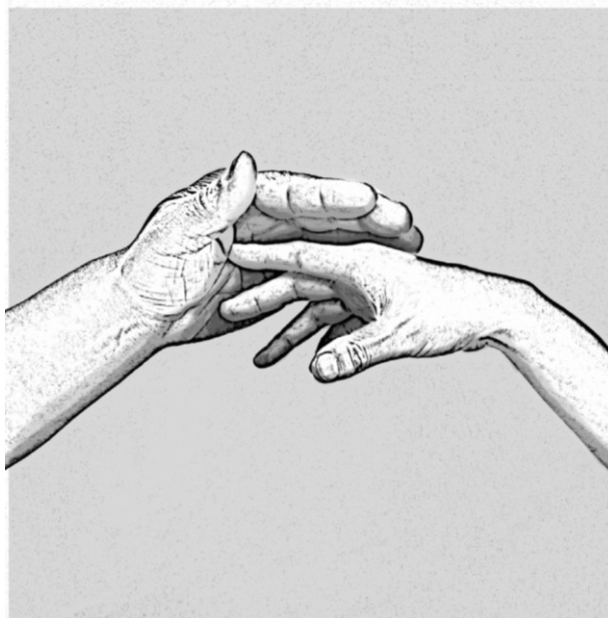


ВАШ СОБЕСЕДНИК

1 (29), 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:

К читателям	4
Юбилеи	Поздравляем!	5
	Е. Волох, Н. Кремнева. Мастер добрых дел	6
Судьбы людские	Т. Журавлева. Быть нужной людям	8
	А. Базоева. Пульсар любви и верности	10
Творческая студия	Н. Кремнева. Знакомьтесь, «Круг»!	14
Клубные встречи	Е. Волох. Танцоры из Книги рекордов России	18
	Г. Ушерикова. Умеете ли Вы говорить людям «нет»?	18
Экскурсии	О. Ерохина. Искусство на ощупь. Летят поезда сквозь туманы и мглу	20
Адреса милосердия	Е. Какорина, Н. Кремнева. Гостеприим- ный дом	22
Ситуация	В. Елфимов. Незадачливый помощник	25
Крупницы опыта	Н. Соловцова. Если попал в больницу..	27
Память сердца	Г. Васина. Воспоминания. Глава 1	29
Реабилитация	Е. Волох. Курс уверенности	34
Забавные истории	Ю. Рахманин. Догони меня, ГАИ!	35
Лира	В. Куксин, А. Зенина, В. Панкратова...	36
Прошу задуматься	Н. Соловцова. Шутка шутке – рознь	38
Познай себя	Мир без жалоб	39
Мудрость	Умные мысли	40
Здоровье	«Сладкая» болезнь	40
Это интересно	Искусственная сетчатка Argus II	43
Полезные советы	44
Просто, быстро вкусно	45
Юмор	Разговорчики	46

Дорогие друзья!

На второй странице обложки номера напечатаны прекрасные слова писателя Марка Твена и строчки стихотворения «Думают иные...» слепоглухой поэтессы, педагога и общественного деятеля Ольги Скороходовой. Эти две цитаты теперь будут открывать в качестве девизов каждый выпуск «Вашего собеседника».

Мы стремимся к тому, чтобы журнал был для вас добрым другом, стараемся давать позитивную, полезную, интересную информацию. И после выхода очередного номера получаем много писем с откликами на опубликованные статьи. Кто-то рассказывает о своих ситуациях, высказывает мнение, спорит с авторами заинтересовавших заметок, кто-то просто благодарит за журнал... А вот предложений по улучшению тематики, к сожалению, совсем нет. Изредка промелькнет в письмах: «Хорошо бы печатать советы юристов, врачей»... С удовольствием поддерживаем это пожелание, но для консультаций нужны вопросы, которые мы могли бы передать специалистам для ответа. Пожалуйста, пишите, что вас интересует, о чем хотите спросить юриста, врача, психолога, какие темы надо чаще поднимать на страницах «ВС».

Выбрав девизом строки стихотворения О. И. Скороходовой, мы подчеркнули, что журнал адресован не только слепоглухим, но и зрячеслышащим людям. Мы хотим, чтобы в обществе узнали о нас, слепоглухих, о нашей жизни, трудностях, творческих возможностях и способностях. Сейчас номера «ВС» размещаются в Интернете: на сайтах «Ушер-клуб» (<http://usher-club.ucoz.ru/load>) и «Портал психологических изданий» (<http://psyjournals.ru/vashsobesednik/index.shtml>).

Теперь – о проблемах Редакции. Данный номер было очень непросто сделать позитивным. События на Украине, вообще политическая обстановка в мире вызывают тревогу у всех нас. А в середине марта выяснилось, что в этом году на издание журнала нет денег – нам отказали в финансировании. Не помогло обращение за помощью в некоторые организации инвалидов – везде годовые бюджеты уже были утверждены, и свободных средств, которые можно было бы передать на выпуск журнала, не нашлось.

Мы обо всем откровенно рассказали нашим читателям – и в письмах, и во время клубной встречи «Ушер-Форума». Люди откликнулись сразу! Давали советы, предлагали собрать деньги

(что называется, «с миру по нитке»), разместить обращение о помощи в соцсетях... Как тут не вспомнить мудрую русскую поговорку: «Друзья познаются в беде»! Спасибо всем, кто не остался равнодушным и поддержал нас добрыми словами, готовностью оказать благотворительную помощь!

Спасибо Ирине Владимировне Моисеевой и Юлии Юрьевне Руденко, переславшим пожертвования на банковский счет Редакции. Спасибо Александре Евгеньевне Базоевой и ее дочери Виктории, разместившим на сайте журналистского сообщества объявление о помощи нашему изданию!

Отдельная благодарность – А. Р. Ивановскому, арт-директору интернет-издания «W→O→S». Алексей Ростиславович моментально откликнулся на обращение и полностью спонсировал выпуск первого в этом году номера «ВС».

Огромное спасибо всем за бескорыстие, человечность, неравнодушие! Здоровья вам, благополучия и мужества!

Если кто-то из вас, уважаемые читатели, захочет помочь журналу материально, то деньги можно отправить почтовым переводом на адрес Редакции, указанный в контактной информации в конце номера. Мы будем благодарны любой финансовой поддержке!

Редакция журнала «Ваш собеседник»

ЮБИЛЕИ

Поздравляем!

В институте «Реакомп» торжественно отметили 65-летие Сергея Алексеевича Сироткина, президента Общества социальной поддержки слепоглухих (ОСПСГ) «Эльвира», кандидата философских наук. Поздравить юбиляра пришли его друзья, коллеги, представители разных организаций. Среди них – директор БАНУ «Ушер-Форум» Александр Алексеевич Сильянов с супругой, координатором клуба общения Еленой Анатольевной, главный редактор журнала «Ваш собеседник» Наталья Борисовна Кремнева.

Выступавшие отмечали, что вся трудовая и общественная деятельность С. А. Сироткина на протяжении более 30 лет посвящена защите прав и интересов слепоглухих людей. При его личном участии были открыты спецучасток на сарапульском предприятии ВОС, общежитие (где до сих пор проживает боль-

шая группа слепоглухих), а в волоколамском ЦРС – отделение реабилитации инвалидов по слуху и зрению. В ряде городов созданы РО ОСПСГ «Эльвира», организованы и успешно работают компьютерные курсы.

С. А. Сироткин – автор многих статей, методических пособий и книг по проблемам слепоглухоты. Он является руководителем сектора реабилитации инвалидов по зрению и слуху в институте «Реакомп», читает лекции по психологии, проблемам общения со слепоглухими людьми.

Желаем уважаемому Сергею Алексеевичу крепкого здоровья и дальнейших успехов в нелегкой, но такой нужной людям деятельности, реализации всех планов, благополучия и оптимизма!

БАНО «Ушер-Форум»,
Редакция журнала «Ваш собеседник»

Мастер добрых дел

Хочется от всего сердца поздравить нашего дорогого Валерия Константиновича Куксина с 70-летием! Хотя столько ему не дашь. Выглядит он бодро, жизнерадостно. Ведь он нужен людям, а это дает радость и здоровье. Необходимость мчаться кому-то



на помощь обычно держит человека на плаву. Валерий Константинович всегда чувствует чужую боль, стремится облегчить страдание другого человека.

Помню, однажды в начале лета он предложил членам литобъединения «Камертон» навестить старенькую, одинокую глухую поэтессу Э. Вишневскую (Вишенку, как мы ее называли). Все с радостью согласилось. Собрались в ее тесной комнатке: разговаривали, читали стихи, пили чай с принесенными сладостями, а потом погуляли все вместе на улице, сфотографировались. Вишенка была счастлива. У нее появились силы для творчества и преодоления трудностей.

Благодаря В. К. Куксину удалось отметить день рождения Юрия Михайловича Лернера (как оказалось, увы, последний – через три месяца он скончался). А тогда получилось так, что те,

кто обычно устраивал праздник у Юры в Геронтологическом центре, не смогли это сделать. Но Валерий Константинович на своей машине отвез в Переделкино меня и двух учительниц – Г. В. Васину и А. Я. Акшонину. Мы хорошо пообщались. Юра был доволен.

В свое время Валерий Константинович и меня очень поддерживал. Мне было одиноко, тоскливо, не ладилось на работе, всё казалось безнадежным. Я приходила в редакцию «ВЕС». Своей добротой, оптимизмом, юмором Куксин вывел меня из подавленного состояния, заставил взглянуть на жизнь иначе, поверить в свои возможности.

Очень рада, что сейчас В. К. Куксин приходит к нам в клуб «Ушер-Форум», сотрудничает с журналом «Ваш собеседник». Рядом с ним люди обретают крылья!

Елена Волох

Валерия Константиновича Куксина знают очень многие люди в разных городах страны: одни – лично, другие – по его многочисленным запоминающимся публикациям в журнале общества глухих «В едином строю», где Куксин долгие годы был главным редактором.

А мое знакомство и дружба с Валерием Константиновичем началось почти сорок лет назад. Он часто приезжал в РДК ВОГ и неизменно заходил в методический кабинет, где я в то время работала. Расспрашивал о жизни, читал мои разработки, давал ценные советы... С ним было всегда интересно общаться. Он рассказывал о своих журналистских поездках, встречах с разными людьми, о литературных новинках и нашумевших фильмах. Его волновали проблемы слепоглухих, эта тема для Куксина-журналиста стала одной из главных.

