

НАША ЖИЗНЬ

№ 8 2025

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ОРДЕНА ТРУДОВОГО
КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ**

**ОСНОВАН В АПРЕЛЕ
1924 ГОДА**

Главный редактор

И.В. Роговских

Редколлегия журнала

«Наша жизнь»:

В.В. Сипкин, президент ВОС;

**Э.К. Тедеев, вице-президент ВОС,
генеральный директор «ИПТК**

«Логосвос»;

**Я.В. Буслакова, начальник
отдела культуры Аппарата
управления ВОС;**

**А.А. Гусев, заместитель главного
редактора «НЖ»;**

**С.В. Дадыгин, главный редактор
«Радио ВОС»; В.З. Денискина,
кандидат педагогических наук;**

**И.Н. Зарубина, главный редактор
журнала ВОС «Диалог»;**

Е.В. Захарова, директор РГБС;

Е.А. Калашников, пресс-

**секретарь президента ВОС,
руководитель пресс-службы;
Ю.И. Кочетков, главный редактор
журнала «Школьный вестник»;
Т.И. Федотова, заместитель
главного редактора «НЖ».
Художественный редактор
А.А. Гусев**

**Формат изд. 60 x 90/8. Объём 11 п.л.
Офсетная печать. Тираж 2539 экз.**

Заказ № 99 Цена 40 руб.

ISSN 0131-5803

Подписано к печати 29.07.2025 г.

**Адрес редакции: 129164, Москва,
ул. Маломосковская, д. 8, корп. 2.**

**Телефон: (495) 683-00-27,
телефакс: (495) 686-02-98.**

E-mail: glavredng@logosvos.ru —

И.В. Роговских

E-mail: ol@logosvos.ru —

Т.И. Федотова

**Отпечатано в типографии
ООО «ИПТК «Логосвос».**

**Выпуск издания осуществлен
при финансовой поддержке
Министерства цифрового развития,
связи и массовых коммуникаций РФ.
Редакция знакомится с письмами
читателей, не вступая в переписку.**

**Внимание: точка зрения авторов
не всегда совпадает
с позицией редакции.**

**© «Наша жизнь»,
Москва, ЦП ВОС, 2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ИГОРЬ РОГОВСКИХ

Век другими глазами 3

ХОЗЯЙСТВОВАТЬ ПО-ХОЗЯЙСКИ

АНАТОЛИЙ КАЛУГИН

Инвестиции на перспективу 10

ЗОЛОТОЙ ФОНД ВОС

ОКСАНА ЛЕБЕДЕВА

Хранительница лучших традиций

ВОС 12

МИР КНИЖНОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕЛЕНА ЗАХАРОВА

Специальная библиотека —

многофункциональный центр 18

ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ

ЮЛИЯ МОСКАЛЕНКО

Новый рубеж 24

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО

ГУЗЕЛЬ ХАСАНОВА

Особенная мода 30

МАМИНЫ ИСТОРИИ

ЕЛЕНА ГУСЕВА

«Главное — быть хорошим дирижёром всего этого «оркестра» ... 35

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ВИТАЛИЙ МИХАЙЛИЧЕНКО

Номер один в Севастополе 45

ФИНАНСОВЫЙ НАВИГАТОР

ВАСИЛИЙ ДРОЖЖИН

Финансы без барьеров 50

ТИФЛОМИР

ВАЛЕНТИНА ТЮГАШОВА

«Счастливая возможность
услышать видимое» 54

ФУТБОЛ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

НИКИТА ЕГОРОВ

Раменский вызов: сенсации и
драмы чемпионата России
по футболу слепых 57

ОТЕЧЕСТВА ВЕЛИКИЙ СЫН

ДМИТРИЙ ГОСТИЩЕВ

Дипломат, поэт, композитор...

А ещё он в очках! 65

ЭКСТРИМ СЛЕПЫХ

АДИЛИЯ ЮНОСОВА

Нам и не снилось! 72

ПОЭЗИЯ

ЛАРИСА САЕВИЧ

Стихи 80

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Аромат, который

не спрячешь 83

РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ

ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)

МАРИЯ ЩЕРБАКОВА

Созвездия 88



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Игорь РОГОВСКИХ

ВЕК ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

В 2025 году Всероссийскому обществу слепых исполнилось 100 лет. Половину этого срока, начиная с 1975 года, организация носит звание орденоносной, будучи награждённой орденом Трудового Красного Знамени.

Вручение высокой награды состоялось 23 мая 1975 года в Колонном зале Дома Союзов. Символично, что, пять десятилетий спустя, именно этот зал вновь стал местом проведения торжественного мероприятия этой крупнейшей общественной организации инвалидов в России — форума «Век другими глазами», приуроченного к столетию ВОС.

Восьмое июля — дата проведения форума «Век другими глазами», посвящённого юбилею организации, была также выбрана не случайно. Ровно 100 лет назад, в этот день 1925 года, Совет

Народных Комиссаров РСФСР издал Декрет, согласно которому было учреждено Всероссийское общество слепых.

Участниками форума «Век другими глазами» стали 750 человек из 81 региональной организации ВОС. Высокий статус праздничного мероприятия подчёркивало присутствие почётных гостей — представителей Администрации Президента РФ, депутатов Государственной Думы РФ и членов Совета Федерации ФС РФ, представителей федеральных министерств, молодёжного движения «Движение первых», Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Паралимпийского комитета России, Всероссийской федерации спорта слепых, директоров промышленных предприятий и учреждений культуры, реабилитационных центров и санаториев ВОС, ветеранов боевых действий и участников СВО. На форуме присутствовали делегации обществ слепых из Беларуси, Таджикистана, Киргизии, Казахстана, Приднестровья, Индии и Узбекистана.

Руководство организации и членов ВОС поздравил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Поздравительный адрес от его имени вручил временно исполняющий обязанности председателя Синодального отдела по благотворительности протоиерей Михаил Потокин.



Временно исполняющий обязанности председателя Синодального отдела по благотворительности протоиерей Михаил Потокин.

Выступая на торжественной церемонии открытия форума, президент ВОС Владимир Васильевич Сипкин акцентировал внимание собравшихся на ключевых этапах становления и развития Общества, колоссальных достижениях, свершённых за столетний период деятельности, и, конечно, тех людях, которые личным вкладом превратили ВОС в крупнейшую общественную организацию инвалидов в стране.

«Становление Общества слепых происходило в трудные для страны двадцатые годы, опираясь на опыт работы с незрячими, накопленный ещё в XIX веке. Были тяжелейшие годы Великой Отечественной войны, когда весь народ встал на защиту Родины, в том числе и слепые люди. В послевоенный период Общество слепых пополнилось большим количеством военноослепших, многие из которых становились впоследствии его руководителями, его движущей силой. Современная история ВОС также помнит много славных страниц и непростых периодов. В годы перестройки, в сложнейшие девяностые со всеми трудностями удавалось справляться благодаря опыту руководителей в центре и на местах. Особо отмечу тот факт, что в начале XXI века по новому Земельному кодексу Общество слепых бесплатно получило в собственность землю предприятий и учреждений. Это то, что обеспечивает жизнь и работу ВОС сегодня. Во все времена Всероссийское общество слепых работало в тесном взаимодействии с государством. Так происходит и в современных условиях. Личная поддержка многих наших проектов Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным — яркое тому подтверждение. А секрет успеха и долголетия Общества слепых прекрасно объясняет строчка из гимна ВОС: «В нашей дружбе и единстве сила!»

В ходе мероприятия был подписан ряд важных документов: меморандумы о сотрудничестве между Всероссийским обществом слепых и Казахским обществом слепых, а также Всероссийским обществом слепых и Кыргызским обществом слепых и глухих. От Общественного объединения «Казахское общество слепых» меморандум подписал Председатель Центрального правления Алмат Наурызбаев. От Общественного объединения «Кыргызское общество слепых и глухих» документ подписал заместитель То-



Гашение марки почтового блока «Равные права — равные возможности»
рага Бекболсун Алымбаев. Со стороны Всероссийского общества
слепых подпись на документах поставил президент ВОС Владимир Сипкин.

Меморандумы о сотрудничестве, несомненно, послужат укреплению партнёрства общественных организаций в сфере защиты прав и социальной поддержки инвалидов по зрению.

Также состоялось подписание меморандума между Чистопольским учебно-производственным предприятием «Реглан» и Актюбинским УПП Казахского общества слепых.

В рамках форума состоялось еще одно уникальное событие: гашение марки почтового блока «Равные права — равные возможности», который АО «Марка» выпустило специально к 100-летию Всероссийского общества слепых. Впервые в истории государственных знаков почтовой оплаты РФ название блока нанесено шрифтом Брайля.

Программа форума состояла из нескольких тематических отделений и номинаций: «Защитники Отечества», «Образование», «Департамент труда и социальной защиты», «Промышленность»,

«Спорт», «Здравоохранение», «Культура». Наградами были отмечены наиболее успешные руководители предприятий и учреждений ВОС, ветераны Общества слепых, участники СВО, другие заслуженные члены Общества.

Лейтмотивом каждого из отделений мероприятия становился фрагмент документального фильма, снятого специально к столетию командой режиссёра Егора Сушко. На огромных экранах Колонного зала демонстрировались кадры, запечатлевшие выдающихся представителей Всероссийского общества слепых в различных сферах его деятельности: промышленности, образовании, культуре, социальной реабилитации, спорте. Идея фильма — показать ВОС через судьбы людей — сработала на 100%! Работа не оставила никого равнодушным, включая ведущих торжественного мероприятия — Юлиану Караполову (эстрадная певица, телеведущая) и Вячеслава Манучарова (актёр театра и кино, блогер, телеведущий, заслуженный артист РФ). По выражению их лиц было очевидно, насколько трогают их реальные истории из жизни!

Особо этот день должен запомниться участникам самодеятельности ВОС, которым посчастливилось выйти на сцену Колонного зала Дома Союзов. Многие региональные организации включи-



Участники форума «Век другими глазами» собираются в Колонном зале Дома Союзов.



Ансамбль народного танца «Танташ» под руководством Анатолия Попова, почетного работника образования Российской Федерации и заслуженного работника культуры Чувашской Республики (г. Чебоксары, Чувашская РО ВОС).

ли в состав своих делегаций лучших исполнителей: вокалистов, инструменталистов, танцевальные коллективы. Им выпала честь продемонстрировать своим творчеством, сколь разнообразна и многогранна культура нашей многонациональной страны, сколь бережно хранятся её традиции и на каком высоком уровне находится самодеятельность Общества слепых.

Заключительным аккордом праздничного мероприятия стало выступление профессиональных артистов. Сначала на сцену вышли участники коллектива Игоря Бутмана с незрячим пианистом-виртуозом, вокалистом Олегом Аккуратовым в составе. Уровень исполнительского мастерства этих музыкантов хорошо известен, и каждое их выступление — это всегда праздник для ценителей настоящего джаза. После первых нот звуки инструментов слились в единую гармонию, создавая неповторимую атмосферу. Олег Аккуратов демонстрировал филигранное владение клавишами, Игорь Бутман вплетал в мозаику композиций свой легендарный саксофон, добавляя своим присутствием ореол звёздности и мастерски дирижируя музыкальным потоком, позволяя каждому из музыкантов в полной мере раскрыть свой потенциал. Зрители



На фото: слева – незрячий музыкант Олег Аккуратов; в центре: знаменитый саксофонист Игорь Бутман; справа: Заслуженный артист России, Народный артист Чеченской Республики, виртуоз игры на национальном чеченском инструменте «дечиг-пондар» инвалид I группы Сахаб Межидов.

с удовольствием наслаждались каждой нотой, погружаясь в мир звуков и эмоций. Коллектив заслуженно получил гром оваций зала.

На смену легендам джаза вышли не менее маститые артисты — группа «Любэ». Их выступление — это всегда мощный заряд патриотизма, искренние эмоции и узнаваемые мелодии, проникающие в самое сердце. Это песни, которые объединяют поколения, заставляют задуматься о Родине, о любви и о человеческих ценностях. Это атмосфера единства и душевного подъёма, которую сложно передать словами, но легко почувствовать, находясь в зале.

Организаторы форума очень точно угадали, пригласив именно этот коллектив для выступления. Настроение исполненных песен полностью совпало с тем настроем, которым было пронизано всё праздничное мероприятие от торжественных фанфар в начале и до финальных аккордов в завершении.

Объявляя о закрытии форума, президент ВОС поблагодарил всех собравшихся и подвёл итог: «100 лет — это не предел. Завтра будет 100 лет и один день. Продолжается наша с вами работа, где мы преодолеваем определённые барьеры. Продолжается жизнь, по которой мы идём с высоко поднятой головой, зная, что мы — члены Всероссийского общества слепых!»

ХОЗЯЙСТВОВАТЬ ПО-ХОЗЯЙСКИ

Анатолий КАЛУГИН

ИНВЕСТИЦИИ НА ПЕРСПЕКТИВУ

На расширенном заседании ЦП ВОС и Совета директоров ВОС, состоявшемся 9 июля текущего года, среди прочих важных пунктов повестки дня были обсуждены меры, направленные на сохранение уровня занятости инвалидов по зрению в хозяйственных обществах ВОС; создание новых рабочих мест для незрячих в хозяйственных обществах, региональных организациях и учреждениях ВОС с учётом экономической целесообразности.

В этом контексте весьма злободневно прозвучало сообщение генерального директора Нижегородского производственного объединения ВОС «АвтоПромагрегат» Алексея Геннадьевича Егозова об инвестиционном проекте по освоению производства тормозных трубопроводов к автомашине «Нива Легенда» для АО «АВТОВАЗ». Проект подразумевает разработку и поставку тормозных трубок по действующему контракту с АО «АВТОВАЗ».

Номенклатура состоит из тормозных трубок (комплект на один автомобиль — 11 штук). Для реализации проекта необходимы два трубогибочных станка с автоматическими загрузчиками и оснасткой, комплект контрольных приспособлений для проверки геометрии деталей и 30 единиц специализированной тары для обеспечения сохранности при транспортировке деталей и механизации погрузо-разгрузочных работ. Линейку необходимого оборудования дополнит лазерная установка, предназначенная для удаления полимерного покрытия с наружной поверхности трубки (диаметр трубок 4,76; 6; 8 мм).

Трубогибочные станки и автоматические загрузчики будут закуплены у тайваньского производителя. Это оборудование является

универсальным и может использоваться для других проектов, в том числе для действующей номенклатуры изделий. Общие затраты на проект составляют почти 34 млн рублей (без НДС). Его реализация рассчитана на 5 лет, начиная с будущего года. По подсчётам нижегородцев за этот период «Автопромагрегат» обеспечит своей новой продукцией 285 тысяч вазовских автомобилей.

Предполагается, что затраты окупятся за четыре года и девять месяцев. Чистая прибыль от реализации данного инвестиционного проекта составит 36 млн 113 тыс. 836 рублей. Будет создано пять новых рабочих мест, в том числе два для инвалидов. Сейчас ведётся активная подготовка к производству по разработанной и согласованной с ВАЗ конструкторской документации. Пройдено три аудита. Обновление технологического парка оборудования предприятия будет способствовать не только расширению номенклатуры выпускаемых изделий, но и облегчит допуск предприятия к другим проектам АО «АВТОВАЗ», что откроет новые возможности для развития производства. В связи с этим нижегородцы выходят к ЦП ВОС с просьбой о софинансировании проекта.

Комментируя сообщение генерального директора «Автопромагрегата» Алексея Геннадьевича Егозова, президент ВОС Владимир Васильевич Сипкин подчеркнул, что обновление оборудования, которое не менялось с 2012 года, уже сам по себе фактор положительный. Тем более, что обновление это касается производства, связанного с автопромом, развивающимся особенно динамично. Второй значимый момент заключается в том, что планируется закупить и внедрить универсальное оборудование. Ведь «Автопромагрегат» в данном случае работает не только на «Ниву Легенду» — очень хороший, компактный, удобный автомобиль, который, проходя естественные этапы модернизации, ещё многие годы будет пользоваться спросом. Но нижегородцы участвуют и в комплектации автомобилей высокого и даже премиум-класса, того же Aurus. Так что перспективы для дальнейшего роста у этого предприятия несомненны.

Оксана ЛЕБЕДЕВА

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЙ ВОС

Наталии Матвеевне ЖАРОВОЙ — 80! Она в строю Санкт-Петербургской региональной организации ВОС. Продолжает активную общественную работу, передавая свой богатый опыт молодым председателям и реабилитологам. Является членом правления Санкт-Петербургской РО ВОС, более 25 лет возглавляет общественный Совет председателей местных организаций ВОС. К её мнению прислушиваются, её словом дорожат. Более 60 лет она служит Обществу слепых!

А родилась она 19 мая 1945 года в Северной столице. Её родители — жители блокадного Ленинграда. Папа трудился на Дороге жизни, мама работала в детском доме и была в команде по спасению детей, оставшихся без родителей.

Однажды второклассница Наташа шла по двору школы зимой. В это время мальчишки играли в снежки, и один из «снарядов» попал ей прямо в лицо. Возможно, дело закончилось бы смехом, если бы в снежке не затаилась щепка, вонзившаяся прямо в глаз девочки. Через несколько месяцев он перестал видеть, и его пришлось удалить. С этого момента и началась Наташина восовская жизнь.



В 1958 году Наталия поступила в школу-интернат № 1 им. К.К. Грота. В то время учреждение располагалось в доме 37 на улице Профессора Попова. Девочка быстро поняла, что надо очень многому научиться: изучить систему Брайля, кататься на коньках, начать заниматься гимнастикой. После травмы дочери мама серьёзно опекала её и многое запрещала. С большим теплом и благодарностью Наталия Матвеевна вспоминает преподавателя физкультуры Николая Николаевича Шаповальникова. Он считал, что в школе нет настолько больных детей, которым нельзя было бы заниматься физкультурой, поэтому освобождённых от неё не было. Занимались все. Выстраивались в колонну и маршировали по коридорам. Это очень пригодилось в дальнейшем для ориентировки в пространстве. Николай Николаевич подметил у Наташи гибкость и пластичность и начал привлекать к занятиям спортивной гимнастикой.

