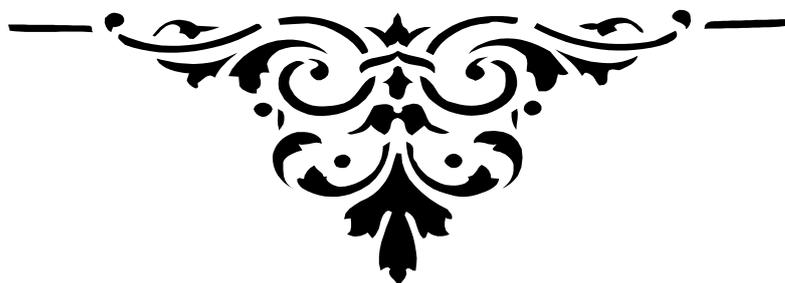


Ваш собеседник

**Общероссийский журнал
для слепоглухих
№ 2 (18)
Москва 2011**

**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:

На обложке	О. Скороходова. «Если Вас чаруют...»	
Новости.....		4
Наше право	Н. Кремнева. «Мы хотим общаться!».....	7
	Е. Сильянова. Мысли об аттестации переводчиков-сопровождающих.....	9
Судьбы людские	Т. Басилова. Ольга Ивановна Скороходова.....	11
Путешествия	О. Ерохина. Руки взаимопонимания.....	15
Маленькие радости.....		21
Реабилитация	Н. Залевская. Мой Брайль.....	22
Комплексы	В. Елфимов. Палочка-выручалочка.....	25
	Е. Волох. Между небом и землей.....	27
Как быть, если... Вопросы к специалисту	Е. Петухова В гостях.....	29
	И. Саломатина. Если у близкого человека обнаружили синдром Ушера.....	31
Помогаем друг другу	Е. Тагирова. Шить совсем не трудно.....	35
Литературная страничка	Р. Терехов. Медвежонок Ур.....	37
По странам и континентам.....		38
Здоровье.....		41
Мудрость.....		43
Это интересно.....		45
Просто, быстро, вкусно.....		46

Известие о гибели Владимира Ильича Кашицына потрясло всех. Он вышел из дома, чтобы купить в киоске газету и не вернулся – его сбила машина...

Писать некрологи – дело сложное и всегда грустное. С нами больше нет Владимира Ильича Кашицкого. Больше не будет сидеть скромно в уголке наш всегда аккуратный Владимир Ильич.

Помню, как он появился у нас: подтянутый джентльмен в пиджаке, белоснежной рубашке с галстуком точно посередине груди. Посмотрел на меня, расхристанного, улыбнулся и спросил жестами и вежливым голосом: «Здравствуйте, мы слепоглухие. Здесь проходит клуб “Ушер-Форума”?»

Мы с самого начала поладили. Владимир Ильич был одним из тех, кто успел найти со всеми общий язык. Во время клубных встреч никогда не лез вперед, садился так, чтобы всё слышать через слуховой аппарат. Если приходил на мероприятие один, без супруги (она слепоглухая), то всегда помогал другим. Однажды во время обеда в кафе, оказавшись за одним столом с Натальей Борисовной, он быстро порезал мясо в ее тарелке, придвинул поудобнее посуду, подал хлеб. Всё это он делал спокойно, ненавязчиво, как истинный джентльмен.

Меня всегда удивляло в нем это неподдельное благородство и такт. Когда ездили на семинар в Суздаль, нам с Владимиром Ильичем довелось жить в одном номере гостиницы. А мне надо было вечером всем переводить, сопровождать. Я впопыхах отдал ему ключ от номера и сказал, что буду поздно. Я и предположить не мог, что Владимир Ильич терпеливо дождет моего возвращения.

Владимир Ильич стал как бы нашей частью – участвовал во всех экскурсиях. Он никогда не создавал проблем, а просто шел, помогал кому-то. Не раз я, бегая по делам во время поездок, спрашивал кого-нибудь жестами: «А где Дед?» Все, улыбаясь, отвечали, что он в порядке, и я бежал проверить, как и что у остальных.

Покойтесь с миром, Владимир Ильич.

Родион Терехов

НОВОСТИ

Москва увеличивает финансирование социальной реабилитации инвалидов

Финансирование реабилитации инвалидов из городского бюджета в следующие пять лет возрастет в полтора раза, сообщил мэр столицы Сергей Собянин на заседании координационного совета по делам инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности. Заседание прошло в реабилитационном центре на Абрамцевской улице.

«Если в предыдущую пятилетку мы направили на социальную реабилитацию инвалидов около 27 миллиардов рублей, то в следующие пять лет общие расходы на эту программу составят почти 40 миллиардов. Это серьезное увеличение», – сказал мэр. Он уточнил, что подпрограмма соцреабилитации инвалидов будет выполняться в рамках программы социальной защиты населения на 2012-2016 гг.

По словам Собянина, только в 2011 г. финансирование социальной интеграции инвалидов возрастет в два раза по сравнению с прошлым годом – до 7 миллиардов рублей, не считая средств, выделяемых на закупку парка общественного транспорта, предназначенного для маломобильных групп населения (2 тыс. низкопольных автобусов), а также на приспособление городской инфраструктуры для безбарьерного передвижения людей с ограниченными возможностями.

«Помимо этого, в текущем году мы должны довести до 100% обеспеченность техническими средствами реабилитации, значительно увеличить финансирование и качество предоставляемых услуг», – отметил Собянин.

По его словам, в этом году необходимо увеличить в четыре раза количество новых рабочих мест для инвалидов, а также обеспечить полноценное образование для них: как дошкольное, так и школьное, и специальное.

На заседании мэр обсудил с представителями общественных организаций инвалидов ряд актуальных проблем. В частности он сообщил, что столичные власти намерены увеличить количество санаторно-курортных путевок, предоставляемых инвалидам.

Перед началом заседания Сергей Собянин осмотрел реабилитационный центр – спортивные залы, бассейны, учебные корпуса и административно-жилое здание.

(По материалам сайта itar-tass.com)

Дополнительные меры поддержки

В текущем году столичным Департаментом социальной защиты населения в рамках Комплексной целевой программы «Социальная интеграция инвалидов города Москвы» на 2011 г., утвержденной постановлением Правительства Москвы от 14.02.2011 № 28-ПП, реализуется проект по оказанию инвалидам по слуху и лицам с ограничениями жизнедеятельности дополнительных услуг по сурдопереводу при проведении коллективных мероприятий, в т. ч. и по сопровождению слепоглухих инвалидов.

По итогам конкурсных мероприятий, по заказу Департамента социальной защиты населения города Москвы, эти услуги будет оказывать региональная общественная организация «Объединения Переводчиков жестового языка».

Ее Президент Л. Г. Ионичевская хорошо знакома с проблемами слепоглухих людей. Она была координатором первых курсов переводчиков-сопровождающих, которые проводились на базе Московского городского психолого-педагогического университета.

Конкурс журналистов столицы

В 2010 г. правительство Москвы и столичный Союз журналистов проводили конкурс на лучшее освещение в СМИ мероприятий года по темам: «Социальная интеграция инвалидов» и «Год учителя». Цель конкурса – привлечь внимание общественности к жизни и проблемам людей с ограниченными возможностями. Такие конкурсы проводятся с 2007 г. и с каждым разом в них участвует все больше и больше журналистов крупнейших газет, журналов, радио и телевидения. В нынешнем конкурсе на суд жюри было представлено свыше ста публикаций, радио- и телепередач из 38 редакций. Среди них – «Российская газета», «Московский комсомолец», «Литературная газета», «Вечерняя Москва», газета «Мир глухих»; «Радио России»; телеканал «Столица» и др.

Когда было объявлено о начале конкурса, редакция журнала «Ваш собеседник» впервые решила «попытать счастья» – по-

участвовать в этом увлекательном соревновании журналистов (профессионалов и любителей). Отобрали две статьи, опубликованные в прошлом году: Н. Соловцовой «Нужна служба сопровождения!» и Е. Волох «Из пут настигнувшей беды». Эти статьи отвечали тематике конкурса «Социальная интеграция инвалидов». Представить можно было работы только московских авторов.

И вот – радостное известие: наши журналисты – в числе лучших! Елена Волох заняла второе место, награждена дипломом и премией! Нина Соловцова и корреспондент родственной нашему журналу газеты «Мир глухих» – Надежда Шарапова – отмечены дипломами жюри!

26 апреля 2011 г. в Белом зале Центрального дома журналиста на Никитском бульваре состоялась церемония награждения победителей. Дипломы вручали руководитель Департамента



В. В. Черников вручает диплом Е. В. Волох

средств массовой информации и рекламы Москвы Владимир Васильевич Черников и председатель столичного Союза журналистов, главный редактор газеты «Московский комсомолец» Павел Николаевич Гусев. Вместе с дипломами каждый награжденный получил и букет весенних цветов. Елена Владимировна Волох присутствовала на церемонии и получила награду лично, а Нина Михайловна Соловцова не смогла приехать и получила диплом позднее.

Поздравляя лауреатов конкурса, В. В.

Черников сказал:

– Премии получили журналисты, которые работают в благородной и благородной теме. Мне приятно от того, что я вижу хорошие добрые лица людей. Самых теплых слов заслуживают журналисты изданий для инвалидов. Это настоящие бойцы, кото-

рые порадовали своих читателей интересными публикациями и телесюжетами.

О победителях конкурса, корреспондентах журнала для слепоглухих «Ваш собеседник».

Елена Владимировна Волох – инвалид первой группы по зрению и слуху, автор многочисленных публикаций в разных СМИ. Много лет вела рубрику «Рука – в руке» в журнале «Наша жизнь». Пишет стихи, которые вошли в несколько коллективных сборников («Друза», «Камертон, «Антология глухих поэтов»).



Н. М. Соловцова

Нина Михайловна Соловцова долгие годы сотрудничала и с журналом «В едином строю», где публиковались ее статьи и очерки, а в сборнике «Друза» – рассказы. В редколлегии журнала «Ваш собеседник» обе – с первых дней его создания (2003 г.).

Редакция журнала «Ваш собеседник» и организация «Ушер-Форум» сердечно поздравляют Елену Владимировну и Нину Михайловну с победой в конкурсе журналистов и желают здоровья и новых творческих успехов!

Фото Лидии Борисовой

НАШЕ ПРАВО

«Мы хотим общаться!»

Как часто люди с одновременным нарушением слуха и зрения говорят о том, что им не хватает общения – самого естественного, человеческого права. За него не будешь бороться, отстаивать его в суде... Но оно так же необходимо, как и любое другое право человека – на получение образования, работы и др.

