых волонтеров дактилологии, переводил кому-то из слепоглухих в разговоре со зрячеслышащими, помогал своим подопечным найти знакомых, чтобы пообщаться, описывал кому-то из незрячих происходящее вокруг, приносил стаканчики с соком и пирожки... И всё это – весело, с шутками.

После праздничной литургии пришло много людей. Появились наши друзья, молодые музыканты Филипп Вульфович и Ми-

хаил Графов. Вместе с Сергеем Флейтиным они составили отличное трио – играли на гитарах, пели.



И тут произошло нечто совершенно неожиданное: незнакомые люди подхватили слепоглухих, все взялись за руки и закружились в хороводе радостного танца! Всеобщее веселье, улыбки, объятия! Вот так праздничная ярмарка помогла нам расширить рамки своего мира, сделать его открытым для людей. Нужно ли модное нынче словечко «включенность», когда требуется самое простое, человеческое – взять слепоглухого за руку, чтобы он почувствовал общую радость и радовался вместе со всеми...

Я спросила Иру Поволоцкую, изменились ли участники ТОКа за полтора года занятий в студии? Вот ее ответ:

– Народ наш с самого начала создания ТОКа очень увлекся рукоделием. Я человек творческий и мне особенно приятно, что слепоглухие тоже приобщаются к творчеству. Радует, что они порой не дают закончить занятие – так увлекаются. И у ребят получаются отличные вещи, которые продаются! Для слепоглухих важно чувствовать себя на высоте – совсем другая самооценка. И Троицкая ярмарка получилась как-то по-особенному одухотворенной. Планы – продолжать начатое, искать новые варианты

творчества для слепоглухих. И чтобы наши работы продавались, а для этого надо повышать уровень умения и мастерства.

Когда есть планы, они обязательно осуществляются. Впереди у нас новые интереснейшие дела и встречи с новыми друзьями!

Наталья Кремнева.

Фото М. Мень

**ПАЛОМНИЧЕСТВО**

**Дивное Дивеево**



В конце мая группа слепоглухих (26 человек) и 16 волонтеров (переводчиков-сопровождающих) во главе со священником Львом Аршакяном, исполнительным директором и духовником ОСПСГ «Эльвира», совершили паломническую поездку в Свято-Троицкий женский монастырь в Дивеево (Нижегородская область). Отправились в путь на автобусе, из-за огромных пробок в ближнем Подмоскovie ехали 13 часов (вместо 8).

Приехав в Дивеево и немного отдохнув в гостинице, паломники отправились в обитель, к началу поздней литургии. Неожиданно к группе подошла местная монахиня и попросила о. Льва от-

служить краткий молебен у святых мощей Дивеевских блаженных. Так отец Лев стал служить в Дивеево в присутствии своих подопечных и духовных чад.

После молебна все пошли в храм на литургию, где шла архиерейская служба (в Дивеево в это время находился епископ Бишкекский и Кыргызстанский Феодосий, который прибыл сюда во главе делегации своей епархии). Почти все слепоглухие причастились. Затем пошли на трапезу, после которой отправились на святые источники – великомученика и целителя Пантелеимона и Казанской иконы Божией Матери.

После ужина и небольшого отдыха в гостинице, ближе к ночи все выехали в Москву.

(По материалу сайта ОСПСГ «Эльвира»)

\* \* \*

А вот рассказ Ольги Ерохиной, участвовавшей в поездке в качестве сопровождающей:

– В Дивеевском монастыре очень красивые соборы: Троицкий, с серебристо-серыми куполами, и белый, с позолоченными куполами – Преображенский. В Троицком соборе находятся мощи преподобного Серафима Саровского, к которым мы приложились. Потом долго шли по святой Канавке: надо было 150 раз прочитать молитву «Богородице Дево, радуйся». Многие паломники шли босиком.

Мы встретились с Еленой, неслышащей молодой послушницей (готовится к монашескому постригу). Она нам рассказала, как попала в монастырь. Родом из Одессы, из глубоко верующей семьи. Ее мать сейчас живет в скиту под Одессой. По окончании школы для глухих Елена получила благословение поступить в Дивеевский монастырь. Уже 14 лет живет здесь, ей очень нравится. С ней была слышащая монахиня, они общались между собой жестами.

Потом нас отвезли к Свято-Пантелеимоновскому источнику – очень опрятные срубы с купальнями. Температура воды +2 гр. Не все отважились окунуться. Кто-то из ведра облился водой, другие омыли лицо и руки.

Впечатления от поездки очень хорошие!

Фото О. Ерохиной

\* \* \*

## Краткая справка

Серафимо-Дивеевский женский монастырь во имя Святой Троицы (в разговорном обиходе Дивеево) почитается всеми православными как четвертый – после Иверии (древнее название Грузии), Афона и Киево-Печерской Лавры – «земной удел Пресвятой Богородицы».

Монастырь возник во второй половине XVIII в. (сначала – как община сестер). В 1861 г. община получила статус монастыря. В советское время был закрыт. Возрождение монастыря началось с 1989 г. Сейчас в обители проживает более 400 насельниц (монахинь и послушниц). В Дивеево были восстановлены и освящены 7 храмов. Центром духовной жизни остается Троицкий собор со своей главной святыней – мощами преп. Серафима, Саровского чудотворца.

Также одной из главных святынь монастыря является Святая Канавка. 25 ноября 1825 года Богородица явилась преподобному Серафиму и повелела основать Мельничную общину, указав, как следует обнести это место канавкой и валом. Копать Канавку должны были только сестры общины, а миряне могли помогать носить землю и насыпать вал. Исполняя указания Царицы Небесной, Серафим Саровский приказал сестрам вырыть Канавку вдоль тропы, по которой прошла Богородица. Преподобный говорил, что Канавка эта до небес высока и всегда будет стеной и защитой от антихриста: «Кто Канавку эту с молитвой пройдет, да полтораста “Богородиц” прочтет, тому всё тут: и Афон, и Иерусалим, и Киев!»

---

## АДРЕСА МИЛОСЕРДИЯ

### Необычные курсы тифлосурдопереводчиков

В Доме слепоглухих (село Пучково под Троицком, Новая Москва) в феврале этого года начали работать курсы тифлосурдопереводчиков.

Особенность их заключается в том, что они будут идти очень большое время. Занятия продлятся до апреля 2015 г. Проходят они два раза в неделю, по вечерам.