Когда мы начали выпускать свой журнал, я мечтала о том, чтобы пригласить Валерия Константиновича к сотрудничеству с «Вашим собеседником». Однако в то время Куксин был очень занят, и не хотелось загружать его еще больше. Но вот в 2011 г. я узнала, что Валерий Константинович вышел на пенсию, и решила просить о помощи: нам очень не хватало знаний в издательской работе. Однажды мы встретились на каком-то многочеловеческом мероприятии: мой давний друг подошел ко мне, мы радостно обнялись. И тут я от избытка чувств восклик-

нула: «Валерий Константинович, помогите! Нам очень трудно делать журнал для слепоглухих. Нужен Ваш опыт!» Любой другой человек от такого натиска растерялся бы и в лучшем случае промямлил: «Ну, я подумаю. Спишемся по электронной почте...» А Куксин немедленно ответил: «Хорошо, я согласен!»

Мне стало намного легче и интереснее работать над выпусками «ВС». Валерий Константинович учит не только нюансам издательского дела (подсказывает, как лучше располагать материалы, оформлять номер), – он учит и культуре общения с авторами: требует обязательно согласовывать с ними правку, вносимую в статью или заметку. Далеко не все слышащие журналисты и редакторы придерживаются этого (на самом деле, необходимого!) принципа.

Чувствую, что и Валерию Константиновичу наша совместная работа (с его стороны совершенно бескорыстная!) приносит радость. Хотя «возиться» иногда приходится и не с самыми интересными материалами, доводя их «до ума». Всегда напоминает сам: «Присылайте, присылайте тексты – всё сделаю!»

Валерию Константиновичу я сообщила первому о проблемах с финансированием «Вашего собеседника». И он сразу же откликнулся, написал обращение о помощи журналу для рассылки в различные организации и фонды. Очень поддержал добрыми словами, оптимистичным настроением.

Если меня спросят, что же главное в характере Куксина, отвечу, не задумываясь: доброта, надежность, готовность самому предложить свою помощь и помочь. Ценнейшие качества во все времена!

С юбилеем, дорогой Валерий Константинович! Здоровья Вам, творческих успехов, семейного благополучия!

Наталья Кремнева.

Фото А. Базоевой

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Быть нужной людям

Челябинск – мой родной город, здесь я родилась в первый послевоенный год. Росла совершенно здоровым ребенком. Но когда начала учиться в школе, неизвестно отчего у меня стало падать зрение. (Лишь 27 лет спустя врачи поставили диагноз – центральный двухсторонний хориоретинит обоих глаз. К тому

времени я различала только две самые большие буквы в таблице у офтальмолога.) Учиться наравне со здоровыми детьми было трудно. Даже сидя за первой партой, с трудом различала, что написано на доске. Очки мне подобрать не могли. Чувствовала я себя гадким утенком, всегда ощущала свою ущербность, о которой не позволяли забыть особенно пустоголовые и злые из одноклассников.

После окончания семилетней общеобразовательной школы я поступила в техникум. Аудитории здесь, к счастью, были небольшие, и доска находилась в пределах моей видимости. Выпускники техникума, мои однокурсники, успешно поступали в ВУЗы. Учиться в институте очень хотелось и мне. Меня влекла медицина, но я не представляла, в какой ее области не помешала бы моя слепота. И вообще, даже помыслить не смела, что могу, будучи полуслепой, получить высшее образование.

А в 45 лет начал падать слух – следствие всё того же заболевания. Правда, полная глухота не наступила, слуховым аппаратом я не пользуюсь. Если говорят неспешно, разборчиво и не очень тихо, то речь своих собеседников я понимаю, хотя время от времени переспрашиваю.

Я замужем, у меня есть сын, дочь, четверо внуков и один правнук. Полученные в техникуме знания позволяли мне работать по специальности. Сначала я долго трудилась в Облупржилкомхозе, а затем – в производственном объединении «Челябинскуголь» инженером в отделах быта. Работала с удовольствием, особенно нравилось осваивать новое. Но приобретать опыт наравне со здоровыми коллегами было не просто. Помогали настойчивость и упорство. Работая в областных управлениях, познакомилась с городской инфраструктурой, приходилось готовить всякого рода обращения, решения и постановления для облисполкома. Работала уверенно, но постоянно ощущала отсутствие высшего образования. Однако наверстать упущенное уже не могла. Не хотела ограничивать время своего общения с детьми.

В переломном 1990 г., после получения инвалидности и сокращения я пришла в ВОС. Сначала просто посещала мероприятия местной организации, потом стала группоргом. Спустя 14 лет у нас открылось Челябинское региональное отделение Общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира», которое возглавил О. Г. Варганов. Было создано и городское отделение этой

новой организации. Под влиянием Олега Геннадьевича я загорелась идеей помогать людям с такими тяжелыми нарушениями здоровья. Стала членом «Эльвиры».

Первое время мы посещали мероприятия для инвалидов по зрению. Однако позже, из-за неспособности слепоглухих отыскать друг друга в большом зале, чтобы пообщаться, возникла потребность в проведении для них отдельных мероприятий. Достаточных средств для этого не было. По просьбе тогдашнего председателя МО ВОС О. И. Демаковой я стала искать и находить спонсоров, готовых материально поддержать инвалидов. Помогли мой опыт, прежние связи, хорошее знание городской инфраструктуры.

В необходимости продолжать работу со слепоглухими меня особенно убедила встреча в 2007 г. с президентом ОСПСГ «Эльвира» С. А. Сироткиным. Поразили его сила духа и твердость характера. В беседе со мной Сергей Алексеевич сказал: «Поскольку я слепоглухой и ограничен в своих возможностях, важно найти способ уменьшения зависимости от окружающих. Надо, напротив, стараться быть полезным для других». Эта встреча определила мой путь дальнейшего служения людям. В том же году я была избрана руководителем Челябинского городского отделения «Эльвиры».

Тамара Журавлева

Пульсар любви и верности

Видеть слепоглухих в сопровождении волонтеров и домочадцев в клубе общения «Ушер-Форум» – это



Супруги Курбатовы

одно. А какие они у себя дома, в быту? Как живут, как себя обслуживают, что делают без слуха и зрения в четырех стенах? Этот закрытый, не знакомый обществу мир...

Прознала я, что среди слепоглухих есть мастер на все руки – и

ремонтирует электроприборы, и убирает квартиру, и всё это при абсолютной слепоте. Зовут его Виктор Васильевич Курбатов.

Электричество – это ток, при ошибках бьющий человека. Наличие тока надо видеть с помощью измерительных приборов. А без зрения как?.. Непостижимо! Из области «Очевидное – невероятное»...

Получив приглашение четы Курбатовых, звоню в дверь их квартиры. Мне открывают. Сразу задаю вопрос:

– Когда Виктор Васильевич один дома, как он определяет, что ему звонят?

– Без предварительной договоренности о встрече в определенное время не открываю никому. Есть у меня вибрационно-световой индикатор «Пульсар». Я его в карман кладу. Когда звонок, он вибрирует.

– Вот Вы сказали, что договариваетесь на определенное время, а как вы его определяете?

Мне показывают специальные часы с открывающейся крышкой, у которых точечный и выпуклый циферблат.

Виктор Курбатов передвигается по квартире свободно, не натываясь на мебель. Я иду за ним. Садимся на диван. Слева от мужа – Наталья Викторовна. Они так всю жизнь располагаются и при сидении, и при ходьбе. Она говорит ему правой рукой, а он «слушает» левой.

– Виктор Васильевич, мне рассказывают, что Вы всё умеете. Не могли бы что-нибудь отремонтировать в моем присутствии?

– Я бы с удовольствием показал, но у меня всё давно уже отремонтировано. Наоборот, хочу, чтобы мне дали какую-то работу. Скучно без дела. Жду теплой весны, чтобы уехать на дачу – там полно работы в доме. Пойдемте на балкон, покажу свои инструменты и то, что я недавно сделал.

Балкон небольшой. Сбоку – рабочий стол, на котором стоит дрель. В ящиках лежат инструменты. Где что находится – Курбатов знает. Для слепых людей важно, чтобы каждая вещь была на своем постоянном месте. Мне показывают изящную деревянную, гладко отшлифованную раму. На нее потом наденут сетку от комаров и вставят в окно балкона. Столярное дело для слепого Курбатова вполне по силам.

– А как же Вы измерили длину и ширину рамы?

– Попросил жену измерить и сказать, сколько там сантиметров (показывает мне обычную сантиметровую ленту, на которой через каждые 5 см вкраплены малюсенькие металлические заклепки). А дальше уже сам всё сделал.

– **Ясно. А как же Вы, не видя, ремонтируете электроприборы – я не понимаю. Там же ток, провода, опасность замыкания... Это же всё надо видеть.**

Виктор Васильевич улыбается:

– Опять жена помогает. Прошу ее показать, какой провод какого цвета, и соединяю их. Люстры вместе повесили. Во время ремонта ванной рабочие неплотно подогнали стиральную машину к стене. Попросил Наташу прочесть мне весь технический паспорт и инструкцию, разобрался, отрезал лишнюю часть трубы, и машина встала оптимально. На окна заказали жалюзи. Их ошибочно сделали немного шире, в окно не влезали. Я всё прощупал и сузил. Теперь порядок.

Моему удивлению нет конца:

– **Ну, а если во время ремонта прибора какой-то малюсенький шурупчик скатится со стола, а Вы не увидели и не услышали.**

– Ничего страшного. Рукой прощупаю весь пол и найду.

Наталья Викторовна рассказывает, что раньше многие жалели ее, спрашивали, как живется со слепоглухим мужем:

– Он меня от многих дел избавил. Сам убирает квартиру, стирает, гладит, раскладывает вещи по местам. Когда навещаем дочь, зятя и внуков, он и там делает генеральную уборку. Без дела совсем не может сидеть. Вместе ходим за продуктами: берем с собой рюкзаки, чтобы руки были свободными. Виктор не любит трость. Ходим под руку. Скоро будет 40 лет, как мы вместе живем.

– **А как вы познакомились?**

– У меня есть подруга Женя Горячева (ныне председатель МособлВОГа). Мы вместе с ней учились в школе при НИИ дефектологии. Вот она мне и порекомендовала Витю. Честно сказала сразу, что он слабовидящий. Для меня же было главное, что он непьющий. Мы тогда в разных городах жили: Виктор – в Егорьевске, работал на УПП ВОС. Начали переписываться. Потом встретились. Когда увидела Витю впервые, просто ахнула.

Высокий, плечистый, красивый. В 1974 г. мы расписались... Спасибо Горячевой, что нашла мне хорошего человека!

– **Виктор Васильевич, чего Вы хотите в жизни?**

– Ничего. Хочу скорее на дачу. А, вспомнил! Хочу выучить шрифт Брайля. Но у меня никак не получается. Очень трудно учить: пальцы не чувствительные. Алфавит выучил, отдельные слова могу прочесть, а вот свободно читать, как книгу, не могу.