Чтобы слепоглухой человек мог приехать в клуб общения или в восовскую первичку, нужен сопровождающий, а порой – и переводчик. А этих помощников нет. У близких свои дела, ездить на мероприятия им некогда. Хорошо, когда есть друзья, которые или домой приедут к слепоглохому, пообщаются, погуляют с ним, или проводят в клуб, в библиотеку. Считается, что слабослышащим незрячим людям проще, чем ослепшему глухому: можно по телефону поболтать с подружкой. Но и этого оказывается недостаточно.

Недавно позвонила Ирине Владимировне Саломатиной одна слабослышащая пожилая женщина. Раньше она лучше видела, участвовала во всех мероприятиях «Ушер-Форума», с удовольствием ездила на экскурсии, активно пропагандировала среди ушериков систему Брайля. Но зрение ухудшилось, одной ездить стало трудно. Рассказала она и о других наших слабослышащих бабулечках, как мы их между собой ласково называем. Они все были когда-то в первом московском совете по работе со слепоглухими при городской организации ВОС, работали на УПП. Всегда радовались приглашениям на клубы «Ушер-Форума». Но в последнее время поездки стали для них невозможными. У кого-то умерла подруга, с которой приезжали на «Якиманку», кто-то уже не может один выходить из дома – не видит.

Бабушки наши не забыты. Им регулярно звонят по телефону, рассказывают о некоторых новостях. Но этого так мало! Люди хотят по-прежнему быть в курсе всего, участвовать в праздниках, общаться со всеми. Они так и говорят: «Мы хотим быть с вами! Нам нужно общение!» Ведь человек, который всю жизнь был активным, общительным, очень тяжело переживает вынужденное одиночество. Пусть даже в бытовом плане вроде бы всё более-менее обустроено: есть соцработник, который регулярно приносит заказанные продукты, лекарства... Есть отдельно живущие дети, внуки, которые заняты своей жизнью (хорошо, если позвонят по телефону, узнают, не нужно ли чего привезти). Мимолетное «общение» на предмет наличия продуктов в холодильнике вряд ли назовешь общением. А ведь не хлебом единым жив человек! И когда в пожилом и даже в преклонном возрасте сохраняется интерес к жизни – это обязательно надо поощрять! Нужно помочь этим людям, чтобы они могли вновь приезжать в клуб. Как это сделать? Думаю, как раз новый проект предоставления бесплатных услуг по сопровождению, который будет реализован при

финансовой поддержке московского Департамента социальной защиты, решит эти проблемы.

Вы спросите, а почему же не воспользовались помощью волонтеров – сопровождающих-переводчиков? Отвечу: не все слепоглухие считают удобным «запрягать» молодых ребят-студентов, знают, как они заняты и стесняются просить о помощи. Совсем другое дело – оплачиваемые государством работники. К тому же, старому человеку бывает трудно запомнить много номеров телефонов, особенно если не владеет Брайлем и не может записать. А запомнить номер диспетчерской службы, чтобы заказать сопровождающего – проще. Важно только вовремя сообщать о предстоящих мероприятиях и обязательно приглашать на них. Не так уж много надо человеку, особенно пожилому – просто знать, что о нем не забыли...

Наталья Кремнева

Мысли об аттестации переводчиков-сопровождающих

Начнем с того, что существует путаница в терминах. Как их называть? Тифлосурдопереводчики? Сурдопереводчики-сопровождающие? Переводчики жестового языка? Или просто сопровождающие? В этом – вся проблема!

И вот, в один из майских дней пригласили А. А. Сильянова, директора «Ушер-Форума», и В. В. Курбатова, человека с нарушением зрения и слуха, на аттестацию в МГО ВОГ, чтобы проверить, способны ли аттестуемые помогать людям, имеющим одновременную потерю слуха и зрения.

Кстати, многие глухие, которые теряют зрение, не хотят причислять себя к СЛЕПОГЛУХИМ, и в цивилизованном мире принято определение такой инвалидности, но само слово «инвалид» не произносится; говорят так: человек с нарушением слуха и зрения.

Не будем называть тех, кто был на аттестации. Скажем одно: все они не слышат, некоторые закончили курсы при МГППУ «Психологическая помощь и поддержка слепоглухих».

Комиссия по аттестации переводчиков жестового языка предложила такие условия: прямой перевод, то есть читали голосом любой текст из газеты «Мир глухих», который для аттестуемых переводил жестами слышащий переводчик; и обратный перевод – показали на экране записанные видео-рассказы на жес-

товом языке глухого человека о его путешествиях, и надо было контактным жестовым языком (в руку) переводить слепоглухим смысл рассказов.

Многих смущал темп перевода – он не замедлялся, ведь в реальных условиях это не всегда возможно.

И Александр Сильянов иногда не понимал некоторых переводчиков, т. к. у всех разное владение дактилологией: нетрадиционный поворот пальцев, нечеткий показ (например, букв Л и Ц).

Но Александр заступался за всех аттестуемых, ведь у каждого человека с нарушением слуха и зрения – свой способ общения. Кто-то понимает только дактилологию, кто-то – письмо печатными буквами на ладони, а кто-то – жестовый язык (жя). А ЖЯ разный у всех – калькирующий или разговорный. Поэтому к каждому слепоглухому человеку нужен индивидуальный подход.

На этот раз аттестацию все переводчики прошли, поскольку они давно работают волонтерами (т. е. бесплатно) со слепоглухими. И все тратят свободное время на помощь им.

А что будет, если глухие узнают, что правительство Москвы выделило деньги на сопровождение людей с нарушением слуха и зрения? Это же возможность и неслышащим получать зарплату за помощь таким людям, будет много желающих. Значит, нужно выработать критерии отбора помощников. Это большая и кропотливая работа.

Ясно стало одно: надо различать, кто может работать только сопровождающим, т. е. доставлять слепоглухого человека до нужного места, а кто – переводчиком на массовых мероприятиях. Это зависит от уровня грамотности, умения адаптировать текст, правильно передавать содержание информации.

И еще: надо бы ввести проверку умения сопровождать слепоглухих людей по городу, в метро, на транспорте.

Понятно, что не нужно изобретать велосипед, есть такой опыт в европейских странах!

Об этом – в другой статье.

Елена Сильянова,
соучредитель и координатор
организации «Ушер-Форум», Москва

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

В этом году исполняется 100 лет со дня рождения Ольги Ивановны Скороходовой – писательницы, ученого, общественной деятельницы. Предлагаем вашему вниманию очерк Т. А. Басиловой, заведующей кафедрой Московского городского психолого-педагогического университета. Татьяна Александровна много лет проработала вместе с О. И. Скороходовой в лаборатории обучения и воспитания слепоглухих детей НИИ дефектологии Академии педагогических наук СССР (ныне – ИКП РАО).



О. И. Скороходова

Материал опубликован в кн.: Сурдо-тифлопедагог Ольга Ивановна Скороходова. Библиографический указатель / Составитель Н. Д. Шапошникова. М.: РГБС, 2002. С согласия автора и разрешения издателя текст перепечатывается с небольшими сокращениями.

Ольга Ивановна Скороходова

Известно, что Ольга Ивановна родилась на Украине в селе Белозерка недалеко от Херсона. Она была единственной дочерью в небогатой крестьянской семье. Мать батрачила в доме священника, а отец был призван в армию в начале Первой Мировой войны, откуда в семью не вернулся.

Существует некоторая путаница с датой ее рождения, на что, возможно, и не стоило бы обращать внимание, если бы речь не шла о возрасте, в каком ребенок потерял слух и зрение. Во всех работах и самой Скороходовой, и ее учителя И. А. Соколянского (1889-1960) написано, что она родилась 24 июля 1914 г., в пять лет заболела менингитом, после чего потеряла полностью зрение и слух (на левое ухо, слух с правой стороны снижался постепенно).

Как писала сама Ольга Ивановна, болезнь долго напоминала о себе частыми и сильными головными болями, нарушениями памяти, высокой утомляемостью, страхами. Мать Ольги Ивановны умерла весной 1922 г. от туберкулеза, отец жил в другом месте и не давал о себе знать, а все нормальные контакты с родст-

венниками были очень осложнены из-за слепоглухоты девочки и возобновились значительно позднее. Скороходова отличалась очень невысоким, даже маленьким ростом и грациозным телосложением, поэтому всегда выглядела моложе своих лет.

После ее смерти нашлись подлинники документов (выписки из церковной книги), – и был установлен точный год ее рождения. Стало известно, что родилась она в 1911 г. Примерно до 11-13 лет слышала громкую речь на правое ухо, но к 14 годам совсем оглохла.

Вот как Ольга Ивановна описывала впоследствии свое состояние после болезни: «Однако, несмотря на это смутное понимание состояния, в котором я находилась, я также смутно продолжала надеяться на тот “прекрасный миг”, в который я снова всё увижу и услышу...»

«Мое одиночество способствовало развитию весьма необузданной фантазии... Когда я долго не видела мать, думала, что с ней могут произойти какие-нибудь превращения, ведь случилось же со мной что-то, лишившее меня зрения и слуха... Мне начинало казаться, что у матери вдруг исчезли ноги, а вместо рук выросли крылья. Она летает над нашим домом, но не может прийти ко мне...»

«Когда я осознала себя “не такой”, то есть поняла, что я слепая и почти глухая, у меня появилось смутное представление о каком-то, как я теперь могу определить, огромном чудовище. И оно, никому не видимое, никем не слышимое, не осязаемое, тем не менее, неотступно следовало за мной всюду.

Мне представлялось (особенно, когда я оставалась одна), что я всегда “ощущаю” дыхание этого “чудовища” и поэтому знаю о его “присутствии”. И даже во сне я его “видела” весьма часто: оно было похоже на громадного – больше лошади – ежа, с короткими толстыми лапами, с такой же по форме как у ежа головой, только большой; но покрыто оно было не колючими иглами, а густой грубой шерстью. И казалось мне, что именно это “чудовище” откуда-то принесло мне болезнь, а потом отняло у меня зрение и слух...»

После смерти матери Ольга некоторое время жила в семьях родственников, и наконец, один из них отвез ее в школу слепых в Одессе. Это были голодные годы сразу после окончания гражданской войны, и школа помогла девочке выжить. Ее даже отправляли на лечение в санаторий, откуда она сбежала снова в школу, т. к. в санатории с ней совсем никто не общался. Зани-

маться со слепоглухой девочкой индивидуально в школе слепых никто не умел, а присутствовать в классе было бесполезно, т. к. она совсем не слышала то, что говорил учитель. Как вспоминала потом Ольга Ивановна, школу слепых постоянно переводили из одного помещения в другое, не хватало технического персонала, и слепые дети всё старались делать сами.

Вместе с окончательной потерей слуха появились и вестибулярные нарушения: Ольге стало трудно ходить, у нее часто кружилась голова. Окружающие же продолжали громко говорить ей на ухо, а она только ощущала их дыхание, не слыша никаких звуков.