О необычности курсов говорят и сами слушатели. Премудрости тифлосурдоперевода и общения со слепоглухими постигают около 30 человек: в основном, это прихожане пучковской церкви

Казанской иконы Божией Матери, т. е. курсы посещает сплоченная церковная община, состоящая из хорошо знакомых между собой людей.

Еще одна особенность курсов заключается во множестве преподаваемых предметов – «Дактилология», «Жестовый язык», «Психология слепоглухих», «Духовно-нравственные аспекты общения со слепоглухими», «Правила сопровождения и обслуживания в быту людей с одновременным нарушением слуха и зрения», «Научно-философские аспекты слепоглухоты» и др. Занятия проводят специалисты Института коррекционной педагогики РАО и ОСПСГ «Эльвира», преподаватели Центра образования глухих и жестового языка им. Г. Л. Зайцевой.

Очень важно, что занятия проходят именно при пучковском Доме, где постоянно проживают приезжающие сюда на учебу слепоглухие. Курсанты могут «вживую», непосредственно общаться с ними и на практике закрепить теоретические знания.

Юрий Пуцаев

### **Моя дорога к Богу**

Прочитал в «ВС» № 1 за этот год заметки Е. Какориной и Н. Кремневой под общим заголовком «Гостеприимный Дом». Авторы с восторгом делились впечатлениями о своем пребывании в Доме слепоглухих. Я полностью согласен с Еленой и Натальей – там действительно замечательно!

Мы, трое пермяков (Галина Фролова, Алевтина Монахова и я), приехали в Пучково на компьютерные курсы в начале апреля. И сразу почувствовали доброжелательное отношение к себе со стороны сотрудников Дома и волонтеров – слушателей курсов тифлосурдопереводчиков. Почти одновременно с нами приехали из Тамбовской области супруги Светлана и Сергей Кузнецовы, которые обучались лепке.

Ежедневно мы не только занимались, но и совершали прогулки по обширной территории расположенного напротив Дома храма в сопровождении волонтера Светланы Ястребовой и ее мужа Александра. Благодаря курсам тифлосурдопереводчиков многие прихожане владеют дактилологией и могли с нами общаться. Нас приятно поразило, что в Пучково так много добрых, отзывчивых людей, которые готовы помочь слепоглухим, не считаясь со своим личным временем. Хотелось бы поблагодарить не только



супругов Ястребовых, но и их дочь Анжелу, а также Елену Юданову, Ингу Жуковскую, Вадима Аршакиана и других прихожан.

Расскажу о том, как удивительно прошел великий праздник Пасхи Христовой! Накануне вечером после ужина батюшка провел с нами исповедь. На ночную службу мы не пошли, но в 9 часов утра были на литургии, которая проходила в школьном храме. Обрадовало множество детей, которые пришли вместе со своими родителями. А каким великолепным был праздничный обед, устроенный о. Львом в трапезной Дома! Поразило меня и то, что накануне Пасхи к храму вытянулась длинная очередь: люди шли и ехали из дальних мест, чтобы освятить яйца и куличи. Было немало молодежи, в том числе местных казаков в форме.

Не забыть нам и экскурсию по московским храмам, куда мы отправились на микроавтобусе. Вместе с нами, пятью слепоглухими, в качестве сопровождающих-волонтеров были две Светланы – Бредихина и Ястребова.

Сначала мы приехали в Покровский женский монастырь, где покоятся мощи святой блаженной Матроны Московской. Она родилась в 1885 г. слепой – глаз у младенца не было совсем, глазные впадины были плотно закрыты веками. Считается, что от рождения она была избранницей Божией – у нее обнаружилось другое, духовное зрение, связанное с даром предвидения и целительства. Вот почему не иссякает людской поток к ее святым мощам – каждый день выстраивается длинная очередь жаждущих приложиться к святыне. Блаженной Матроне, отошедшей в мир иной в 1952 г., молятся в болезнях, гонениях, бедности; просят помочь, когда не ладится с работой или учебой. Сила ее помощи удивительна! Вот и мы приложились к ее мощам, попросили здоровья! Перед уходом из храма Светлана Бредихина каждому из нас вручила по маленькой иконке св. Матроны Московской.

Затем мы побывали в храме Христа Спасителя, с волнением ходили по его великолепным залам, поднялись в лифте под самый купол колокольни, откуда открывается прекрасный вид на Москву-реку и Кремль. Звонари В. Деманов и П. Дмитриев даже дали нам позвонить в один из колоколов! Кстати сказать, диаметр самого большого колокола 3,5 м, а вес чугунного «языка» почти тонна – его с трудом раскачивают два человека! По про-

сторным галереям мы переходили из одного купола в другой – везде колокола разного размера.

А перед возвращением в Пучково мы приехали на Красную площадь и сфотографировались на память на фоне Кремля.



*Участники экскурсии на Красной площади*

Однажды вечером супруги Ястребовы устроили для нас небольшой пикник на берегу пруда. Жарили шашлык, поили горячим чаем с выпечкой, привезенной с расположенной неподалеку дачи. Только вместо мяса на шампуры нанизывали сардельки. Как это было замечательно – у костра посидеть и подышать свежим воздухом!

А разве можно забыть праздник, организованный о. Львом накануне нашего отъезда из Дома! Приехала большая группа слепоглухих из Москвы и Подмосковья; были конкурсы, игры, вкусный обед в трапезной храма Казанской иконы Божией Матери! Всё это запомнится надолго!

И было грустно покидать этот гостеприимный дом! Именно в Пучково я нашел свою дорогу к Богу. Понял, что только люди глубоко верующие могут так любить и уважать слепоглухих!

Владимир Рачкин.  
Фото С. Бредихиной

### Спасительное «Прозрение»

В предыдущей своей статье («ВС» № 1, 2014 г.) я рассказала, с какими проблемами мне и моим коллегам пришлось столкнуться при организации в челябинском МО ВОС мероприятий специально для слепоглухих. В первую очередь нашу работу затрудняла нехватка денежных средств, предназначенных именно на эти цели. Иногда выручали спонсоры, которых мне удавалось находить. Но с их стороны была, как правило, разовая помощь, не решавшая проблему финансирования в целом.

В 2007 г. я возглавила созданное в нашем городе местное отделение ОСПСГ «Эльвира», и спустя четыре года нам удалось открыть челябинский городской общественный благотворительный фонд «Прозрение», директором которого я являюсь.