Показывает мне пластиковый белый лист с выпуклыми буквами. Рядом с каждой буквой – разное количество точек, расположенных в определенном порядке. Ловлю себя на мысли, что и я вряд ли бы осилила брайлевское чтение.

– Выучи я Брайль, мог бы сам узнавать все новости через Интернет (с помощью подключенного к компьютеру специального брайлевского дисплея), общался бы с друзьями по электронной почте, читал книги. А пока что мне жена всё рассказывает, переводит телепередачи.

Смотрю на Наталью Викторовну. Она кивает головой:

– Да, он всё время просит меня рассказывать о новостях, где что происходит, что творится на Украине. Я ради него и ноутбук освоила самостоятельно. Еще узнаю о мероприятиях нашего клуба на Якиманке. С удовольствием туда ездим! Там я отдыхаю, а Виктору переводит Надежда Куник (председатель одного из местных отделений МГО ВОГ).

«Услышав» имя Куник, Виктор Курбатов оживился:

– С Надей мы знакомы 40 лет! С ее мужем я учился в одном классе. Она замечательно мне переводит – я как будто всё вижу.

– **По месту жительства вы прикреплены к ЦСО «Митино», где есть клуб общения глухих. Ездите туда?**

Виктор:

– Раньше вместе ездили, а теперь – одна Наташа: потом рассказывает обо всем. Мне там скучно, со мной никто не разговаривает, и мне самому тоже не с кем пообщаться. А вот на Якиманке очень интересно. Там с каждым можно поболтать, узнать все новости. Много замечательных мероприятий, лекций, совместных экскурсий и прогулок.

Идем на кухню пить чай. Наблюдаю, как Виктор ориентируется. Жена берет его руку и тычет в тарелки: «Вот сыр, а тут колбаса...» Чай в его чашку уже налит.

Спрашиваю, может ли Виктор сам налить чай?

– Может, – отвечает Наталья Викторовна. – Простой способ: к внутреннему краю чашки приложить палец, который поможет определить, до какого уровня поднялась наливаемая вода. Есть еще приспособление, его подарили наши друзья Сильяновы. Маленький пластмассовый коробок с выступающими металлическими пластинками надевается на край чашки. Когда вода доходит до пластинок, возникает вибрация вместе со звуком.

– Виктор, а у Вас еще есть какие-либо приспособления для слепых?

– Нету. Только «Пульсар» для дверного звонка, сантиметровая лента и определитель уровня воды в чашке. Больше ничего. Боюсь, если Наташа заболит или что-то случится с ней...

Верный и любящий человек для слепоглухого – это ВСЁ!!!

Александра Базоева.

Фото автора.

От автора: недавно Виктору Васильевичу Курбатову исполнилось 65 лет. Сердечно поздравляю юбиляра и его супругу (их надо рассматривать как единое целое)! Здоровья! Долгих лет совместной жизни и удивительной поддержки друг друга!