О девочке сообщили в Харьков профессору Ивану Афанасьевичу Соколянскому и в начале 1925 г. ее привезли в школу-клинику слепоглухих, которую он только что организовал в этом городе при школе слепых. После того, как девочка освоилась с новой обстановкой и привыкла к хорошо организованной жизни в новой школе, И. А. Соколянский приступил к восстановлению устной речи Ольги, которая была нарушена после утраты слуха.

По воспоминаниям Ольги Ивановны, «в этом учреждении всё было настолько благоустроено, настолько соответствовало в материальном и бытовом отношении своему прямому назначению, что желать лучшего едва ли было возможно, тем более что воспитанников было не так много – от пяти до девяти человек. У каждого воспитанника на все случаи было свое определенное отдельное место, чтобы не мешать друг другу во время занятий с педагогом, во время самостоятельных игр. В то же время была и общая комната для совместных игр, гимнастических упражнений и других развлечений. В клинике был специальный благоустроенный сад, в котором слепоглухонемые дети могли гулять и в одиночку, и группой. В саду были огороженные клумбы, газоны, дорожки и площадка для групповых игр. Летом в саду развешивались гамаки, устанавливались деревянные качели, лодки, столы для настольных игр. По длинным прямым дорожкам ребята катались на детских трехколесных велосипедах».

И. А. Соколянский, начав работу по обучению Ольги Скороходовой в харьковской школе, поставил перед собой задачу как можно раньше, хотя бы в самой примитивной форме получить самонаблюдения слепоглухих воспитанников, научить их рассказывать о себе и своих переживаниях. Для этого, не дожидаясь, когда девочка полностью овладеет техникой письма, стали работать над ежедневным описанием событий ее повседневной жизни

ни. Умение записывать и умение наблюдать развивалось у Ольги параллельно. Она систематически возвращалась к записям своих наблюдений и, оставляя нетронутым факт, изменяла литературную редакцию его описания по мере развития своей письменной речи. Многие факты всплывали из памяти и записывались вновь. Ни один факт не был ей рассказан со стороны. Все наблюдения она вела самостоятельно и только в записанном виде показывала педагогам, но лишь для ознакомления, а не для исправления. Ее рукописи при опубликовании никогда не подвергались никаким редакционным правкам ни при жизни Соколянского, ни после его смерти. Через 17 лет такой работы над дневниками появился материал для первой книги Ольги Скороходовой.

Вот как сама Ольга Ивановна писала об этом:

«Вначале эти записи могли читать только те, кто со мной занимался. Но по мере того, как я овладевала разговорным языком, мои записи становились всё яснее и понятнее... Когда эти записи разрослись встал вопрос об их литературном оформлении, а потом и об издании».

«Многие записанные факты я переоформляла по 10-20 раз. Ведь одно дело – ощутить, воспринять, “осмотреть” руками предмет, это не так сложно, гораздо труднее описать этот предмет своими словами совершенно так, как я его воспринимаю, т.е. дать образ этого предмета».

«Год за годом расширялись мои записи, обогащался мой литературный язык. Читатель может верить мне или не верить – это его воля, – но знаниями и литературной речью я обязана чтению книг и в первую очередь, художественной литературы. Спасение слепого, глухонемого и особенно слепоглухонемого – в чтении». Именно для Ольги Скороходовой начал И. А. Соколянский работу над изобретением уникальной для того времени Читальной машины, которая должна была сделать возможным чтение слепым обычным шрифтом.

Как самая старшая воспитанница в школе слепоглухих Ольга активно участвовала и даже руководила некоторыми играми и занятиями младших детей. Особой ее заботой была маленькая слепоглухая девочка Мария Сокол, которая поступила в школу в 1935 г.

По индивидуальной программе Ольга Ивановна закончила в Харькове курс средней школы и готовилась к поступлению в университет. В эти годы она начинает переписываться с известным русским писателем Максимом Горьким. Но всем радужным пла-

нам помешала Великая Отечественная война и оккупация всей Украины немцами до 1944 г. Все это время Ольга Ивановна прожила в Харькове в школе слепых и у своих учителей. Сразу после освобождения Харькова там ее нашли родители Марии Сокол и обратились с просьбой продолжить обучение слепоглухой дочери, которая все военное время оставалась с родителями в селе. Мария несколько месяцев жила у Ольги Ивановны с целью обучения, и им удалось начать восстановление забытого к этому времени чтения и письма по Брайлю. Но уже в 1944 г. Ольга Ивановна переехала в Москву, где тогда уже работал ее учитель И. А. Соколянский, и стала продолжать учиться и работать в Институте дефектологии.

В 1947 г. вышла ее первая книга «Как я воспринимаю окружающий мир». Через несколько лет она была дополнена второй частью и опубликована под названием «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир» (с небольшими изменениями переиздана в 1956 г.).

Ольга Скороходова имела научную степень кандидата педагогических наук, до конца своей жизни работала научным сотрудником в Лаборатории обучения и воспитания слепоглухих Института дефектологии в Москве, была автором многих научных и научно-популярных статей, стихов. Часто выступала с лекциями перед студентами многих вузов нашей страны. Долгие годы жила одна, в быту и работе ей постоянно помогали двое приходящих секретарей и время от времени сотрудники лаборатории, где она работала. Когда здоровье Ольги Ивановны ухудшилось, к ней переехала племянница, Н. В. Скороходова, которая и ухаживала за ней до самой ее смерти в 1982 г.

Всё написанное Ольгой Ивановной помогает нам понять удивительный внутренний мир человека, потерявшего зрение и слух, но сохранившего огромный интерес и радость жизни.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Руки взаимопонимания

В прекрасный солнечный день от подмосковной железнодорожной станции «Раздоры» в лес шла необычная группа людей. Шли слепоглухие из клуба «Ушер-Форум» с сопровождающими и мы – из московского клуба глухих туристов.



*Руководители похода – Наталья Чупахина, Юрий Рахманин,
Елена и Александр Сильяновы*

Вели нас руководитель клуба туристов Наталья Чупахина с помощником, старейшим туристом Юрием Рахманиным. Юрий Сергеевич недавно отметил 85-летие и по-прежнему бодр активен. Руководитель «Ушер-Форума» слепоглухой Александр Сильянов шел с женой Еленой, его верной помощницей не только в семейных, но и в клубных делах.

Вокруг яркая майская зелень, под деревьями – ковры лесных цветов: синих и желтых «губастиков», белых звездчаток и ароматных ландышей. Воздух чистый, с лесным запахом.

Маленького роста Наталью Кремневу сопровождал высокий и веселый Родион Терехов. Шли они, разговаривая дактилем «ладонь в ладонь». Слабовидящему добродушному Геннадию Ахромову помогала его слабослышащая жена Людмила, а обаятельную Светлану Щукину вел ее друг Вадим Плевако. Еще одному слабовидящему Алексею Горелову ориентироваться в лесу помогала Наталья Шах (активист клуба общения слепоглухих) и глухие туристы. С нами также шла сурдопереводчица из «Ушер-Форума» Марина Котова.

Пройдя по лесу около 2 км, мы вышли на туристическую полянку. На ней стояло несколько сколоченных из досок столов со

скамьями. Была даже грядка с посаженным репчатым луком с зелеными перьями. Здорово – свежая зелень к столу!



Алексей Горелов сейчас лопнет шар

Скинув рюкзаки, все хотели сесть на скамьи передохнуть, да Юрий Рахманин созвал всех в круг... делать разминку. Руки вверх-вниз, вдох-выдох, руки в бок, наклоны направо-налево, бег на месте. Ушерики с сопровождающими, держась за руки, с удовольствием выполняли эти упражнения.

Затем Юрий Сергеевич объявил, что будут конкурсы, игры. Заинтригованные, мы собрались у одного стола. А на нем ... воздушный шар. И его надо было лопнуть палкой вслепую, с повязкой на глазах. И только единственным ударом. Команда «Ушер-Форума» против команды туристов. Бац, бац, бац – старательно все лупили палкой по столу. А шар либо покоился в стороне, либо отлетал целехоньким. Лишь двоим удалось его лопнуть – Алексею Горелову и Марине Котовой. Убедительная победа за ушериками!

Следующий конкурс... со спичками. Нет, не поджигать, а собирать рассыпанные на столе спички. По одной штуке и опять вслепую. Кто больше спичек соберет, тому и лавры. За спички бороться стали Александр Сильянов, Наталья Кремнева и Светлана Щукина. Их пальцы «забегали» по столу, быстро собрали



Александр Сильянов, Наталья Кремнева и Светлана Щукина на конкурсе со спичками
спички, затем пересчитали их. Лавры и аплодисменты достались Наталье Кремневой, собравшей больше спичек.



Команда «Ушер-Форума»

Многие глухие туристы впервые оказались в обществе слепоглухих. Они с удивлением и уважением наблюдали за ушериками, за их активностью и старались им помочь.

Поэтому, когда Юрий Рахманин сказал: «А теперь, команда «Ушер-Форума» и команда туристов, познакомьтесь друг с другом ближе, поименно», – началось активное общение туристов со слепоглухими дактилем и жестами «рука – в руку». Называли друг другу свои имена, коротко рассказывали о себе.

После игр на свежем воздухе у всех разыграл аппетит, и мы быстро «накрыли» столы. За едой и беседой отдохнули. Время очень быстро пролетело, пора было возвращаться в Москву. Александр Сильянов и Наталья Кремнева сказали слова благодарности за прекрасный отдых в лесу. Наталья Чупахина и Юрий Рахманин ответили приглашением ушериков в новый поход осенью.

Ольга Ерохина, Москва
Фото автора и Натальи Чупахиной

Отзывы и впечатления участников похода

Елена Сильянова (соучредитель и координатор организации «Ушер-Форум»):

– Мы с Натальей Чупахиной и Юрием Рахманиным договорились еще в прошлом году на семинаре в Угличе об этом походе. Это моя личная мечта, чтобы в походе участвовали все. Не только слепоглухие, но и мы, члены семьи, и сопровождающие. Спасибо вам всем!

Наталья Чупахина (руководитель клуба туристов):

– Наши туристы были довольны, т. к. они близко со слепоглухими никогда не общались. Благодаря этому походу наши туристы многое узнали о них и захотели еще раз с ними пойти в пеший поход осенью. Вот это и главное.

Наталья Кремнева (слепоглухая, главный редактор журнала «Ваш собеседник»):

– Это первый поход в лес слепоглухих членов клуба «Ушер-Форум». Раньше наши путешествия в основном были автобусные: ездили на разные экскурсии. А тут – прогулка по лесу 2 км. Не скрою, перед походом немного волновалась... Но страхи оказались напрасными. Идти было легко, потому что со мной шел очень опытный сопровождающий Родион Терехов. Не заметили, как дошли до поляны. А какое чудесное было ощущение близости молодой цветущей природы! Так здорово после шумной, пыльной Москвы дышать лесным воздухом!