«Детей воспитывали таким образом, — вспоминает Наталия Матвеевна, — чтобы мы были, образно говоря, на сто голов умнее и лучше остальных. Мы должны были уметь всё. В этом уникальность школы Грота. Уметь обслуживать себя, быть эрудированными, физически развитыми, достойно выглядеть. Преподавательница Анжелика Коронатовна учила нас этикету, хорошим манерам, красиво одеваться, правильно двигаться. А ещё шить, вышивать, готовить, выпиливать. Преподаватели Бершатские знакомили не только с математикой, но и с основами самостоятельной жизни. За школьные годы мы научились приспосабливаться к самым различным условиям, что помогает мне и по сей день.

В школьные годы свободное от учёбы время было расписано буквально по минутам: пели в хоре, играли в теннис, зимой ходили на каток».

Наталия росла свободолюбивой девушкой с твёрдым, волевым характером. И мнение мамы о том, что она сможет иметь своё слово только тогда, когда начнёт зарабатывать сама, подстегнуло её к действиям. Окончив 8 классов, 18-летняя Наталия забрала документы из школы и устроилась на УПП-5, но учиться продолжала. Отучившись в вечерней школе, поступила в Институт культуры, а после третьего курса перевелась в Институт марксизма-ленинизма. На УПП-5 девушку приняли с большим трудом. У Наталии в

медицинской справке было написано «доступна работа вне раздражающих веществ», а на предприятии работали с пластмассой. Взяли её в цех на армировку шнура и изготовление вилок для бытовых электроприборов. Пятое предприятие в те годы было разбросано по городу. Цех по армированию шнура располагался в его центре на улице Ломоносова, а сборкой клеммных блоков занимались на улице Елизарова. Наталию вскоре перевели именно туда. Тогда это была очень престижная работа.

На предприятии она стала комсомольским лидером. И вскоре там же встретила своего будущего спутника жизни — Николая Николаевича Жарова. Он стал её мужем, верным другом и помощником во всём. Вместе они прожили долгую счастливую жизнь — 55 лет. В августе 2023 года Николая Николаевича не стало. Для Наталии Матвеевны уход из жизни любимого человека стал невосполнимой утратой. Вновь пришлось приспособливаться, учиться жить одной.

Зарплата на предприятии была небольшая, она не должна была превышать 119 рублей, иначе снимали пенсию. Жили скромно. Наталия сама вязала одежду для себя и членов своей семьи — мужа и двоих сыновей. Освоила технику вязания простым и тунисским крючком, спицами, на машинке, фриволите. Вот только вязанием на коклюшках не овладела в полной мере. Изделия получались очень красивые — помогли навыки модно и со вкусом одеваться, привитые ещё во время обучения в школе Грота. В коллекции Наталии Матвеевны есть эксклюзивные костюмы, платья.

На учебно-производственном предприятии работа по сборке была достаточно монотонной — задействованы были только руки. А голову тоже чем-то хотелось занять. На помощь приходили «говорящие» книги и радио. Было много спортивных мероприятий. Прямо из цеха могли забрать на соревнования по плаванию или стрельбе из винтовки. Никто не отказывался, даже если винтовки в руках никогда не держал.

Через 13 лет вновь встал вопрос о рабочем месте вне раздражающих веществ. Наталия уже проявила свои лидерские качества и организаторские способности в комсомоле, поэтому ей предложили возглавить Василеостровскую местную организацию ВОС в качестве председателя. В разные годы она возглавляла также МО

«Свет» и «Коломна». На посту председателя Наталия Матвеевна отработала более 30 лет. Активно и эффективно занималась практической деятельностью в области социальной защиты, реабилитации и интеграции инвалидов по зрению в общество. Большое внимание уделяла взаимодействию с органами законодательной и исполнительной власти. Участвовала в разработке важных нормативных документов. Под руководством Наталии Матвеевны местные организации «Коломна» и «Василеостровская» неоднократно побеждали в смотре-конкурсе на лучшую МО Санкт-Петербургской региональной организации ВОС. В настоящее время она входит в состав жюри данного конкурса, и теперь уже ей приходится оценивать работу местных организаций по всей уставной деятельности. Самым главным в работе председателя она всегда считала помощь и психологическую поддержку незрячих: «Надо было замотивировать человека, показать на собственном примере, что с потерей зрения жизнь не заканчивается. Незрячий может быть счастливым и успешно реализовавшим себя в жизни».

У Наталии Матвеевны есть ещё увлечение: оригами. Во многих учреждениях культуры, спорта, общественных организациях и приёмных органов власти Санкт-Петербурга стоят лебеди, сделанные в технике оригами из брайлевской бумаги — фирменный знак семьи Жаровых. Любую свободную минутку Наталия



Матвеевна посвящает из-На фото (слева направо): А.Н. Ржаненков, готовлению модулей для председатель постоянной комиссии по соци- будущего изделия. Белые альной политике и здравоохранению Законо- и чёрные лебеди, вазы, дательного Собрания Санкт-Петербурга, А.Б. картины, ёлочки, всевоз- Колосов, председатель Санкт-Петербургской можные фигурки животных региональной организации ВОС, Н.М. Жарова.

и даже портреты. В коллекции мастерицы есть портреты Алексея Бойко — одного из слухачей, защищавших блокадное небо Ленинграда, а также Алексея Борисовича Колосова — председателя Санкт-Петербургской РО ВОС. Выставки работ Наталии Жаровой неоднократно проходили в библиотеках города, в региональной и местных организациях, даже в Исаакиевском соборе.

А началось это увлечение случайно. В своей местной организации «Купчино» Наталия Матвеевна вела кружок чтения и письма по системе Брайля. Однажды председатель организации предложила ей чередовать занятия по Брайлю с обучением технике оригами. «Так что же, я теперь бумажки буду складывать?» — спросила Наталия Матвеевна. «Нет. Просто у нас появился человек, который хочет вести кружок оригами. Будем по средам чередовать занятия вашего кружка и его», — ответила председатель. И вот однажды супруги Жаровы перепутали среды и попали на занятия по оригами. Попробовали «складывать бумажки» и... заразились этим занятием, как говорится, всерьёз и надолго. Увлеклись сами и заинтересовали этой техникой многих членов ВОС из разных местных организаций. Вот уже более 15 лет Наталия Матвеевна сама ведёт занятия по оригами. Я тоже училась этой технике у неё и Николая Николаевича. Лебеди получаются восхитительные! С такими учителями и фамилией Лебедева по-другому и быть не может!

В настоящее время Наталия Матвеевна возглавляет общественный Совет председателей при правлении СПб РО ВОС. Совет помогает молодым председателям в работе. Его представители посещают заседания бюро в местных организациях, выявляют возникающие трудности и предлагают пути их решения. Интересно проходят совместные заседания с Советом по работе с молодёжью и Советом ветеранов. А ещё Совет председателей предлагает новые формы проведения региональных мероприятий. Так, к столетию Санкт-Петербургской региональной организации ВОС в 2024 году Совет председателей под руководством Наталии Матвеевны организовал мероприятие в новом формате под названием «Фестиваль позитивных практик». На нём руководители МО делились своими лучшими практиками в работе с ветеранами, группами по привлечению незрячих к занятиям спортом, социальному туризму,

обучению пользованию современными техническими средствами реабилитации, приглашению в организацию новых членов.

Эффективными технологиями работы делились в форме презентаций, инсценировок, живого рассказа. Все участники мероприятия придумывали название позитивным практикам и передавали их в Народный музей истории СПб РО ВОС. Наталия Матвеевна рассказывала о работе с группами в свою бытность председателем местной организации «Коломна». Даже ветеранов, которым уже более 80 лет и которые не выходят из дома, можно вовлечь в общее дело. Такими группами были Валентина Васильевна Тяпина и Екатерина Борисовна Гэльцева. Они работали на дому по телефону. Созванивались с членами своих групп, социальной защитой района, иногда даже с администрацией района и решали насущные проблемы своих подопечных. Привлекали к помощи соседей. Группы у них были очень дружные, несмотря на то, что группы практически не выходили из дома. Фестиваль позитивных практик прошёл весело, интересно, живо. Запомнился участникам.

На протяжении девяти созывов Наталия Матвеевна является членом правления СПб РО ВОС. Неоднократно её избирали делегатом съездов ВОС, дважды — членом Центральной контрольно-ревизионной комиссии ВОС. За большой личный вклад в решение вопросов социальной защиты и реабилитации инвалидов по зрению Наталия Матвеевна награждена Почётной грамотой Центрального правления ВОС, благодарностями и почётными грамотами Комитета по труду и социальной защите населения Санкт-Петербурга, муниципальных образований и Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, значком «Отличник ВОС», знаками «Заслуженный работник ВОС», «За заслуги перед ВОС», серебряной медалью «За активную работу в профсоюзе», медалями «В память 300-летия Санкт-Петербурга» и «100 лет образования Всероссийского общества слепых».

Наталия Матвеевна — хранитель лучших традиций ВОС. Во многом благодаря мудрости, целеустремлённости и огромной энергии этого человека Санкт-Петербургская региональная организация является авторитетной площадкой, объединяющей единомышленников. Её вера в успех делает нашу организацию такой тёплой, уютной и любимой всеми нами.

МИР КНИЖНОЙ КУЛЬТУРЫ

Елена ЗАХАРОВА

директор Российской государственной
библиотеки для слепых,
кандидат педагогических наук

СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА — МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Современная библиотека для слепых — уникальное учреждение, в котором органично соединяются самые разные направления деятельности, форматы и технологии, наука и искусство, теория и практика... По сути, именно здесь комплексно решаются основные информационные, а порой и реальные жизненные, проблемы инвалидов и создаются условия для их творческой самореализации.

В Российской Федерации действует сеть специальных библиотек, обслуживающих слепых и слабовидящих, во главе с Российской государственной библиотекой для слепых — научно-методическим и координационным центром сети. Наша общая миссия — обеспечение равного доступа к библиотечным ресурсам и услугам людям с нарушениями зрения в том же объёме и того же качества, что и для всех остальных граждан.

Функции специальной библиотеки известны и закреплены в соответствующих документах, но, чутко откликаясь на запросы современности, в первую очередь потребности читателей, она принимает на себя дополнительные обязательства и постоянно расширяет свой функционал. Сегодня это — ресурсный, тифлоинформационный, образовательный, просветительский, консультационный, методический, социально-правовой центр, кроме того, центр коллективного пользования тифлотехническими средствами и электронными ресурсами, центр профессиональной подготовки

и адаптации, социальной и культурной реабилитации, досуга, общения для инвалидов по зрению и так далее. При этом у каждой конкретной библиотеки есть и своя специфика, своя изюминка, обусловленная особенностями региона и читательской аудитории. В небольшой статье невозможно раскрыть всю многогранную деятельность библиотек для слепых, поэтому остановимся на некоторых ключевых направлениях для того, чтобы убедиться в справедливости сказанного выше. Судите сами.

Как региональные ресурсные центры библиотеки аккумулируют, сохраняют и предоставляют в пользование издания в специальных форматах для слепых, включая цифровые, по крайней мере, те, которые поступают по Федеральной программе и из других специальных библиотек. Наряду с этим формируется и собственный фонд электронных документов: справочные и полнотекстовые базы данных по тифлологии, тифлопедагогике и дефектологии; цифровые библиотеки, в том числе «говорящих» книг, учебных материалов и иных документов. Например, Российская государственная библиотека для слепых создаёт такие уникальные ресурсы, как Электронная библиотека нот (ЭБН) и Библиотека тактильных образов для незрячих (БТО). ЭБН включает музыкальные произведения разной степени сложности, учебного и концертного репертуара. Среди пользователей этой библиотеки — профессиональные музыканты, учителя и учащиеся музыкальных школ и училищ, любители музыки. БТО содержит файлы 3d-моделей и рельефно-графических изображений произведений искусства и достижений науки и техники. Её цель — восполнение недостатка предметных представлений незрячих об окружающем мире. Пополнение названных ресурсов основывается на результатах опросов как индивидуальных читателей, так и организаций, работающих с инвалидами.

Известно, что книгоиздание для слепых носит ограниченный характер, и библиотеки стараются компенсировать нехватку материалов своими силами, давая оперативный отклик на актуальный запрос. Они воспроизводят в специальных форматах наиболее спрашиваемую литературу, ориентируясь на запросы своих конкретных пользователей, а также ведут активную деятельность по созданию оригинальных изданий. К таковым относятся тактильные

рукодельные книги, рельефно-графические альбомы и пособия, аудио-слайд-фильмы, комбинированные и многоформатные издания, в которых объединяются рельефно-точечный и укрупнённый шрифты, рельефные изображения, трёхмерные объекты, аудиосопровождение, приёмы дополненной реальности, игровые и другие элементы, повышающие качество исполнения и доступность содержания. Хорошим стимулом для развития этой деятельности служат всероссийские конкурсы на лучшее издание для слепых, которые регулярно проводит Российская государственная библиотека для слепых. Они не только помогают поднять издательскую деятельность специальных библиотек на новый уровень, но и стимулируют исследовательскую и проектную работу. В качестве примера можно упомянуть исследование возможностей использования технологии искусственного интеллекта в процессах создания аудиодокументов с целью повышения оперативности перевода информационных ресурсов в доступные для незрячих форматы.

Вообще, библиотеки уверенно вошли в виртуальную среду. Ведут сайты, тематические блоги и чаты в социальных сетях, взаимодействуют с социальными медиа, публикуют свои материалы на общероссийских порталах и на региональных ресурсах. Получили распространение такие услуги и формы мероприятий, как заочные экскурсии, виртуальные выставки, онлайн-конкурсы и фестивали, вебинары, видеоленты и презентации, дистанционные курсы и консультации, группы по интересам в мессенджерах, не говоря уже о возможности оперативного получения в дистанционном режиме нужной книги, библиографической справки, консультации или иной помощи библиотекаря.

Содержательная работа специальных библиотек чрезвычайно разнообразна и насыщена. Они откликаются на все значимые события в общественно-политической и культурной жизни общества — будь это исторические даты, юбилеи деятелей культуры и их произведений, открытия в области науки и техники, вызовы экологического характера и так далее. Принимают участие в таких акциях, как Библионочь, Ночь искусств, Ночь кино, Экологический, Географический и Тотальный диктанты, «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» и других. Большое количество

масштабных мероприятий проведено в преддверии празднования 80-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.: фестивали, марафоны, конкурсы, всероссийские акции объединили тысячи людей, помогли им не только в доступной форме выразить благодарность защитникам Родины, но и почувствовать себя непосредственными участниками общественной жизни. Тифлокраеведческая деятельность позволила прикоснуться к памяти о своей земле и земляках, лучше узнать историю родного края. Многие сограждане, героически сражавшиеся на фронтах войны и утратившие зрение во время или после неё, получили известность благодаря изыскательской работе библиотек для слепых. Нужно заметить, что, будучи собирателем, хранителем и популяризатором сведений об истории региональных организаций Всероссийского общества слепых, о жизни и творчестве выдающихся деятелей ВОС, создавая музеи и памятные уголки, библиотеки реализуют себя в качестве тифлоинформационных центров и в значительной степени выполняют мемориальную функцию.

Особое внимание уделяется продвижению системы Брайля как базового умения для людей с нарушениями зрения, обеспечивающего профессиональный и личностный рост, построение жизненной стратегии. Проведённый РГБС Всероссийский мониторинг брайлевской грамотности (2023 г.) показал, как помогает незрячим людям знание Брайля в повседневной и в профессиональной жизни. Для всех брайлистов он является постоянным спутником в работе и в быту. Так, без него немыслима профессиональная деятельность для филологов, журналистов, писателей, редакторов, учителей, математиков и других специалистов. Брайль необходим для учёбы, саморазвития, поддержания грамотности, фиксации информации, которую сложно или невозможно воспринимать на слух. И это не только чтение печатного текста, но и работа с цифровой информацией. Целый ряд современных устройств основывается на использовании рельефно-точечной системы чтения и письма (брайлевский принтер, брайлевский дисплей), что также стимулирует её освоение. Во всех региональных библиотеках для слепых проводится множество просветительских, обучающих, кон-

курсных мероприятий, привлекающих внимание к важности освоения рельефно-точечной системы.

Библиотеки подключаются к программам по обеспечению общественного порядка, противодействию коррупции, терроризму и экстремизму, пропаганде здорового образа жизни и другим. В сотрудничестве с территориальными избирательными комиссиями ведут работу по правовому просвещению лиц с нарушениями зрения, готовят информационные материалы в доступных форматах, проводят тренинги для членов избиркомов, содействуют оборудованию избирательных участков с учётом требований доступности, организуют участие незрячих избирателей в процессе голосования, в том числе в цифровом формате.

Одним из важнейших направлений в нашей работе является поддержка социокультурной реабилитации слепых и слабовидящих, вовлечение их в культурную жизнь, обеспечение реального доступа к произведениям культуры и искусства, включая зрелищные и пространственные виды: кино, театр, живопись, скульптуру, архитектуру. Именно в этом направлении, наряду с традиционными средствами, активно применяются новые приёмы. Проводятся выставки книг, иллюстративных и рельефных материалов, музеиных экспонатов, предметов народного творчества, макетов и арт-объектов; очные, заочные и виртуальные экскурсии; просмотры фильмов и спектаклей с тифлокомментированием. Тифлокомментирование как новая технология и активно развивающаяся социальная услугаочно вошло в жизнь специальных библиотек и их пользователей. Благодаря программе повышения квалификации, разработанной ИПРПП «Реакомп», и поддержке Благотворительного фонда «Искусство, наука и спорт», более 30 сотрудников региональных специальных библиотек получили сертификаты и профессионально обеспечивают доступность зрелищных мероприятий жителям своих регионов. Это не только ставшие традиционными «Библиотечные кинозалы» (или «Кино без границ»), где просмотры в стенах библиотек сопровождаются обсуждениями, выставками и чтением литературных произведений, но и возможность посещения театральных постановок, киноконцертных и выставочных залов, цирковых представлений, спортивных сорев-

нований, в ходе которых люди, лишённые зрения, получают квалифицированные словесные пояснения и ощущают себя наравне с другими участниками мероприятия.

Занятия в различных студиях и клубах по интересам, выпуск авторских произведений в специальных форматах, фестивали, творческие мастерские и выставки, в том числе выездные, конкурсы, смотры, занимательные часы, мастер-классы, встречи с читателями — всё это способствует раскрытию талантов незрячих людей, их самореализации. Библиотеки осуществляют масштабные культурно-просветительные акции с использованием новых форматов, таких как: уличная PR-акция, интерактивная площадка, библио-кросс, интеллектуальный брейн-ринг, слёт волонтёров отрядов, тифлопанорама, бук-кроссинг, квест и другие. Тем самым они привлекают новые группы пользователей и демонстрируют свой современный облик сообществу.