От Редакции: мы присоединяемся к поздравлению А. Базоевой. Желаем Наталье и Виктору неувядающей любви и счастья!

~~~~~

## ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ

### Знакомьтесь, «Круг»!

В Москве появилось творческое объединение слепоглухих людей, где проходят интересные встречи (занятия рукоделием, духовно-просветительские беседы), отмечаются праздники с веселыми играми и конкурсами, даже снимаются (на видео) короткометражные игровые фильмы. Создатели объединения «Круг» – Ирина Поволоцкая и ее подруга Марина Мень.

Ира не слышит с детства; зрение всегда было слабым, а несколько лет назад резко ухудшилось. Но человек она – разносторонне одаренный, что называется, «талантливый на всю жизнь»! Ирина пишет стихи, рисует оригинальные картины, увлекается разными ремеслами (например, вяжет великолепные костюмчики для маленьких кукол, делает украшения и мягкие игрушки), серь-



езно занимается танцами, особенно – знаменитым испанским фламенко. В творчестве для Ирины – смысл активной, независимой жизни.

Марина зрячеслышащая. На ней – вся организационная работа, и ей приносит огромную радость делать счастливыми других людей. Собираются все по субботам в одном из помещений офиса Марины (она возглавляет фирму «Интерсервис»), на Нижней Масловке.

Едва переступив порог большой светлой комнаты, я ощущаю особую атмосферу домашнего уюта и комфорта. Здесь все давно знакомы между собой и радостно приветствуют друг друга. Сегодня мы будем делать открытки для предстоящей ярмарки, приуроченной ко Дню влюбленных. Рассаживаемся вокруг стола, на котором – ворох разнообразных материалов: лоскутки тканей, кружева, атласные ленточки, кусочки меха, блестящие пуговицы, блески... Словом, простор для полета фантазии – твори, мастери, что твоей душе угодно! Тут и «заготовки» – пока это скучные, невзрачные квадраты плотной бумаги; их надо превратить в яркие и привлекательные открытки. Здесь же на столе – необходимый рабочий инструмент: цветные карандаши, ножницы, клей, скотч, катушка ниток с иголками.

Руководят мастер-классом профессиональные художники-дизайнеры Анна Рахимбердиева и Анастасия Соротокина: показывают образцы готовых открыток. Можно сделать так или придумать что-то свое.

Я никогда не занималась ничем подобным, поэтому поначалу растерялась. Как всё делать вслепую?.. Рядом со мной садится зрячеслышащая девушка Юлия Колядова. Мы будем работать вместе. Кстати, видящие и слышащие ребята, которые приходят сюда, это не «помощники», а наши друзья: во всех мероприятиях они участвуют наравне с нами.

Мы обсуждаем с Юлей, как будет выглядеть наша открытка. А дальше всё очень просто! Юлия направляет мою руку, и мы вместе вырезаем, клеим, раскрашиваем. И вот – открытка готова! На ней – два цветка из разноцветных кусочков ткани в рамочке из бисера. Знаете, какое огромное счастье я испытала, впервые сотворив такую красоту!

А напротив нас увлеченно работали Вадим Плевако и Андрей Самсонов. Этим завсегда «Круга» уже не привыкать делать

открытки. Видно, что творческий труд доставляет им большое удовольствие, как и всем участникам.

Занятие окончено, и рабочий стол превращается в застолье: раскладывается скатерть-самобранка. Совместная трапеза – обязательная и уже традиционная часть наших встреч.

Затем все рассаживаются в большой круг для беседы. Темы бывают самые разные. Например, о празднике Крещения Господня... Или просто каждый рассказывает о себе. Художественный руководитель «Круга» артист Денис Морозов переводит на жестовой язык, а слабовидящие – своим незрячим друзьям.



*Д. Морозов проводит занятие*

Спрашиваю Иру Поволоцкую: «Почему объединение получило такое название?» Отвечает: «Во-первых, потому что во время всех мероприятий всегда образуется круг участников – так легче видеть жестовой перевод. А с другой стороны, “Круг” – это ведь наша семья, энергетическое целое».

Через несколько дней была ярмарка. Проходила она в «Арт-Квартале», престижном выставочном центре на Арбате: у «Круга» здесь было 2 стола. Посетители ярмарки, возможно, впервые узнали о существовании людей, которые, будучи лишены зрения и слуха, увлекаются творчеством, создают красивые вещи, радуются жизни... В итоге «Круг» расширил свои контакты: кто-то захотел прийти и стать волонтером (точнее, участником объединения), а администрация выставочного центра предложила в дальнейшем бесплатно предоставлять площадку для наших поделок.

Готовясь к новой, пасхальной ярмарке, мы освоили лепку разнообразных фигурок из папье-маше: это оказалось делом еще более увлекательным (а для меня к тому же и более простым, чем открытки). Но об этом, как и о самой ярмарке (и о съемках короткометражных фильмов, с которых началась история творческого объединения), подробно расскажем в следующем номере.

Так что же дают еженедельные субботние встречи в студии «Круг» ее участникам? Почему сюда приезжают слепоглухие (причем, некоторые даже из Подмосковья)?

Елена Роденко:

– Здесь раскрепощенная обстановка, свободная творческая атмосфера. Мы всё придумываем и делаем сами!

Наталья Чупина:

– Мне очень нравится в студии: не скучно, занимаемся интересным рукоделием.

Вадим Плевако:

– Приезжаю с удовольствием. Нравятся мастер-классы, игры. А еще – сниматься в фильмах!

Светлана Щукина:

– А я здесь со всеми общаюсь. Очень люблю мастерить разные красивые вещицы. Тут хорошо и с пользой проводишь время.

Творческое объединение «Круг» все называют попросту (для краткости) ТОК. Я думаю, это не только сокращение. ТОК дарит мне, да и всем участникам встреч, огромный заряд положительных эмоций и энергии на неделю, до следующей субботней встречи.

Наталья Кремнева.  
Фото О. Ерохиной.

**От Редакции.** Подробнее о творческом объединении «Круг» и проводимых им мероприятиях можно узнать в Интернете. Вот адреса групп ТОКа в социальных сетях.

ВКонтакте: <http://vk.com/tokrug> (Здесь есть и фотоальбомы, и видео; зайти можно, не заводя аккаунт.)

Фейсбук: <https://www.facebook.com/groups/1374503232824923/> (Нужно иметь свой аккаунт.)

## КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

### Танцоры из Книги рекордов России

Тогда у старости отыдем  
Всё, что отыметя у ней.

А. С. Пушкин

В одну из встреч клуба «Ушер-Форум» нас порадовали и поразили необычные артисты – Лев Васильевич Китаев и Майя Тимофеевна Качина. В чем их необычность? Они попали в российскую Книгу рекордов и достижений как самая пожилая танцующая пара. Шутка ли, ему 80 лет, ей – 76. Это было удивительно! Они танцевали без усталости полтора часа, сменили три костюма. Были танцы XIX, XX, XXI веков: мазурка, полька, вальс, русская пляска и многое другое. Двигались танцоры изящно, гармонично, с достоинством. Любо-дорого было на них смотреть.

В перерывах они рассказали о себе. Узнали мы, например, что Лев Васильевич перенес два инсульта, был парализован, но поправился и упорными тренировками вернулся к полноценному движению, к танцам. Артисты дают благотворительные концерты. Л. В. Китаев и М. Т. Качина продемонстрировали возможности человека, показали, что старость наступает только тогда, когда мы отступаем перед ней.

Елена Волох

### Умеете ли Вы говорить людям «нет»?

У каждого бывают такие ситуации в жизни, когда нас просят или уговаривают сделать что-то, но приходится отказать, сказать «нет». Как правильно поступить, чтобы не обидеть человека, не испортить с ним отношений, особенно – с другом или родственником?

Этой теме был посвящен тренинг, который провели педагоги-психологи школы глухих № 65 Алина Хохлова и Ирина Моисеева во время клубной встречи на Якиманке. Участников попросили рассказать о таком случае, когда нужно было от чего-то отказаться. Подобные истории нашлись у всех.

– В компании часто уговаривают выпить, а мне не хочется. Но и обидеть друзей боюсь...

– В магазине продавщица стала навязывать к нужному мне диктофону ненужную гарантию, которая стоила очень дорого. Отказывалась, но не помогло – пришлось купить.

– Родственница настойчиво уговаривает купить у нее косметику. Объясняю, что мне нельзя ею пользоваться из-за аллергии. Не понимает...

– Подруга упорно приглашала поехать с ней в музей, а я плохо себя чувствовала. Но не смогла отказать, поехала – и потом серьезно заболела.

Как же правильно отказать от того, чего Вы не хотите делать? Прежде всего, обязательно подтвердите, что Вы поняли, о чем просят или что предлагают. Можно сказать так: «Я понял Вашу просьбу, но не буду этого делать». Или: «Нет, я не хочу это покупать, мне не нужно, спасибо!»

А в общении с окружающими людьми (особенно с родными или друзьями) при отказе очень помогает перевести разговор на другую тему. Например, если родственница упорно уговаривает купить что-то Вам ненужное, ответьте так: «Нет, я покупать не буду. Ладно, ты лучше расскажи, как дела на работе? Как дети?» Стопроцентная вероятность, что собеседница моментально забудет про навязываемую вещь и с увлечением начнет делиться своими новостями. И никаких обид не будет.

А в магазине настырной продавщице можно сказать: «Нет, мне гарантия не нужна, я мало буду пользоваться диктофоном». При отказах главное – четко, решительно и спокойно сказать «нет» и дать понять, что разговор окончен (попрощаться или перейти на другую тему – в зависимости от ситуации).

Разобрав все случаи, устроили «практическое занятие». Ирина Моисеева стала «продавщицей» и очень настойчиво уговаривала «покупателей», пытаясь всучить им «товар».

А потом участники тренинга начали упрашивать друг друга что-то сделать, и надо было отказать. К примеру, попросили одну даму рассказать о последних событиях на Украине. Она отказалась: «Извините, у меня сейчас сломался компьютер, и поэтому нет информации...»

Тренинг понравился! Ведь от правильного общения с людьми зависит очень многое для нас. Хотелось бы почаще проводить такие занятия с психологами.

Глаша Ушерикова



## ЭКСКУРСИИ

### Искусство на ощупь

В московском Центре современного искусства ВИНЗАВОД прошла выставка из Австрии «Вне поля зрения. Искусство объединяет слепых и зрячих». Более 10 лет назад 26 художников создали скульптуры и разные художественные работы специально для этой выставки в австрийском музее при бенедиктинском монастыре. Она интересна как слепым и слабовидящим, так и зрячим посетителям. Побывали на выставке и слепоглухие с сопровождающими – члены клуба общения «Ушер-Форум».

В большом Красном цехе еще недавно делали красное вино. Сейчас здесь расставлены художественные экспонаты, которые можно потрогать руками, послушать и даже понюхать. К каждому экспонату приложены пояснения обычным текстом и брайлевским шрифтом.

Автор работы «Внутренние ценности» уравнил слепых и зрячих. Из надписей на ящиках известно лишь, что в них находятся произведения художника. Ящики прочно закрыты, поэтому их содержимое неизвестно ни слепому, ни зрячему.

Внутри черного панциря с отверстиями нащупывается мягкое плюшевое тело. Когда приближаешься к нему и трогаешь, панцирь начинает трястись. Так в работе «Фоб» художница передает ощущения страха.

В другой работе посетитель нажимает на воздуходувный мех, и ароматическое вещество по медным трубкам через отверстия выходит наружу. Результатом является образ, вызываемый этим запахом.

Кто может вспомнить, каково было в материнской утробе? Художница позволяет вновь пережить это безмятежное состояние и слепому, и зрячему. Для этого надо лишь залезть внутрь ящика и полежать на мягкой обивке. Слышащий уловит приглушенные звуки: биение материнского сердца, голоса и шумы внешнего мира.

По замыслу другого автора, каждый кирпичик конструктора «Лего» превратился в шрифт Брайля. Лишние шипы кирпичиков спилены. Из кирпичиков можно составить слова, предложения. По периметру столика из лего-деталей составлен текст молитвы «Отче наш».



Очень необычная выставка! Нашим слепоглухим она запомнится надолго!

### **Летят поезда сквозь туманы и мглу...**

Сейчас, наверное, не встретишь человека, который никогда не ездил по рельсам. А все ли знают историю железной дороги?

Члены клуба общения слепоглухих на Якиманке вместе с переводчицами Мариной Котовой и Лилией Ионичевской посетили музей Московской железной дороги, новое здание которого открыли 3 года назад.

В центре огромного зала стоит на рельсах настоящий паровоз с почтовым вагоном, единственный сохранившийся из 56 паровозов этого типа. Именно он 23 января 1924 г. перевез тело В. И. Ленина из Горок в Москву. Александр Сильянов даже влез на подножку паровоза и приветственно помахал своей бейсболкой. Виктору Курбатову было интересно потрогать железные бока вагона.

Первую в России железную дорогу построили от Санкт-Петербурга до Царского Села в 1837 г. для царской семьи. Ее длина была 27 км, дорога занимала 33 минуты. Русские предприниматели XIX – начала XX вв. (Савва Мамонтов, Федор Чижов, Павел фон Дервиз и другие) вложили немалые средства в развитие железнодорожной сети в России. Они выкупали земли, строили на них железные дороги, которые позже окупались.

В Москве Казанский вокзал спроектировал и построил выдающийся архитектор А. В. Щусев. Строительство длилось почти 30 лет, начиная с 1913 г. Кстати, по-английски, вокзал – это место общественных увеселений, гуляний. Первую дорогу от Москвы проложили до Владимира через Петушки в 1861 г.