Очень понравилась программа – необычные игры, в которых смогли поучаствовать незрячие люди. Особенно приятно было общаться с глухими туристами. Они такие доброжелательные, старались помочь. Уже на вокзале в Москве, когда шли к электричке, кто-то из них подхватил меня под руку, и я оказалась сразу с двумя сопровождающими! И в лесу то же самое – были очень внимательны.

Слепоглухие вообще не часто из дома выходят – не с кем. А такие пешие походы нам очень нужны! Спасибо организаторам – Наталье Чупахиной, Юрию Рахманину, Елене и Александру Сильяновым, переводчикам Марине Котовой и Родиону Терехову, всем, кто участвовал в этом походе и подарил радость слепоглухим людям!

Юрий Парамонов (глухой турист):

– В первый раз с нами в поход ходили слепоглухие. Вместе с нами занимались зарядкой, участвовали в разнообразных играх, веселились. Несмотря на недостаток зрения они успешно справлялись со всеми заданиями, не хуже наших зрячих туристов. Надеюсь, что это будет не в последний раз!

Родион Терехов (сопровождающий):

– Это была обычная последняя поездка в сезоне, у нас существует традиция в последнюю встречу устраивать что-то необычное: то мы плыли на корабле по Москве-реке, то ездили в Дмитров, то ходили в Ботанический сад. В этот раз мы поехали с группой глухих туристов в «Раздоры». Все туристы были очень приветливы, предупредительны и старались помочь с сопровождением. Это меня слегка удивило, т. к. обычно глухие говорят: «Жалко их...» И на этом помощь заканчивается. А тут они были очень вежливы, во всем старались нашим помочь. Что еще удивило – когда Сильянов рассказывал о нашей организации, одна из неслышащих женщин заплакала; я уже отвык от того, что люди, узнав о жизни слепоглухих, плачут.



МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Пермь. В правлении Всероссийского общества слепых прошел краевой фестиваль «Творческая ярмарка». На сцене большого зрительного зала Дома культуры ВОС в ярких национальных костюмах выступали коллективы художественной самодеятельности. В фойе была развернута выставка прикладного творчества – вязание на спицах, макраме, шитье, вышивка, резьба по дереву, картины и многое другое, выполненное умелыми руками незрячих людей.

Среди участников выставки были и слепоглухие женщины. Надежда Разумова (Пермь) представила две свои работы – сувенир из бисера и связанный на спицах футляр на длинном ремешке для мобильного телефона. Ей был вручен диплом за участие в фестивале. Татьяна Бровко (Березники) получила диплом в номинации «За фантазию»: она сплела из макраме вазу, и в ней – сделанные из пакетов цветы, а также три деревянные расписные ложки. Татьяна – инвалид первой группы по зрению, слабослышащая, училась мастерству в волоколамском Центре реабилитации слепых. Надежда Разумова – инвалид второй группы, слабо-видящая глухая, активистка пермского клуба общения слепоглухих «Говорящие руки». На всех мероприятиях она исполняет песни на жестовом языке.

В тот же день состоялся турнир по шашкам среди незрячих. Третье место завоевал слепоглухой Владимир Закатов из Перми. Ему был вручен диплом, премия и небольшой подарок.

Санкт-Петербург. В Государственной библиотеке для слепых 14 июня 2011 г. открылась выставка работ незрячих и слабо-видящих художников «Отражение души». На ней представлены произведения девяти художников. В их числе двое слепоглухих: Олег Зиновьев, незрячий слабослышащий, член Союза художников России, и Константин Чепурин, слабо-видящий слабослышащий.

Среди авторов есть художники, имеющие опыт участия в совместных и персональных выставках, и те, чьи работы демонстрируются впервые.

Глаза воспринимают внешние образы, а это видение очень ограничено. Внутреннее зрение – вот что делает художника ху-

дожником. Ленинградский опыт занятий незрячих изобразительным искусством связан с именем замечательного художника-педагога Юрия Алексеевича Нашивочникова, который разработал и применил на практике простые и доступные незрячим методики. В результате многолетних занятий он доказал, что ни глубина поражения зрения, ни сопутствующие слепоте осложнения не являются препятствием для успешных занятий живописью.

Подобный удачный опыт системных занятий изобразительным творчеством с тотально слепыми не имеет аналогов в мире. Организаторы выставки «Отражение души» надеются привлечь внимание общества к этим достижениям, а также к проблемам, связанным с сохранением и развитием изобразительного творчества незрячих.

Ижевск. Республиканская библиотека для слепых издала два сборника стихов Марины Кочергиной, слабовидящей слабослышащей активистки местной организации ВОС. Первая книга называется «Огнецвет», в ней 74 стихотворения, написанных в разные годы. Второй сборник называется «Костер событий». В нем поэтические произведения о природе, религии, человеческих взаимоотношениях. Газета «Удмуртская правда» от 11 марта 2011 г. в рубрике «Литературный клуб» отметила, что стихи М. Кочергиной обращают на себя внимание читателя «искренностью чувств, задушевностью, правдивостью».

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Мой Брайль

Давно хотелось поделиться своим опытом освоения «незрячего» чтения. Да как-то всё не решалась. Но начавшийся недавно на страницах журнала «Наша жизнь» разговор об информации, о системе Брайля заставил меня задуматься.

Да, конечно, научиться читать необходимо. Хотя бы для того, чтобы этикетки на упаковках элементарно прочесть. Это зрячим. А незрячим? Ведь рельефно-точечный шрифт в нашей обычной жизни практически не используется. Понятно, что знание системы Брайля нужно для получения образования, а в дальнейшем – для развития личности. Но это необходимо тем, кто потерял зрение в детстве. А вот тому, кто ослеп, уже будучи взрос-

лым человеком, нужно ли изучать рельефно-точечный шрифт?.. Это решает каждый сам для себя.

Зрение уходило от меня постепенно, а ослепла совсем в 2002 г. По роду своей деятельности я – «профессиональный потребитель печатной продукции», т. к. по специальности – библиотекарь-библиограф. В 1986 г. заочно окончила библиотечный факультет Челябинского госинститута культуры и работала в библиотеке ДК ВОГ – я плохо слышу с двухлетнего возраста. Читать начала рано, едва выучив азбуку в четыре года. С тех пор читала всегда, везде и запоем... И вот в 42 года – полная слепота... для меня навсегда был потерян увлекательнейший мир КНИГИ... Да, я слышала про какие-то озвученные книги, но мне хотелось читать самой. Когда, в конце 2004 г. пришла вступить в общество слепоглухих «Эльвира», узнала, что у нас есть специальная библиотека для слепых. Отправилась туда. На абонементе от предложенной «говорящей» книги я отказалась, потому что плохо воспринимаю текст на слух. Спросила, есть ли какой-то другой способ чтения без зрения. Мне ответили, что да, только один – это система Брайля. Дали какой-то пластиковый лист с множеством непонятных точек. Нашли «инструкцию», прочли ее вслух... Попыталась вникнуть... На мое счастье в это время в библиотеку зашла учительница из школы для слепых детей и, попросив принести «Букварь», объяснила суть чтения по «точкам Брайля». Поставила мне руки, пальцы, понаблюдала за мной и ушла по своим делам.

Я немного посидела. Пощупала эти точки. Ура! Всё понятно! Сказала, что хочу перечитать «Войну и мир» Л. Толстого. Засмеявшись, мне показали одну книгу. Я прямо-таки обалдела: вот это фолиант! Да еще с двух сторон листа точки! Боже мой! Да как же это читается!? А мне говорят, что в «Войне и мире» таких вот книг больше 30-ти... Ох, да как это можно прочитать!? Но, как говорится, охота пуще неволи – решила не отступать. Буквально за неделю выучила весь брайлевский алфавит, прочла всю «Азбуку» пальцами. Ура! Пройден первый класс! А дальше что? А дальше второй класс – «Послебукварная книга для чтения». Начала. Страница, другая... больше двух часов у меня уходило на одну только страницу. Дочитываю последнее слово в предложении, а сама уже не помню, с чего оно начиналось. Да еще вдобавок стало ломить суставы, начали болеть пальцы, локти, плечи, спина; даже подташнивало... Я бросала всё, а на следующий день снова принималась за «щупанье» точек Брайля. После не-

дели такого мучительного «чтения» я не выдержала. Плакала от боли, от злости на саму себя, но взять в руки брайлевскую книгу уже не могла. Ишь, какая! – нахрапом хотела освоить науку «шеститочия». Ан не вышло!.. я смирилась с тем, что «Войну и мир» перечитать уже не смогу...

А в тот год меня уже подписали на журнал «Наша жизнь» в брайлевском варианте. И вот, с января 2006 г. стал приходить этот журнал. А читать его никто не может. Прошел почти год... И в конце концов, «не вынесла душа» библиотекаря – ну как же! – информация мимо носа проплывает!.. Взыграла профессиональная струнка – взяла наудачу один из номеров, стала читать содержание, хоть по названиям статей узнать, как живут и чем дышат незрячие люди. Меня заинтересовала статья Н. Кремневой «Волонтер» в рубрике «Рука – в руке». Читала ее целую неделю... Но ведь прочитала! Осилила! Вот так я потихонечку-потихоньку стала всё больше и больше читать. Нелегкая, скажу я вам, наука, но вполне усваиваемая. Только надо запастись большим терпением и волей, тогда всё получится. И, конечно, хорошо, если рядом с Вами будет опытный наставник.

А я от всей своей «читательской» души благодарю своего невольного «наставника» – журнал «Наша жизнь» – за науку читать по Брайлю. Какое же это наслаждение – ЧИТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО! Судьба дала мне удивительный шанс – по-новому почувствовать СЛОВО, оценить красоту его звучания, глубже вникнуть в его смысл. Как же я благодарна Луи Брайлю за гениальное изобретение, которое помогло мне вернуться в общество читающих людей.

Это был мой первый, не очень-то умелый, но все же шаг по дороге «слепецкой» жизни, моя маленькая победа – мое достижение. «Дорогу осилит идущий», – сказал кто-то из древних. Теперь эти мудрые слова стали главным девизом моей жизни. Сделала второй шаг – научилась писать. Но это уже другая история...

Спустя несколько лет в разговоре с Любовью Анатольевной, заведующей читальным залом нашей спецбиблиотеки, выяснилось, что причиной моих неприятных ощущений при чтении «Послебукварной книги...» оказались наверняка неоднократные затопления канализационными водами книгохранилища и «почтенный возраст» попавшего мне в руки экземпляра этой книги...