Пристальное внимание уделяется созданию комфортных условий для инвалидов. В рамках программы «Доступная среда» многие библиотеки были дооборудованы необходимыми средствами и устройствами, в их числе: пандусы, кнопки вызова помощника, «говорящие» информационные таблички и тактильные звуковые стойки, тактильные мнемосхемы, навигационные пиктограммы, контрастная разметка дверей и лестниц, световые бегущие строки, сенсорное оборудование и другие. При этом библиотекари не ограничиваются решением внутренних проблем, оказывают большую консультационную и методическую помощь другим учреждениям и организациям, стремящимся к адаптации своих услуг для людей с нарушениями здоровья: проводят стажировки, консультации и курсы повышения квалификации для работников муниципальных и универсальных библиотек, учреждений культуры и образования, социальных и транспортных служб, сферы обслуживания и здравоохранения и других. Наряду с этим взаимодействие с другими организациями, использование их ресурсов и технологий делает работу библиотек более интересной, открывает новые возможности для читателей и, в конечном счёте, повышает качество их жизни.

В настоящее время в крупных региональных центрах России действуют 56 самостоятельных библиотек для слепых и

слабовидящих (вместо 72-х в 2005 году) и 24 структурные подразделения в составе научных и публичных библиотек. То есть за последние 20 лет сеть сократилась на 23 процента, и похоже, что эта тенденция сохраняется — продолжают поступать тревожные сигналы из некоторых регионов. Хочется верить, что наши читатели хорошо понимают значение информационно-библиотечной деятельности, искренне заинтересованы в её сохранении и развитии и сумеют при необходимости поддержать свою библиотеку, отстоять её независимость. А наши двери всегда широко открыты — библиотека ждёт встречи с вами.

ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ

Юлия МОСКАЛЕНКО

НОВЫЙ РУБЕЖ

23 августа — полувековой юбилей генерального директора ЧЛПУ «Санаторий «Солнечный берег» ВОС, доктора психологических наук, доцента, действительного члена Академии педагогических и социальных наук, члена Центрального правления ВОС Владимира МОМОТА.

Биография Владимира Александровича богата на события и достижения: это и служба в Вооружённых силах Российской Федерации (майор запаса), преподавательская деятельность, государственная служба (государственный советник III класса) и, конечно, работа в системе Всероссийского общества слепых. В разные периоды своей трудовой деятельности он заведовал кафедрой педагогики и психологии Кубанского государственного аграрного университета, возглавлял Центр медико-социальной реабилитации в санатории «Солнечный берег» ВОС, руководил филиалом Сочинского государственного университета туризма и курортного дела в Геленджике, был главным советником Управления ЦИК России. Затем в течение пяти лет, будучи заместителем генерального директора КСРК ВОС, курировал учебно-воспитательную работу.

Его профессионализм отмечен рядом наград, среди которых — Почётная грамота ЦП ВОС, Благодарность ЦИК России, Почётная грамота главы города-курорта Геленджик, Почётная грамота Фонда социального страхования Краснодарского края, Почётная грамота Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края, Благодарность губернатора Краснодарского края и многие другие. Являясь автором ряда учебных и методических пособий, научных публикаций по вопросам реабилитации инвалидов по зрению, Владимир Александрович уделяет большое внимание практическим формам и методам работы. Так, например, им совместно со своим заместителем — начальником медицинской службы, кандидатом медицинских наук Еленой Григорьевной Авдеевой в санатории разработаны и внедрены в лечебно-оздоровительный процесс уникальные программы реабилитации для инвалидов по зрению, включающие медицинские, психологические и социокультурные аспекты.

Сегодня санаторий стал традиционной площадкой для проведения всероссийских и региональных тематических форумов, фестивалей и врачебных конференций, а также культурных и спортивных мероприятий. Здесь проводятся концерты, посвящённые Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Дню Победы, Дню России и многим другим. Особой популярностью пользуются концерты народного коллектива «Сударушка», основу которого составляют сотрудники санатория.

В коллективе Владимир Александрович пользуется заслуженным авторитетом и уважением. Он всегда готов выслушать, помочь словом и делом, поддержать и подбодрить.



В.А. Момот

Накануне юбилея мы встретились с Владимиром Александровичем и, несмотря на жаркий сезон и большой объём работы, сумели пообщаться о личном, затронуть рабочие моменты, узнали, чем любит заниматься генеральный директор санатория в свободное время, и полюбопытствовали, как он будет отмечать свой юбилей.

— Как появилось в Вашей жизни Всероссийское общество слепых?

— Надо сказать, что меня вот уже на протяжении 30 лет с ВОС связывают давние тёплые отношения. Впервые я приехал в санаторий в далёком 1995 году, когда директором была назначена моя мама, Валентина Михайловна Момот. В то время я учился в Краснодарском военном училище и в выходные и праздничные дни, получив увольнительную, приезжал в Геленджик, как сейчас помню, на рейсовом автобусе. Санаторий тогда переживал сложные времена, практически не было финансирования, и мы вместе с моими однокурсниками по училищу наравне с сотрудниками санатория выполняли ремонтные работы: вставляли окна, красили стены, клали плитку в корпусах, благоустраивали территорию.

Так и началось моё знакомство с «Солнечным берегом» и, соответственно, с ВОС. Затем в 2003 году после увольнения из вооружённых сил, пришёл работать в санаторий сначала в должности психолога, затем стал заместителем генерального директора по общим вопросам. После открытия в 2005 году на базе санатория Центра медико-социальной реабилитации по предложению руководства ВОС возглавил его. Это было хорошее время! Большой простор для творчества: разработка, апробации и внедрение новых реабилитационных методик и технологий. Многие из них успешно функционируют и сегодня.

Затем в моей жизни было и соискание учёной степени, руководство кафедрой крупнейшего вуза Юга России, и служба в госструктуре, и работа в КСРК ВОС, но в 2017 году я снова вернулся в «Солнечный берег» в качестве первого заместителя генерального директора.

Спустя пять лет, в 2022 году, президент ВОС Владимир Васильевич Сипкин предложил мне возглавить санаторий уже в должности генерального директора, за что я ему очень признателен.

— Вы долгое время работали в Культурно-спортивном реабилитационном комплексе ВОС. Какие знания и опыт там приобрели и насколько эти знания востребованы здесь, в санатории?

— В КСРК ВОС под руководством Владимира Петровича Баженова я работал на протяжении пяти лет — с 2012-го по 2017-й. Был его заместителем, отвечал за учебно-воспитательную и реабилитационную работу, курировал также и другие вопросы. Надо отметить, что КСРК ВОС — это базовое учреждение Общества в сфере реабилитации инвалидов по зрению средствами культуры и искусства, спорта, СМИ, работы с молодёжью, учёбы. Уровень компетенции сотрудников очень высокий, это настоящие профессионалы. Многому мне пришлось учиться, и, конечно, опыт, который я там приобрёл, бесценен. Я очень благодарен моим коллегам в КСРК за их терпение, понимание и участие в моём становлении как специалиста — Тагиру Кутдусовичу Хаялетдинову, Андрею Владимировичу Мочалину, Владимиру Петровичу Баженову и многим другим. Мы принимали участие в выставках и конференциях, фестивалях и форумах, а это и новые люди, и новые знакомства.

Новыми для меня стали спортивные мероприятия, учебные занятия, на которых незрячие люди обучаются работе на сенсорных устройствах, осваивают компьютер, учатся ориентироваться на местности, создавать музыкальные шедевры. Это позволило мне как бы познать мир слепых и слабовидящих людей, с другой стороны, приобрести уникальный опыт и навыки. В КСРК я впервые познакомился с такими видами спорта, как голбол, настольный теннис для слепых, стрельба из винтовки и другими. Конечно, всё это существенно обогатило мой опыт в сфере сотрудничества с Всероссийским обществом слепых и пополнило личный багаж знаний как специалиста-реабилитолога.

— Много ли изменений произошло на сегодняшний день, начиная с того времени, когда Вы впервые перешагнули через порог «Солнечного берега»?

— Конечно, за 30 лет санаторий очень изменился. Преодолев сложные времена, выстояв в лихие 90-е годы, сегодня — это уникальная здравница, единственная на черноморском побережье,

полностью обустроенная для лечения, отдыха и реабилитации инвалидов по зрению. Удачное расположение в центре Геленджикской бухты, собственный пляж высшей категории, хорошее питание, благоустроенная территория, великолепная лечебная база — всё это привлекает наших гостей. Есть отдыхающие, которые на протяжении многих лет приезжают к нам в санаторий и не устают восхищаться качеством услуг и комфортом, которые мы предлагаем. Уверен, что мы занимаем достойное место в санаторно-курортной сфере нашего города-курорта.

Хочется сказать слова благодарности руководству Всероссийского общества слепых за оказываемую помощь и поддержку.

Мне, как руководителю, особенно приятно слышать добрые слова от отдыхающих в адрес врачей, медсестёр, работников пищеблока, горничных. Это означает, что мы движемся в правильном направлении и стремимся к развитию и совершенствованию. Безусловно, радует то, что появляются новые партнёры, которые готовы с нами сотрудничать. В 2025 году мы впервые заключили контракт с Российской Ассоциацией Героев, Союзом десантников России, начали принимать на отдых и лечение участников специальной военной операции. Мы приложим все усилия, чтобы наши новые друзья и партнёры чувствовали себя максимально комфортно в нашем санатории.

— Что можете рассказать о своём коллективе?

— Мне очень повезло, что в санатории работают такие замечательные люди. Со многими из них я знаком очень давно, с некоторыми совсем недавно, но хочу сказать, что мы — единая команда, которая чётко понимает возложенные на нас задачи. Мы работаем сообща, и это радует, поскольку есть общая цель — сделать санаторий лучше, комфортнее для наших отдыхающих. Радует, что приходят новые люди со своим опытом и знаниями, приходит молодёжь, приезжают люди из других регионов. Это значит, что нам верят и хотят с нами работать. В 2023 году коллектив санатория был отмечен на Аллее славы города-курорта Геленджик. Но главный критерий оценки — желание людей снова и снова посещать наш санаторий.



Вместе им любое дело по плечу.

— Владимир Александрович, мы много с Вами говорили о работе. А чем Вы любите заниматься в свободное от работы время? Чем увлекаетесь?

— Работая здесь, ловлю себя на мысли, что очень сложно разделять работу и хобби. Санаторий живёт своей очень насыщенной и динамичной жизнью: заезды, отъезды, мероприятия, праздники, обходы, встречи с отдыхающими — всё это очень тесно переплетено с личной жизнью. Даже в выходные и праздничные дни я на работе — хочется и в нерабочее время посмотреть, как люди отдыхают, проводят свой досуг, мне нравится общаться с гостями, выслушивать пожелания и отвечать на вопросы в неформальной обстановке. В отпуске предпочитаю активный отдых: спорт, путешествия.

Кроме того, президент ВОС часто приглашает в рабочие командировки. Были в Красноярске, Симферополе, Казани, Москве, Мурманске, Екатеринбурге, Алуште. В ходе таких поездок мы знакомимся с продукцией предприятий ВОС в других регионах, с работой учреждений. А в результате — налаживается взаимодействие, а потом и тесное сотрудничество.

— Поделитесь, пожалуйста, как планируете отметить свой юбилей?

— Август для нас — горячий сезон, самая жаркая пора, поэтому, конечно, отмечу в санатории со своим любимым коллективом. Для меня лучший подарок — это добросовестная работа на результат и успешное завершение летнего сезона. Со многими сотрудниками

ми мы работаем вместе долгое время, многое преодолели, многое
ещё предстоит преодолеть, но я уверен, что наша работа будет
способствовать развитию санатория, улучшению условий пребы-
вания наших отдыхающих.

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО

ОСОБЕННАЯ МОДА

17 и 18 июня в рамках Фестиваля культуры «Петербургские сезоны» Международного экономического форума состоялась торжественная церемония финала Международного конкурса дизайна адаптивной одежды «На крыльях». Мероприятие прошло в Главном штабе Эрмитажа. Организатором является Фонд «Защитники Отечества». Конкурс призван содействовать производству адаптивной одежды, поиску новых идей и технологий в области дизайна, развитию качества, а также мотивировать отечественных производителей на создание специализированных моделей для людей с инвалидностью. В этом году организаторы получили 286 заявок из 67 регионов России, а также Беларуси, Бразилии, Иордании, Коста-Рики, Нигерии, Пакистана и Турции. Третье место в номинации «Мы — семья» получила коллекция дизайнерской одежды «Собака и её человек», представленная дизайнером Еленой Степановой и командой незрячих людей из Башкортостана.

В интервью нашему журналу Гузель ХАСАНОВА, соруково-дитель клуба собак-помощников «Актырнак» и хозяйка лабрадора по кличке Андорра, рассказала о проекте, который они представили в рамках конкурса.

— Идея создания специальной коллекции одежды для незрячего человека и собаки-проводника у нашей команды возникла не- сколько лет назад. Эти мысли появились не от желания сделать очередной дизайнерский наряд, а скорее из-за отсутствия каких-либо подходящих альтернатив. Являясь владельцем собаки-прово- дника, я могу описать свой опыт. У нас в коллекции есть большое

число разных комбинезонов для собаки, и практически все они в той или иной мере неудобны для повседневного использования. Например, липучки размокают после дождя и перестают фиксироваться, шнурок часто собирается в узел, отсутствуют светоотражающие элементы... Последний фактор особенно важен, так как собака и её хозяин должны быть хорошо заметны окружающим, и в частности водителям автотранспорта. В прошлом году сообщество собаководов было шокировано новостью о том, что незрячая девушка, возвращавшаяся с прогулки вместе с собакой-проводником, погибла под колёсами машины в своём собственном дворе.

Наша задумка начала воплощаться в реальность благодаря встрече с Маргаритой Топольниковой, произошедшей в августе прошлого года в рамках выставки «ЗооЭкспо–2024». Она познакомила нас с Еленой Степановой, модельером из Уфы и владелицей собственного ателье, которой очень понравилась идея. Мы начали взаимодействие и стали активно обсуждать дизайн будущей коллекции. Я привезила свои комбинезоны для собаки, описывала, с какими проблемами и неудобствами сталкиваются незрячие хозяева и их питомцы чаще всего. В итоге мы получили образец комбинезона, который отвечал нашим запросам в отношении удобства фиксации, а также был изготовлен из мембранный ткани, которая, с одной стороны, защищает от ветра и влаги, с другой — обеспечивает циркуляцию воздуха. Свои пожелания мы высказали и относительно плащей, которые планировалось включить в нашу коллекцию. Хотелось, чтобы плащ был достаточно длинным и закрывал колени, имел прямые карманы на молнии, капюшон по форме головы... Все модели коллекции имели светоотражающие элементы и были выполнены в едином принте, который органично смотрелся на людях разного пола и возраста.

При поддержке Маргариты нам удалось привлечь средства для изготовления первых четырёх комплектов одежды. Пробный показ этой коллекции прошёл в октябре на Всероссийском форуме «Ломая барьеры». О Международном конкурсе «На крыльях» мы узнали благодаря директору Центра по формированию доступной среды для инвалидов и других маломобильных групп населения «Санкт-Петербургского института усовершенствования вра-



Знаменитый кинорежиссёр Светлана Сергеевна Дружинина вручила диплом Елене Степановой.

чей-экспертов» Оксане Мирошниченко. Она выразила уверенность в том, что наш проект как нельзя лучше подходит под условия конкурса, и предложила принять участие. Елена в качестве дизайнера отправила заявку. А в мае стало известно, что наша коллекция попала в финал.

Поскольку коллекция носила исключительно прикладной характер, мы уведомили организаторов конкурса о том, что одежда изготовлена под конкретных людей, и нас пригласили на мероприятие в качестве моделей. На финальном показе, кроме автора этих строк, приняли участие представители клуба «Актырнак»: Наталья Дьяченко с шоколадным лабрадором Умкой и Регина Ямщикова с чёрным лабрадором Хани. Не все участники команды имели возможность приехать на мероприятие, поэтому ещё одну модель мы нашли в самом Санкт-Петербурге. Нам любезно согласился помочь исполнительный директор ООО НПО «Симаргл», в прошлом гвардии капитан, участник боевых действий в Афганистане Вале-

рий Крумкач со своим лабрадором Урсом. С его участием произошла трогательная ситуация: когда наш дизайнер Елена Степанова помогала ему пройти на сцену, к ней выбежал её сын Тимофей с криком «Мама!» и, прижавшись к ней, отказывался отпускать. Юный волонтер потерялся в закулисной суете и нашел маму уже на сцене! Это было очень символично для нашей номинации «Мы — семья».

Мы, конечно, волновались перед выходом на сцену и были счастливы получить чуть больше двух минут славы. А наши верные друзья были рады разделить с нами эти яркие эмоции.

Среди других номинаций не могу не отметить коллекцию одежды, разработанную для людей, пострадавших в ходе СВО, а также специальную линию для женщин, имеющих онкологические заболевания. На таких мероприятиях очень нужен тифлокомментарий. Нам, незрячим, немного не хватило описательной составляющей, но это уже детали.



Участницы гала-показа в номинации «Мы — семья» (слева направо): Регина Ямщикова с Хани и Наталья Дьяченко с Умкой.



Счастливые участники конкурса.

Мы возвращались домой вдохновлённые, получившие новый опыт и эмоциональный заряд. Наш проект имеет большой потенциал развития. Мы уже получили приглашения принять участие в нескольких специализированных выставках в этом году. Кроме того, планируем презентовать нашу коллекцию на конкурсе «Мы с хозяином вдвоём», ежегодно проходящем на базе Российской школы подготовки собак-проводников ВОС.

Надеемся, что эта коллекция одежды будет востребована владельцами собак-проводников в нашей стране. Ведь это дополнительные факторы удобства и безопасности в повседневной жизни. Мы стараемся бережно относиться к окружающим людям. Например, приходя с собакой в медицинское учреждение после дождя, снимаем с неё комбинезон, и животное не создаёт дополнительной грязи, тем самым минимизируя потенциальную негативную реакцию окружающих и персонала. Кроме того, нам хочется верить, что этот образ, когда собака и её хозяин одеты в едином стиле, позволит людям вокруг воспринимать нас в хорошем смысле как единое целое и относиться чуточку внимательнее.