Оказывается, из разных сигнальных приборов до сих пор самым надежным является петарда – для экстренного предупреждения машиниста. В дореволюционное время для привлечения людей на тяжелую работу ввели льготы не только для железнодорожников, но и для всех членов их семей, в том числе детей (бесплатные проезд и товары первой необходимости).

Очень интересны экспозиции с макетами людей и обстановкой разных времен. Например, мы увидели внутреннюю обстановку дореволюционного вагона для состоятельных пассажиров: купе (где на диванчике сидит манекен – дама с вуалью) и рядом ванную комнату с душем и раковиной. Также воссозданы кабинет



*Внутри старинного вагона*

начальника станции и фигуры рабочих-путейцев, занятых ремонтом.

В начале Великой Отечественной войны московские рабочие в депо им. Ильича построили бронепоезд «Смерть немецко-фашистским оккупантам». Немало железнодорожников ушло на фронт. Сохранилось много подлинных предметов этих лет – оружие, одежда, документы. Интересна пожелтевшая ведомственная газета «Гудок», вышедшая 9 мая 1945 г. с радостной вестью о Победе над фашизмом.

Увидели мы и быт советского железнодорожника 60-х годов. В уголке комнаты стоит телевизор с малюсеньким экраном. На диване расположился манекен отдыхающего хозяина, перед ним – круглый стол с чайным сервизом. На полу – ребенок, играющий в железную дорогу. По тем временам они жили неплохо.

Есть и современные экспозиции. Поезд «Сапсан» назван так из-за сходства передней части локомотива с клювом хищной птицы сапсан. Этот высокоскоростной поезд с 2009 г. курсирует между Москвой и Санкт-Петербургом со скоростью до 240 км/час (на поездку в один конец уходит 3 часа 45 минут), а с 2010 г. открыт также маршрут в Нижний Новгород. В 2002 г. появился аэроэкспресс до аэропорта Домодедово, а позже и до Внуково и Шереметьево.

Экскурсия всем очень понравилась.

Материалы рубрики подготовила Ольга Ерохина.

Фото автора

## **АДРЕСА МИЛОСЕРДИЯ**

### **Гостеприимный дом**

Новая Москва, Пучково, Дом слепоглухих – это не просто обычный адрес: он стал очень важным в моей жизни. Приехала я

сюда учиться на двухнедельных компьютерных курсах. Давно о них мечтала!

Каждый день меня и Наталью Кремневу (мы учились вместе) все сотрудники окружали теплотой и вниманием, это помогало чувствовать себя увереннее. В большом трехэтажном деревянном доме нам было уютно и удобно. Поселились в просторной светлой комнате. Здесь, кроме двух кроватей – тумбочки, шкафы, стол со стульями. Рядом с нашей спальней – туалетная комната с большой ванной. На просторном балконе мы могли отдохнуть, подышать свежим воздухом вечерами или в перерывах между занятиями. А через несколько дней после приезда нам поставили велотренажер, которому мы несказанно обрадовались и «катались» на нем в любое время, дабы не слишком растолстеть от необыкновенно вкусных завтраков, обедов и ужинов.

Чуть дальше по коридору располагался компьютерный класс, где нас всегда приветливо встречал терпеливый учитель Сергей Флейтин. Он доходчиво объяснял – как, что и почему, а мы, старательные ученицы, выполняли его наставления. Но не всегда это получалось, иногда мы забредали в настоящие компьютерные «дебри», и нашему наставнику приходилось «вытаскивать» нас оттуда. Он успокаивал, говоря, что ничего страшного не произошло, а потом снова с героической стойкостью объяснял материал. И какова же была всеобщая радость, когда нам удавалось выполнить очередное задание!

Мы оценили замечательное оборудование: компьютеры, брайлевские дисплеи, сканеры, специальные видеокамеры – читающие устройства, позволяющие после ввода в компьютер текста плоскочечной книги затем распознать его (либо прослушать, либо прочитать на брайлевском дисплее).

На втором этаже – трапезная, небольшая, но очень удобная. За перегородкой – кухня: рабочий стол, мойка, плита, навесные шкафчики. Всё устроено так практично, что мы могли сами приготовить себе чай и кофе вечером или утром до завтрака. Не могу не сказать благодарных слов и о наших добрых ангелах-хранителях Ирине Макаровой и Евгении Борисовой. Они не только великолепно готовили, но и во всем помогали нам, старались, чтобы мы чувствовали себя комфортно. Огромное им спасибо!

Появились у нас и маленькие друзья, дети директора Дома Жанны Милосердовой – шестилетняя Настенька и десятилетний Амвросий, которые с удовольствием с нами общались и заботи-

лись о нас в то время, как их полугодовалая сестренка Анфиса с любопытством разглядывала гостей.

Напротив Дома слепоглухих находится старинный храм в честь Казанской иконы Божией Матери. У него богатая история: тут, к примеру, в 1812 г. останавливался со своей армией Наполеон. Но в советские годы здесь всё было осквернено и разрушено. Сейчас храм восстановили и расширили. Он стал еще красивее; с высокой колокольни далеко разносится звон колоколов. А какие замечательные здесь богослужения! Настоятель храма батюшка Леонид, отец Лев и другие священники относились к нам с сердечной теплотой и вниманием.

Спасибо всем нашим новым друзьям и наставникам!

Елена Какорина

---

Мне тоже очень понравилось в Доме слепоглухих. Особенно – компьютерный класс. Здесь всё продумано и подготовлено для обучения людей с разными нарушениями зрения и слуха. Два современных мощных компьютера и 40-символьные брайлевские дисплеи «Фокус» последней модели, очень удобные в обращении. Огромные мониторы и видео-увеличители для слабовидящих. А для слабослышащих, не владеющих Брайлем, есть звукоусиливающие колонки: с их помощью можно свободно слушать синтезатор речи – программу экранного доступа «Джоз». Есть в классе отдельный стол, за которым можно заниматься на привезенном с собой ноутбуке. Здесь, как и во всех комнатах, отличное освещение, а ведь это так важно для «ушериков».

Учиться мне было непросто, хотя с компьютером я знакома давно и дома постоянно работаю в текстовом редакторе. Но мне хотелось изучить много нового: например, Интернет, электронную почту на моем органайзере «Пронто»... Однако, сначала надо было освоить незнакомую мне операционную систему.

Сергей Флейтин набирал на компьютере лекции и объяснял всё, что было нам непонятно. О самых сложных и мудреных материях он рассказывал просто и доходчиво. Сергею пришлось еще и разбираться (или, как я это назвала: «укрощать») с нашей иногда капризничавшей техникой – ноутбуком Лены и моим органайзером «Пронто».

Особо хочу рассказать о нашем общении. Ведь мы говорили не только о компьютерных делах, но – в трапезной – обо всем: о политике, актуальных новостях, просто о жизни... Сергей и Лена



– слабослышащие и с помощью слуховых аппаратов свободно общались со всеми, кто с нами обедал или ужинал. А мне (тотально слепоглухой) нужно было переводить контактно дактилем. Мои друзья очень старались, чтобы я была в курсе бесед и участвовала в них наравне с остальными. Если не успевали переводить, то позже Сергей или Лена мне обязательно всё рассказывали.

Самые теплые чувства у меня остались и от общения с уже упомянутыми Леной Ирой и Женей, а также со Светланой Брединой, сотрудницей ОСПСГ «Эльвира» (рабочие кабинеты этой организации находятся здесь же, на втором этаже). Мне было очень приятно и радостно, что благодаря их помощи я смогла побывать в храме на литургии. Светлана переводила мне службу, а Ира Макарова «показала» все иконы и рассказала о них. Кстати, в этой церкви есть несколько икон, выполненных специально для слепых: их можно «осмотреть» руками. Доставили мне огромную духовную радость беседы с отцом Львом Аршакиным (напрямую, без переводчика – он отлично владеет дактилем).

Хорошо, что у слепоглухих появился Дом, где нам можно в спокойной, доброжелательной обстановке научиться работе на компьютере. Спасибо всем, кто воплотил этот проект в жизнь!

Наталья Кремнева

## СИТУАЦИЯ

### Незадачливый помощник

Уверен – тотально слепоглухому человеку должен помогать только хорошо знакомый сопровождающий или близкий родственник.

Произошел со мной нынешней зимой такой случай. Я поехал на неделю к другу, который живет у нас, в Новосибирской области: к нему подвез меня один добрый человек на своей машине. Хорошо погостил, пообщался с людьми, и настало время возвращаться домой...

Моему другу было некогда провожать меня, но в город должна была ехать глухая женщина, мало знакомая мне (назовем ее Инной). Друг проводил нас до станции, посадил в электричку и рассказал Инне, как проводить меня до дома; указал главные ориентиры у нужной остановки трамвая.

Надо сказать, я сейчас совсем не вижу, но отлично представляю местность вокруг дома и вообще оживленные места нашего большого Новосибирска: когда-то зрячим всё запомнил. Поэтому я беспечно согласился на это сопровождение, полагаясь на себя и на глаза помощницы. Общались мы на жестовом языке (обычном и контактном).

Доехали благополучно до нужной станции, и тут Инна испугалась: она плохо знает Новосибирск. Стала сомневаться, правильно ли я оцениваю местность. Я ее успокоил: «Пойдем через здание вокзала, а чуть подальше от него – трамвайная остановка». Она надела на плечо большую сумку, я взял ее под локоть, и мы пошли...

Сначала я споткнулся о ступени, ведущие к вокзальным дверям, но терпеливо промолчал. Потом трижды стукнулся о дверные створки (Инна не подала мне вовремя сигнал). Я удивился, но опять ничего не сказал, а только кивал головой: «Дальше, дальше». При выходе из здания опять трижды ударился о железные створы – да так, что они загрохотали (у людей, наверное, уши заложило от этого бухания!)

На ступенях, ведущих вниз, Инна стала осторожнее меня вести; на пути к остановке и при посадке в трамвай всё прошло хорошо – она точно выполняла мои указания. Я попросил ее написать на бумажке название остановки, где нам надо было выйти. Но бумаги и ручки не нашлось. Тогда попросил рассказывать, как выглядят объекты на остановках (так я мог бы понять, где мы едем), но она сказала, что на окнах толстый слой льда и ничего не видно! Я растерялся и стал считать остановки, но трамвай оттаивался и у светофоров... Я сбился со счета и попросил Инну посмотреть через открытую дверь: напротив остановки должна быть большая девятиэтажка – мой дом. Она поддакнула, и мы спешно вышли и пошли по моей указке: слепой показывает рукой куда идти...

И здесь я понял, что это не наша остановка, и снова попросил Инну описать, что она видит вокруг. А она почему-то плохо различает девяти- и пятиэтажки. Кроме того, у зрячих людей не всегда получается правильный рассказ, т. к. человек всё видит, но не понимает, что мне нужно.

Из-за неверно выбранного маршрута мы пошли тропинками по сугробам, между деревьев со свисающими колючими ветками. Делать было нечего... По пути я исцарапал лицо в кровь обледе-



невшими ветками. Долго ли, коротко ли мы проблуждали – но, наконец, пришли туда, где был указатель с названием улицы. Стало ясно, что мы вышли двумя остановками раньше, и я решил добираться до дома пешком, идя вдоль трамвайных путей. Увидев едущий навстречу трамвай, Инна затолкала меня на высокий отвал снега и пять минут там продержала: был риск просто сорваться обратно! Конечно, я разозлился, но решил терпеть – сам согласился на такую спутницу...

Добрались с грехом пополам до дома. У меня тряслись руки и ноги, на лице – смерзшиеся кровоподтеки, на шапочке и воротнике куртки – кровь. Как будто с поля боя пришел! Инна попросила у меня прощения, а я махнул рукой: «Мелочи. Главное – до дома добрались живыми!» Но про себя подумал, что с этой сопровождающей я больше никуда не пойду...

Надо было взять с собой в дорогу белую трость, с ней было бы намного проще – не спотыкаешься, можно уберечься от веток. Но главная проблема – непонимание зрячими того, что «видит» слепой (он, например, запоминает ориентиры, на которые другие не обращают внимания): здесь можно попасть и в худшие ситуации. Вот почему слепоглухие по большей части предпочитают сидеть безвылазно дома или куда-то ходить только с тем, кто умеет сопровождать (главным образом это кто-то из близких). Но часто зрячим некогда или неохота, ведь им невдомек, как много дают слепоглохому человеку такие «вылазки» – встречи с другими людьми, обмен информацией.

Можно ведь создать Службу сопровождения слепоглохих, сотрудниками которой стали бы безработные глухие люди, прошедшие специальные курсы. Хочу надеяться и на то, что правительство РФ окажет финансовую поддержку слепоглохим для оплаты сопровождающих.

Мой случай с Инной – один реальный факт из жизни слепоглохого человека на Руси.

Владимир Елфимов

---

## КРУПИЦЫ ОПЫТА

### Если попал в больницу...

Я – позднооглохшая и давно убедилась: если глухой лежит в палате, где лечатся другие больные, есть надежда, что среди них найдутся 1–2 добрых человека, которые помогут неслыша-

щему понять слова медсестер, врачей. А если лежишь в одиночку?

К сожалению, далеко не все врачи охотно идут на контакт с пациентом, который их не слышит (что уж говорить о слепоглухих). Между тем, очень важно, чтобы человек в белом халате имел отзывчивую душу, – это тоже помогает выздороветь больному. Даже единичные случаи равнодушия со стороны медиков (особенно в критических ситуациях) болезненно воспринимаются пациентом.

В последний раз, когда я лежала в больнице, дважды не могла удержаться от слез из-за отказов врачей общаться со мной доступным мне способом – с помощью карандаша и бумаги. В первом случае терапевт, поняв, что я ее не слышу, не пожелала объяснить, какие лекарства мне назначены и как их следует принимать. Мол, занята, спешу, сестры дадут то, что нужно... Но ведь любой больной должен лечиться осознанно, а не как кошка, которой всё можно в рот сунуть.