Наталья Залевская, г. Челябинск

КОМПЛЕКСЫ

Очень многие люди с нарушением зрения и слуха понимают слово «реабилитация» не как возможность научиться навыкам самостоятельности, независимости, а как умение скрывать свою инвалидность. Одни стесняются ходить с белой тростью, другие – носить слуховой аппарат, третьи не говорят на жестовом языке в общественных местах (не хотят признаться в своей глухоте), четвертые придумывают еще что-то... Все эти комплексы мешают жить. Часто из-за них человек попадает в неприятные и даже опасные ситуации. Как избавиться от своей стеснительности, не бояться обращаться к людям за помощью? Конечно, хорошо, если рядом есть специалист – психолог или реабилитолог. Но можно и самим помочь себе и другим. Надеемся, что рассказы слепоглухих о своих прежних комплексах и о том, как они сумели их преодолеть, будут полезны. Кто-то, прочитав эти истории, задумается и сделает для себя выводы.

Палочка-выручалочка

Любой из нас видел человека, идущего по улице с белой тростью, которой он водит перед собой или часто-часто постукивает ею по асфальту, распознавая его рельеф. Трость встречает препятствие: ямку, камень... Человек обходит неровное место. Встречные прохожие, оглянувшись на стук трости, поспешно отходят в сторону, уступая дорогу.

Это идет незрячий человек. Белая трость помогает ему «видеть» свой путь, а слух – оценивать обстановку вокруг по знакомым звуковым ориентирам.

Выход такого человека на самостоятельную прогулку имеет определенную долю риска, но еще тяжелее ему сидеть дома и ждать посторонней помощи.

А если этот человек еще и не слышит, то есть является слепоглухим?.. Да, тотально слепой с отсутствием слуха практически не имеет возможности выбраться за пределы «безопасной зоны» вокруг своего дома, если живет в большом городе, где даже соседи не всегда знают друг друга и порой не подозревают о недуге человека по соседству. Каждый раз, выходя из дома без сопровождающего, абсолютно слепоглухой подвергает опасности не только самого себя, но и окружающих.

Но я хочу сказать о слабовидящих глухих, о людях с синдромом Ушера, у которых «тоннельное» зрение. В достаточной

степени они могут самостоятельно ориентироваться, но не желают брать в руки белую трость.

Это связано с психологическим барьером, страхом оказаться не таким, как все. Многие отказываются причислить себя к «слепым»: «Пока я хоть что-то вижу, я не слепой; значит, вспомогательные средства мне не нужны».

Такое мнение «видящих» слепоглохих ведет к повышенному риску во время их передвижения по городу.

Могу поделиться как собственным, так и чужим опытом. После потери зрения я, как и многие, довольно долго стеснялся взять белую трость и из-за этого попадал в неприятные ситуации. Например, однажды шел по тротуару и неожиданно получил сильный толчок от женщины. Я сперва опешил, но, оглянувшись, понял - эта женщина испугалась за своего ребенка, оказавшегося на моем пути. Она чуть не столкнула меня с тротуара, приняв за пьяного. Если бы я в тот момент был с белой тростью, женщина сама отвела бы своего малыша в сторону или помогла бы мне его обойти.

Из-за «тоннельного» зрения мне приходилось «крутить» головой, чтобы узнать, что меня окружает. При этом я иногда, оступаясь, сходил с тротуара, попадал ногой в лужи, спотыкался о поребрики (дорожные бордюры). Намучившись, решил взять складную трость и пускать ее в дело в наиболее опасных ситуациях: например, переходя улицу или вечером, в темноте.

Случалось, что при не работающих светофорах на узких дорогах я вытаскивал трость и этим мгновенно останавливал движение транспорта, после чего спокойно переходил проезжую часть. Не раз, видя меня с белой тростью на шоссе, перекрестках, особенно в темное время суток, когда я вижу только фонари и светофоры, мне помогали незнакомые люди: взяв за руку, переводили на другую сторону. Дальше я шел сам, определяя дорогу по светящимся ориентирам.

И вот со временем я понял, что белая трость служит сигналом, привлекая внимание к незрячему и предупреждая окружающих: пешеходов и особенно водителей.

Один мой друг, тоже с синдромом Ушера, наотрез отказывался брать с собой белую трость и однажды попал в ДТП. Проезжавший мимо автобус задел его наружным зеркалом, сбив с ног. Друг получил сотрясение мозга. Но авария его ничему не научила. Продолжает ходить без трости, и я очень беспокоюсь за него. По причине шаткой походки приятеля много раз отправляли

в медвытрезвитель. Правда, на месте разбирались и отпускали. Но если бы в его руках была белая трость – общепринятый символ слепого, – он избежал бы многих неприятностей.

Сейчас у меня есть собака-проводник, и я очень доволен, но в силу своей почти полной слепоты хожу по хорошо знакомым и более-менее безопасным местам, не выходя на оживленные улицы. Трудностей прибавилось из-за многократно усилившегося за последнее время движения транспорта.

Я стал задумываться: хорошо бы слепоглухих с небольшим остаточным зрением приравнять к слепым с первой группой инвалидности, имеющим право на получение собаки-проводника. В этом случае слепоглухой человек чувствовал бы себя намного увереннее: остаток зрения помогал бы ему контролировать обстановку, а дорогу бы находил специально обученный пес. Кстати, прогулки с собакой-проводником обязательно надо совмещать с активным использованием белой трости, чтобы прохожим было ясно – человек не видит или видит плохо. Но эта тема пока остается мечтой – слепоглухота законодательно не признана, а инвалидность определяется по состоянию зрения без учета состояния слуха.

Но я думаю, что белая трость – вещь крайне необходимая для слепоглухого, даже если у него есть остаток зрения. Можно брать с собой складную трость и пользоваться ею хотя бы в особенно рискованных случаях.

В законах, касающихся реабилитации слепоглухих, должно быть обговорено условие введения специальной трости. Можно обычную белую трость пометить какими-нибудь цветными полосками, например, красными, как это уже давно делается в Англии. Полоски будут обозначать, что владелец такой трости не только не видит, но и не слышит и поэтому требует к себе повышенного внимания. Хорошо бы еще добавить встроенную звуковую «сирену», управляемую нажатием кнопочки на ручке.

Кроме того, со слепоглухим желательно проводить курс психологической подготовки. Специалист-психолог поможет справиться с внутренними стереотипами и на любую ситуацию реагировать адекватно.

Владимир Елфимов, г. Новосибирск

Между небом и землей

Вспомнился давний случай. С подругой Людмилой поехали мы в небольшой город под Новгородом. В то время я еще ходила

по улицам одна, тростью не пользовалась, хотя у меня нарушено равновесие, я не слышу и плохо вижу. Люда носила слуховой аппарат и не очень хорошо видела, но инвалидности у нее не было. Была она девушкой крепкой, опытной в поездках и считала, что мы справимся в дороге сами, без посторонней помощи.

Сели в поезд поздно вечером. Проводнице и соседям по вагону мы ничего не сказали о моих проблемах со здоровьем. Немного поели и легли спать. За постельным бельем ходила Люда, она же постелила мне и себе. Туалет был близко от нашего купе. Так что я мало передвигалась, и мы почти не разговаривали. Никто не заметил моих проблем. Я была этому рада.

Рано утром подруга разбудила меня, мы быстро собрались и вышли в тамбур. Там уже стояло несколько пассажиров, готовясь к выходу. Немного не доехав до станции, поезд остановился. Проводница открыла дверь, посмотрела налево-направо, увидела, что в других вагонах спустили лестницы, и тоже это сделала. Высота была в рост человека. Мы пропустили вперед наших попутчиков, т. к. у них не было большого багажа, а у нас – чемодан и три сумки. Люда спустилась, я сверху подала ей вещи. А когда стала спускаться сама, поезд вдруг тронулся с места и медленно поехал! Я повисла на лестнице, между небом и землей, не в силах спуститься. Сначала даже не поняла, что произошло. Увидела только: Людка с сумками поплыла куда-то назад... Подбежал высокий парень, снял меня с лестницы.

Внизу, на узкой площадке, тесно прижавшись друг к другу, стояли сошедшие с поезда люди. Я встала рядом. Мимо нас, постепенно набирая скорость, прогромыхал состав. Глядя на мелькающие колеса, я наконец осознала, что мне грозило... Порадовалась помощи незнакомого молодого человека.

Когда поезд прошел, появилась Люда и встречавшие нас друзья. Мы направились к дому. Было чудесное летнее солнечное утро, и весь ужас прибытия вскоре забылся.

Потом узнала: увидев меня, висящей не на лестнице, Люда испытала такой сильный шок, что не могла сдвинуться с места, закричать, чтобы мне помогли. Проводница хотела помочь мне забраться обратно в поезд, но парень внизу ее опередил.

Конечно, мы с подругой совершили ошибку, постеснявшись сказать о моей инвалидности. Знай люди об этом, нам бы вовремя помогли. Обошлось бы без лишнего риска. Неверно было и то, что мы последними стали спускаться вниз – ведь времени оставалось очень мало. А лучше было бы подождать, когда поезд по-

дойдет к платформе. Но мы были молоды, самоуверенны и не знали, как вести себя в подобных ситуациях...

Спустя восемь лет я вновь побывала в этом городе, на этот раз – с мамой. Учитывая старые ошибки, мама сказала проводнице о моих проблемах, и та договорилась с кем-то из пассажиров. Нам помогли выйти из поезда.

Елена Волох, Москва

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ...

В гостях

Однажды Алла, слабовидящая глухая девушка, приехала с мамой в гости к своей двоюродной сестре. Алла неплохо говорит голосом, однако разобрать устную речь ни на слух, ни по губам не может. Отвечают ей в основном письменно или дактильно. Мама Аллы знает ручную азбуку, кузина тоже. Остальные родственники общаться с девушкой не умеют.

Во время застолья мама сначала немного попереуводила дочери, о чем говорят, но быстро сама увлеклась беседой с кем-то из гостей. Алле стало скучно. Она задала какой-то вопрос сидевшему рядом мужу сестры. Тот что-то ответил голосом, все засмеялись. Алла протянула шурину ладонь, надеясь, что он ей напишет печатными буквами свой ответ. Безрезультатно... Никто не обращал на девушку внимания. Алла стала теревить маму: «Ну что он сказал?» Вместо перевода мама лишь подкладывала еду в тарелку дочери. Алле было очень грустно – весь вечер она тихо просидела, ни с кем не общаясь...

Ситуация эта типична для неслышащих и слепоглухих людей. Оказавшись в компании слышащих родных, они не могут добиться от близких перевода. Что же делать? Плакать? Скандалить, требуя к себе внимания? Не ходить в гости к слышащим? Брать с собой переводчика жестового языка?