МАМИНЫ ИСТОРИИ



Елена ГУСЕВА

«ГЛАВНОЕ — БЫТЬ ХОРОШИМ ДИРИЖЁРОМ ВСЕГО ЭТОГО «ОРКЕСТРА»

На просторах интернета есть просветительский проект «Видеть сердцем». В созданном незрячим блогером Еленой КУХАРЕНКО сообществе можно найти материалы на тему родов, материнства, воспитания и ухода за детьми, в том числе двойняшками, а также советы по приготовлению пищи и уроки музыки. Всё благодаря опыту его создательницы. Елена не только композитор, преподаватель музыки и тьютор Российской государственной специализированной академии ис-

кусств, но и мама четырех очаровательных девочек: Алисы, Алины, Алёны и Яны.

— Елена, предположу: вы из многодетной семьи и много нянчились с малышами ещё в детстве...

— Не угадали. Я действительно из многодетной семьи, но самая младшая, поэтому мне не за кем было ухаживать. Только за кошкой. Но всегда мечтала, чтобы у меня были дети. И когда стала терять зрение, переживала, вдруг это будет невозможно, например, по медицинским показаниям. Для меня деторождение — это что-то волшебное. Когда мы познакомились с мужем, я сказала, что у нас будет как минимум два ребёнка, а он ответил: «Нет, только один». — «Посмотрим», — продолжила я. В итоге первой на свет появилась Алиса, потом муж согласился на второго... Оказалась двойня: Алина и Алёна. Он был в шоке.

— Вы знали, что у вас могут родиться близнецы?

— Нет. Очень удивилась, когда мне на УЗИ сказали про двойню. Сообщила новость мужу, так в ответ услышала: «Предупреждать надо было, что у тебя в роду двойня». А я ведь и сама не знала. Позже выяснилось, что бабушка (мамина мама) из двойни, но второй ребёнок был слаб и умер. И моя мама тоже из двойни. Перед смертью бабушка рассказала, что родила в поезде двоих. Один из новорождённых был очень слабеньким мальчиком. Его забрала себе семья врачей, которая ехала в том же поезде. Это всё, что нам известно. Правдива ли эта история — мы не знаем. Но, скорее всего, да.

— Муж в итоге понял и простил?

— Долго упрекал, но сейчас очень доволен. Особенно это заметно, когда он гуляет вместе с малышками — они очень симпатичные.

— Раз заговорили про наследственность, расскажите, пожалуйста, о проблемах со зрением. Они ведь тоже могли передаться детям.

— Нет, у меня это приобретённое. Из-за сотрясения мозга произошла отслойка сетчатки, и, так как это не исправили вовремя, я потеряла зрение. Потом проводили экспериментальную операцию, но сделали только хуже. До неё ещё была надежда, хоть светоощущение сохранить в одном глазу, но в итоге оба ничего не видят.

Ещё и один глаз не очень симпатичным стал, поэтому люди теперь замечают, что я незрячая. Хотя я и сейчас часто слышу: «Вы же видите! Вы же смотрите на нас! Вы обманываете!». Совсем недавно знакомые удивлялись, как я подметила, что ребёнок в подгузнике: «Ты не можешь узнать это без зрения». Я же поняла это просто по его шуршанию. Многие забывают, что информацию можно получать не только с помощью глаз.

— Муж интересовался до свадьбы вашим заболеванием?

— Скорее я больше расспрашивала о наследственности в его семье (улыбается. — Прим. ред.). Узнала, что у его тёти сын с шизофренией. Сразу отстранилась и спрашиваю: «Наследственное?» Он мне объяснил, что это не по его линии, и я сразу успокоилась. Так же и я ему сразу рассказала, откуда у меня проблемы с глазами. И больше у него никогда не возникало вопросов на эту тему.

— Ваши беременности — три разные истории?

— Да. В первую я ещё была в Москве: училась и работала. Много ездила в метро и до последнего была «на ходу». Когда ждала двойню, был карантин в связи с пандемией, поэтому всё было дистанционно, и я сидела в нашем доме в подмосковном Егорьевске. Конечно, вынашивать двоих тяжелее, но ничего сверхъестественного. С самой младшей было сложнее. С ней по неизвестным причинам я не могла подолгу ходить. Пройдусь немного, и возникала боль внизу живота, как будто угроза выкидыша. Врачи говорили, что беременные — капризные, и я придумываю. В итоге ничего страшного, но было очень больно. Всё остальное — как у многих. Единственное, если есть уже дети, то при беременности не до них. Например, помочь убрать игрушки — целая проблема, так как с большим животом сложно наклоняться.

— В итоге все четыре раза были естественные роды?

— Да, про кесарево сечение была речь только в первый раз. Я отказалась, так как занималась бегом, а во время него гораздо больше нагрузка на глаза. Знала, что всё будет хорошо, плюс заручилась справкой от окулиста. При этом приём у врача походил на цирковое представление. Специалист долго не могла понять, что я совершенно ничего не вижу, и спрашивала: «А свет? А мою руку?» В итоге настояли на том, чтобы я рожала в роддоме при городской

клинической больнице имени О.М. Филатова и под боком были офтальмологи. Во вторые и треты роды, когда узнавали, что первые прошли естественно, уже никто о кесаревом сечении не говорил. При этом роддом я не выбирала. Куда направили, там и рожала. Первые роды длились сутки, и было очень больно. Дважды кололи эпидуралку (эпидуральная анестезия (перидуральная) — метод обезболивания, при котором лекарственные препараты вводятся в эпидуральное пространство позвоночника через катетер. — Прим. ред.). Оказалось, надо переворачиваться с одного бока на другой, а мне об этом никто не сказал, поэтому она действовала только на одну половину тела. И так вкололи, что я не могла пошевелиться, а позже долго не получалось справить нужду. Опять же врачи ничего по этому поводу не предпринимали, а только кричали: «Иди в туалет, хватит лежать!». При этом малышку забрали, потому что у нас обнаружили пневмококк — недосмотр врача, который вёл беременность. Обкололи антибиотиками, и только потом выписали.

— Вторые роды прошли быстрее?

— Намного. В семь утра отошли воды, а в два дня уже родила. Для обезболивания давали дышать лекарством через маску, поэтому я была в полусознательном состоянии, что было страшно, и при этом всё равно больно. Дочурки родились маленькие: 2 310 и 2 480 граммов. Одна даже дышать не могла самостоятельно какое-то время, поэтому они побывали в реанимации и позже — в патологии. В общей сложности я провела в роддоме две недели. При этом постоянно приходилось сцеживаться, и молока не хватало на двоих. Докармливала смесью. Я хорошо ориентируюсь, поэтому мне было несложно часто приносить двойняшкам молоко. Сцеживалась, относила, потом опять сцеживалась и опять относила. Медперсонал был в шоке, говорили: «Тебе бы полежать». Очень помогали при этом. Например, была целая проблема накормить. Двойняшки не открывали рот и не брали сами бутылочку. О том, чтобы они сосали грудь, и речи не шло. Приходилось размыкать им челюсти и пальцем пропихивать сбоку соску, причём правильно положить её на язык. Сотрудники роддома поначалу были настороженные: как же я справлюсь, ведь слепая. Но потом успокоились. Когда малышек принесли ко мне в палату, я уже всё делала самостоятельно: корми-

ла и меняла подгузники. Медсёстры заглядывали, видели, что всё отлично, и уходили. В итоге дома кормить таким способом малышек могла только я: муж и мама так и не научились.

— Вас спрашивали, кто будет помогать дома?

— Да, говорила, что старшая дочь. Они: «Сколько ей?» Отвечала: «Три года» (смеётся. — Прим. ред.). Вначале мне помогала мама, но, когда малышкам исполнился месяц, мы отправили её обратно в Геленджик. Я уже хорошоправлялась сама, да и подустали от такого соседства. Моё мнение: родственников лучше звать на помощь по мере необходимости, а жить всё-таки раздельно. Например, однажды мы с мамой вместе переодевали малышек и перепутали их.

— Как вы в итоге выяснили, кто Алина, а кто Алёна?

— Был нюанс: одна была чуть загорелее, то есть дольше лежала под лампой в роддоме. Позже мы всё больше находили отличий по мелочам. Например, муж заметил, что у них немного разная форма ушей. А я первые месяцы отличала их по запаху. К тому же у одной аллергия проявляется высыпаниями на щёчках, а у другой — на лбу. Так же и корочки на голове под волосами у одной больше, а у другой — меньше. Потом мы стали прикреплять колокольчики им на обувь, которые звучали по-разному. У одного тон выше, а у другого — ниже.

— Пройдя такие испытания, вы всё-таки решились на третьи роды. Как всё прошло?

— На календаре была дата: 4.04.2024, поэтому в ближайшем роддоме, а это в Коломне Московской области, был аншлаг. Никакого обезболивания не делали. Кричала, а мне в ответ: «Ты что орёшь?!» Помню, как врач приказала, чтобы я расписалась, а я ответила, что не вижу. Она думала, что я преувеличиваю, а ей шёпотом кто-то говорит: «Действительно не видит». Тогда доктор сразу стала человечнее и позже хотела даже передать какие-то вещи, оставшиеся от внучки. В тот раз медицинский персонал был неторопливым, и когда я почувствовала, что дочка уже собралась наружу, они ещё протирали что-то в родильном блоке. Без них я, конечно, не родила бы, но помучилась дольше, чем могла бы.

— Старшая дочь Алиса тоже родилась 4 апреля, только в 2018 году. Совпадение?

— Отчасти. Срок Яны уже подходил, стало понятно, что она родится приблизительно в это время, но никак не собиралась выходить. Тогда я применила отличный метод, который помогает ускорить появление уже доношенного ребёнка, избегая врачебных вмешательств, — это стимуляция сосков. Как будто ребёнок начал уже сосать молоко. Тогда выделяется окситоцин, и матка начинает сокращаться. Так у меня получилось и с Яной. Она родилась точно в запланированный мной срок. Об этом гуманном способе для запуска деторождения многие мамы не знают, а врачи умалчивают, предлагая другие, подчас болезненные способы, когда все сроки уже подошли, а ребёнок ещё внутри.

— Но после вам уже точно всё было знакомо и нетрудно.

— Первые трое малышек были такие спокойные, а Яна всё время орала. Грудь не брала, вертела головой и кричала до хрипоты. Я говорила медперсоналу, что мне надо сцедиться и попробовать дать молоко через бутылочку, а они никак не разрешают: уверены, что к грудному вскармливанию не приучу потом. Я её и на руках ношу, и прикладываю, а она кричит и с каждым днём вес теряет. При этом я ни поспать, ни поесть, ни помыться — ничего не могу. Потом предположили, что у неё животик болит, и дали лекарство. Успокоилась. В последний день ещё добилась, чтобы мне дали бутылочку. Все ругались на это, но Яна после впервые нормально спала. Видимо, она просто не хотела трудиться, а бутылочку сосала и сосала, набирая по два килограмма в месяц.

— В итоге удалось наладить грудное вскармливание с младшей дочерью?

— Да, всё хорошо. Я от этого процесса всегда в восторге, потому что выделяется окситоцин, а он бьёт в голову: «Йоху!» Плюс общее ощущение уюта и гармонии. Иногда больно бывает — дети могут укусить или появляются трещины, но это можно перетерпеть. С двойняшками я много сцеживалась, пока им не исполнилось полтора года, поэтому чувство привязанности испытывала к электронному молокоотсосу. Со старшей приходилось и сцеживаться, и кормить грудью, так как вечерами ездила на учёбу. В итоге в 4 месяца Алиса перестала брать грудь, поэтому удовольствия от грудного вскармливания тогда я тоже не получила.

— Вы живёте в собственном доме. Это удобнее с точки зрения ухода за детьми?

— Да. Если ребёнок спит в коляске, то я могу её поставить во дворе, открыть окно и заниматься делами. Когда малыш примерно в год начинает ходить, у меня получается во время прогулки сходить быстренько домой, например, что-то взять или помыть руки. А если ему уже три и он сидит в песочнице, то я могу больше провести времени дома. Особенно, если детей несколько. Нет никаких машин рядом или прохожих, которые могут сделать что-то нехорошее ребёнку. Гораздо безопаснее гулять. Преимущество своего дома ещё в низких окнах. Даже если по каким-то причинам ребёнок выпадет из него, риск серьёзно травмироваться гораздо меньше. Плюсов — море. Но есть и минус. Дети не социализированы. Мы не ходим на детские площадки, поэтому моим девочкам тяжело находить контакт с ровесниками. На фоне остальных они выглядят тихими и скромными. Но это, мне кажется, не такая большая проблема.

— Что вы поменяли в доме перед появлением малыша, чтобы стало удобнее?

— Незрячим родителям, конечно, нужно быть гораздо бдительнее и организованнее. Если не сделать чего-то сразу, то потом можно уже и не вспомнить, а зрячий человек увидит и вспомнит. Например, нож обязательно кладу в раковину, а не оставляю на столе. Если малыш ещё не ползает и не переворачивается, то вокруг него надо положить подушки — подстраховка. Если есть комнатные растения, то их придётся убрать, потому что дети туда обязательно залезут. Продумать, где будет заряжать телефон, чтобы розетка была вне доступа ребёнка. Это всё приходит с опытом.

— Какие приспособления для дома кажутся вам наиболее удачными для мам с нарушением зрения?

— Приведу простой пример. У нас есть металлическая скоба на мусорное ведро, чтобы его не открывали дети. Младшая быстро разобралась, как устройство работает, и с лёгкостью открывает ведро. Так что специальных приспособлений нет — рано или поздно дети их всё равно обойдут. Необходимо, исходя из обстоятельств, приоравливаться самим и искать что-то подходящее из подруч-

ных средств. Если ребёнок лежит на кровати, то я кладу на пол у бортика кресло-мешок, чтобы предотвратить ушиб, если будет падение. Его же использую, чтобы преградить выход в опасную зону, если ребёнок ползает.

— Находчивость и уверенность — ваши основные помощники!

— И муж! Со всем можно справиться, если рядом есть глаза — это супруг. Он сейчас работает как самозанятый — делает архитектурные проекты. Сидит дома за компьютером, а мы ему мешаем. Но зато всегда под боком, если необходимо посмотреть срок годности лекарства или дочистить картошку.

— А как же бабушки и дедушки?

— Могу их попросить покормить, но больше для повышения их самооценки, чтобы они не так чувствовали свой возраст. Подбираю им такие занятия с детьми, чтобы всем было комфортно. Проблему поколений тоже никто не отменял. Одни считают, что надо давать больше свободы, другие — наоборот. Обычно бабушки и дедушки очень переживают за любой шаг малыша: «Осторожно, камень не бери в рот. Ой, в лужу упал!» Поэтому нашего дедушку я прошу кормить, ходить за молоком на рынок. Он любит готовить и приносит нам много вкусной еды в контейнерах, что очень спасало, когда я была беременная. Я люблю готовить и успевала это делать, но с дедушкиными блюдами рацион у детей был разнообразнее. Кстати, он у нас и за бабушку — даже блинчики печёт. Однако наш дедушка может тайком дать детям сладости, хотя знает, что в нашей семье конфета — это награда за хорошо съеденный обед или ужин и после еды. В общем, бабушки и дедушки готовы всё сделать для внуков, лишь бы те были рады. После их визитов дети перестают сами есть и одеваться, становятся менее самостоятельными и ответственными. Это такая псевдопомощь. Но бывает и сильно выручают. Моя мама сидит с младшей, когда я даю онлайн-уроки — у меня четыре ученика. Но был случай, когда мама не смогла, и мы справились сами: старшие гуляли во дворе с самой младшей в коляске, а я проводила урок. Они, конечно, ещё не очень ответственные: ушли от коляски, а малышка расплакалась. Но я замечала, что чем сложнее обстоятельства, в

которых оказывается ребёнок, тем сообразительнее и внимательнее он становится.

— Но хорошо ли это — взросльть при сложных жизненных обстоятельствах? Говорят, можно упустить детство.

— С нашими детьми всё хорошо — они пока не хотят взросльть. Старшую многому сейчас учу по хозяйству, но она ленится, отвлекается, делает вид, а сама уходит гулять. Все остальные тоже при этом очень хотят помочь, но если их подпустить — начинается кутерьма. Я ведь старших дочек приучала к рукоделию. Близняшки в два года так втыкали иголку с ниткой в пяльцы, как будто они профессионально занимались этим. Но на это нужна сильная выдержка, а мне её не хватает. Только они начинают бегать с ножницами или размахивать иголками, я сразу говорю: «Хватит!»

— Они вас слушаются?

— До них сложно достучаться, потому что они часто заняты. Вечно играют, отбирают что-то друг у друга, щекочутся, кусаются, плачут, спорят — им весело. Живут в своём мирке, а я в своём. К сожалению, я мало с ними контактирую. Днём они в садике, а вечером приходится всё время тратить на уговоры переодеться да поесть. Очень мало остаётся времени на нежности. Но в любом случае им хорошо. Много детей гораздо лучше, чем один. А двойню воспитывать даже проще.

— Правда?

— Конечно. Сразу на двоих готовишь и двоих кормишь. Они вместе быстрее развиваются. Плюс есть сразу компания, и мама не так нужна. Руки у мамы свободны — можно многое по дому сделать, пока двойняшки ползают.

— Как же вы всё успеваете?

— Я ещё очень люблю готовить, например, выпечку или пельмени. Сама их леплю. Даю уроки, готовлюсь к выступлениям и пишу музыку. У меня был случай, когда я проводила урок по аудиосвязи, кормила младшую грудью и готовила суп. Человек, конечно, не догадывался, что у меня бурная деятельность, я старалась тихонечко, и в итоге справилась. Если я кормлю Яну, то стараюсь в этот момент чат посмотреть или мысленно занимаюсь — как будто играю на пианино. Без этого всего я скучожусь. Такая у меня необ-

ходимость. Главное — быть хорошим дирижёром всего этого «оркестра» и научиться справляться с эмоциями, не злиться. Если ты находишься в хорошем настроении, то проще восстановиться, и дети тогда не так бесят.

— Получается?

— Стараюсь. Необходимо прорабатывать себя психологически и находить силы, чтобы не раздражаться и не обижаться. Уметь расслабляться и быть в ресурсе. Если будешь злиться, то силы будут уходить, а маме они нужны, как никому другому. Мне помогают духовные практики, точнее, что-то похожее на молитвы. Это такое состояние, особенно если нет раздражителей в лице детей, если они не шумят и не ссорятся, тогда можно позволить себе подумать о хорошем. У меня есть установка: что бы я ни делала, думать о хорошем. Проговаривать слова «люблю», «прощаю», «благодарю». Ещё даёт силы творчество. В прошлом году я написала музыку для фильма.