Трудно ли было зарегистрировать такой фонд? Да, нелегко, но это не основное. Главное – создать фонд с умом, чтобы в число его учредителей постоянно входили, кроме неимущих и инвалидов, состоятельные благотворители, способные хотя бы обеспечивать ставку бухгалтера. Понятно, насколько сложно найти такого учредителя. Ведь даже в миллионном городе не так уж много щедрых спонсоров, обладателей больших денежных средств.

Но вот миновало уже три с половиной года работы фонда «Прозрение». За этот короткий период мы приобрели некоторый опыт, которым хочется поделиться. В 2011–2012 гг. и я, и бухгалтер «Прозрения» работали на общественных началах, поэтому фонд существовал нормально. В 2013 г. бухгалтера у меня не было. Для ведения бухгалтерского учета и составления годовой отчетности пришлось обратиться в аудиторскую компанию. Оплата ее услуг оказалась слишком дорогой, и стало понятно – без постоянной помощи со стороны богатого учредителя или государства существование фонда вряд ли возможно. Получить помощь от местных властных структур пока не удастся. Мне объясняют, что для этого нет законов, принятых на федеральном уровне. Даже выделенные в прошлом году одним сочувствующим челябинским депутатом денежные средства для оплаты труда бухгалтера «Прозрения» в администрации города использовать не разрешили.

Руки опускать мы не стали, продолжали искать спонсоров, просить помощи в предоставлении транспорта, продуктов, призов, подарков и т. п. А в 2012 г. подали заявку и успешно реализовали муниципальный грант «Сердца, достойные любви». По этому гранту мы приобрели оборудование для фонда и технические средства реабилитации для наших подопечных; 30 человек летом несколько дней провели на базе отдыха; верующие съездили в три паломнические поездки; самодеятельные артисты провели два конкурса...

Несмотря на финансовые ограничения, не прекращали мы проводить и плановые мероприятия для слепоглухих. Сначала на них приходило до 25 человек из 70 членов «Эльвиры» – самые активные и более мобильные. А на встрече Нового, 2014 года присутствовало уже 47 человек из 84. В их числе 10 «жестовиков» и 37 «словесников». Первых усадили за два сдвинутых вместе стола. Для них переводили мероприятие Н. Залевская и Г. Ульянов. Сидевшие за этим столом общались на жестовом языке и «рука в руку». Всех нас на клубные мероприятия привлекает свободное общение среди равных, когда забываешь о своих ограниченных возможностях и некоторых физических недостатках. Мероприятия проводим каждый месяц, организуем для слепоглухих даже посещение сауны с бассейном...

Решили мы продолжить и столь удачно начатое нами участие в конкурсах на предоставление грантов. К слову сказать, написать заявку на грант сложно. Делать это лучше командой из 3 человек: руководитель проекта, исполнитель (работающий на компьютере) и обязательно бухгалтер. Но тут, как в поговорке: «выйти замуж – не напасть, да только бы замужем не пропасть». Еще сложнее отчитаться. Учитывается каждая копейка, отчет должен быть представлен со всеми бухгалтерскими документами точно в указанный срок. Организации и предприятия, участвующие, скажем, в муниципальном гранте, и не полностью или неудовлетворительно отчитавшиеся по выделенным им средствам, утрачивают доверие и больше не допускаются к соисканию гранта. Не допускаются и предприятия, не оплатившие вовремя налоги за истекший год.

В этом году я написала проектное предложение и подала заявку на участие в международном конкурсе «Православная инициатива». Грант мы выиграла и смогли организовать посещение храма св. Иоанна Воина, а осенью отправимся в паломническую

поездку в Москву, побываем в храме Христа Спасителя и Свято-Троицкой Сергиевой Лавре.

Через журнал хочу сказать «Спасибо» председателю челябинского областного общественного движения «Соцгород» Андрею Викторовичу Барышеву, руководителю исполнительного комитета ЧРО ВПП «Единая Россия» Александру Александровичу Мотовилову, директору ОАО «Трубодеталь» Николаю Геннадьевичу Назарову и другим нашим благотворителям за чуткое и внимательное отношение к нуждам и проблемам слепоглухих челябинцев.

Тамара Журавлева, председатель челябинского городского отделения ОСПСГ «Эльвира»

### **Так держать!**

В Краснодаре прошел конкурс ветеранов художественной самодеятельности ВОГ. В нем участвовало 17 солистов, а также творческие коллективы из разных городов и станиц края. Номинации: жестовая песня, танцы, пантомима. Впервые в программу было включено художественное чтение. Именно в этой номинации отлично выступила Г. Ушакова из Сочи – наш многолетний автор. Она исполнила на жестовом языке два стихотворения – О. Скороходовой «Думают иные...» и Р. Киплинга «Заповедь». И хотя на конкурсе не было распределения мест (все участники получили одинаковые дипломы и подарки), председатель жюри, руководитель краснодарского и ставропольского РО ВОГ Эдуард Джеретшиев высоко оценил выступление Ушаковой, особо отметив и удачный выбор стихов, и прекрасное исполнение.

Вот что рассказала артистка: «Художественной самодеятельностью занимаюсь с 1977 г. Выступала с жестовым пением. После долгого перерыва вернулась на сцену 5 лет назад; тогда на краевом конкурсе заняла второе место, исполнив песни “Старая церквушка” и “У природы нет плохой погоды”. Но стало очень трудно репетировать с музыкой (у меня синдром Ушера, и я тотально глухая): при выходе на сцену совершенно перестаю ощущать вибрацию мелодии. Поэтому решила в этом году перейти на исполнение стихов, и это, как мне кажется, очень удачный опыт. Можно, не думая о синхронности с музыкой (что необходимо при жестовом пении), полностью “окунуться” в смысл стиха – выбрать ритм исполнения, сделать паузу, когда чувствуешь, что она нужна. Не надо мучительно выбирать песню (часто бывает

так, что текст превосходный, а музыка такая, что я просто физически не могу исполнять: нужно приплясывать да кружиться).

Готовясь к конкурсу, я репетировала стихи, отработывая жесты, изменяя их до последнего дня, добиваясь наилучшей смысловой емкости и выразительности. Во время выступления прочла стихи “на одном дыхании”, выдерживая паузы, беседуя с залом... И не поверила сама себе, что всё уже закончилось».

Поздравляем Галину Игоревну с успешным выступлением! Желаем дальнейших творческих успехов!