Елена Петухова, Москва

Мнения

Дарья Феоктистова:

– Ну, идти к родственникам с чужим человеком – переводчиком – неудобно, да и не нужно, если рядом мама, умеющая общаться со слепоглухой дочерью. Просто надо заранее, перед поездкой в гости договориться с мамой, попросить ее перево-

дить хотя бы немного, чтобы не сидеть в полном неведении о происходящем. У Аллы был запасной вариант – кухня. Надо было за столом сесть между ней и мамой, чтобы они по очереди переводили. Во время застолья писать на бумаге или на ладони трудно. А разговоры часто «перепрыгивают» с темы на тему. Разгоряченные едой и напитками гости говорят хором и слушают только себя. В такой обстановке переводить очень сложно. Если не удастся поговорить, не надо расстраиваться. Можно просто тихо посидеть; вкусно поесть у родных – тоже неплохо.

Ольга Ерохина:

– Пообщаться с родными лучше до или после застолья, а во время еды лучше не мешать разговору. Когда я была маленькой, то постоянно задавала родителям вопросы: «Что он сказал? Почему смеются?» Сейчас, если ситуация выходит из-под моего контроля, я дожидаясь паузы и тогда спрашиваю, о чем разговор? Скандалы – наихудший вариант.

Галина Селезнева:

– В гостях слепоглухому обязательно надо обо всем рассказать, описать, спросить, что ему положить на тарелку. Переводить надо, но если это не удастся, то дома подробно всё рассказать.

Наталья Кремнева:

– Очень редко родные подробно переводят нам во время застолий и семейных праздников. Это нелегко. Да и устают они от этого. Невозможно переводить абсолютно всё! Моя тотально слепоглухая подруга нашла очень мудрое решение. Она берет с собой в гости к родным брайлевскую книгу. После застолья спокойно сидит и читает. Если что-то надо ей сказать – скажут. А не надо – так и не беспокоят. Всем хорошо – и ей не скучно, и родным проще. А если уж нам нужно постоянное внимание к своей персоне – лучше оставаться дома.

Нина Соловцова:

– Я в гостях в основном только ем. Рада всех увидеть, но с вопросами не лезу. Родные не виноваты в наших хворях – почему они должны с нами возиться?

ВОПРОСЫ К СПЕЦИАЛИСТУ

В редакцию приходят письма с вопросами о синдроме Ушера: что это за синдром, каковы его симптомы, в каком возрасте он может проявиться и др. Мы попросили ответить на них научного сотрудника Института коррекционной педагогики Российской академии образования Ирину Владимировну Саломатину. Она давно занимается проблемами людей с синдромом Ушера, была первым директором организации «Ушер-Форум», издавала информационный бюллетень под тем же названием.

Если у близкого человека обнаружили синдром Ушера

Специалисты разных стран утверждают, что среди людей с двойным нарушением зрения и слуха (слепоглухих) половина потеряли способность хорошо видеть и слышать из-за воздействия особого состояния – синдром Ушера. А среди людей, у которых уже отмечены нарушения слуха (в качестве сенсо-невральной глухоты или тугоухости), синдром Ушера может быть установлен в 3-6% случаев из 100. То есть среди 100 учеников школы для глухих и слабослышащих детей будет от 3 до 6 воспитанников с синдромом Ушера. Много это или мало? И вообще, что это такое?

Вы заметили, мы говорим не о болезни, не о травме, а состоянии. Действительно, синдромом Ушера нельзя заболеть, им нельзя заразиться, как гриппом или ветрянкой. Этот синдром – особое генетическое состояние. То есть в организме человека «встретились» определенные гены, которые он получил от обоих родителей, и оказалось, что эти гены несут в себе одинаковые изменения. Именно эти изменения и приводят к специфическим проблемам зрения, слуха, а иногда и чувства равновесия.

Известны следующие основные симптомы, которые могут натолкнуть на мысль, что у человека синдром Ушера. Нарушения слуха имеют сенсо-невральную природу; проблемы зрения характеризуются сужением поля зрения («тоннельное зрение») и дегенерацией сетчатки глаза (часто называемой «пигментный ретинит»), которая приводит к тому, что человек практически не видит в темноте и его глаза долго адаптируются к резкой смене яркого света и сумерек.

Специалистами выделяется три типа синдрома Ушера в зависимости от тех генов, которые влияют на нарушения зрения,

слуха и чувства равновесия. При первом типе синдрома Ушера нарушения слуха (глухота или глубокая тугоухость) отмечаются как врожденные или рано приобретенные; основные проблемы зрения (сужение полей зрения и «куриная слепота») наступают в возрасте от 0 до 4 лет, отмечаются нарушения в равновесии. Педагоги считают, что при первом типе основным средством общения у такого ребенка становится язык жестов.

Анализируя результаты современных исследований, специалисты выделили уже 7 подтипов синдрома Ушера, тип I (их называют IA, IB и так до IG). Такое прицельное деление на подгруппы важно для понимания, почему именно такие нарушения возникают у человека и как быстро они развиваются. Как и в случае с синдромом Ушера, тип I, так и в случае другого типа, важно понимать, что должны встретиться два родителя (мать и отец), которые будут носителями именно одного и того же «поломанного» гена, чтобы у их родившегося ребенка проявились симптомы этого коварного синдрома. Если будет разница в приобретенных по наследству генах, то родившийся ребенок опять станет носителем, но у него, скорее всего, и зрение и слух останутся неповрежденными.

Генетики утверждают, что именно первый тип синдрома Ушера наиболее характерен для жителей Центральной и Восточной Европы, а также в штате Луизиана (США).

При втором типе синдрома Ушера регистрируется слабослышание при рождении; «куриная слепота» проявляется в раннем подростковом возрасте, в 10-12 лет; нарушений чувства равновесия не отмечается. При втором типе основным средством общения будет словесная устная речь, т. к. ребенок долгое время может опираться на слуховое восприятие звучащей речи и часто без особых усилий осваивает устно-речевое общение.

Современные исследователи выявили дополнительные подтипы также и во втором типе синдрома Ушера. В специальной литературе их называют IIA, IIB, IIC (их всего три).

Известно, что второй тип синдрома Ушера широко распространен, но пока точных данных о его географии у ученых нет.

При третьем типе синдрома Ушера нарушения слуха могут быть зарегистрированы в юношеском и зрелом возрасте. До этого времени потери слуха будут такими минимальными, что человек даже обращать внимания на них не будет, настолько они не мешают его жизнедеятельности. Проблемы со зрением выйдут на поверхность годам к 30-40. Могут появиться нарушения равнове-

сия, но ученые еще не пришли к единому мнению, в каких случаях эти нарушения будут отмечаться и у всех ли они будут.

Поскольку такой человек большую часть сознательной жизни провел в среде слышащих людей, то основным средством, конечно же, для него служит устно-речевое общение.

Известно, что людей с третьим типом синдрома Ушера отмечается везде единицы, и только в Финляндии около 40% людей с этим синдромом имеют III-й его тип. Дополнительных сведений о мутации генов пока в специальной литературе мы не нашли.

Коварство описываемого нами синдрома в том, что проявления синдрома Ушера могут начаться в любом возрасте, ухудшения наступают с непредсказуемой скоростью, степень потери зрения и слуха не может быть предсказана. В настоящее время это состояние неизлечимо. Правда, надежды всё более и более крепнут: широким фронтом идут исследования в Европе и США, всё более тонкие эксперименты обнаруживают ранее незамеченные особенности синдрома. В России же давно отработаны эффективные медицинские методики поддержки зрения в хорошем состоянии в течение довольно долгого времени. Именно поэтому со всех сторон света в наши отечественные глазные клиники стекаются люди с синдромом Ушера. И еще важно помнить, что сейчас ни один честный специалист не скажет, когда и до какой степени может ухудшиться зрение или слух и станет ли человек с синдромом Ушера совершенно слепым и глухим или у него останутся какие-то зрительные или слуховые возможности. Ни один! Если вдруг вам или вашим близким сказали, что человек ослепнет, НЕ ВЕРЬТЕ! Готовиться к ухудшению зрения и слуха можно и нужно, но опускать рук НЕЛЬЗЯ, т. к. НИКТО не знает НАВЕРНЯКА, что, когда и как будет происходить со зрением и слухом у конкретного человека.

Опыт общения со взрослыми людьми с синдромом Ушера показывает, что изучение возможных альтернативных средств общения, письма и чтения может очень помочь скорейшей реабилитации человека при неблагоприятном развитии событий. Если человек всю жизнь опирался только на слух, то при начинающемся его снижении следует обратить внимание на изучение пальцевой азбуки (дактилологии) и языка жестов, что поможет быстрее наладить эффективное общение с окружающими людьми. При снижении зрения хорошо обратиться к изучению рельефно-точечного шрифта Брайля, чтобы не напрягать быстро устающие глаза при чтении и письме, а пользоваться этим шриф-

том, на котором напечатано огромное количество книг, существуют компьютерные приставки, так что человек не будет выброшен из моря информации окончательно и бесповоротно. С развитием технологий всё больше и больше контактов с миром появляется у людей с нарушенным зрением и слухом. (Оговорюсь только: безусловно, положение это – при потере зрения и слуха – всё равно трагично, долго и горько переживается человеком. Трудностей еще очень много.)

За медицинской помощью в Москве можно обратиться в два ведущих медицинских учреждения: Московский научно-исследовательский институт глазных болезней им. Гельмгольца (где оказывают помощь и детям и взрослым) и в Морозовскую детскую городскую клиническую больницу.

Московский НИИ глазных болезней им. Гельмгольца.

Адрес: 105062, Москва, ул. Садовая-Черногрязская, 14/19. Проезд: ст. метро «Красные ворота», далее троллейбусами «Б», до ост. «Институт глазных болезней» или пешком (5 минут). Вход в институт с Фурманного переулка

Телефон для справок (8-495)625-87-73.

В экстренных случаях (круглосуточно) (8-495)624-34-24.

Регистратура для записи взрослых (8-495)607-19-19.

Морозовская детская городская клиническая больница.

Справочная служба: (8-495)959-88-30, 959-89-04.

www.mosgorzdrav.ru/mdgkb

Детская офтальмологическая консультативная поликлиника (119049, ул. Мытная, д. 24).

Телефон регистратуры (8-495)236-35-69.

Зав.: к.м.н. Тумасян Александр Рафаилович, тел. (8-499)236-61-59.

Важно заметить, что помимо медицинской помощи людям с синдромом Ушера важно не упустить возможности педагогической и психологической коррекции, а также помощи родителям и (или) другим членам семьи. Если мы говорим о детях, то за такой помощью можно обратиться в Институт коррекционной педагогики Российской академии образования, в лабораторию обучения и воспитания детей со сложной структурой дефекта (зав. лабораторией – Головчиц Людмила Адамовна).