— Но у вас не один или два, а четверо детей!

— Это ещё больше мотивирует грамотно распределять энергию. Недавно я разговаривала с подругой, которая родила третьего ребёнка. Она до этого спрашивала, как же яправляюсь. Я ей отвечала: «Родишь третьего и поймёшь, на что стоит тратить силы, а на что — нет». Теперь у неё дети самостоятельно укладываются спать: сами колыбельные себе поют и сказки рассказывают.

— Не слишком ли радужно всё выглядит?

— Есть, конечно, минусы. Я мало сплю, но за счёт расслабления могу быстро заснуть, когда появляется возможность. Некоторыми вещами приходится просто пренебречь. Например, я не купаю детей каждый день, мы не гуляем далеко от дома, практически нигде не ходим: ёлки и развлекательные центры — это не про нас. Для моих девчонок сходить в магазин — это целая экскурсия. При этом берём туда максимум двоих, потому что если всех взять, точно начнётся неразбериха. Ещё у нас нет расписания, так как малышка может спать, когда всех надо кормить, или старшие галдят, а младшей надо уснуть. Но это не такая большая проблема.

— За пятым когда?

— Муж пока почему-то не соглашается. Но пройдёт время, и согласится. Я, видимо, подсела на материнство. Недавно девчонки дурачились в ванной — размазывали зубную пасту по лицу и раковине. Моя мама очень злилась, а потом и говорит: «Как же здорово, что их четверо!» Действительно, дети хулиганят и вредничают, но когда задумываешься об этом, то понимаешь, как же всё это здорово! Так что материнство для меня — осознанная потребность.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Виталий МИХАЙЛИЧЕНКО

НОМЕР ОДИН В СЕВАСТОПОЛЕ

Собака-проводник — это не просто техническое средство реабилитации. Это преданный друг, который 24 часа в сутки находится рядом и всегда готов прийти на помощь своему хозяину. Первой собакой-проводником, полученной жителем Севастополя, стала лабрадор Лана. Несмотря на то, что местное бюро МСЭ трижды некорректно оформляло документы, Любовь ЗЕЛЕНСКАЯ получила своего четвероногого помощника. Мы познакомились с Любовью Николаевной во время учёбы в «Реакомпе» в 2024 году. Тогда же она и рассказала мне о своих переживаниях, трудностях и, конечно же, радостных моментах, через которые они проходят вместе с Ланой.

— Как Вы впервые узнали о возможности иметь собаку-проводника? И что Вас подтолкнуло к этому решению?

— Первых собак-проводников я увидела на молодёжном форуме Всероссийского общества слепых в 2012 году в Москве. Меня поразили ум и красота этих животных. Они были настолько преданы своим хозяевам, настолько идеально выдрессированы! Мне очень захотелось иметь такую собаку. К сожалению, по жилищным и материальным условиям я тогда не могла себе этого позволить. Я жила в съёмной квартире, а как вы понимаете, не каждый арендодатель позволит держать такое большое животное.

— Какие эмоции Вы испытывали, когда впервые встретились со своей будущей помощницей?

— Когда я ехала в Российскую школу подготовки собак-проводников ВОС в Купавну, очень боялась, что собака меня не примет. У нас в семье собаки были с самого моего детства, так как родители живут в частном доме. В основном у нас были овчарки, мы всегда брали их щенками. И одно дело, когда щенок с тобой с самого рождения, и совсем другое, когда собака попадает к тебе, будучи взрослой. Я очень переживала по этому поводу, так как это живое существо со своим характером и привычками. Но когда мне впервые привели Лану и она сразу же начала меня облизывать и обнюхивать, махать хвостиком, я тут же поняла, что мы с ней навеки. Лабрадоры — самые дружелюбные и добрые собаки.

— Как изменилась Ваша жизнь с появлением собаки-проводника?

— Я стала более активной и мобильной. Ещё будучи в Купавне, мой тренер Мария Алексеевна Тищенко говорила, что я смогу ходить более свободно, как только научусь доверять собаке. Лишь только отпущу эмоции и поверю, что собака не заведёт неизвестно куда, покажет все препятствия и опасности, что она действительно друг и помощник, моя жизнь сразу изменится на 100 %. И действительно, примерно на второй неделе пребывания в Школе я почувствовала, что перестала ощупывать дорогу и доверились Лане, жизнь кардинально изменилась. Я стала гораздо более активной, хожу намного быстрее. У меня с детства плохое зрение, и я всегда ходила на ощупь. Мне никогда не нравилась трость, я так и не привыкла ей пользоваться, хотя меня этому, конечно, обучали. Сейчас, когда у меня есть Лана, мы с ней просто «летаем» по дорогам. И благодаря тому, что стала больше двигаться, я даже потеряла в весе.

— Какие трудности Вам пришлось преодолевать в процессе обучения взаимодействия с собакой-проводником?

— Конечно, самая большая трудность — это доверять собаке. Одно дело ходить с сопровождающим под руку, и совсем другое — доверить свою жизнь и здоровье четвероногому проводнику. Сейчас, когда Лана живёт со мной уже несколько месяцев, и мы с ней плотно взаимодействуем, выходя на улицу без неё, я ощущаю, что

мне её очень не хватает. Я настолько привыкла, что она рядом и ведёт меня, что без неё я просто не представляю свою жизнь.

— Как Лана помогает Вам в повседневной жизни?

— Мы много передвигаемся по городу. Ходим в магазин, гуляем, посещаем музеи, были в театре. И хотя спектакль длился три часа, Лана вела себя всё это время идеально. Сейчас в «Реакомпе» Лана тоже присутствует со мной на всех лекциях. Никаких претензий от преподавателей или моих одногруппников нет. Ни от кого не слышала, чтобы она кому-нибудь мешала, скорее наоборот, вызывает умиление.

— А приходилось ли сталкиваться с раздражением или непониманием со стороны окружающих в отношении Вашей собаки в городе, транспорте?

— Это встречается крайне редко. Мне кажется, чаще окружающие негативно могут отреагировать на ситуацию, если ты идёшь с тростью и задеваешь кого-то из прохожих. Когда движешься с собакой, ты заметнее, а животное вызывает положительные эмоции у окружающих. Она в специальной шлейке, на которой написано, что она — собака-проводник. Ты просто не можешь остаться незамеченным на улице. На тебя обращают внимание, к тебе подходят, предлагают помочь, просят разрешения погладить собачку. С негативной реакцией чаще всего можно столкнуться только в об-



Любовь Зеленская и её Лана.

щественных местах, где есть охрана. Как правило, именно охранники «делают стойку»: «Сюда с собакой нельзя!». Но обычно при предъявлении паспорта собаки, всех соответствующих документов и разъяснении буквы закона конфликты мирно улаживаются, и мы идём, куда нам нужно. В Москве, в одном из сетевых ресторанов, нас с Ланой даже обслужили вне очереди. Так что собака-проводник делает среду действительно доступной.

— Какие советы Вы бы дали тем, кто только задумывается о собаке-проводнике?

— В первую очередь нужно понимать, что это большая ответственность. Хотя собака-проводник является техническим средством реабилитации — именно так прописано в индивидуальной программе реабилитации и абилитации, — это живое существо. Собаке необходимо уделять много внимания. Это и обязательный выгул 3–4 раза в день, когда собака ещё молодая. Со временем останутся утро и вечер, но это всё равно обязательные процедуры: животному нужно побегать, поиграть, порезвиться, так как собака весь день находится на работе. Пока она в шлейке — это работа. Тренеры рекомендуют снимать шлейку после продолжительного маршрута, чтобы животное могло отдохнуть и снять стресс. Ваш помощник не может работать 24 часа в сутки. Собаке нужны определённые корма, постоянное ветеринарное обследование, обязательная обработка от клещей, блох, гельминтов. Это всё требует средств. В конце концов, собака может просто заболеть.

— Как Вы поддерживаете физическое здоровье и активность Вашей собаки?

— Мы с ней ежедневно гуляем, у Ланы полноценный рациональный корм, который нам посоветовали в Купавне. Да, это дорого, но мы идём на определённые материальные затраты, чтобы у собаки было полноценное сбалансированное питание.

— Во сколько обходится материальное содержание собаки-проводника и есть ли какая-то помощь от государства на её содержание?

— Льгота предоставляется Социальным фондом Российской Федерации, сумма растёт и зависит от инфляции. В 2024 году она составила порядка 34 000 руб., на всей территории России она еди-



Автор интервью Виталий Михайличенко тоже нашёл контакт с Ланой.

ная. Помощь выплачивается при условии, что собака прошла полное ветеринарное обследование, и Вы предоставили ветеринарный паспорт в СФР. Данных средств, конечно, недостаточно, содержание такой собаки обходится намного дороже. Только рационный корм обходится на маркетплейсах в 6–7 тысяч рублей. Кроме того, собаку-проводника нужно постоянно обрабатывать от блох и клещей. Я живу в южном регионе, и у нас нет снежного покрова зимой, соответственно, у нас клещи могут проявлять активность даже в зимний период времени. Поэтому в наших южных регионах необходимо обрабатывать собаку круглогодично. Также питомцу требуются ежегодные прививки от инфекционных заболеваний и от бешенства. Собака-проводник обязательно должна состоять на учёте в государственной ветеринарной клинике и обязательно на учёте в СФР.

— Какими Вам видятся ваши взаимоотношения с Ланой сейчас и в перспективе?

— Лана уже полноценный член нашей семьи. Она для меня как второй ребёнок. Я надеюсь, что у нас с Ланой очень долгая и счастливая жизнь. Временами я задумываюсь о том, что она делает для меня намного больше, чем я для неё, ведь её жизнь полностью посвящена мне. Она меня водит, берегает, создаёт настроение. Я надеюсь, что Лана будет жить долго и очень счастливо со мной.

ФИНАНСОВЫЙ НАВИГАТОР

Василий ДРОЖЖИН

ФИНАНСЫ БЕЗ БАРЬЕРОВ

Сегодня практически каждый человек использует финансовые услуги в той или иной форме. Мы расплачиваемся в магазине, получаем пенсию, размещаем средства на вкладе и совершаем другие действия с помощью обычной банковской карты. Иногда люди с нарушением зрения сталкиваются с определёнными проблемами доступности при использовании банковских продуктов. В этом материале мы поговорим о барьерах финансовой системы для людей с инвалидностью и путях их преодоления.

Как среднестатистический человек получает большую часть информации? Безусловно, через зрение. Чтение газет и журналов, просмотр видеопродукции, работа с веб-ресурсами и приложениями на мобильных устройствах происходит через визуальное восприятие. На зрительный канал приходится до 90 % всей поступающей информации.

Выходит, что незрячие лишь на 10 процентов могут воспринимать окружающий мир? Разумеется, это не так. Сегодня существует большое число различных средств, позволяющих людям с нарушением зрения получать максимально возможный объём данных в адаптированном виде (программы экранного доступа, аудиосопровождение или тифлокомментарий, рельефно-точечный шрифт и так далее).

УСКОРЕНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Сограждане начали чаще использовать средства удалённой связи, многие услуги стали доступны в электронном виде. Это, конечно, не могло не затронуть и финансовую сферу. Кредитные организации увеличили объём дистанционных сервисов в общей массе. Продукты банков (карты, кредиты) стали чаще оформляться с использованием курьерской службы (дома у клиента). Отдельные услуги, требовавшие ранее посещения офиса, также всё чаще переходят в онлайн-формат. Всё это позитивно сказывается

на уровне доступности финансовых услуг для населения. А какова ситуация у людей с инвалидностью по зрению?

ТЕХНОЛОГИИ: СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИЛИ НОВЫЙ БАРЬЕР?

Современные технологии в конечном итоге призваны нивелировать особенности восприятия незрячего человека. Они должны обеспечивать степень доступности финансовых услуг для него на том же уровне, что и для условно здоровой части общества, или, по крайней мере, максимально приблизиться к нему.

В настоящее время сфера финансовых технологий находится на пути к осознанию участниками рынка пользы от внедрения принципа универсальной доступности максимального числа услуг и сервисов. Важно понимать, что для того, чтобы веб-страницей банка или мобильным приложением мог полноценно пользоваться человек с ограниченным зрением, совершенно не обязательно создавать отдельные версии, которые будут по-особому адаптированы. Достаточно на этапе создания продукта соблюдать рекомендации для разработчиков веб-ресурсов и мобильных приложений, которые содержат всю необходимую информацию о том, чего не стоит делать, чтобы не нарушать взаимодействия с программами экранного доступа.

Являясь клиентом более 15 различных банков, автор лично сталкивался с ситуациями ограничения доступа к тем или иным функциям приложений. Иногда невозможно совершить стандартные операции: посмотреть номер карты, совершить денежный перевод или оплатить услугу. Довольно часто встречаются некорректно подписанные элементы (кнопки, ссылки), назначение которых приходится выяснять опытным путём. Иногда какой-то сценарий недоступен для программ экранного доступа в принципе, когда вы, например, не можете самостоятельно пройти процедуру регистрации или сформировать PIN-код в приложении.

Для разработчиков информационной продукции также существует государственный стандарт ГОСТ Р 52872-2019.

Отдельно стоит выделить значение этапа тестирования и отладки информационных продуктов. Для этих целей оптимальным решени-

ем является привлечение квалифицированных экспертов, владеющих программами экранного доступа, способных провести анализ и дать необходимые рекомендации. Некоторые разработчики пытаются изучить работу специализированного программного обеспечения для незрячих людей, чтобы проводить параллельное тестирование самостоятельно. Этот вариант имеет право на жизнь, но является гораздо более трудозатратным и продолжительным по времени.

Кроме того, важно не только создать доступный сервис или продукт, но и поддерживать его функционал, обучая новых специалистов, приходящих в команду разработки.

ЮРИДИЧЕСКАЯ СТОРОНА ВОПРОСА

Ещё один важный момент, который хочу отметить, — это фактор правовой дискриминации людей с инвалидностью в финансовой сфере. Пока ещё не все кредитные организации одинаково понимают и трактуют равные права к своим услугам вне зависимости от наличия у человека физических ограничений. На собственном опыте сталкивался с банком, представители которого, ссылаясь на внутреннюю инструкцию, сообщали мне о том, что я не могу получить определённый продукт только на основании того, что являюсь инвалидом первой группы.

До сих пор незрячие могут испытывать сложности с применением факсимиле при обращении в различные финансовые учреждения. Моя супруга получила отказ в оформлении карты одного из банков, которую доставил курьер по адресу, из-за того, что, являясь totally слепой от рождения, не могла самостоятельно написать свои имя, фамилию и отчество.

Несомненно, клиентам с инвалидностью можно и нужно отстаивать свои права в любой ситуации, и часто личные истории имеют положительный финал. Однако данная сфера, на мой взгляд, нуждается в дополнительном внимании со стороны контролирующих структур. Часто на первое место выходит человеческий фактор. Конкретный сотрудник может помочь или, наоборот, принципиально не пойти вам навстречу в решении ситуации. Плановое и регулярное правовое просвещение сотрудников кредитных организаций может способствовать улучшению ситуации в данной области.

Кроме того, стоит рассмотреть вопрос об альтернативных (электронных) вариантах для идентификации клиентов с инвалидностью, которые физически не имеют возможности написать что-либо, кроме своей подписи. В настоящее время распространяется использование биометрических данных для этих целей.

КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ

Хочу обратить внимание и на вопрос понимания специалистами организаций финансовой сферы особенностей взаимодействия с клиентами с инвалидностью. Дело в том, что сотрудники иногда не знают, как корректно общаться с незрячими.

В отделении банка при оформлении кредитной карты человеку, который составлял мне компанию, сотрудник банка сказал буквально следующее: «А зачем ему карта, ведь он же не видит?! Как он будет ей пользоваться?»

Некоторые специалисты банков не понимают, почему незрячий человек не может воспользоваться терминалом электронной очереди, и просят соблюдать установленные правила.

Уверен, что подобные ситуации можно успешно решать, разъясняя свои права и приглашая к общению вышестоящих менеджеров. Дополнительным фактором, способным повышать уровень культуры взаимодействия с людьми с инвалидностью, может служить организация регулярных просветительских тренингов для сотрудников разного уровня.

В заключение хотелось бы отметить, что ситуация меняется в лучшую сторону. Отдельные банки, такие как Сбербанк и ВТБ, активно внедряют принципы универсального дизайна и создают специальные отделы доступности. Появляются положительные примеры привлечения незрячих экспертов для тестирования сервисов.

Однако предстоит ещё много работы по всем трём направлениям: технической доступности цифровых продуктов, устраниению правовых барьеров и просвещению сотрудников банков. Только комплексный подход позволит создать по-настоящему инклюзивную финансовую среду, где каждый клиент, независимо от особенностей здоровья, сможет пользоваться всеми необходимыми услугами.

Валентина ТЮГАШОВА

«СЧАСТЛИВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ УСЛЫШАТЬ ВИДИМОЕ»

Самара. Академический театр оперы и балета им. Д.Д. Шостаковича. Губернаторская ложа. Чарующие звуки увертюры. Всё как всегда. Из необычного — небольшие гаджеты с наушниками в руках у гостей ложи. Всё просто: зрители — люди с проблемами зрения. Для них подготовлен тифлокомментарий к опере П.И. Чайковского «Евгений Онегин».

Читатели «Нашей жизни» знают, что для незрячих при проведении мероприятий создают словесные пояснения к действиям или объектам, которые они не могут воспринять. Эти пояснения и называются тифлокомментарием, а проводящий его человек — тифлокомментатор. Такая профессия требует определённых знаний, тонкого эстетического чувства восприятия музыки, слова, живописи. Этой профессии специально обучают в учреждениях, имеющих опыт работы с незрячими.



Таиса Марченко

Итак, спектакль: в поток музыки в наушнике органично и ненаизливо вплетается голос, рассказывающий, как оформлена сцена, в каких костюмах актёры, поясняется их мимика, жесты, передвижение персонажей и смена декораций на сцене, аккуратно между музыкальными фразами добавляется текст либретто.