\* \* \*

А эту информацию мы получили из Перми. Там тоже состоялся краевой фестиваль ветеранов воговской самодеятельности, но с распределением призовых мест. Радует, что среди участников были слепоглухие артисты, занявшие третьи места в двух номинациях (художественное чтение и жестовая песня) и награжденные дипломами и призами. Владимир Закатов прочел стихотворение «Наш мир» неслышащей поэтессы Т. Нежиной, а Ольга Бондарева исполнила на жестовом языке песню В. Шаинского на стихи М. Танича «У солдата выходной».

Молодцы! Так держать!

Наталья Кремнева

~~~~~  
**КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ**

**Отметили праздник великой Победы**

Этой теме было посвящено майское заседание клуба общения Санкт-Петербургского отделения ОСПСГ «Эльвира». Я рассказал о своей родственнице Нине Яковлевне Семак – участнице Великой Отечественной, бывшей партизанке, а после войны – заслуженном враче Белорусской ССР, почетном гражданине города Жлобина.

Большое впечатление произвел также рассказ ветерана нашего отделения Виктора Ивановича Валетова. Он вместе со своими друзьями-подростками собирал оружие и передавал его партизанам. В результате контузии и тяжелого ранения Виктор Иванович потерял зрение и руку, но не сдавался: три класса окончил еще до войны в обычной школе, четвертый – в детском доме, а начиная с шестого класса, учился в школе для слепых

детей. Затем успешно закончил экономический факультет Ленинградского государственного университета.

На вечере В. И. Валетов прочитал один из сонетов Шекспира и стихи Есенина. Праздник прошел тепло, почти по-домашнему и завершился чаепитием.

Андрей Марков,  
председатель с.-петербургского РО ОСПСГ «Эльвира»

### Благотворительный концерт

В начале июня в гости к членам клуба «Ушер-Форум» приехали артисты театра Мимики и Жеста.

Концерт начался с неожиданно громко включенной музыки (это было сделано специально для слабослышащих людей). Было заметно, что некоторые сразу на нее отреагировали. Возмож-



но, каждый чувствовал ее по-своему в зависимости от остроты слуха: кто-то улавливал отрывки мелодии, другие ощущали ее по возникшей вибрации.

Роберт Фомин исполнил на жестовом языке гимн глухих «Сила рук» на стихи неслышащего поэта И. Исаева. Многим зрителям песня была, безусловно, знакома. Далее последовали еще несколько номеров. Остановимся только на некоторых.

Двое мужчин в военной форме (Сергей Семенов и Сергей Родин) вышли на сцену. У обоих было по флагу в каждой руке и по свистку. Они пытались изобразить разговор начальника и подчиненного, заменяя речь движениями флагов и звуками свистков. Выражали удивление, непонимание, о чем-то договаривались, закончив свое выступление небольшим танцем.

Другой номер был посвящен песне о Дагестане. На сцене появилась девушка (Елена Бирюкова) в черном платье и с повяз-

кой на голове, какие обычно можно видеть у восточных женщин. Во время припевов она танцевала.

Также было исполнено несколько современных песен на жестовом языке и довольно забавная пантомима: проголодавшийся мужчина (Сергей Родин) прятал яблоко от вошедшей дамы (Светлана Вакуленко), которая жестами объясняла, что видела это яблоко и тоже хочет его попробовать. В руках героев появлялась газета. Одна статья в ней привлекла внимание молодого человека. И наконец-то у дамы в руках оказался желанный плод.

Участникам клуба благотворительный концерт пришелся по душе. Артистов благодарили, приглашали приезжать еще. Е. А. Сильянова напомнила им о пьесе Уильяма Гибсона «Сотворившая чудо» (о знаменитой слепоглухой американке Элен Келлер), сказав, что было бы интересно поставить по ней спектакль.

Гостей и участников клуба пригласили на чаепитие.

Ольга Селезнева.

Фото О. Ерохиной

---

## **ПАМЯТЬ СЕРДЦА**



Продолжаем печатать воспоминания замечательного педагога Галины Васильевны Васиной. Начало читайте в «ВС» № 1 за 2014 г.

Редакция благодарит Т. А. Басилову за подготовку материала к публикации и подбор фотографий.

### **Обучение слепоглохого ребенка**

#### **в школе слепых**

Сереза Сироткин был моим первым слепоглохим учеником. Я работала с ним с сентября 1957 по март 1963 г. Р. А. Мареева начала его обучение в детском саду, а я продолжила индивидуально учить

Серезу в московской школе слепых. Занимались мы с ним в отведенном нам уголке методического кабинета или в музыкальном



классе, пока там не было уроков. Все планы и методики обсуждались с И. А. Соколянским. Раиса Афанасьевна часто приезжала в школу и помогала мне в организации занятий по математике, предметным урокам, развитию речи. На переменах Сережа всегда старался быть среди других учеников. Он сам научил некоторых детей дактилологии и общался с ними с ее помощью.

Обучая Сережу, я училась сама. Он быстро схватывал учебный материал, очень хорошо вместе со мной «драматизировал» (т. е. изображал) содержание прочитанных рассказов. Прекрасно научился осматривать руками предметы и замечать самые незначительные их детали. В школе слепых в биологическом кабинете была богатейшая коллекция чучел разных зверей: тигр в натуральную величину, волк, лиса, медведь во весь рост на задних лапах с тарелкой в передних лапах. Были и чучела мелких животных: мышь, суслик, еж, белка. Потом на занятиях лепкой Сережа точно воспроизводил осмотренный предмет. Помню один пример. Мы читали с ним рассказ, где была фраза: «птичка сидит на ветке». Я попросила Сережу показать, как он понял эту фразу с помощью пластилина и палочки. Мальчик слепил птицу и посадил ее на пластилиновую ветку, свесив ей ножки вниз. Мне сразу вспомнилось указание Соколянского: «Нельзя надеяться, что ребенок сам понял прочитанное. Это вы думаете, что ребенок знает, а надо проверить в лепке или демонстрации, – тогда будете уверены в его знаниях».