А во второй раз меня до глубины души обидела грубость невролога. Она наотрез отказалась мне писать, требовала, чтобы я понимала ее речь по губам! Но чудес не бывает: кто не обучен, тот не поймет... К тому же, когда тема разговора важная, я всегда предпочитаю, чтобы мне писали, – только так я буду уверена, что правильно поняла человека. Может быть, врачи боятся писать, потому что не хотят оставить «документальное доказательство» своих возможных ошибок в руках пациента? Не хочется так думать...

В описываемом последнем случае я поплакала немного и решила переломить ситуацию по-доброму – сама написала врачу письмо! Впервые, на третий день после того, как повторно отнялась правая рука! Почерк был, как у двоечницы-первоклашки, буквы получились неровные и огромные. Написала не о конфликтной ситуации, а о том, что лечение мне помогает, поблагодарила за это! Во время очередного обхода я с улыбкой протянула лист бумаги неврологу и сказала: «Я вам написала письмо!» Она, кажется, была приятно удивлена и после этого стала писать и мне – коротко и ясно... А в ситуации с терапевтом мне помогла отзывчивая соседка по палате – она сама поговорила с доктором и принесла от нее записку со схемой лечения.

Рассказываю об этом, чтобы узнать, как другие читатели «ВС» приспособляются в общении с врачами и другими незна-

комыми людьми в разных жизненных ситуациях. Буду благодарна за отклики!

Нина Соловцова

## ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Публикуем первую главу воспоминаний Галины Васильевны Васиной – старейшей и любимой учительницы, обучавшей несколько поколений слепоглухих детей. В первой части воспоминаний – рассказ о начале ее педагогической деятельности под руководством замечательного ученого, профессора И. А. Соколянского.

Редакция благодарит Татьяну Александровну Басилову, зав. кафедрой специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, за подготовку материала к печати и подбор фотографий.

### Первые шаги в профессии

В 1953 г. после окончания московской средней школы я поступила в Педагогический институт им. В. И. Ленина на дошкольное отделение дефектологического факультета. Учиться было



*И. А. Соколянский*

очень интересно – столько нового, необычного для меня!.. Однажды на встречу со студентами деффака пришел профессор Иван Афанасьевич Соколянский со своей ученицей Ольгой Ивановной Скороходовой. Тогда она уже была научным сотрудником НИИ дефектологии. Встреча состоялась в самой большой аудито-

рии главного институтского корпуса. В то время о слепоглухих было мало что известно, поэтому зал был битком набит слуша-

телями. Эта встреча произвела на меня огромное впечатление. Но в тот памятный день я даже предположить не могла, что моя жизнь навсегда будет связана с обучением слепоглохих детей и что я стану работать вместе с И. А. Соколянским и О. И. Скороходовой.

На третьем курсе института мы проходили практику в детском саду № 761 для глухих детей, который располагался в районе переулка Сивцев Вражек. Однажды в коридоре второго этажа я нечаянно наткнулась на малыша, неожиданно вышедшего из-за маленького шкафа. Он уцепился за мое платье и начал ощупывать меня ручками. Когда я взглянула ему в лицо, то почувствовала, что холодею. Мальчик был слеп. Эта встреча с ребенком, который не видел и не слышал, была для меня потрясением. Я никому не сказала об этом, но старалась не попадать на второй этаж и особенно в ту часть детского сада, где впервые увидела, как впоследствии оказалось, будущего своего ученика Сережу Сироткина.

После окончания третьего курса мне довелось поработать в летние месяцы воспитательницей на даче детского сада № 761. За лето я еще больше привязалась к своим маленьким подопечным, подружилась с другими педагогами. В то время я уже присматривала будущее место работы, ведь через год мне и моим однокурсникам предстоял выпуск из института. Конечно, я с радостью согласилась на предложение заведующей детским садом Е. И. Субботиной остаться работать в нем по вечерам, после занятий в институте. Так с сентября началась моя трудовая жизнь. Утром я училась в «ленинке», а во вторую половину дня и по субботам с утра спешила в детский сад к глухим малышам.

Мне повезло работать воспитательницей в группе педагога Р. А. Мареевой. Раньше Раиса Афанасьевна преподавала в школе для слабослышащих под руководством К. А. Микаэльяна. Студенты отзывались о ней как об очень опытном и требовательном специалисте. Именно в ее группе я вновь встретила с Сережей Сироткиным. Раиса Афанасьевна работала с ним индивидуально после фронтальных занятий с глухими детьми.

Как-то раз я увидела в нашем детском саду уже знакомого по институтской встрече И. А. Соколянского. Оказалось, что он приходил к Раисе Афанасьевне для консультации по ее дальнейшей работе с Сережей. Планировалось, что Р. А. Мареева продолжит



после детского сада индивидуальное обучение Сережи в школе для слепых.

Стоит ли говорить, что после окончания пединститута я получила распределение именно в детский сад № 761, ставший для меня вторым домом. И вот однажды Мареева сообщила мне, что Иван Афанасьевич предложил ей учиться в аспирантуре и что теперь она не сможет продолжать работать. Ее просьба ко мне состояла в том, чтобы обучение Сережи в школе вместо нее начала я. Это предложение было неожиданным для меня. Как работать с таким ребенком, как и чему его учить? В садике я наблюдала, как Раиса Афанасьевна налаживала с Сережей общение, учила его дактилологии, ставила звуки речи. Но мне предлагали учить слепоглухого в школе! Голова «шла кругом». И всё же после долгих раздумий я согласилась. Конечно, очень надеялась на помощь Раисы Афанасьевны.

Когда мы пришли в НИИ дефектологии, Р. А. Мареева представила меня И. А. Соколянскому: «Возьмите эту девушку, она неплохо работает с глухими детьми». Иван Афанасьевич взглянул на меня и сказал: «Ну что же, посмотрим». И с осени 1957 г. меня оформили учительницей в школе слепых для индивидуального обучения единственного слепоглухого ученика Сережи Сироткина. Одновременно мне предстояло самой учиться работать с таким ребенком. Той же осенью в лабораторию, которой руководил И. А. Соколянский, пришел работать научным сотрудником А. И. Мещеряков.



*Г. В. Васина со своим учеником С. Сироткиным.*

Помнится, по понедельникам в лаборатории института мы собирались на беседы об обучении слепоглухих. И. А. Соколян-

ский делился с нами опытом работы в харьковской школе для слепых. Рассказывал и о своей жизни, о том, с какими интересными людьми ему довелось встречаться. Он часто приглашал нас на интересные лекции и семинары; услышанное там мы обсуждали потом на очередном «понеделнике». Бывая в институте, я наблюдала за работой педагога Фаины Михайловны Казакевич со слепоглухой ученицей Юлией Виноградовой и тоже училась.

В начале моей работы с Сережей бывали такие дни, когда хотелось всё бросить: казалось, что я не справляюсь, у меня не получается, не выходит. Но рядом была Раиса Афанасьевна. Я бежала к ней со своими неурядицами, неудачами и даже отчаянием. И она меня терпеливо учила, поддерживала, ободряла, вселяя веру в то, что всё будет хорошо. Мы учились с ней вместе. Она – в аспирантуре, а я – у нее и у своего ученика Сережи. А потом мы делились с Иваном Афанасьевичем нашими маленькими удачами.

Соколянский был удивительный человек. Меня всегда восхищала широта его знаний в различных областях. Он был и психолог, и педагог; его интересовали и технические, и философские вопросы. Не чужды были ему и проблемы лингвистики. А об обучении глухих и слепоглухих детей он мог говорить без конца. Но в разговорах со мной и другими учениками он никогда не показывал свое превосходство, всегда помогал молодым собеседникам почувствовать себя более уверенными. Еженедельно я приезжала к нему в НИИД и рассказывала, как и чему я научила Сережу. Потом мы обговаривали методику и план работы с мальчиком на следующую неделю, по которому я отчитывалась в очередную встречу. Конечно, не всё у меня получалось. Но Иван Афанасьевич терпеливо разъяснял мне мои ошибки, подсказывал, как их исправить. И однажды, после нескольких месяцев моей работы с Сережей в школе я принесла ему первую самостоятельную письменную работу Сироткина. Внимательно ее прочитав, И. А. Соколянский сдержанно улыбнулся и сказал: «Ну что же, Галя, это первая ваша маленькая победа. По такому поводу можно даже выпить шампанское...»

Помню, как-то мне досталось от Ивана Афанасьевича, но при этом он отстаивал мой авторитет учителя перед учеником. Дело было так. Сережа, как и многие дети, был шалуном, со своим характером. Когда я порицала его неправильное поведение, то



иногда говорила, что не разрешу гулять или заниматься любимым делом. Но свои «угрозы» очень часто не выполняла. И вот в очередной раз, когда Сережа сильно напроказничал, я рассердилась и сказала, что он не поедет со всей школой на речном трамвайчике по Москве-реке. Но в ответ Сережа заявил, что его, как и раньше, простят. Я поняла, что на этот раз не должна отступать, хотя понимала, какого большого удовольствия придется лишиться ребенка. И категоричным образом заверила Сережу, что он ни за что не поедет на пароходе. Разумеется, вскоре вмешалась мама моего ученика, которая была против такого наказания. Узнала о нашем конфликте и Ольга Ивановна Скороходова – она тоже была удивлена, что я лишаю Сережу участия в замечательном мероприятии.

Наконец, происходящее стало известно и Ивану Афанасьевичу. Он позвонил в школу и попросил меня приехать. Долго, тактично беседовал со мной. Не отчитывая меня и не делая мне выговора, достаточно убедительно объяснил, в чем была моя ошибка. Но не отменил наказания. Он также дал совет – не говорить воспитанникам заранее о предполагаемом большом мероприятии. Обстоятельства могут измениться, но педагогу будет очень трудно объяснить детям причину его отмены.

В молодости я не всегда была пунктуальна, иногда опаздывала даже на встречи с Иваном Афанасьевичем. И он стал беспокоиться, не собираюсь ли я переменить место работы. Годы спустя я поняла, сколько сил, терпения, опыта он вкладывал в меня, хотя и не был уверен, что я «приживусь» в очень трудной профессии. Но я очень старалась и постигала «тайны» обучения слепоглухих детей. Когда Иван Афанасьевич заболел и лежал в больнице, мы навещали его. Однажды (кажется, это было в последний раз, когда я его видела) он поинтересовался, как мне работается. А на прощанье сказал, что теперь верит – я буду продолжать работать со слепоглухими. Я была очень рада услышать от него такое. Это было признанием моей причастности к делу, которому он отдал всю свою жизнь.

За годы работы в экспериментальной группе слепоглухих, а потом в школе глухих я участвовала в обучении 41 слепоглухого ребенка. Я также работала с Ольгой Ивановной Скороходовой и со слепоглухими студентами МГУ. Рассказ об этом – в следующих главах.

(Продолжение следует)

## РЕАБИЛИТАЦИЯ

### Курс уверенности

20 лет назад в волоколамском Центре реабилитации слепых (ЦРС) открылось отделение обучения слепоглухих. Мне посчастливилось войти в состав первой группы учащихся. Было нас трое: я, Владимир Рачкин из Перми и Владимир Пудовкин из Сергиева Посада. Все мы глухие с небольшим остаточным зрением. Я и Рачкин общаемся голосом и дактилем, Пудовкин – жестовым языком. Он обучал жестам нас и сотрудников Центра. С сентября 1994 до января 1995 г. мы проходили курс элементарной реабилитации. Нас учили ориентировке, машинописи, домоводству, готовке еды; меня – шитью и вязанью, мужчин – деревообработке. Были также занятия по психологии, физкультуре, плетению из бересты. Все эти знания и навыки нам очень помогли потом. Особенно запомнились мне уроки Натальи Леонидовны Числовой. НЛО, как мы в шутку ее называли, вела курс мобильности и ориентировки. Она учила нас обращаться к людям с записками, преодолевать свои комплексы.

После уроков с нами занимались воспитатели. В ЦРС был прекрасный досуг. Вечерами были танцы, по праздникам – концерты. Ходили на экскурсии в музеи.

Отношение к нам было очень доброжелательное. Сотрудники и слепые учащиеся разговаривали с нами, кто как мог, – дактильно, жестами, письмом на бумаге и на руке, через переводчиков, коими были работники нашего отделения.

Было нам всё же нелегко, и воспитатели старались нас развлечь. Затевали веселые игры, ходили с нами гулять в парк, рассказывали разные истории. Особенно приятно было общаться с Аллой Владимировной Ширяковой. Тогда совсем молоденькая, неопытная, но добросовестная, понимающая, она нашла к нам подход. Я очень рада, что теперь Алла Владимировна – заведующая этим отделением.

С благодарностью вспоминаю свою учебу в Волоколамске. Там мне помогли поверить в себя.

Елена Волох.

**От Редакции.** Наверное, многие из вас, дорогие читатели, тоже побывали в волоколамском отделении слепоглухих. Напишите нам, чему вы научились, изменилась ли ваша жизнь к луч-

шему, стали ли вы более активными, независимыми? Нашли ли в центре друзей? А возможно, встретили и свое счастье, «вторую половинку»... В следующих номерах мы обязательно напечатаем все рассказы. Ждем ваших писем!