Люди, впервые пришедшие послушать оперу с тифлокомментарием, говорят, что восприятие становится неизмеримо более глубоким. Детали происходящего на сцене поясняет комментатор, помогая понять и замысел режиссёра, и работу художников, и игру актёров. Некоторые из участников признались, что никогда не были в опере, и, если бы их не пригласили, открытия этого потрясающего вида искусства могло бы для них не произойти, а те, кто уже любит оперную музыку, не могли скрыть свой восторг от полноты восприятия спектакля.

Тифлокомментатор Таиса Марченко уже шесть лет в профессии. В рамках программы «Особый взгляд» Благотворительного фонда «Искусство, наука и спорт» она работает с театрами нескольких городов России, озвучивает спектакли разных жанров, цирковые представления, постановки театра кукол, описывает картины художников и многое другое. Таиса говорит, что подготовка каждого показа с тифлокомментарием — это предвкушение радости от положительных эмоций незрячих людей, ведь её работа помогает им открыть новые грани окружающей видимой жизни, недоступные при отсутствии зрения.

Таиса окончила специальные курсы по обучению этой профессии. Ждала почти полтора года приглашение на обучение тифлокомментированию — была уверена, что это её путь: открывать с помощью слова визуальный мир незрячим. На вопрос, нравится ли вам комментировать картины великих художников, она ответила, что была счастлива описать словами шедевры мирового искусства:

— Я испытываю невероятное наслаждение, погружаясь в образы на картинах и словесно воссоздавая изображённое на холсте.

— Всегда ли получается легко рассказывать о происходящем на сцене? Какой спектакль стал наиболее трудным для создания тифлокомментария?

— В Пензенском театре поставлен «Гамлет» с необычным режиссёрским видением пьесы: некоторые персонажи представлены тремя актёрами, играющими своего героя в разном возрасте. Нуж-

но было каким-то образом обязательно обозначить, в каком именно возрасте находится герой, произнося текст в конкретный момент. Очень занятно было комментировать в Театре кукол в Ульяновске. Там режиссёр придумал раскрытие образов, переодевая актёров в костюмы кукол и в процессе действия меняя актёров на кукол, использовал он и другие сценические приёмы. Очень большая и интересная работа была проделана при подготовке тифлокомментария к опере «Князь Игорь» Александра Порfirьевича Бородина. Мне нужно было изучить костюмы, название аксессуаров, оружия, тем самым погрузиться в мир Древней Руси и кочевников.

— Сегодня за описания картин, немых видео и в целом визуальных описаний берётся нейросеть. Каким вы видите будущее профессии тифлокомментатора?

— Думаю, что комментирование вживую останется за человеком, во всяком случае, в ближайшие годы. Никто не сможет передать эмоции в цирке во время прыжка тигра или прохождения акробата на руках по канату, игры клоуна, всплеска радости или огорчения на футбольном матче. Работа тифлокомментатора, по сравнению с нейросетью, подобна блюду, приготовленному для гурмана.

В Самаре Таиса Марченко прокомментировала восемь спектаклей в разных театрах. Состоялось 20 показов, на каждом из которых присутствовали не менее 11 зрителей.

Сегодня проведение тифлокомментирования возможно благодаря финансированию Благотворительного фонда «Искусство, наука и спорт», занимающегося поддержкой программ в указанных в его названии направлениях деятельности и реализуемых для людей с ограниченными возможностями здоровья. Но и государством сделан серьёзный шаг в решении вопросов реабилитации инвалидов. Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 20.09.2024 г. № 1810 «Об утверждении Порядка создания условий для организации социокультурной реабилитации и абилитации инвалидов (в том числе детей-инвалидов)» определена обязанность участия региональных министерств культуры в процессе реабилитации средствами культуры, возможно, и в учреждениях появятся собственные сотрудники с функционалом реабилитологов и тифлокомментаторов. В Самаре к этому был сделан первый шаг: в театре

«СамАрт» (Самарский театр юного зрителя) в течение нескольких лет работал штатный специалист по проектной деятельности, а по совместительству — тифлокомментатор, обученный в Институте «Реакомп» по инициативе «Самарской областной библиотеки для слепых», который и проводил тифлокомментарии к спектаклям.

Незрячие Самарской области сердечно благодарят учреждения культуры за сотрудничество с благотворителями в тифлопоказах спектаклей и выставок, за возможность бесплатно их посещать. Вы открываете людям без зрения ВИДИМЫЙ мир.

ФУТБОЛ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Никита ЕГОРОВ

игрок команды Московская область-1

РАМЕНСКИЙ ВЫЗОВ: СЕНСАЦИИ И ДРАМЫ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ СЛЕПЫХ

Чемпионат России. Для меня в этом словосочетании содержится настоящая магия, какая-то особая энергетика. Это сложно объяснить словами, но если вы любите спорт, то должны понимать, что я имею в виду. Это и запредельные эмоции счастья от победы или разочарования от поражения, и сумасшедшее нервное напряжение как у болельщиков, так и у участников, и многое другое.

В большинстве командно-игровых видов спорта чемпионат России разыгрывается на протяжении всего сезона, то есть в среднем в течение приблизительно девяти месяцев, что позволяет эмоциям распределиться достаточно равномерно по времени. А теперь представьте, что весь этот накал страстей сконцентрирован на отрезке в шесть дней. Эта мысль точно добавит вам красок при прочтении данного материала.



Команда «Московская область-1» — победитель чемпионата.

Чемпионат России по мини-футболу 5x5 (В1) спорта слепых нынешнего года проходил с 24 по 29 июня в Раменском (Московская область). В турнире приняли участие 9 команд из 6 регионов страны. Это стало возможным благодаря тому, что несколько ведущих регионов заявили для участия в чемпионате по две команды. Во-первых, это придало ему дополнительный престиж. Во-вторых, что не менее важно, для получения существенной игровой практики и набора игрового опыта своими резервными футболистами.

Участниками чемпионата стали следующие команды: Московская область-1; Московская область-2; Москва-1; Москва-2; Республика Дагестан-1; Республика Дагестан-2; Республика Марий Эл; Краснодарский край; Нижегородская область.

Чтобы получить представление об уровне команд и о тех задачах, которые они ставили перед собой на данном чемпионате, рекомендую прочесть мой материал «СТАЛЬНАЯ ВОЛЯ»: АПРЕЛЬСКИЙ ЭТАП», опубликованный в июньском номере журнала. Напомню лишь, что действующим чемпионом страны на момент начала турнира являлась команда Москвы. Подмосковные футболисты, одержавшие победу в чемпионате два года назад, стремились вернуть себе потерянный титул. А ещё в числе основных претендентов на медали были команды из республик Дагестан и Марий Эл.

Начиная с 2012 года, чемпионат России по футболу слепых проводился по круговой системе, когда каждая команда играла с ка-

ждой, выявляя победителя в формате лиги. К удивлению многих, в текущем году в регламент турнира были внесены изменения: 9 команд были разбиты на 3 группы — по 3 команды в каждой.

Группа А: Московская область-1, Нижегородская область, Республика Дагестан-2.

Группа Б: Москва-1, Краснодарский край, Московская область-2.

Группа В: Республика Дагестан-1; Республика Марий Эл; Москва-2.

Группы формировали путём жеребьёвки, но существовало два условия. Первое: чтобы сильнейшие на начальном этапе не попали в одну группу, названия команд были разложены по трём корзинам, исходя из их рейтинга. Второе условие: три команды, представляющие вторые составы своих регионов, не должны были находиться в одной группе со своими первыми составами, поскольку при таком регламенте это могло привести к явному конфликту интересов.

По ходу турнира победители каждой из групп разыгрывали между собой медали чемпионата по круговой системе. Команды, занявшие вторые места в группах, играли за 4—6 места, аналогичным образом разыгрывались места с 7-го по 9-е.

Матчом открытия чемпионата стала игра футболистов Нижегородской области и Дагестан-2. Будучи фаворитом данного противостояния, нижегородцы не испытали особых проблем в достижении победного результата, однако достаточно неожиданно пропустили в свои ворота два мяча. Итоговый счёт — 7:2.

Стоит заметить, что на данном отрезке чемпионата в силу разницы уровня подготовки и класса команд было достаточно много разгромных результатов. Подобным образом завершились пять из девяти матчей группового этапа.

Команда Московская область-1, являющаяся явным фаворитом группы А, подтвердила свой статус, обыграв со счётом 5:0 команду Нижегородской области и 6:0 — команду Дагестан-2, гарантировав тем самым попадание в чемпионскую группу и завоевание медалей чемпионата.

Турнирная таблица группы А:

1. Московская область-1.

2. Нижегородская область.

3. Дагестан-2.

В силу существенного разрыва в уровне команд распределение мест в группе Бказалось достаточно предсказуемым, но, как это часто случается в спорте, именно в ней произошла, пожалуй, одна из главных сенсаций турнира.

Команда Московская область-2, продемонстрировав крайне высокий уровень желания и самоотдачи, а также благодаря поистине выдающейся игре своего голкипера Давида Гаева не позволила распечатать свои ворота команде Москва-1, сведя матч к нулевой ничьей. Забегая вперёд, скажу, что Давид Гаев стал единственным вратарём чемпионата, не пропустившим ни одного гола, и абсолютно заслуженно был признан лучшим голкипером турнира.

Подобный исход матча вполне мог выбить действующего чемпиона страны из призовой тройки, однако по разнице забитых и пропущенных мячей московская команда всё-таки стала лидером группы, забив на один гол больше, чем подмосковная, команде Краснодарского края — 6:0 и 5:0 соответственно.

Турнирная таблица группы Б:

1. Москва-1.

2. Московская область-2.

3. Краснодарский край.

Особенно интересной получилась группа В, которую практически сразу окрестили «группой смерти». Здесь в первом матче бронзовый призёр прошлогоднего чемпионата команда Дагестан-1 достаточно уверенно разобралась с командой Москва-2 со счётом 2:0. На следующий день москвичи, открыв счёт в первом тайме против футболистов Марий Эл и удержав это преимущество до свистка на перерыв, в упорной борьбе достаточно неожиданно всё-таки уступили со счётом 1:2. Это привело к тому, что в заключительный день группового этапа чемпионата команды Дагестан-1 и Марий Эл разыгрывали путёвку в следующий этап в очном противостоянии.

Лучшая разница забитых и пропущенных мячей у команды Дагестан-1 даже в случае ничейного результата выводила в медальную группу именно их, тогда как марийцам была необходима только победа.

Как и ожидалось, матч с самого начала проходил в крайне жёсткой и бескомпромиссной борьбе, с большим количеством фолов и при практически полном отсутствии опасных моментов с обеих сторон. А приблизительно в середине первого тайма произошёл эпизод, который не только повлиял на игру, но и на течение всего чемпионата, став одной из самых мрачных страниц данного вида спорта за последнее время. Пытаясь завершить атаку своей команды, один из лидеров дагестанцев — Максим Нагиев — получил тяжелейшую травму: перелом ноги с повреждением связок. Максима унесли с поля на носилках и увезли на скорой.

Потеря одного из ведущих игроков как с игровой, так и с психологической точки зрения стала для дагестанской команды серьёзным ударом. В результате при нулевой ничьей после первого тайма марийцы всё-таки дожали соперника, забив два безответных гола. Таким образом, они обеспечили себе медали чемпионата, что уже являлось улучшением прошлогоднего результата, когда команда заняла четвёртое место.

Турнирная таблица группы В:

1. Марий Эл.
2. Дагестан-1.
3. Москва-2.

Борьбу за нижние строчки таблицы с 7-го по 9-е должны были вести команды Дагестан-2, Краснодарского края и Москва-2. Но ввиду большого количества травм и, как следствие, недоукомплектованности состава команда Дагестан-2 не смогла принять участие в играх. В результате ей были присуждены технические поражения со счётом 6:0 в обоих матчах.

В противостоянии за 7-е место команда Краснодарского края после нулевой ничьей в основное время в серии пенальти оказалась сильнее москвичей.

Первой игрой за места в таблице с 4-го по 6-е стала встреча команд Дагестан-1 и Московская область-2. Дагестанцы, которые, без сомнения, перед розыгрышем чемпионата намеревались попасть в призовую тройку, не смогли распечатать ворота соперника, итоговый счёт — 0:0. С таким же результатом завершился матч команд Московская область-2 — Нижегородская область. Итоговое

распределение мест в данной подгруппе определил матч команд Дагестан-1 — Нижегородская область, в котором дагестанские футболисты одержали уверенную победу со счётом 3:0 и заняли четвёртое место чемпионата.

Матчи в «чемпионской» группе открывала встреча между командами Москва-1 и Марий Эл. После нулевой ничьей по итогам первого тайма во втором игровом отрезке московская команда забила марийцам три безответных мяча, что явилось серьёзнейшей заявкой на победу в чемпионате, поскольку при обновлённом регламенте разница забитых и пропущенных мячей с высокой долей вероятности могла сыграть не просто важную, а решающую роль. И она её сыграет.

На следующий день состоялась игра между командами Московская область-1 и Москва-1, командами, которые последние три года занимали в чемпионатах России первые два места. Победа в этом матче гарантировала москвичам защиту чемпионского титула вне зависимости от исхода игры между командами Московской области и Марий Эл.

Начало матча, как и, пожалуй, весь первый тайм, осталось за москвичами: у них было чуть больше опасных моментов, кроме того, в одном из эпизодов им удалось заработать пенальти, который был реализован, поэтому на перерыв команды ушли с минимальным перевесом столичных футболистов — 1:0. После перерыва спортсменам из Подмосковья удалось выровнять игру и, что очень важно, сравнять счёт в матче, который так и завершился вничью — 1:1.

Стоит ещё отметить, что в этом матче команде из Московской области было показано три жёлтые карточки: две — игрокам и одна — тренеру. Это действительно важно, поскольку количество карточек является дополнительным показателем при равенстве очков, ничьей в личной встрече, одинаковой разнице забитых и пропущенных мячей, а также последнего до них показателя — забитых мячей. Это означало, что для завоевания чемпионского титула футболисты из Подмосковья должны были выиграть в последнем матче турнира у марийцев либо с разницей в четыре гола, либо в

три, но с четырьмя и более забитыми мячами. Такого не случалось ни разу за долгую историю противостояния этих команд.

Отвлекусь ненадолго от хода турнира и позволю себе ещё немного порассуждать о ситуации перед финальным матчем. Команда Марий Эл, как ни крути, уже улучшила свой прошлогодний результат — гарантировала себе медали чемпионата, выполнив, таким образом, задачу минимум для данного турнира. Чтобы занять второе место, ей достаточно было обыграть подмосковных футболистов с любым счётом: ничья мариецев в этом смысле не устраивала. Получается, что, если бы команда Московской области открыла счёт в матче и тем более забила бы два и более гола, у мариецев, по сути, не оставалось бы прямой турнирной мотивации.

Как я уже отметил, в этом году в правила футбола слепых были внесены некоторые изменения. Одним из них стало увеличение игрового времени. Вместо двух таймов по 15 минут чистого времени команды теперь играют два по 20. Кому-то это может показаться не столь значительной разницей, но это ошибочное мнение. Матчи чемпионата при продолжительности тайма в 20 минут игрались в среднем не менее получаса, а иногда доходило до 40 минут. Это действительно очень большой объём игрового времени. С одной стороны, он даёт спортсменам больше шансов реализовать задуманное, с другой — требует лучшей физической подготовки.

Не знаю, по этим ли причинам, а может, просто команда из Подмосковья по-настоящему поверила в свои силы, а вера — она ведь творит чудеса... Как бы то ни было, финальный матч чемпионата России 2025 года по футболу слепых между командами Московская область-1 и Марий Эл завершился со счётом 6:0, ознаменовав собой новый рекорд в истории команды. Самым важным игровым отрезком, как мне кажется, стала концовка первого тайма, когда при счёте 1:0 футболисты из Подмосковья в течение буквально одной-двух минут забили два гола и вплотную приблизились к необходимым показателям, имея впереди огромный запас игрового времени.

Итоговая турнирная таблица:

1. Московская область-1.
2. Москва-1.



Клирик Троицкого храма (Раменский городской округ) Олег Бобров (слева) и лучший игрок турнира Сергей Манжос (Московская область-1).

3. Марий Эл.
4. Дагестан-1.
5. Московская область-2.
6. Нижегородская область.
7. Краснодарский край.
8. Москва-2.
9. Дагестан-2.

Команда Московская область-1 после второго места в 2024 году вновь завоевала титул чемпиона страны, ставший для неё 15-м в истории. Футболисты основной столичной команды не смогли отстоять чемпионство, завершив турнир на втором месте второй раз за последние три года. Марийские спортсмены после годичного перерыва вернули ранг призёров чемпионата, завоевав бронзу.

По итогам турнира игрокам были вручены индивидуальные награды. Лучшим бомбардиром чемпионата стал Денис Егоров (Московская область-1); лучшим защитником — Василий Николаев (Республика Марий Эл); лучшим вратарём — Давид Гаев (Московская область-2).

P. S. Всем известно, что спорт, особенно контактные его виды, к которым футбол слепых относится в полной мере, является достаточно травмоопасным. Однако чемпионат России–2025, с учётом подготовительных тренировочных мероприятий к нему, имел запредельное количество травм. Не считая ушибов, растяжений и других повреждений, к которым спортсмены уже давно привыкли, серьёзные травмы получили пять игроков. И это только те, о ком мне известно. Надеюсь, из этого будут сделаны правильные выводы.

В заключение хочу поздравить своих коллег по команде с золотыми медалями и пожелать скорейшего выздоровления всем игрокам, получившим травмы.

ОТЕЧЕСТВА ВЕЛИКИЙ СЫН

Дмитрий ГОСТИЩЕВ

ДИПЛОМАТ, ПОЭТ, КОМПОЗИТОР... А ЕЩЁ ОН В ОЧКАХ!

Главной знаменательной датой 2025 года, бесспорно, является 80-летие Великой Победы. Всероссийское общество слепых — организация, ставшая для каждого из нас большой семьёй, — отмечает своё столетие. К числу памятных дат текущего года также можно отнести и 230-летие со дня рождения Александра Грибоедова. Именно этому выдающемуся человеку посвящена моя статья.