Мы с Сережей очень часто бывали на экскурсиях (чаще всего вдвоем, но иногда и с каким-либо классом). Ходили в музеи и парки, ездили к Соколянскому в Институт дефектологии, домой к О. И. Скороходовой, в гости к моим знакомым и родственникам. Все наши экскурсии находили отражение в учебных текстах, которые мы писали, читали и «драматизировали». Обязательным условием в работе над учебными текстами было перепечатывание их на брайлевской машинке. Ученик должен был сначала прочитать составленный учителем текст, «драматизируя» каждое его предложение и показывая, как понял прочитанное, а затем сам перепечатывал. Сережа обладал очень хорошей памятью и иногда, прочитав весь текст из 5–6 предложений, печатал его по памяти сразу. По знакомым словам он слегка пробежал пальцами, но на новом слове задерживался, перечитывая его несколько раз, затем читал всю фразу и после этого печатал весь текст.



Один или два раза в неделю у Сережи был обязательный урок труда. Он работал в картонажной мастерской, сшивал на машинке коробки скрепками. Мальчик очень любил эту работу и делал ее с удовольствием. Первое время мы с моим учеником заранее вместе отбирали определенное количество заготовок, которые Сережа мог сшить за урок, удобно устанавливали большой ящик для коробок. Я включала и выключала машину для скрепления. Когда Сережа овладел всеми необходимыми операциями и стал делать всё аккуратно и без брака, он попросил оставлять его одного –

ему хотелось чувствовать себя самостоятельным. Я выполняла просьбу частично: отходила в сторону или выходила в коридор и наблюдала за ним через открытую дверь.

Иногда мы приходили в класс черчения, где со слепыми детьми работала Ольга Ивановна Егорова. Она учила Сережу делать и узнавать выпуклые изображения предметов на специальном приборе с мягким покрытием, похожим на пластилин. Однажды на уроке черчения он осматривал рельефное изображение кофейника удлиненной формы. Потом встал и изобразил его, согнув одну руку на бедре, а другую вытянув, как носик кофейника. Когда я спросила, что он показал и что рассмотрел на рисунке, Сережа, немного подумав, неуверенно сказал, что это был чайник. Потом добавил, что чайник большой и такого он никогда не видел, стал настаивать, чтобы ему показали именно такой настоящий. Ответ взрослых, что сейчас точно такого у них нет, его не удовлетворил. После этого урока в течение нескольких дней мой ученик не забывал напоминать мне про этот «чайник». Наконец удалось найти похожий и показать ему. Мальчик обязательно хотел сравнить его с «увиденным» на уроке рельефным изображением.

У Сережи, безусловно, имелся остаточный слух, но в то время в Институте дефектологии не было никакой аппаратуры, что-

бы измерить его; не было и слуховых аппаратов. Всё обучение Сережи тогда проводилось на дактильной основе, без использования остаточного слуха. Только мама Сережи пыталась с ним общаться на слух – говорила громко, простыми фразами и сопровождала свои слова жестами. Например, говорила голосом – «одевайся», «пойдем», «магазин» – и каждое слово сопровождала жестом.

Я продолжила занятия с Сережей по развитию устной речи, которые были начаты Р. А. Мареевой в детском саду. Было очень трудно ставить и автоматизировать звуки речи. Ему долго не давались звуки «г» и «х». Меня мой ученик называл «тетя Даля»; произносил «не шочу» вместо «не хочу». Устная речь у Сережи была очень быстрая и невнятная. Он стал активно ею пользоваться, когда у него появилась младшая сестренка Оля, с которой он стал ежедневно общаться голосом.

Мама сопровождала Сережу в школе после занятий, во вторую половину дня. Они вместе гуляли, ужинали, играли с детьми, а потом шли домой. Жили они недалеко от школы слепых. Безусловно, мама Сережи очень много ему дала в познании окружающего мира. Он ходил с ней в магазин, помогал по дому; она всегда брала его в гости к родственникам – одним словом, старалась показывать ему как можно больше, и это очень обогащало представления Сережи о жизни. Дома он всегда был чем-то занят. Его любимым делом было разбирать старые часы или другие никому не нужные механизмы. Однажды он побывал у меня дома и почувствовал холод в комнате, пока я не затопила печку; позже он подарил мне в школе самодельное устройство из жестяной баночки от леденцов. Открыв ее, я увидела припаянные к ее нижней части провода. Сережа объяснил мне, что провода можно включить в розетку, тогда банка нагреется, и я смогу согреть руки.

Были и трудности. Сережа занимался ежедневно только со мной. И я начала замечать, что он стал враждебно относиться к моим замечаниям: однажды, рассердившись, сказал, что папа наедет на меня на машине, и я умру. Я рассказала об этом Ивану Афанасьевичу, и мы, обсудив эту ситуацию на «понедельнике» вместе с Р. А. Мареевой и А. И. Мещеряковым, решили изменить тактику. Раньше я от своего имени делала Сереже замечания по поводу его поведения, узнав об этом от других воспитателей и учителей школы. Теперь же каждая жалоба на его поведение пе-

редавалась мною Сереже в присутствии этого взрослого, который стоял рядом и прикосновением к руке мальчика подтверждал сказанное мною. Всё это дало положительный результат. После таких «разборок» Сережа не пытался спорить. Он понял, что это не только мои требования, что и другие взрослые бывают им недовольны. Также я стала привлекать Сережу к разбору конфликтов с другими ребятами, переводила ему беседы учителей с детьми об их неправильном поведении. Сережа начал сопоставлять свои и чужие действия и стал спокойнее реагировать на замечания.

В школе слепых мой ученик освоил программу 4 классов. Как ни трудно было мне работать, постигая методику обучения, но наши индивидуальные занятия дали возможность успешно пройти материал по всем основным предметам (математике, чтению, предметному уроку) без отставания от других детей. И в загородном детском доме, куда Сережа поступил в 1963 г., он начал заниматься по программе 5-го класса.

(Продолжение следует)

---

## **ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ**

### **Путешествие в Израиль**

После получения приглашения из Израиля на 90-летний юбилей моей старинной подруги Т. П. Петровой мы стали собирать чемоданы и 21 февраля самолетом израильских авиалиний вылетели на Святую землю.