~~~~~

ЗАБАВНЫЕ ИСТОРИИ

Догони меня, ГАИ!

Год спустя после Великой Отечественной войны, в двадцатилетнем возрасте я стал студентом московского техникума кислородного машиностроения.

С детства любил всякую технику. И вот, в летние каникулы мне посчастливилось приобрести неработающий трофейный немецкий мотоцикл малой мощности; конечно, без документов. Марку этой машины не помню.

Загнав мотоцикл в сарай, я приступил к его ремонту. Через 2–3 дня выпросил у какого-то водителя бензин и завел мотор. Он сразу зарычал, как проснувшийся зверь. Дворовые мальчишки бурно выражали свою радость и зависть. Осторожно, под восторженные вопли друзей я сделал первый круг почета по двору, сзади из выхлопной трубы тянулся синий дымный шлейф... Это был триумф!

Но выезжать на улицу со своего двора я не мог: прав на вождение у меня не было. Целый месяц катался во дворе, что было однообразно и скучно. И вот как-то раз я решился выехать на улицу. Несколько дней, выжимая предельную скорость из своего железного коня, радостно носился по Танковому проезду. Но однажды моей безнаказанности пришел конец: я увидел инспектора ГАИ, который стоял возле сквера, имевшего форму кольца. Несколько раз махнув мне жезлом и видя, что я не остановился, инспектор сел на свой мотоцикл с коляской и пустился вдогонку. Мне пришлось от него убегать, ведь у меня не было прав, а на мотоцикле – номера. Так мы и носились вокруг сквера: я – впереди, инспектор – за мной. Сделав несколько кругов, я исхитрился и, неожиданно свернув на улицу, влетел в арку жилого дома, спрятался в кустах. Мое сердце трепетало, как заячий хвост, я весь взмок от страха. А гаишник, потеряв меня, вернулся на свое место. После этого случая я был вынужден подарить мотоцикл другу...

Только через 30 лет я получил права на вождение автомобиля. Моей первой машиной был «Москвич», потом появились «Жигули». На этих авто я с женой и друзьями много ездил по стране и за рубежом, много повидал и никогда больше не нарушал правил дорожного движения.

Юрий Рахманин

ЛИРА

ВОПРОС

Мой друг, ты говоришь,
 что в жизни смысла нет.
Мол, жизнь пройдет
 и не оставит след.
Умрешь –
 и позабудут о тебе,
о незаметной, маленькой судьбе.
Я не судья,
 но спорить я люблю
и свой вопрос любимый задаю:
А что ты сделал,
 чтобы жизнь свою
увековечить яблоней в саду,
 увековечить песней иль стихом,
взрастить детей,
 построить теплый дом?
А что ты сделал –
 где бы ни пришлось –
чтоб близким людям
 радостней жилось,
чтоб сердце к сердцу находило путь,
причем, сейчас,
 а не когда-нибудь?
А что ты сделал?
 И когда в ответ
ты всей души своей
 подаришь людям свет,
тогда и сам ты без труда поймешь,
что не напрасно

хлеб земной жуешь,
и жизнь твоя
оставит добрый след,
как звездный свет –
на миллионы лет...
А что ты сделал?..

Валерий Куксин

Отчий дом

Я много раз рассвет встречала
В красивых, но чужих краях.
Пусть красотой их восхищалась,
Но тосковала, возвращалась
В свой дом, в котором родилась.

Мой дом родной вздыхал устало
И добро двери раскрывал.
Пускай судьба меня ломала –
Дом понимал и всё прощал.
Мой отчий дом, гнездо родное!
Спасибо маме и отцу.
Мой дом со мною в счастье, в горе.
И с благодарностью, любовью
Молитву дому возношу:

Ты, отчий дом, моя защита
От непогоды бытия.
Когда судьба ко мне сердита,
Ты, дом родной, моя защита,
Надежда завтрашнего дня.

Я много раз рассвет встречала
В красивых, но чужих краях.
Пусть красотой их восхищалась,
Но тосковала, возвращалась
В свой дом, в котором родилась.

Алла Зенина

Я обрываю лепестки ромашек,
Хочу узнать, спешишь ли ты ко мне?..
А может, ты забыл свиданья наши
И нежный шепот клена в тишине?
Забыл о том, как синеглазый вечер
Заботливой невидимой рукой
Накидывал тебе и мне на плечи
Свой звездный плащ с пурпурной полосой.

Вера Панкратова

ПРОШУ ЗАДУМАТЬСЯ

Шутка шутке – рознь

1 апреля, или День дурака, день розыгрышей... Казалось бы, что тут особенного? Чем плохо повеселиться? Но не всем в этот день весело, не все шутки – добрые и безобидные. И не все любят этот праздник, как и телевизионную передачу «Розыгрыш». Почему? Потому что иногда вместо шуток устраивают человеку настоящий стресс! Подруга рассказывала, как еще при советской власти девушка пришла 1 апреля на работу и сказала: «Война с Китаем!» И тут уборщице стало плохо! Оказалось, что эта женщина во время войны с фашистами была в плену в немецком концлагере!

Есть вещи, которыми нельзя шутить, – война, горе, надежда... Если соблюдать эти правила и учитывать личность и судьбу человека, которого хотите разыграть (т. е. обмануть), то еще ничего – еще не как «детский сад» будете шутить, а с умом, добром в душе и легким юмором.

День дурака можно любить, а можно и не любить. Многие быстро перерастают этот «детский праздник» и просто стараются не общаться 1 апреля, чтобы не быть превратно понятым, нечаянно не обидеть человека, не сделать другому больно.

Ведь если один хохочет от шутки, а другой плачет или злится, – какой дурацкий день получается, какой глупый, жестокий праздник! Хоть и редко такое случается, а задуматься не помешает.

Нина Соловцова



ПОЗНАЙ СЕБЯ

Мир без жалоб.

Измени свою жизнь за 21 день

Священник Уилл Боуэн, изучая людей и их поведение, пришел к выводу: от того, что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Оказывается, мы все очень часто жалуемся, критикуем, сплетничаем. Не верите? А вы проверьте!

Отец Уилл предложил всем желающим изменить свою жизнь в лучшую сторону: надеть на руку обычный браслет фиолетового цвета и в течение следующих 21 дня жить без жалоб, критики, сплетен и недовольства. Если в течение этих дней человек забывался и произносил «запретные» слова, то должен был перевесить браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Требовалось продолжать так до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд.

Эффект превзошел все ожидания: люди менялись до неузнаваемости! Это не оставалось незамеченным, и уже их друзья и близкие подключались к данному эксперименту, надевали браслет и неизменно изменялись в лучшую сторону.

Почему же такой простой метод, как жизнь без жалоб, столь эффективен?

Во-первых, важен сам настрой. Уже с момента пробуждения Вы знаете, что нельзя говорить о негативе, а самый лучший путь к этому – начать замечать позитив в себе, окружающих и в мире.

Во-вторых, возрастает самоконтроль над собой, своими мыслями и тем, что Вы говорите, а это очень важно для любого человека.

В-третьих, во время этого эксперимента Вы узнаете очень много нового о себе, своем мышлении и образе жизни.

Все вроде бы знают о силе позитивного мышления, но жалоб на жизнь и недовольства почему-то меньше не становится.

А Вы решитесь на такой эксперимент?



МУДРОСТЬ

Умные мысли

Улыбка – это кривая, которая сглаживает все шероховатости жизни.

(Филлис Дилер,
американская комедийная актриса)

Человек, который не делает ошибок, обычно вообще ничего не делает.

(Эдвард Фелпс,
американский юрист и дипломат)

Тот, кто может быть счастливым в одиночестве, является настоящей личностью. Если твое счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале.

(Ошо,
индийский религиозный мыслитель)

Твой дом там, где спокойны твои мысли.

(Конфуций,
древнекитайский философ)

Самые лучшие уроки мы получаем, делая ошибки.

(Дейл Тернер,
американский актер)

Делай сегодня то, что другие не хотят; завтра будешь жить так, как другие не могут.

(Китайская мудрость)

ЗДОРОВЬЕ

«Сладкая» болезнь

(Окончание. Начало читайте в №№ 3 и 4 за 2013 г.)

У людей, которые страдают сахарным диабетом, могут развиваться три основные болезни глаз: катаракта, глаукома и ретинопатия.

Катаракта – это затемнение или затуманивание глазного хрусталика, который в норме прозрачный. Хрусталик позволяет нам фокусироваться на изображении, как фотоаппарат. Симптомы катаракты – затуманенное зрение. У диабетиков эти проблемы с

глазами могут возникнуть в более раннем возрасте, и заболевание прогрессирует быстрее, чем у людей без сахарного диабета. Лечение катаракты обычно заключается в хирургическом удалении, а затем помещении имплантата хрусталика.

Когда прекращается нормальное движение жидкости внутри глаза, она скапливается, происходит повышение давления в сетчатке, и развивается другое глазное заболевание – глаукома. Давление повреждает нервы и сосуды глаза, вызывая значительную потерю зрения. В более редких случаях симптомами могут быть головные боли, боли в глазах, затуманенное зрение, слезящиеся глаза, ореолы вокруг источников света. Лечение глаукомы при сахарном диабете может включать в себя специальные глазные капли, лазерные процедуры, медикаменты и хирургическое вмешательство.