Адрес:

119121, Москва, ул. Погодинская, дом 8, корп. 1, ком. 333.

Проезд: ст. м. Фрунзенская. Далее пешком.

Телефон (8-499)246-44-67.

Если же подозрения на синдром Ушера возникли у младенца, то в ИКП РАО есть лаборатория раннего вмешательства; можно записаться на консультативный прием по телефону (8-499)245-04-15.

С вопросами можно также обратиться в единственную в нашей стране благотворительную организацию, целенаправленно занимающуюся проблемами людей с синдромом Ушера и членов их семей. Это БАНО «Ушер-Форум», директор организации – Александр Алексеевич Сильянов. Он – человек с синдромом Ушера и может поделиться некоторыми практическими советами с каждым, кто захочет обратиться к нему с такого рода вопросами и недоумениями.

Связаться с БАНО «Ушер-Форум» можно по электронной почте: silaen@mail.ru и a.silyanov@yandex.ru (Сильянова Елена Анатольевна)

ПОМОГАЕМ ДРУГ ДРУГУ

Может ли незрячий человек шить на швейной машинке? Евдокия Ивановна Тагирова уверена: да, может. Она полностью потеряла зрение в три с половиной года. Училась в школе для слепых детей, окончила пединститут, вышла замуж. Вдвоем с мужем, тоже тотально незрячим, вырастили четырех здоровых детей. Евдокия Ивановна шила одежду всем членам своей большой семьи. Научила шить и дочерей. С возрастом у Евдокии Ивановны ухудшился слух, слышит только со слуховым аппаратом. Но и сейчас очень любит шить себе одежду. Охотно делится с читателями своим опытом.

Шить совсем не трудно

Вы, наверное, знаете, как выглядит швейная машинка. Деталь, зажимающую материал, называют лапкой. Она раздваивается на два выступа, которые я называю «пальчиками». Правый – короче, левый – чуть длиннее. Между ними – прорезь, куда на небольшом расстоянии от концов «пальчиков» опускается иголка. А опускается она всегда в одну только точку, поэтому держать свои пальцы около лапки совершенно безопасно. Зажав лапкой материал, я кладу на него левую ладонь так, чтобы указательный

палец касался концов «пальчиков» напротив прорези, но больший уклон должен быть к правому «пальчику». Тогда вы сможете контролировать и прорезь, и край ткани с правой стороны правого «пальчика». Большой палец играет ту же, направляющую роль перед указательным пальцем. Таким образом, эти пальцы не дают материалу уклониться вправо. Остальные пальцы и ладонь регулируют всю левую часть материала – подправляют, расправляют и т. д. Строчка будет прямой.

Бывает материал, который «тянется» машинкой. Тогда я смётываю его прежде чем шить. Вручную простой иголкой по краю ткани протягиваю нитку редкими стежками – в 2-3 см между проколами. После этого на машинке веду строчку по этому шву.

Кройка слепому человеку тоже доступна. Если нужно сделать разрез материала по прямой линии, то я булавками отмечаю точку, откуда начать, и с другого края – куда надо довести разрез. Потом сгибаю материал от булавки до булавки, слегка натягиваю, чтобы ровно лег изгиб материи на столе. Затем кладу грузики около булавок и на середину – между ними. По этому сгибу и разрезаю материал ножницами. А если деталь сложная (например, с закруглениями), то делаю из бумаги выкройку: сантиметром всё вымеряю и вырезаю. Пользуюсь при этом брайлевским сантиметром. Потом кладу на стол материал, на него – выкройку. А чтобы она не сдвигалась, кладу на нее те же грузики. Острыми ножницами осторожно срезаю ткань вокруг выкройки. Конечно, очень внимательно слежу указательным пальцем левой руки по краю выкройки перед ножницами. Так и получается нужная деталь для какой-то вещи.

Грузики – это металлические брусочки, которые сделали по моей просьбе, когда я еще работала на УПП. Ими даже дочери пользуются, если что-то шьют для себя. Очень хорошими фиксаторами являются булавки. Иногда я их использую как наметку, вместо ниток. Делаю «шов» из булавок, втыкая их в 10 см друг от друга. Прошью на машинке до булавки, снимаю ее и шью до следующей.

Если кто-то из читателей всерьез заинтересуется шитьем без зрительного контроля, я с удовольствием отвечу на все вопросы. Со мной можно связаться через редакцию журнала «Ваш собеседник».

Евдокия Тагирова, г. Уфа

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Медвежонок Ур

(рассказ)

Она родилась последним, самым маленьким медвежонком, и мамка, чувствуя своим чутьем, что не жилица она, отгоняла от груди лапой. Уже через месяц медвежата прекрасно ориентировались, глаза открылись, а она ползала, вслепую хватала грудь и, снова отброшенная лапой, ползла обратно. Но почему-то она выжила, стала расти, словно назло судьбе. Уже месяца через четыре зверята дружной гурьбой бегали вокруг мамы, подъели всю траву вокруг норы и норовили идти на своих неуклюжих лапах дальше. Только малютка Ур (как недовольно фырчала на нее мама) упрямо рыла носом корни и не могла пройти дальше 20 м от берлоги.

Радостная четверка бегала вокруг матери, покусывала ее своими первыми зубами, получала оплеушину лапой и радостно катилась от такого удара кувырком, через голову. Ур подъела уже все корни около берлоги и стала с трудом выползать дальше, лапы ее не очень держали.

Выпал снег, нагулявшие свой первый жир медвежата лежали в тепле мамы и видели сны о вкусной летней травке, о походах в далекие леса и о временах, когда они станут большими, как мамка, медведями, и все-все будут их бояться.

Ур вес так и не набрала, она была уже просто жилистой и выносливой девочкой, потому в спячку она так и не впала, а за свое неуёмство была выпихнута из берлоги братьями. Ну, вообще-то ее ничего там уже не держало, от голода уже урчал животик, и она пошла по белому снегу дальше, туда, где маячили деревья дальнего леса, где было много корней. Этой зимой и пригодилось ей умение копать – снег оказался не таким уж и страшным, а очень вкусным, Ур нравилось чувствовать, как он тает во рту, как от него утоляется жажда. Она слизывала снег с деревьев длинным языком и начинала жевать кору, от которой снова пекло в животе, и она ела еще больше снега.

Всю зиму она гуляла по лесам, пряталась днем под корнями старых высоких дубов. Она чем-то внутри понимала, что тут ей будет тепло, что земля здесь не такая холодная, и она сможет хорошо поспать. А утром снова шла и смотрела лес, запоминала дороги, вкусные кусты. Один раз она почувствовала что-то очень вкусное рядом, запах был новый и сулил нечто очень лакомое.

«Что же это?» – спросила себя наша непоседа и смело засунула лапу в дупло. В нее сразу воткнулось множество иголок, но было не больно. Однако потом эти иголки зажужжали и стали повсюду летать, а кто-то даже ужалил в нос – вот это было уже совсем больно, и Ур замахала лапами, отгоняя пчел, потом завывала и побежала. На следующее утро она проснулась, ее любопытная натура взяла верх – память медвежонка коротка, как и у всех детей, а новая сладость намного важнее уже забытой боли в лапах и носу (почесалась).

Ур пошла к дуплу и снова стала шарить там лапой. Она не знала, что вчера порвала дикий улей: за ночь на морозе пчелы вымерли, и ей достался весь мед. Ммм... что за сладость вкусный мед после диеты из кореньев и тех немногих листьев, что можно раскопать в лесу зимой! Ур вся обмазалась медом, пока ела и шла по лесу, облизываясь и иногда останавливаясь, чтобы разнюхать очередное сладкое пятно на шкуре и слизать его, довольно урча.

Весной мама-медведица проснулась, а вместе с ней выползли из берлоги остальные медвежата – все худющие и голодные. Вдали виднелась фигура большой и крепкой медведицы – это была выросшая за зиму Ур.

Родион Терехов, Москва

ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

Продолжаем перепечатку статей журналиста Бориса Рохленко о театре слепоглухих людей в Израиле Начало читайте в журнале «Ваш собеседник» № 1 (17), 2011 г.

Хотите свежего хлеба? Сходите в театр!

В первой статье я написал: ждем премьеры!

Попытка созвониться с Эраном Гуром – директором театра – не удалась. Поэтому временами меня тревожила идея навестить театр еще разок. Один раз мы там побывали – безрезультатно. А вот 13 ноября нам просто повезло.

Приехали в Яффо, спустились в порт, к театру. Снаружи еще не все закончено, стоянка для автомобилей не доделана, напротив не то ремонтируют, не то реставрируют старый пакгауз.

Окна театра ярко освещены, внутри видно какое-то шевеление: ходят с раскрытыми папками одинаково одетые люди, что-то обсуждают. Я высказался: «Это репетиция». И ошибся. Я думал, что это репетиция каких-то актеров. Оказалось, что мы попали на организованную руководством театра встречу театрального коллектива с потенциальными зрителями (все были заранее приглашены, только мы пришли без приглашения).

Проходим туда, где поодаль суетятся официанты. Все официанты – глухие. Мы сели за столик, осмотрелись. Подходит официант и что-то начинает нам объяснять. Я понял так, что мы заняли не свои места, поднялся и собрался было уходить. Официант меня успокоил, показал, что мы можем остаться.

У буфетной стойки появился Эран Гур. Он рассказал о цели проекта, о той работе, которая была сделана на этом месте (строительство театрального здания), о том, что есть и как это будет работать.

Сегодня на месте старой развалюхи – здание со зрительным залом на 350 мест, два кафетерия, все вспомогательные помещения – все, что должно быть в нормальном театре.

Среди работников театра – 70 человек, имеющих дефекты речи, зрения и (или) слуха. Из них 11 – актеры, остальные – работники двух кафе: в одном работают глухие, в другом – слепые.

Кафе с глухими работниками – как обычное: все открыто, столики, буфетная стойка. Особенность – на столах лежат бумажные скатерочки размером со столешницу, на которых напечатаны некоторые жесты с переводом на иврит, английский и арабский (я попросил такую в подарок – не дали).

Кафе со слепыми работниками устроено как звукоизолированное помещение, в которое не проникают звуки снаружи. И в нем полная темнота! Зачем? Чтобы посетители (хотя бы на время) почувствовали себя погруженными во тьму.

Затем нас пригласили пройти в зал. Перед входом Адина Таль – самый главный человек в театре, автор идеи, режиссер – очень коротко рассказала о спектакле.

Входим. На сцене – актеры и актрисы стоят около столов и... разминают тесто. Над сценой – лозунг: «Приветствуем вас в нашей пекарне!» На заднем плане – шкафы, ящики, как бы обстановка пекарни.