Мы – это я и моя дочь Людмила, которая сопровождала меня в этой поездке, т. к. я глухой и слабовидящий. Через 4 часа приземлились в аэропорту «Бен-Гурион» и попали в дружеские объятия супругов Кривулиных – Геннадия и Ольги. Погода была чудесная: +22 градуса, безветренно, всё в цвету.

На следующий день мы поехали полюбоваться Мертвым морем, которое расположено на 395 м ниже уровня моря. Его побережье – самое низкое место поверхности суши планеты, содержание соли в его воде – 30% (сравните с 4% в обычном море). В Мертвом море можно ходить, но невозможно плавать, поэтому было безумно смешно наблюдать с берега наши попытки проплыть хоть немного, т. к. вода выталкивала руки и ноги вверх.

Следующая поездка была к месту крещения Иисуса Христа на реке Иордан. Ранее оно находилось в Иордании, но 2 года на-

зад, по договоренности, она уступила его Израилю. До 30 лет Иисус Христос жил в Назарете, затем пришел к Иоанну Крестителю и был крещен. Это место паломничества и поклонения всех верующих.

Затем – экскурсия на автобусе, организованная через экскурсионное бюро в составе россиян с русскоговорящим гидом. Сначала поехали в Вифлеем, который находится на территории Палестины. Очень красочное историческое место, родина Иисуса Христа. Над пещерой, где Святая Дева Мария родила Младенца Христа, по распоряжению св. Константина, первого римского императора, принявшего христианство, была в 323 г. возведена церковь Рождества Христова.

Далее автобус отправился в Иерусалим. Этот святой город производит ни с чем не сравнимое впечатление. Первое, что удивляет – улицы современного города упираются в толстые зубчатые стены средневекового замка. В этих стенах есть ворота, а за воротами другой город, город в городе, город иных времен, город трех религий – Старый город.

Дорога, которая начинается в восточной части Иерусалима, пересекает мусульманский квартал, идет вдоль Храмовой горы и заканчивается у храма Гроба Господня в христианском квартале. Здесь, на месте распятия и погребения Христа, т. е. на Голгофе, в 326 г. он и был воздвигнут, а потом много раз перестраивался.

Стена плача является главной святыней иудаизма. Говорят, что капли росы, которой она покрывается на рассвете, это следы страданий еврейского народа. Шесть ярких костров напоминают о 6 миллионах евреев, убитых нацистами в годы Второй мировой войны.

В среду наши добровольные гиды Геннадий и Ольга Кривулины повезли нас в общество глухих Израиля, находящееся на окраине Тель-Авива. Это отдельно стоящее здание, где первый этаж отведен глухим, а по средам – слепоглухим, которых в обществе 25 человек. В помещении несколько комнат. Одна из них большая, где проводятся встречи, лекции, концерты. Есть комнаты, оборудованные компьютерами, где можно обучиться работе на них. Также игровая комната, снабженная шахматами, шашками и другими настольными играми. Можно попить чай или кофе со сладостями.

У каждого слепоглухого есть сопровождающий, тактильно переводящий всю информацию. Труд переводчиков оплачивается.

Я немного рассказал о жизни наших слепоглухих, о встречах в ЦСО «Якиманка», о наших экскурсиях и семинарах, о журнале «Ваш собеседник» и с удовольствием отметил, что ничего подобного в Израиле нет. Мне было задано много вопросов и просьба передать привет слепоглухим Москвы.

Мы еще побывали в городе Яффа, в котором находится единственный в мире театр слепоглухих, но, к сожалению, на спектакль не попали, т. к. труппа была на гастролях. Но нам удалось поговорить с тифлосурдопереводчиком Наташей. Театр уникален – все актеры в нем слепоглухие. Постановка театра называется «Не хлебом единым...», это размышления о жизни, мечты о будущем. Со своим спектаклем театр исколесил весь мир и везде был принят тепло и с огромным интересом. Теперь мечта актеров – побывать в России, где они еще не были.

Следующая поездка была на озеро Кинерет (Галилейское море). Именно на берегу этого озера Иисус Христос встретился со Своими первыми учениками и сотворил много чудес: хождение по воде, чудесный лов рыбы, умножение хлебов, излечение парализованного. Вода в озере пресная. Сейчас это место отдыха израильтян. Вдоль озера множество частных пляжей, отелей, ресторанов, предлагаются прогулочные суда и многое другое.

Вечером мы были приглашены на празднование 90-летнего юбилея Татьяны в еврейский ресторан. Наслаждались национальной кухней и общением с друзьями, которые когда-то эмигрировали в Израиль из СССР.

Закончили мы свой тур поездкой в Тель-Авив и порт Яффа. Тель-Авив имеет ярко выраженный западный облик. На пляжах, вдоль которых выстроились высококлассные отели, нежится «золотая» молодежь и многочисленные туристы. Работает огромное количество ресторанов с разнообразной кухней. С 1947 по 1980 г. город был официальной столицей Израиля, но и сейчас в нем расположено множество посольств, аэропорт и морской порт Яффа, биржа и банки.

Порт Яффа – это пригород Тель-Авива, имеющий богатейшую историю. 6 тысяч лет назад, когда еще не было Тель-Авива, он уже существовал. Считается, что именно отсюда отправился в плавание Ной на своем ковчеге. Порт несколько раз переходил из рук в руки: он принадлежал египтянам, римлянам, арабам, Ричарду Львиное Сердце, Наполеону, туркам. Сейчас это туристический центр, богатый музеями, художественными галереями,

сувенирными лавками, ресторанами. В порту рыболовецкие суда соседствуют с прогулочными. В старом городе всего 12 улиц, которые названы по знакам зодиака. Из порта открывается необъятная панорама Тель-Авива.

На этом закончилось наше незабываемое путешествие по Израилю. Хочу поблагодарить семью Кривулиных за всё то время, которое они посвятили нам, знакомя со страной и ее достопримечательностями, а также за гостеприимство и радушие.

Также хочу выразить благодарность своей дочери Людмиле за оказанную помощь в путешествии и написании этой статьи.

Юрий Рахманин