Ребёнком я услышал о нём от мамы, игравшей на пианино знаменитый вальс, а потом — от учительницы русского языка и литературы Натальи Ивановны. До сих пор в памяти свежо воспоминание, что свой рассказ о поэте она начала с яркого сопоставления двух классиков, двух Александров Сергеевичей, появившихся на свет в последнем десятилетии XVIII века. Тогда же я узнал о путанице с годом рождения и родителях-однофамильцах Грибоедова. Принято считать, что он появился на свет в Москве 15 января 1795 года, однако нет никаких документов, подтверждающих этот факт. Впоследствии сам Грибоедов указывал в послужных списках разные годы: 1795-й и 1793-й, а иногда и 1790-й. Если придерживаться официальной даты, выходит, что восьми лет от роду Сашу определили в пансион при Московском университете, студентом которого он стал в 1806-м. Значительная часть жизни Грибоедова была посвящена дипломатической карьере, а необычная четверная дуэль, самая известная в истории России, и лёгкое, на первый взгляд, ране-



ние давали о себе знать до конца дней. Именно по недостающей фаланге пальца (результат ранения, полученного во время дуэли с Александром Якубовичем) удалось опознать его обезображенное тело, брошенное толпой в общую яму после резни в русском посольстве 30 января 1829 года. Рассказала Наталья Ивановна нам и печальную историю яркой, но такой короткой любви Александра Грибоедова и грузинской княжны Нины Чавчавадзе.

«Ни один русский поэт не добивался такого триумфа в служении своему Отечеству, как А.С. Грибоедов, сыгравший решающую роль в событиях русско-персидской войны 1826—1828 гг. и заключении Туркманчайского договора. А смерть поэта, выполнившего в Тегеране опасную роль полномочного ministra-посланника, вполне можно назвать воинским подвигом», — прочитал я в предисловии к одной книге о нём.

Не буду подробно пересказывать биографию классика, сосредоточив своё внимание на двух обстоятельствах, на первый взгляд, не связанных друг с другом. Одно представляет для меня интерес как для человека незрячего, второе — как для жителя Ставрополя. Во-первых, Грибоедов носил очки, а во-вторых, не раз хаживал по старой части нашего города. Об этом я впервые услышал всё от той же Натальи Ивановны и продолжу свой рассказ как бы с её благословения.

У одних Александр Сергеевич — повеса, каких поискать. Пережил салонные любовные истории и даже дуэли. У других — он, светлейшая голова своего времени, предстаёт карьеристом. И действительно, мать дала ему прекрасное классическое образование, рассчитывая на блестательную будущность, при этом скептически относились к увлечению сына поэзией. Кроме литературного таланта, Грибоедов был одарён и музыкально: сочинял, импровизировал на фортепиано. Современники вспоминали, что его игра отличалась особым артистизмом, несмотря на специальный кожаный чехол на левом мизинце.

В 1818 году по повелению императора Александра I молодой дипломат был назначен секретарём, то есть фактически заместителем, при русском поверенном в Персии. На выбранной стезе ему ценою не было. Большим подспорьем стала незаурядная лингвистическая подготовка: Грибоедов знал десять языков, включая латынь и древне-

греческий. Уже на Кавказе выучил арабский, персидский и турецкий. На обратном пути в Россию осенью следующего года благодаря его усилиям на родину вернулись пленные солдаты войны 1804—1813 гг.

В дальнейшем жизнь Александра Сергеевича была прочно связана с Кавказом, куда в феврале 1822-го Грибоедов был назначен секретарём по дипломатической части при наместнике. Говорят, он попал под обаяние А.П. Ермолова. За шесть лет до того Алексей Петрович стал, по существу, правителем Кавказского края с широкими полномочиями. Россия покровительствовала здешним христианским народам, в первую очередь, грузинам и армянам. Расширение пределов империи — не напрасная трата сил, а гарантия безопасности. Генерал считал Кавказ ареной борьбы великих держав, предрекал, что вот-вот за спиной османов и персов могут оказаться английские хозяева. Но возможность во всю силу проявить свои способности Грибоедов получил несколько лет спустя при Паскевиче. Замечу, что именно Александр Сергеевич первым в русской литературе обратился к теме Кавказа и Востока, до произведений Бестужева-Марлинского, Пушкина и Лермонтова было ещё далеко.

С давних пор мой родной край посещало множество людей. Почти столетие до открытия Владикавказской железной дороги Ставрополь, от которого начинался Тифлисский тракт, был главными воротами на Кавказ. Через него пролегал путь к месту военных действий или на минеральные воды, в ссылку или на ярмарки, в Тифлис к наместнику или в персидское посольство. Проездом бывал у нас и Грибоедов, знакомый каждому со школьных лет по комедии «Горе от ума», а людям зрячим — ещё и по висевшему в кабинете литературы классическому портрету кисти И.Н. Крамского. Мало кто знает, что написан он не с натуры, спустя более чем сорок лет после смерти поэта, и нам доподлинно неизвестно, как тот выглядел на самом деле. Есть несколько прижизненных изображений, но они не очень-то похожи друг на друга. Объединяет все портреты одна неотъемлемая деталь — очки.

Герой моего рассказа не единожды проезжал по Тифлисскому тракту в Грузию, Персию и обратно. В Ставрополе он останавливался, ночевал, встречался со многими знакомыми. Первый раз это было в августе 1818 года, последний — летом 1828-го, поэт прибыл уже в звании чрезвычайного посла России в Персии. По отзывам путеше-

ственников, Ставрополь в начале XIX века представлял собой не самое благоустроенное место, лишь у крепости были выстроены редкие каменные дома. Город оставался уездным вплоть до 1822 года, когда стал центром Кавказской области и все присутственные места были переведены сюда из Георгиевска. В частности, дом командующего войсками Кавказской линии и Черномории, где останавливался Грибоедов, был построен в 1827 году. Вот что пишет в своём дневнике второй секретарь русской дипломатической миссии в Персии Карл Аделунг: «Сегодня уже третий день, как мы ждём Грибоедова; кто знает, сколько это ещё продлится. Хотя Ставрополь и губернский город, но это совсем пустыня. Нет никакого общественного сада, нет ни одного деревца. Только вдали Кавказ, который вскоре встанет между нами!»

Тот же Карл Аделунг в одном из своих писем замечает: «26 июня (1828-го) в 7 часов приехал, наконец, Грибоедов в Ставрополь. Я не смогу описать мою радость по этому поводу. Я чувствую истинную привязанность и любовь к этому превосходному человеку. Несмотря на усталость, он, как всегда, был очень любезен и рассказал нам много интересного». А мне особенно приятно отметить, что Грибоедов читал присутствующей публике свою комедию в упомянутом Доме командующего войсками Кавказской линии и Черномории, который являлся в ту пору центром общественной жизни города.

Судя по всему, у самого Александра Сергеевича Ставрополь тоже не вызывал восторгов. На следующий день после приезда он отправил письмо Ф.В. Булгарину, редактору и издателю газеты «Северная пчела». В послании Грибоедов описывал тяготы путешествия: «Любезнейшая «Пчела»! Вчера я сюда прибыл с мухами, жаром и пылью. Пустил бы я на своё место какого-нибудь французского охотника до почётных назначений, денди петербургского Bond-street, Невского проспекта, чтобы заставить его душою полюбить умеренность в желаниях и неизвестность...» Я надеюсь, что в приведённом отрывке речь идёт не конкретно о Ставрополе. Слышится ирония, вызванная скорее тревожными ожиданиями, чем дорожной усталостью. И опять же очки: может, без них Грибоедов был бы снисходительнее к нашим палестинам и вторил поэту Антону Дельвигу. Страдая близорукостью и не имея возможности носить очки в лицейские годы, тот отшучивался: «...Зато все женщины казались мне прекрасными!»

Сегодня в это сложно поверить, но два века назад такой обыденный предмет, как очки, «подвергался гонениям» в нашей стране. По всей России дворяне с плохим зрением были вынуждены передвигаться с опаской, а встретив знакомого, долго щуриться. Допускалось иметь лорнет, который прикладывали к глазам и тут же прятали в карман. Можно было надевать очки у себя дома, но появляться в таком виде на людях считалось неприличным. Началось это во времена правления Павла I (1796—1801 гг.). Почему очки попали в немилость — неизвестно. Возможно, император не любил, когда на него смотрели слишком пристально. Возможно, в людях, прячущихся за стёклами, он подозревал заговорщиков. А возможно, запрет был введён по просьбе Марии Фёдоровны, близорукой супруги Павла I. Нет ни одного портрета, на котором царственная особа была бы запечатлена с «оптическим прибором», — по умолчанию считалось, что правитель должен обладать ясным зрением.

У каждого правила имеются исключения. При Александре и Николае Павловичах самым известным придворным «очкариком» был министр иностранных дел граф Карл Васильевич Нессельроде, который на ношение очков получил дозволение лично от Александра I. Позже стали говорить, что Николай I рассматривает возникающие внешнеполитические проблемы через «очки Нессельроде». Впрочем, министр иностранных дел был не единственным «счастливчиком» в петербургском бомонде первой половины XIX века.

Право на беспрепятственное ношение очков при дворе заслужил и Канкрин — министр финансов России в 1823—1844 годах. С портретов Егор Францевич смотрит на нас невооружённым взглядом, но сохранились стихи служившего у него секретарём Владимира Бенедиктова: «Выслушивает всех, очки поднимет на лоб, И видится, как мысль бьёт в виде двух лучей Из синих, наискось приподнятых очей...»

Пожалуй, главным ревнителем запрета стал русский военачальник и государственный деятель той поры И.В. Гудович. Современники вспоминали, что очки приводили его в настоящую ярость: он не просто следил за соблюдением правил, а довольно грубо вмешивался в частную жизнь москвичей. Увидев «нарушителя» на тротуаре, Иван Васильевич мог остановить карету и потребовать

снять ненавистный ему предмет с носа. По легенде, он запрещал надевать очки даже у себя дома.

Отголоски павловского запрета можно встретить в знаменитом «Евгении Онегине». Вот как Пушкин описывает появление своего героя в театре после начала спектакля:

Всё хлопает. Онегин входит,
Идёт меж кресел по ногам,
Двойной лорнет скосясь наводит
На ложи незнакомых дам.

Поэту было достаточно одной фразы, чтобы показать беспардонность молодого повесы. Сам жест — вскинуть руку с лорнетом и пристально на кого-то посмотреть — считался дерзким вызовом.

Во время учёбы Пушкина в Царскосельском лицее воспитанникам запрещалось носить очки. Объяснялось это и простой модой на необычный тогда аксессуар. В частности, о неловком положении вспоминал Дельвиг. Со своего самого известного портрета «Сын лени вдохновенный», впрочем, взирает на нас через очки. Как уже было сказано, носил их и Грибоедов. Он изображён в очках на двух пушкинских рисунках, сделанных при жизни разносторонне одарённого дипломата, и на всех посмертных портретах, созданных авторами по памяти или по описаниям друзей.

Об отличительной детали в облике Грибоедова упомянул в своих воспоминаниях писатель-декабрист А.А. Бестужев: «...вдруг дверь распахнулась; вошёл человек благородной наружности, среднего роста, в чёрном фраке, с очками на глазах». О том, что зрение Александра Сергеевича было плохим, говорится и в письмах в Москву главнокомандующего Кавказским корпусом генерала И.Ф. Паскевича, который, описывая хладнокровную, а порой, как ему казалось, безрассудную храбрость Грибоедова, жаловался близким: «Слепой, не внимая никаким убеждениям, разъезжает себе в первых рядах под пулями».

Если делать выводы на основании очков из литературной экспозиции Всероссийского музея А.С. Пушкина на набережной Мойки, 12 в Санкт-Петербурге, имеющих оптическую силу линз -5,25 дптр и -5,75 дптр, у Грибоедова была миопия средней степени. Однако в одном генерал Паскевич, безусловно, прав. Александр

Сергеевич, принявший участие в пяти войнах, был человеком исключительной храбрости и, как писал русский военачальник Н.Н. Муравьёв-Карский, заменял собой в ходе русско-персидской войны почти «двадцатысячную армию».

Грибоедов погиб в неравном бою. Случилось это 30 января 1829 года во время разгрома русского посольства в Тегеране толпою религиозных фанатиков, возмущённых укрывательством грузин и армян. Как известно, Нина Чавчавадзе, успевшая побывать женой Александра Сергеевича всего полгода, велела выбрать на его могиле на горе Святого Давида в Тифлисе следующие слова: «Ум и дела твои бессмертны в памяти русской, но для чего пережила тебя любовь моя?». Эпитафия, подобно крику души, обращена как бы лично к поэту. Для нас важно, что Грибоедов не забыт и по прошествии без малого двух веков с момента гибели. Хотя комедия «Горе от ума» при жизни автора не шла ни на одной сцене, сейчас его имя носят Смоленский драматический и Тбилисский русский драматический театры. Фигура поэта запечатлена в скульптурной группе «Писатели и художники» монумента «Тысячелетие России» в Великом Новгороде. Лучшим памятником остаётся его искромётное произведение, половина которого, как и предрекал Пушкин, разошлась на пословицы.

Дом командующего войсками Кавказской линии и Черномории находился в самом центре Ставрополя. Об этом сообщает мемориальная доска на здании более поздней постройки. Символично, что в советское время в нём располагался большой магазин, известный как Дом книги, а справа по сей день стоит Ставропольская краевая универсальная научная библиотека имени М.Ю. Лермонтова — ещё одного русского гения, бывавшего здесь. Проходя мимо уже после того, как задумал эту статью, я размышлял о судьбе Грибоедова, вспоминал уроки литературы один на один с требовательной учительницей, старался упорядочить найденную информацию.

Тёзка Пушкина не успел раскрыть свои таланты в полной мере. Блестящая карьера обязывала его не разbrasываться, а ранняя гибель подчеркнула заслуги на дипломатическом, литературном и музыкальном поприщах. В год 230-летия со дня рождения такого незаурядного человека я хотел рассказать о нём, тем более вспомнил, что Грибоедов носил очки и посещал мой родной город.



ЭКСТРИМ СЛЕПЫХ

Адилия ЮНОСОВА

НАМ И НЕ СНИЛОСЬ!..

В 70-е годы XX века в Обществе слепых особую популярность приобрёл туризм. Группы незрячих и слабовидящих людей часто выбирались не только за город в лес отдохнуть на природе, но и отправлялись по более сложным, продолжительным и дальним маршрутам. Были сплавы по рекам и озёрам Тверской области, по Волге, пешие походы в Карпаты и на Кавказ. Об одном из таких походов, детали которого память моя сохранила особенно отчётливо, несмотря на то, что было это 55 лет назад, я и хочу вам рассказать.

Летом 1970 года группа из 15 человек, в основном молодые люди от 20 до 35 лет, отправилась в туристический поход на Кавказ. Семь человек из Кисловодска, пятеро — из Москвы, две девушки из Вятки, одна из Гродно. Разумеется, я помню, что в те годы Вятка уже давно называлась Кировом, но между собой мы всё равно использовали старинное название города. Так что в своём повествовании буду оперировать именно им.

Пятеро из нас были totally незрячие, семеро — слабовидящие и трое зрячих (двоих из них — подростки). Маршрут был разработан кисловодчанином Владимиром Васильевичем Радченко и согласован с московской группой.

Из Москвы в Кисловодск добирались поездом. Настроение у всех было отличное в предвкушении новых впечатлений и приключений. На многочисленных станциях и полустанках, как водится, выходили, покупали фрукты. Накопившуюся от сдачи мелочь все отдавали мне, и я складывала её в кошелёк, так что за время поездки он ощутимо потяжелел. Пишу об этой, казалось бы, несу-

щественной детали поездки, потому что совсем скоро мы о моём кошельке вспомним, а потом... забудем о нём навсегда.

Но обо всём по порядку. Наташа, Витя и Юра рассказывали нам с Колей о трудностях, которые нас ожидают в походе, забавные истории, случившиеся с ними, ведь они уже бывали в горах. У Наташи, моей одноклассницы, после учёбы в Кисловодской школе массажистов осталось много друзей в этом городе, с ними она и ходила в горы. Весело, с шутками мы доехали до Кисловодска, где встретились с остальными участниками нашего вояжа. И на автобусе отправились до Орджоникидзе (сейчас Владикавказ) с остановкой в Нальчике.

На остановке все вышли, как говорится, покурить и оправиться. Мы с Витей пошли попить водички. Напоминаю, что описываемые события разворачивались в 1970 году, и автоматы с газированной водой были тогда делом не только обычным, но и повсеместным. Кидашь в монетоприёмник в виде прорези монету, подставляешь стакан и ждёшь, пока он с шипением наполнится прохладной жидкостью. За три копейки — с сиропом, за одну — без. Я достала свой драгоценный кошелёк с коллективной мелочью, опустила монетку и сунула его обратно в джинсы. Пока стакан наполнялся, подошёл Юра, тоже желая освежиться. Лезу в карман за деньгами, а кошелька уже нет! Буквально секунды хватило вору. Так и не удалось Юре утолить жажду. Что ж, кто не успел — тот опоздал! Нальчик я запомнила хорошо!

Дальнейший путь до Орджоникидзе ничем особенным не запомнился. Оттуда нам предстояло добраться до Верхнего Ларса, чтобы пересечь границу с Грузией через Крестовый перевал по Военно-Грузинской дороге. Высота перевала 2 379 м над уровнем моря. Поймали попутку — грузовик с деревянными бортами, забрались в кузов, поехали.

Горная дорога извивалась серпантином. Справа — крутая стена с нависающими, иногда совсем низко над дорогой, скалами, слева — пропасть. Жуть. Ехать было очень страшно. Иногда казалось — вот-вот сорвёмся. При этом скорость движения была очень даже приличная. Разъехаться со встречной машиной можно было только в определённых местах, где есть «карманы».

Миновав седловину — место, где находится каменный крест (поэтому перевал и называется Крестовый), поняли, что никто его даже не заметил, потому что все как заворожённые следили за до-

рогой. А крест между тем примечательный, говорят, что он помнит Пушкина, Грибоедова, Лермонтова.

Спустившись с перевала, мы оказались в Дарьяльском ущелье. Недалеко от спуска, между Военно-Грузинской дорогой и рекой Терек, нельзя было не обратить внимания на знаменитый камень Ермолова — один из самых крупных однородных валунов, камень светло-серого гранита призматической формы. Глыба длиной около 30 и высотой 15 метров. Вплоть до 2004 года на валуне располагался пост наблюдения пограничной заставы России.