Играет музыка. Публика постепенно рассаживается. Справа на авансцене сидит Писатель, стучит по клавиатуре машинки со шрифтом Брайля.

Продолжается вымешивание теста. На сцене, кроме актеров – переводчики. Одна из них ходит около актеров и подсыпает муку: чтобы не прилипало.

По бокам сцены стоят два переводчика с тамтамами. Оба одновременно ударяют по тамтамам, актеры (для них удар по тамтаму – команда) меняют мизансцену.

Потом свет гаснет, и когда он зажигается – актеры уже сидят, продолжают месить тесто, на их лицах оказываются маски (белые овалы без прорезей для рта и глаз). Начинает говорить Писатель. У этого актера глухой прерывистый голос, он слепой абсолютно, слух (как я могу предположить) почти нулевой, но свой голос, очевидно, он слышит.

Слева над сценой висит экран, на котором высвечивается текст, произносимый на сцене. Это помогает понять, что происходит на сцене не только тем, кто не знает иврита (текст дается на двух языках – иврите и английском), но и глухим, которые присутствуют в зале.

Действие не статично: актеры передвигаются по сцене, иногда в сопровождении переводчиков, иногда самостоятельно. Но эта самостоятельность не полная: когда актер покидает сцену – его ведет переводчик.

Тесто размешано, его раскладывают в формы и закладывают в печи, которые стоят слева (шесть печей в два этажа).

Спектакль продолжается. Актеры рассказывают о себе: кто они и какие у них мечты. По ходу этого рассказа на сцене меняется обстановка: это, например, парикмахерская, в которой одна из актрис захотела сделать себе прическу.

Один из героев говорит о том, что он очень хочет иметь семью, чтобы у него была жена. Появляется волшебник. По его жесту появляются невесты – три актера в женских одеждах осаждают потенциального жениха. Жених с отвращением прогоняет их – и тогда волшебник на руках вносит на сцену невесту, усаживает ее рядом с женихом. Они разговаривают, обнимаются, целуются. Потом невеста говорит жениху, что она хочет сыграть ему песню, которую она играла в детстве. Приносят органолу, она играет сама, медленно, но уверенно.

Приносят свадебный балдахин, играют свадьбу, танцуют. А сзади уже накрывают столы и... из печек достают готовый, только что испеченный ароматнейший хлеб! Его режут, раскладывают в корзинки и несут в зал, приглашая публику принять участие в свадьбе.

Зрители поднимаются на сцену, разговаривают с актерами, объясняясь с ними и голосом, и руками, и с помощью Брайля.

Мы тоже прошли на сцену, поговорили с актрисой, которая когда-то приехала из России. Женщина в возрасте (по виду – около 60 лет) слышит, разговаривает. Лет двадцать тому назад в результате вирусного заболевания потеряла зрение. Когда-то она училась музыке – играть на фортепьяно. Затем, после потери зрения, много лет не прикасалась к инструменту. И когда ей предложили в театре попробовать сыграть – она очень долго боялась, боялась инструмента. Потом эти страхи прошли, теперь у нее есть музыкальные номера (в этом спектакле она для своего жениха играла песенку).

Я сказал ей, что нас очень тронуло увиденное, и услышал в ответ: «Нас не нужно жалеть! Мы счастливы тем, что мы в этой труппе, что у нас такой замечательный режиссер! Она большая выдумщица, мы готовим новый спектакль – и у нас все хорошо! Мы хотим, чтобы все поняли, что даже люди с такими недостатками могут очень много!»

Замысел проекта – показать всем заинтересованным, как и в какой форме можно вернуть к нормальной жизни людей с ограниченными возможностями. Проект очень амбициозный – и пожелаем удачи его авторам и исполнителям! Впереди – премьера в конце декабря.

Кстати, хлеб оказался очень вкусным. Слегка присыпанный солью...

Борис Рохленко

(Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11007/>)

ЗДОРОВЬЕ

Съешь витаминку!

Процесс старения организма, увы, нельзя остановить, но его можно притормозить.

Самыми эффективными в борьбе со старостью считаются витамины-антиоксиданты – А (ретинол), С и Е, а также витамины D и F.

Витамин А «отвечает» за состояние кожи, костные ткани, работу надпочечников и щитовидной железы. Кроме того, он защищает клетки мозга от разрушительного воздействия свободных радикалов. Чтобы организм не испытывал нехватку ретино-

ла, включите в свой рацион **печенку, молочные продукты, яйца и сливочное масло.**

Витамин С – самый, пожалуй, известный в России. Любовь наших соотечественников к нему понятна и вполне заслуженна: аскорбиновая кислота укрепляет иммунитет и успешно борется со свободными радикалами, виновными в старении организма. Витамин С в больших количествах содержится в **черной смородине, сладком перце, цитрусовых и шиповнике.** Старайтесь есть побольше свежих овощей и фруктов – термическая обработка приводит к разрушению аскорбиновой кислоты.

Витамин Е (токоферол) оказывает самое мощное антиоксидантное воздействие на организм, замедляя процессы старения. Он также укрепляет стенки сосудов. Много токоферола содержит **морская рыба** – чем жирнее, тем лучше. Витамином Е также богаты **проросшие зерна пшеницы, орехи, растительное масло** (нерафинированное и холодного отжима).

Кроме этих трех антиоксидантов, есть и другие витамины, оказывающие на зрелый организм положительное воздействие.

Витамин D (кальциферол) синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей, однако с возрастом человек начинает ощущать его недостаток. В этом случае крайне важно включать в свое меню продукты, богатые витамином D: **печень трески, сливочное масло, яйца и рыбу.** Кальциферол замедляет старение клеток и тканей и особенно показан жителям северных широт и крупных мегаполисов, экологическая ситуация в которых оставляет желать лучшего.

Витамин F участвует в регенерации кожи, снижает риск развития атеросклероза, выводит холестерин и помогает снизить вес. Этот витамин содержится в растительных маслах из семян льна и подсолнуха, много его также и в соевых бобах, миндале, арахисе и авокадо.

Кстати! Какими бы замечательными свойствами ни обладали витамины, их эффект значительно снижается при неправильном хранении и обработке продуктов, в которых они содержатся. Важно помнить, что курение и потребление алкоголя также сводит благотворное действие витаминов к минимуму.

МУДРОСТЬ

Сергей Островой

В жизни по-разному можно жить.
В горе можно и в радости.
Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.
А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,
Рукой обожженной солнце достать
И подарить его людям.

Умные мысли о счастье

Никогда не считай счастливым того, кто зависит от счастливой случайности.

Сенека (философ)

Счастье выпадает тому, кто его не ждет.

Японская пословица

Счастлив тот, кто устроил свое существование так, что оно соответствует особенностям его характера.

Г. Гегель (философ)

Счастье без ума, что дырявая сума – где найдешь, там и сгубишь.

Русская пословица

Счастье приходит в дом, где слышен смех.

Японская пословица

Две притчи

Как перестать обижать и обижаться

Ученик спросил учителя:

– Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

– Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши свое имя, с другой имя человека, с которым произошла ссора, и положи этот картофель в пакет.

– И это всё? – недоуменно спросил ученик.

– Нет, – ответил учитель. – Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился еще несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжелым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, который он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налетом, некоторый зацвел и стал издавать резкий неприятный запах. Ученик пришел к учителю и сказал:

– Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжелый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

– То же самое происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжелый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжелый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать за этим со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.

Простой выбор

Один человек всю жизнь был счастливым. Он всё время улыбался, смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Бывало, кто-то из людей задавал ему по этому поводу различные вопросы:

– Почему Вы никогда не грустите? Как Вам удается всегда быть радостным? В чем секрет Вашего счастья?

На что человек обычно отвечал:

– Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: это же МОЙ выбор, МОЯ жизнь! И ведь я делаю этот выбор – каждый день, каждый час, каждую минуту. И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю себя: ну, что я выберу сегодня: печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мобильный телефон-браслет сделает общение проще

Новое средство связи называется Universal Communicator и представляет собой комплект из кольца и браслета. На основном модуле находится дисплей, клавиатура и микрофон, а в кольце располагается динамик. Разработчик считает, что такой телефон даст возможность любому человеку общаться комфортно.

Люди с проблемами речи получают возможность набирать текст, пользуясь клавиатурой, и показывать его, если им необходимо, например, обратиться с просьбой. Также этот комплект может распознавать язык жестов и преобразовывать его в голос или текст.

Незрячие люди смогут легко отвечать на входящие звонки, пользуясь рельефными кнопками, а глухие – общаться текстовыми сообщениями.

(По материалам сайта <http://www.novate.ru>)

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Лидии Борисовой

Зеленый салат с сыром

Состав: сыр твердый 250 г, зеленый салат – пучок, яйца – 4 шт., сметана – полстакана, соль – 1 ч. л., перец черный молотый половина (или меньше) – 1 ч. л., горчица сухая – 1-2 ч. л.

Приготовление: яйца сварить вкрутую и, мелко нарезав, растереть их с солью, перцем, сухой горчицей и сметаной, добавить тертый сыр и хорошо перемешать. Листья зеленого салата промыть, сложить из них стаканчики или кулечки и заполнить приготовленной смесью.

Закуска из помидоров, огурцов и яблок

Состав: 8 помидоров, 2 огурца, одно среднего размера яблоко, майонеза, зелень; сахар, соль по вкусу.

Приготовление: у небольших крепких помидоров срезать верхнюю часть, вынуть сердцевину, углубление посыпать солью и начинить. Начинку приготовить из мелко нарезанных огурцов, тертого яблока, майонеза, измельченной зелени. Все смешать, добавить по вкусу соль, сахар.

Кабачок с зеленым соусом

Состав: 1 небольшой кабачок, помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый (или порей) – 1 шт., щавель – 1 пучок, масло растительное для жарки, сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Приготовление: кабачок нарезать кружочками и обжарить в растительном масле по 1 минуте с каждой стороны на среднем огне. Приготовить соус: мелко нарезать лук и перец и обжарить на растительном масле минуты 3, потом добавить нарезанный кубиками помидор, крупно нарезанный щавель, сахар и соль. Перемешать, закрыть крышкой и тушить минут 10 на среднем огне. Затем к овощному соусу добавить обжаренные кабачки, перемешать и тушить еще минут 5.

Главный редактор Н. Б. Кремнева

Редакционный совет: Л. А. Борисова, Т. Э. Багдасарьян, Е. В. Волох, Н. А. Демьяненко, Е. А. Сильянова, Н. М. Соловцова, Р. А. Терехов

Контактная информация:

Редакция:

119415, Россия, Москва, ул. Удальцова, д. 16, кв. 165,
Кремневой Н. Б.

тел./факс: (8-499)131-43-71;

эл. почта: gkremnev@gmail.com

Тираж 80 экземпляров. Распространяется бесплатно.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-36981.