~~~~~  
**ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА**

Предлагаем вашему вниманию интересную статью, которую наш автор Галина Крюкова написала на основе исследования М. М. Блинкиной «Возраст героев в романе “Война и мир”» и ряда публикаций других авторов.

**«Всё, я старушка!!!»**

Любопытная вещь – возраст литературных героев, таких как будто бы знакомых и привычных. Вспомним классику: одни персонажи кажутся нам молодыми, другие старыми. А так ли это? Тут отчасти виноваты и экранизации, где все актеры, как правило, гораздо старше своих героев, но всё же дело не только в них. С тех пор представление о возрасте изменилось действительно существенно. Вот ссылки на возраст героев из некоторых классических произведений; многие факты покажутся нынешнему читателю неожиданными...

Джюльетте было 14 лет, а Ромео – 16. Маме Джюльетты, сеньоре Капулетти, на момент событий, описанных в пьесе, было 26 лет. А сколько лет госпоже Простаковой, матери пятнадцатилетнего недоросля Митрофанушки, который «не хочет учиться, а хочет жениться»? В эту эпоху ранних браков мать могла родить его лет в 17–18. Если так – ей чуть более тридцати!

Вот Лев Толстой пишет о матери Наташи Ростовской: «Однажды вечером, когда старая графиня, вздыхая и кряхтя...» Или она же, «трясаясь всем телом, засмеялась добрым, неожиданным старушечьим смехом». А ей – меньше пятидесяти...

Марья Гавриловна из «Метели» А. С. Пушкина «была уже немолода» – «ей шел 20-й год».

Разговор Татьяны с няней из «Евгения Онегина»:

- Да как же ты венчалась, няня?
- Так, видно, Бог велел. Мой Ваня Моложе был меня, мой свет, А было мне тринадцать лет.

Там же сообщается, что Татьяна вышла замуж за старика-генерала. Так уж и старика? У Юрия Лотмана в его известном комментарии к роману Пушкина читаем: «Онегину весной 1825 года могло быть неполных тридцать лет. Князь (муж Татьяны), его родня и приятель, с которым Онегин на “ты”, мог быть лет на пять старше».

Или вот что говорит Онегин Ленскому:

- «А кстати, Ларина проста,  
Но очень милая старушка...»

Если учесть, что Татьяне в ту пору лет 17, то ее матери-«старушке» – лет 35.

А вот из записок 16-летнего Пушкина: «В комнату вошел старик лет 30» (это был Карамзин). Для сравнения у Ю. Н. Тынянова читаем: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было тридцать четыре года – возраст угасания».

Старухе-процентщице из романа Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание» было 42 года.

Столько же было старикану кардиналу Ришелье во время описанной в «Трех мушкетерах» осады крепости Ля-Рошель.

Анне Карениной на момент гибели было 28 лет, Вронскому – 23 года, мужу Анны Карениной – 48 лет (в начале описанных в романе событий всем, соответственно, на 2 года меньше).

А вот старухе Ниловне (роман «Мать» М. Горького) – 40 лет.

У Ю. Ряшенцева героиня восклицает: «Жить осталось так недолго – мне уже шестнадцать лет!»

«Бальзаковский возраст» – это 30 лет, а мы представляем себе современных женщин под 50.

А как относительная современность, начиная с середины прошлого века? Там всё то же самое. Если не хуже. Вы замечали, что, например, в книгах, фильмах и песнях о войне у любого солдата мать – непременно старушка? Даже у двадцатилетних мальчиков! Сколько ж этим «старушкам» самим-то лет? Вот в детской повести Н. Артюховой «Светлана» приезжает домой на побывку девятнадцатилетний лейтенант Костя Лебедев:



«Дверь сейчас же раскрылась широко. Мама стояла на пороге. Она была такой маленькой, худенькой и... старой!» И дальше эта женщина описывается и воспринимается, как старая или (чуть мягче) немолодая. Когда лет через пять старенькая мама умирает, выясняется, что прожила она всего-то сорок пять лет.

Или вот книжка А. Кузнецовой «Честное комсомольское», в которой старый школьный учитель находит потерянную в юности любовь, но ничего, кроме сожаления, эта встреча не приносит – жизнь прошла... «Здравствуй, одинокая старость; догорай, бесполезная жизнь». Старому учителю сорок лет. Его постаревшая возлюбленная на пару-тройку лет моложе.