Диабетическая ретинопатия

Сетчатка – это группа особых клеток, которые превращают свет, проходящий сквозь хрусталик, в изображения. Глазной, или оптический, нерв передает зрительную информацию в мозг. Диабетическая ретинопатия является одним из сосудистых осложнений, связанных с кровеносными сосудами и возникающих вследствие сахарного диабета. Происходит повреждение мелких сосудов. Вам может и не понадобиться лечение ретинопатии, если не поражена средняя часть глаза.

Длительность сахарного диабета является единственным наиболее важным фактором риска развития ретинопатии. Если не обнаружить это заболевание на ранних стадиях или не лечить его, это может привести к необратимой слепоте. У детей с СД1 ретинопатия редко развивается до достижения подросткового возраста. У взрослых с СД1 она также редко развивается в первые пять лет заболевания, а при ежедневной инъекции инсулина диабетиками имели на 50% меньшую вероятность дальнейшего развития ретинопатии. А вот люди с СД2 обычно имеют проблемы со зрением уже во время постановки диагноза. В этом случае важную роль играет контроль артериального давления, уровня сахара в крови и холестерина.

Чаще всего диабетическая ретинопатия поначалу не вызывает никаких симптомов. Позже появляются боль в глазах, размытость, затуманенность зрения или его снижение. Когда это происходит, болезнь обычно уже находится на тяжелой стадии. Еже-

годное обследование глаз поможет обнаружить диабетическую ретинопатию достаточно рано, чтобы ее лечить и предотвратить потерю зрения. Если у Вас проблемы с глазами и одновременно сахарный диабет, бесполезно покупать новую пару очков.

Виды ретинопатии при сахарном диабете

– Фоновая ретинопатия. Иногда существует повреждение кровеносных сосудов, но отсутствует нарушение зрения. На этой стадии необходимо тщательно контролировать сахар, чтобы предотвратить прогрессирование глазного заболевания.

– Макулопатия. У человека развивается повреждение в макуле – центральной (критической) области сетчатки. Зрение может значительно снижаться.

– Пролиферативная ретинопатия. На задней стенке глаза начинают разрастаться новые кровеносные сосуды. Но радоваться этому не приходится. Развивается недостаток кислорода в пораженных сосудах глаз. Они истончаются и закупориваются.

Лечения диабетической ретинопатии не существует. Тем не менее, в случае тяжелой формы заболевания помогает улучшить зрение лазерное лечение, либо витрэктомия (хирургическое удаление стекловидного тела), если еще не произошло серьезного повреждения сетчатки. Но и это не может излечить болезнь. Чем раньше удастся выявить ретинопатию, тем выше шансы на сохранение зрения. Применяется курсовой прием витаминов С, Р, Е, группы В не менее 3 месяцев.

При ухудшении Вашего состояния понадобится повторное лечение. Вероятность дальнейшего повреждения мелких кровеносных сосудов глаза понизится, если поддерживать в норме артериальное давление, уровень сахара в крови и холестерина. Курильщикам необходимо отказаться от вредной привычки. Всё это снижает риск повреждения сетчатки, что позволяет замедлить процесс прогрессирования ретинопатии и предотвратить дальнейшую потерю зрения.

Материал подготовлен Г. Крюковой



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Искусственная сетчатка Argus II

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США одобрило протез, который поможет восстановить зрение некоторым слепым людям.

Компания, которая производит устройство «Второе зрение», предлагает протезы сетчатки для пациентов с поздними стадиями пигментного ретинита – дегенеративного заболевания глаз, приводящего к слепоте. «Протез позволяет совершенно слепым людям обнаруживать, что кто-то заходит в дверь, обходить мебель в доме, идти по тротуару, не опасаясь подвернуть ногу и замечая препятствия (например, припаркованные машины)», – утверждает Марк Хумаюн, профессор биомедицинской инженерии, который занимается разработкой этого устройства последние 25 лет.

Некоторые пациенты даже смогут читать большие буквы. Но основная функция имплантата заключается в том, чтобы обеспечить пациентам достаточное зрение для возможности передвигаться.

Устройство Argus II состоит из трех основных частей: очков, в которые вмонтирована видеокамера, портативного компьютера и чипа, имплантированного в глаз рядом с сетчаткой. Видеокамера передает данные об изображении в компьютер на поясе пациента. Процессор преобразует данные изображения в электрические сигналы, которые отправляются в чип. Затем сигналы посылаются на массив из 60 электродов, которые стимулируют клетки сетчатки. Эти электроды по сути выполняют работу деградировавших светочувствительных клеток. Пока эта система не позволяет пациенту различать цвета, но уже может обеспечить достаточное визуальное восприятие, чтобы увидеть очертания окружающих предметов. Ожидается, что срок действия одного имплантата составит 10 лет.

По некоторым оценкам, порядка 100 000 человек в Соединенных Штатах страдают пигментным ретинитом – болезнью, которая медленно убивает светочувствительные клетки сетчатки, начиная с палочек, ответственных за периферическое и ночное зрение, и заканчивая колбочками, которые обеспечивают центральное и цветовое зрение. В результате постепенно сужается поле зрения, что приводит, в конечном счете, к полной слепоте.

«Кардиостимуляторы и кохлеарные имплантаты тоже используют электроды для взаимодействия с телом. Но ни одно из этих устройств не является таким сложным, как протез сетчатки», – говорит профессор Хумаюн.

Сейчас компания разрабатывает программное обеспечение, которое позволит устройству стимулировать сетчатку пациентов для способности различать цвета за счет передачи электрических сигналов разной частоты.

(По материалам Интернета)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как отмыть сковороду от жира

Жир на сковороде, оставшийся после приготовления мяса или рыбы, – это кошмар любой хозяйки. Посуда становится липкой и тяжело очищается. Порой даже замачивание ее в воде не дает нужного результата.

Что же надо делать?

В загрязненную сковороду налейте воду почти до краев, поставьте на огонь, предварительно накрыв крышкой, и доведите воду до кипения. Оставьте на несколько минут сковороду на слабом огне.

Вылейте всю загрязненную воду и налейте чистую. Снова поставьте сковороду на огонь, накрыв крышкой. Вы увидите, что жир со стенок и дна постепенно смывается. Повторите предыдущие действия. В целом, необходимо прокипятить пригоревшую сковороду около 5 раз – пока она не очистится практически полностью.

В отмытую сковороду насыпьте 2–3 ложки поваренной соли. Распределите соль в посуде равномерно. Прогрейте сковороду с солью на маленьком огне 4–5 минут. Теперь соль можно высыпать. Пища, приготовленная в посуде, которая была очищена этим способом, будет пригорать намного реже.

Обратите внимание!

Если пригоревшую сковороду просто помыть с моющим средством под проточной водой, придется долго отмывать ее от этого средства. Кроме того, в дальнейшем в ней будут подгорать разные продукты: овощи, яйца и т. д.

Для того, чтобы очистить поверхность подгоревшей кастрюли, можно воспользоваться активированным углем. Необходимо засыпать растолченный уголь в посуду и залить его небольшим количеством воды. Затем подождать около четверти часа и вымыть кастрюлю жесткой мочалкой.

А лучше всего использовать посуду с тефлоновым покрытием: такие сковороды и кастрюли очень легко очищаются; к тому же, пища в них практически не подгорает.

ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

Рецепты от Натальи Демьяненко

Очень вкусная селедка

Продукты: филе сельди – 2 шт., полстакана истолченных грецких орехов, шампиньоны – 300 г, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, укроп, зеленый лук, 200 г майонеза.

Филе сельди нарезать мелкими кубиками, смешать с орехами. Репчатый лук нашинковать полукольцами. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Овощи соединить и обжарить в масле, не допуская изменения цвета. Грибы отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать ломтиками. Яйца, укроп и зеленый лук мелко нарезать. Лук смешать с укропом. Подготовленные ингредиенты уложить в салатник слоями в произвольном порядке. Каждый слой смазать майонезом.

Перед подачей на стол посыпать всё рубленой зеленью.

Салат «Модный»

Продукты: 2 сваренных яичных белка, 1 луковица, банка шампиньонов, банка кукурузы, 100 г сыра, майонез, соль.

Белки нарезать, сыр натереть на терке. Грибы и лук нарезать, обжарить по отдельности. Всё перемешать; добавить кукурузу, соль, майонез.

Творожная запеканка с ананасом и медом

(рецепт от Натальи Курбатовой)

Продукты: 1 кг творога, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, банка консервированных ананасов, 1/3 ч. ложки соды, погашенной уксусом; мед по вкусу, 100 г грецких орехов (при желании).

Творог перетереть с яйцами; добавить сахар, соду, муку. Всё перемешать и выложить в форму. Сверху разложить кольца ананаса и запечь в духовке до готовности при температуре 180 градусов. Готовую запеканку полить медом, можно посыпать орехами.

Салат по-итальянски

(рецепт от Елены Какориной)

Продукты: 1 яблоко (лучше зеленое), 1 свежий огурец, 50 г твердого сыра, майонез или растительное масло для заправки, немного кедровых орешков, мяты, кинзы.

Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, а огурец – кружочками, сыр – небольшими ломтиками. Добавить орешки, мяту, кинзу. Заправить майонезом или растительным маслом, перемешать.

ЮМОР

Разговорчики

– Почему, когда звенит звонок на урок, ты приходишь в класс последним?

– Я плохо слышу.

– А почему, когда раздается звонок с урока, ты выскакиваешь первым?

– Так я же не совсем глухой.

– Кто был Циолковский?

– Ученый.

– В какой области он работал?

– В Калужской.

– Доктор, правда, что мое зрение улучшится, если я буду есть больше моркови?

– Конечно. Вы когда-нибудь видели зайца в очках?

– Почему ваш муж ничего не предпринимает, чтобы вылечить глухоту?

– Он ждет, когда дети закончат музыкальную школу.

Из книги «Смех сквозь тишину, или глухие шутят».
М., 1997

Главный редактор

Н. Б. Кремнева

Редакционный совет:

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

Дизайн обложки: В. К. Карепов

**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
РЕДАКЦИЯ**

119415, Москва, ул. Удальцова, д. 16, кв. 165
Кремневой Н. Б.
Тел./факс (8-499) 131 – 43 – 71
E-mail: gkremnev@gmail.com

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

Заказ № ... Тираж 80 экз. Усл. печ. 3 л. Бумага офсетная
Отпечатано в типографии ООО «Аналитик».
Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп.3. Тел. (495) 617-09-24, 602-01-93