А сейчас как? Что нынче полагается делать в тридцать пять – сорок? Нянить внуков и вязать носки? Много ли тут изменилось с советских времен? Как вам кажется?

~~~~~  
**МУДРОСТЬ**

Редьярд Киплинг

(английский писатель и поэт; 1865–1936)

**Заповедь**

Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех,  
Верь сам в себя, наперекор вселенной,  
И маловерным отпусти их грех;  
Пусть час не пробил – жди, не уставая,  
Пусть лгут лжецы – не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив;  
Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена и снова  
Ты должен всё воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде,  
На карту все, что накопил с трудом,

Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том,  
Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело  
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседа с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег, –  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Перевод М. Лозинского

---

## ЗДОРОВЬЕ

### Что вы знаете об инсульте?

При этом заболевании кровоток прекращается, но затем возобновляется мощной струей после снятия препятствия. Здесь-то и скрыта главная опасность инсульта, когда поток кислорода вновь обрушивается на мозг. Он вызывает образование свободных радикалов в таком количестве, что обычная антиокислительная защита не справляется с ними. В результате беззащитные клетки мозга подвергаются атакам и гибнут. Такова общая картина инсульта.

Липоевая кислота сотворяет чудо – она не допускает разрушения свободными радикалами уязвимых участков мозга. Вполне вероятно, что при постоянной подпитке клеток мозга препаратами липоевой кислоты они будут защищены при инсульте. Холестерин в крови тесно связан с атеросклерозом, при котором закупориваются и окаменевают сосуды мозга и коронарные артерии. Риск инсульта возрастает при повышении общего уровня холестерина в крови. Важно периодически проверять кровь.

Но еще опаснее высокое кровяное давление, которое сжимает мозг. Ускоряется «усадка» мозга в старости – у имевших высокое давление в среднем возрасте мозг становится меньше. Высокое давление является причиной поражения долей мозга, ответственных за память и речь. К сожалению, прием лекарств,

снижающих давление, не предотвращает полностью разрушительных изменений в мозгу. Такие «незаметные инсульты» происходят в мелких кровеносных сосудах мозга без внешних симптомов.

Одна из аминокислот крови, о которой до последнего времени даже врачи почти ничего не знали, является важнейшим фактором в разрушении мозга. Она называется гомоцистеин. Его избыток порождает плохое настроение и повышенную вероятность распада интеллекта. Чем выше его уровень, тем больше вероятность инсульта – независимо от веса, наличия диабета, уровня холестерина и кровяного давления. Для снижения гомоцистеина надо сократить употребление кофе, жирного мяса, не курить, принимать витамины группы В.

До 40% людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеют высокий уровень гомоцистеина. Содержите в порядке кровеносные сосуды – тогда и мозг будет здоров.

Последние данные показывают, что умеренные физические упражнения снижают вероятность инсульта на целых 50%. Почему? Физическая нагрузка разрушает тромбы в крови, снижает уровень холестерина, уменьшает кровяное давление и вес, а всё это способствует профилактике инсульта.

Чем питаться, чтобы избежать инсульта

Избыточное употребление соли может вызвать скачок кровяного давления и приблизить многих (хотя далеко не всех) к инсульту. Высокое содержание натрия в соли делает стенки сосудов более проницаемыми и «дырявыми», склонными выпускать кровь в ткани мозга.

Одно яйцо в день помогает в профилактике сердечных заболеваний, поскольку в яйцах содержатся анти-окислители, витамины группы В, а также ненасыщенные жиры, которые противодействуют отложению холестерина. К числу полезных веществ относится и холин – «архитектор памяти». Это аминокислота, способная защищать мозг от рождения до смерти.

Кроме яиц, источниками холина являются: арахис, проросшая пшеница, печень, мясо, рыба, молоко, сыр, овощи (особенно брокколи, кочанная и цветная капуста). Ешьте также морепродукты и принимайте добавки на основе рыбьего жира. Следует есть цельные крупы и целые фрукты, а не пить соки.

А как насчет добавок? Ученые из Гарварда (США) отметили, что в группах с теми, кто съедал больше всего калия с пищей и

добавками, – самый низкий процент инсультов. 400 мг калия в сутки могут спасти вас от беды. Калий также защищает стенки кровеносных сосудов от повреждения свободными радикалами при высоком кровяном давлении. Любой из перечисленных ниже продуктов добавляет те волшебные 400 мг калия в день, которые позволяют сократить риск смертельного удара на 40%. Это – 90 г рыбы; 1 чашка снятых сливок или апельсинового либо томатного сока; полчашки вареного свежего шпината или свеклы, патиссонов, вареных зеленых бобов, авокадо; 500 г картофеля в кожуре, 2 морковки; 1 яблоко, ¼ дыни, 1 банан; 10 половинок кураги; 60 г миндаля.

Среди тех, кто употреблял эти овощи и фрукты, общее количество инсультов сократилось на 22%, а кровоизлияния в мозг – на 51%! Причем, действие овощей – даже сильнее, чем фруктов.

Всё вышесказанное помогает профилактике инсульта и делает не такими страшными его последствия, если он все-таки произойдет.

Материал подготовлен Г. Крюковой

---

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Пятна крови** или **пота** на одежде легко можно устранить с помощью аспирина. Для этого две таблетки растолчите в порошок и смешайте с двумя каплями воды. Нанесите смесь на пятно и оставьте на 15 минут. После чего постирайте вещь.

Всегда обращайтесь внимание на бирку, где указаны режимы стирки или инструкции по уходу за вещью. Тогда ваши вещи будут в хорошем состоянии.

**Пятна от парафина** с любых поверхностей лучше всего можно удалить с помощью фена. Включите его в режиме «горячий воздух» и направьте на пятно. После того, как парафин растает, удалите его салфеткой. Если мебель полированная, то этот вариант самый подходящий. При другом способе вы можете поцарапать мебель.

Кухонные полотенца прекрасно отбеливаются горчицей. Залейте сухую горчицу горячей водой, перемешайте и дайте отстояться. Процедите через марлю и погрузите туда полотенца на несколько часов. Затем постирайте их в стиральной машине в обычном режиме. После такой процедуры ваши полотенца не только станут белоснежными, но и продезинфицируются.

С пятнами на любимом зонтике можно легко справиться с помощью смеси из уксуса (6%) и водки (1:1). Нанесите смесь на пятна и оставьте на 10 минут. Сполосните зонтик под теплым душем в расправленном виде и дайте ему просохнуть.

Кстати, зонтик лучше сушить в сложенном состоянии, чтобы ткань не растягивалась. Но просушивать следует тщательно, тогда не появится запах сырости.

Если ремни, сумки и обувь из светлой кожи, то наилучший способ поддерживать свежесть цвета – периодически протирать их смесью молока и взбитого белка.

~~~~~  
**ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО**

**Рецепты от Ирины Поволоцкой**

**Вкусный салат без майонеза**

Продукты: консервированная красная фасоль (1 банка), консервированная кукуруза (1 банка), перец болгарский – 2 шт., маринованные огурцы – 4–5 шт., грецкие орехи – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, петрушка, укроп, зеленый лук, растительное масло, соль, черный молотый перец (по вкусу).

В миску выложить фасоль, кукурузу, мелко нарезанные огурчики, болгарский перец, мелко дробленные грецкие орехи, тертый чеснок (или пропущенный через чеснокодавилку). Мелко нарезанные укроп, петрушку, зеленый лук посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

**Оладьи на кефире с зеленым луком**

Продукты: кефир (жирный) – 200 мл, мука – 200 г, яйцо (лучше 1 яйцо + 1 желток) – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, сода – ½ ч. л., соль – ½ ч. л., масло растительное (для жарки) – 5–6 ст. л.

Зеленый лук мелко нарезать. В жирный кефир всыпать соду, размешать. Затем добавить соль, яйцо и муку (если кефир жидковат, то увеличить немного количество муки и соответственно добавить чуть-чуть соды). Размешать до однородности. Всыпать зеленый лук и перемешать. Жарить с 2-х сторон в предварительно хорошо нагретом растительном масле на медленном огне. Подавать горячими со сметаной или йогуртом.

## **Шоколадная рисовая каша по-филиппински «чампорадо»**

Очень популярный десерт на Филиппинах.

Продукты: 1 стакан круглозерного риса (рис должен быть клейкий, который берут, например, для суши; подойдет также и Краснодарский рис); 1 стакан растительного молока (если есть возможность, кокосового; если нет – любого другого); 4 с ¼ стакана воды; 170 г темного шоколада; от 2 ст. л. до 1/3 стакана сахара (по вкусу); щедрая щепотка соли; по желанию немного ванили; отдельно любое растительное молоко.

В кастрюлю налить воду и молоко. Всыпать рис, соль и на сильном огне довести до кипения, периодически помешивая. Как только рис закипит, тут же убавить огонь и варить на медленном огне 20–25 минут, постоянно помешивая. Всыпать порубленный шоколад и сахар и, постоянно помешивая, варить на очень маленьком огне еще минут 10. Выключить, накрыть крышкой и дать настояться около 5 минут. Перед подачей на стол интенсивно перемешать кашу и полить парой-тройкой ложек растительного молока.