Отсюда мы продолжили путь по Военно-Грузинской дороге. Это одна из красивейших трасс, вдоль которой много достопримечательностей. Шли пешком, иногда пользовались попутными машинами. Остановившись у развалин замка царицы Тамары и сделав снимки, продолжили путешествие до турбазы в посёлке Казбеги (Степанцминда) на высоте 1 740 м над уровнем моря, расположенному у подножья горы Казбек. Гора имеет две вершины с высотой 5 025 и 5 033 м над уровнем моря, соединённых седловиной. Источник питания ледника Гергети на высоте 4 500 м, а его язык спускается до высоты 2 900 м над уровнем моря. На левом краю ледника на высоте 3 650 м находилась метеостанция. Мы очень хотели утром совершить восхождение на ледник Гергети, но ни один инструктор не решился взять на себя ответственность вести такую, скажем прямо, не совсем обычную группу. Вместо этого нам предложили прогуляться по окрестностям. Мы согласились, но про себя решили, что совершим восхождение самостоятельно, ведь среди нас были два опытных покорителя вершин Кавказа: Владимир Васильевич Радченко, самый старший и авторитетный, и парнишка Коля, оба из Кисловодска.

На следующее утро, встав за два часа до подъёма лагеря, мы тихо собирались и начали восхождение. Сначала мы шли по широкой дороге с пастбищами по обе стороны. Было раннее утро, высокие и сочные травы ещё серебрились от росы, и мы любовались величием гор в лучах восходящего солнца. Нас сопровождала овчарка. Здесь туристов часто сопровождают кавказские овчарки с подрезанными ушами. Это животные, которые потеряли нюх и больше не могут стеречь овец. В качестве объекта внимания собака почему-то выбрала именно меня и всё время шла рядом.

Несспешно поднимаясь выше, мы встретили бородатого старика. С ним было какое-то животное с навьюченными на него мешками. Я поинтересовалась, что это за существо. Оказалось, ишак. Осмелев, спросила, можно ли на нём покататься? Старик, как потом оказалось, вовсе и не стариk, моментально сбросил с ишака мешки и, подхватив меня, усадил на него. Осёл (ишак и осёл — это одно и то же) топтался на месте и никуда не шёл. Выяснилось, что он идёт только тогда, когда его ведут. На память меня сфотографировали верхом на ослике.

По мере восхождения нам стали попадаться небольшие кустарники с красивыми цветами — рододендронами (горными розами). Между тем подъём становился всё круче, а растительность на склоне всё скучнее. Удивляло, что подниматься было не так уж трудно. Сначала я даже не присаживалась отдохнуть на привалах, но чем выше, тем труднее становилось дышать.

Мы поднялись до снежника. У меня до сих пор хранится фотография, на которой я на снежнике с той самой овчаркой. Снежник находился примерно на высоте 2 500 м. Как это часто бывает в горах, погода начала быстро портиться, пошёл снег. Причём он кружил, вихрясь. Мы решили, что надо возвращаться. Спускаться было тоже непросто — сказывалась большая нагрузка на колени. К концу пути ноги почти не держали. Было около пяти вечера, когда мы вернулись в лагерь. Хотя очень устали, всё же решили немного отметить наше первое восхождение, приготовив ужин и попробовав грузинского вина. Немного попели — нельзя в походе без песен под гитару, а затем разбрелись на ночлег по палаткам.

На следующее утро мы покинули Степанцминду и отправились сначала по Военно-Грузинской дороге, а потом пересекли грузинскую границу через перевал по другой — Военно-Осетинской. Высота перевала примерно 2 819 м и он был такой же сложности, как и Крестовый. Оттуда добрались до Цейского ущелья, которое находится на северных склонах Большого Кавказа у подножия вершины Адай-Хох в ущелье реки Цейдон, имеющем вид подковы. Здесь располагалась турбаза, и отсюда можно было подняться на Цейский ледник. Он расположен примерно на высоте 2 500 м. Утром мы отправились в путь по лугам с высокими травами, огромным количеством разнообразных растений и цветов. Моя подруга Наташа, будучи незрячей,

обладала поистине энциклопедическими знаниями в области ботаники и могла на ощупь определить, к какому виду и семейству относится то или иное растение. Ей хотелось описать флору Кавказских гор, а мы с удовольствием помогали ей, собирали различные травки. Благоухание опьяняло. Вернувшись на турбазу, мы пообедали и решили провести остаток дня в лагере. Играли в «садовника». Наташа, выйдя победительницей, определяла, что каждому фанту делать. Кому-то пришлось изображать ишака с навьюченными на него мешками (встреча с этим животным на горной тропе глубоко запала в душу), а кто-то должен был закричать как тот же ишак. Были задания и посложнее, явно не для слабаков: принести воды из горной речки, нарвать рододендронов и подарить девушкам, но это было скорее ради шутки, и никто всерьёз не настаивал на их выполнении. Потом Витя играл на гитаре, а мы пели Окуджаву, Визбора, Городницкого. Какие всё-таки душевые это были песни! Хотя почему были? Они и сейчас таковыми остаются. Кое-кто из обитателей лагеря даже пришёл к нам на звуки самодеятельного концерта.

На следующее утро мы, как и накануне, встали за два часа до подъёма и тихо покинули лагерь. Склоны были покрыты густой растительностью, запах разнотравья наполнял лёгкие, бодрил и создавал хорошее настроение. Всеобщими усилиями Наташина травяная копилка быстро пополнялась. Поднимались без напряжения, любуясь красивыми пейзажами. Здесь, высоко в горах, тоже росли рододендроны. Ближе к вершине покров постепенно становился не таким высоким и менее разнообразным, а потом и совсем поредел.

И вот Цейский ледник, неописуемую красоту которого трудно в полной мере передать словами. Огромная чаша, покрытая льдом, в окружении голых скальных вершин. С них периодически срывались камни, большие и маленькие. В лучах солнца лёд таял, позволяя камням постепенно погружаться в его толщу. Таким образом формировались так называемые «колодцы» или маленькие «стаканчики». Некоторые из них были проточные, в них камни вращались под воздействием струи воды — это так называемые мельницы. Ярко светило солнце, картина создавалась просто сказочная. Настоящее волшебное царство! Но смотреть на это великолепие без защитных очков никто не рисковал. Лишиться остатков и без того слабого зре-

ния как-то не хотелось. Ещё одна опасность заключалась в том, что лёд был очень скользкий, и приходилось всё время быть настороже, чтобы не скатиться в «колодец». Время замерло, уходить не хотелось. Сделав снимки на память и оставив записку, что здесь была группа незрячих и слабовидящих молодых людей из Москвы, Кисловодска, Вятки и Гродно, мы начали спуск. Встретив на маршруте группу туристов с нашей базы, узнали, что нас потеряли. М-да... Об этом мы как-то совсем не подумали: жажда приключений горячила кровь, поэтому ушли, никому ничего не сказав. Плохо. Когда наша компания весёлых и счастливых туристов появилась в лагере, все с облегчением выдохнули и были по-настоящему рады нашему благополучному возвращению. Наша травница Наташа вместе с главным инструктором лагеря, которая вооружилась определителем растений, разбирала свою драгоценную коллекцию. Инструктор была потрясена её знаниями в ботанике и тем, как она на ощупь определяла растения.

Утром мы продолжили путь. Нужно было добраться до Зарамагского ущелья, чтобы перейти Рокский перевал. До Зарамага нас подбросила попутка. Там мы устроили днёвку, поплескались в горной речке, постирались. Неподалёку от нашей стоянки находился музей — сакля из розового туфа с круглыми отверстиями вместо окон и с решёточками вместо стёкол. Музей был закрыт. Наташе очень захотелось посмотреть, что за окна. Ах, это любопытство — двигатель прогресса и личностного роста! Её подсадили, она легко отодвинула решётку и влезла в саклю. Изучив помещение на ощупь и обнаружив там экспонаты, она стала подавать их нам, чтобы все, так сказать, приобщились к старинной культуре Кавказа. По очереди в наших руках оказывались: прядка, веретено и другие предметы быта. Завершив коллективный осмотр и попросив новоиспечённого «сотрудника музея» вернуть экспонаты ровно на те места, где они находились, мы помогли Наташе выбраться. После спонтанного и такого интересного посещения музея мы вернулись в лагерь, поужинали и легли спать.

Утром у меня обнаружилась проблема: на ноге образовался волдырь с покрасневшей вокруг него кожей. Нога стала горячей и припухла. Но нужно было идти дальше по маршруту, а там, я надеялась, должна быть турбаза и, конечно, медпункт. Подъём на перевал был очень крутым, поэтому свои рюкзаки на седловину мы отправили на

лошадях (так поступали все туристы). Восхождение было трудным, особенно для меня — хромоножки. Мы часто делали привалы. Ближе к седловине склон покрыл снег, но на нём осталось множество следов от лошадиных копыт, благодаря чему подниматься было не так скользко. Высота перевала примерно 2 996 м.

На седловине мы решили приготовить лакомство. Пробовал ли кто-нибудь из вас «мороженое» из сгущёнки и снега? А вот мы попробовали! Нам оно показалось восхитительным. Насладившись, как сказали бы сейчас, крафтовым деликатесом и немного отдохнув, мы начали спуск. С южной стороны спускаться по снегу было скользко. Мы падали, катились, в общем, спускались как могли. Наконец снежник закончился. Убедившись, что никого не потеряли, мы продолжили путь. Постепенно стала появляться растительность. Шли осторожно, не спеша. Внизу действительно была турбаза. Я сразу пошла в медпункт. Там меня посадили за стол, поставили передо мной огромное блюдо с сыром сулугуни. Я немного отщипнула, попробовала, но он мне показался очень солёным. Мою ногу чем-то помазали и забинтовали. Я спросила: «Чем помазали?» Мне ответили: «Аракой». Потом дали в руку рог. Я опять спрашиваю: «С чем рог?» Отвечают: «С аракой. Пей!». Я попыталась, было, отказаться, но рог на стол не поставишь, пришлось выпить. Меня проводили в палатку. Заплетающимся языком я сообщила ребятам, что мыть посуду категорически отказываюсь, и тут же уснула.

Утром я проснулась с хорошим настроением, видимо, сказалось благотворное действие Араки, и хотя нога была такой же опухшей, я решила не обращать на это внимания. Далее по маршруту у нас был город Гори. Поймав попутку, поехали на вокзал, но вместо Гори купили билеты до Тбилиси, рассудив: вряд ли нам ещё доведётся там побывать. В грузинскую столицу мы прибыли вечером. План был следующий: сдаём рюкзаки в камеру хранения на вокзале, всю ночь гуляем по городу, а утром моемся в знаменитых серных банях. Ну и визит к врачу.

Очередь в камеру хранения была огромная и не двигалась. Пока стояли, я с двумя вятчанками-кировчанками сторожила рюкзаки. К нам то и дело подходили молодые люди с «заманчивыми» предложениями. Сначала мы пытались просто отмалчиваться, а потом я им сообщила, что нас 15 парней и девушек. К удивлению, это их не испугало. Двое моло-

дых людей предложили нам переночевать в школе, сказали, что там есть кровати с матрацами. Посоветовавшись с остальными, согласились, хотя и с опаской. Они действительно привели нас в школу, но поспать нам не удалось: парни оказались очень общительными. Они пели нам грузинские песни, мы пели им в ответ свои, хотя очень хотелось спать.

В пять часов утра мы уже были на вокзале. Вятчанам нужно было купить билеты в Москву, остальным — на море. Сдав, на этот раз без каких-либо проблем, свои рюкзаки в камеру хранения и купив билеты, вся группа пошла в серные бани мыться, мне же выделили сопровождающего, Юру, чтобы сходить в больницу. Врач вынес вердикт: «Ходыт нэлзя!» — «А мы едем на море», — сказала я. «Мочыт нэлзя!» — добавил он. Ожидая выкупавшихся в бане друзей, мы с Юрой поднялись на фуникулёре и прогулялись по саду. Потом, спустившись, прошлись по улице Шота Руставели. Встретившись с нашими, мы ещё побродили по городу, где-то перекусив, вернулись на вокзал к поезду. Проводили девушек и окончательно прибыли на место в посёлок Лазаревку под Туапсе вечером. Там у кисловодчан была турбаза. Кроме москвичей, все остальные участники похода разъезжались по домам, поэтому мы устроили проводы. Купили белого вина, подготовили ужин, произносили кавказские тосты. Да... Забыла упомянуть одну деталь. После Рокского перевала у меня пропал голос, так что свой тост я произнесила шёпотом. Я прошептала, что все молодцы, и я рада новым друзьям, на которых можно положиться. Все, кроме меня, кричали: «Гип-гип-ура!» Вспоминали смешные случаи — говорили все, перебивая друг друга. Конечно, всем хотелось поплавать в море по лунной дорожке, но, к счастью, пляж был закрыт. Однако рядом протекала небольшая речка, отправились купаться туда. Когда же, завершив водные процедуры, вышли на берег и стали одеваться, Юра не смог найти свои сандалии. Искали все — безрезультатно. Не иначе, отправились в плавание по рекам Краснодарского края. Делать нечего, вернулись в лагерь, Юра — босиком. В конце концов, все угомонились, разбрелись по палаткам и заснули.

На море мы провели около 10 дней без особых приключений. От морской воды голос мой прорезался, а опухоль на ноге пропала, не оставив следа. Юре пришлось купить новые сандалии.

В Москву мы вернулись загоревшие, отдохнувшие и полные впечатлений!

Москва, март-апрель, 2025

ПОЭЗИЯ

Лариса САЕВИЧ
Донецк

НА ПОРОГЕ ЛЕТА

Засыпает лепестками май
Яблочно-вишнёвых конфетти,
И в весны пахучий, сладкий рай,
Опьянев, душа моя летит.

Раз в году валит с деревьев снег,
Я в сугробах нежности тону...
И моей души счастливый смех
Тает в бело-розовом плenу.

Всё вокруг — зелёное в горох,
Лепестками шёлк травы расшит,
Мир таким красивым создал Бог,
И душа над красотой парит!

Соловьи опять с ума сойдут,
Следя за снегопадом нот,
Трели ещё выше вознесут
Душу к бесконечности свобод.

Гром окликнет душу, охладит
Пыл её грозою мощных струй,
Смыв приметы мая, возвратит
В мир, в котором начался июнь...

31.05.15

ЗАКАТ В КРЫМУ

Дорожка из солнца по морю стелилась,
Как будто из неба мне в сердце струилась...
В бескрайние дали звала за собою
Из моря до неба тропой золотою.

Дорожка в блаженство июльского лета
Из солнечных брызг раздавала браслеты,
Плела из лучей золотые короны

Плывущим по ней далеко к горизонту.

Дорожка из солнца в песок упиралась,
О берег волной волшебство разбивалось,
Но сердце за солнцем в небесные дали
Стремилось, отбросив дела и печали.

Лучистое счастье тонуло в закате,
Устав, засыпало в бездонной кровати
Под звук колыбельной волны многострунной...
Дорожка из солнечной стала вдруг лунной...

16-27.07.2020
Крым, мыс Казантип

К НАДЕЖДАМ И ОДЕЖДАМ ДНЯ

Одетая в морские брызги
И свет мерцающий Луны,
Шла босиком по кромке жизни,
Где в твердь земли бьёт мощь волны...

По кромке меж песком и морем,
Между землёю и водой,
Как по канату, с ветром споря,
Между судьбою и мечтой

Шла, балансируя на грани
Стихий, зовущих кто куда:
Земля звала к молитве в храме,
В язычество звала вода.

Вслепую шла по кромке моря,
Ночной природы слыша хор,
То оступаясь в глубь минора,
То вновь найдя ногой мажор.

Ещё окутанная светом
Луны с принтом брызг и дождя,
Шла в направлении рассвета
К надеждам и одеждам дня...

7.10.2022
Крым — Донецк

ЛЕТНИЙ СТАКАН ОПТИМИЗМА

Моря синяя даль, небо синее
И природе в тон мой сарафан...
Нет сюжета на свете красивее —
Счастьем доверху полон стакан.

Ощущений, что бьют в такт с морской волной,
В хоре чувств дирижёр — альбатрос.
Полуполный стакан или полупустой? —
Не стоит философский вопрос.

В каждой грани аквамариновой
Солнце пишет автопортрет...
Летом мир — оптимист, под ветрилами
Облаков мчит и красит в свой цвет

Всё вокруг. Расплескав синеву сполна,
Упиваясь такой красотой,
Наполняет стакан за волной волна —
Хватит всем, он не будет пустой...

Неба синяя высь, море синее
И природе в тон — мой сарафан...
Я сегодня бездонно счастливая —
Из души бьёт эмоций фонтан!

7.08.2023

ВЕРНОСТЬ ЛЕТУ

Мне прислал июльский ветер
Жёлтый тополиный лист...
Вроде долог день и светел,
Небосвод ещё так чист,

Но, сквозь август перепрыгнув,
Мне сентябрь прислал письмо,
Тополь, ветку луком выгнув,
Выстрелил в моё окно,

Что доверчиво открыто,

И стрела попала в цель —
Лето в сердце не убито,
Но изранено теперь

Осенью, что, наступая,
Конкурентов не щадит...
Тополь, жёлтый лист теряя,
Верность лету не хранит...

31.07.2022

Таганрог — хутор Седых, «Радуга»

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

АРОМАТ, КОТОРЫЙ НЕ СПРЯЧЕШЬ

Яблоки — древние спутники человека. Их культивируют уже более 4 000 лет! На Руси яблоня всегда была символом плодородия, мудрости и здоровья. А самый главный яблочный праздник — Яблочный Спас (19 августа). В этот день освящали первый урожай в церкви, начинали массовый сбор и заготовку яблок. Считалось, что после Спаса яблоки приобретают особую силу и сладость. По традиции, до этого дня яблоки нового урожая не ели, особенно женщины, поминая Еву. Освящёнными яблоками угождали близких, нищих, а заготовки, сделанные после Спаса, считались самыми удачными и долго хранились. Сушёные дольки, чипсы или пастила — это продолжение вековой традиции заготовки щедрых даров августа на долгую зиму.

Выбор сорта влияет на вкус и аромат ваших заготовок! Для сушки и пастилы идеальны ароматные, с ярко выраженным вкусом сорта. Совет: понюхайте яблоки при покупке или в саду. Чем сильнее и приятнее аромат у свежего плода, тем ароматнее будет заготовка! Кислые сорта обычно богаче пектином.

Яблоки — чемпионы по содержанию пектина. Это природное желирующее вещество, полисахарид. Чем более кислое и чуть недозрелое яблоко, тем больше в нём пектина. Вот почему яблоки

так хороши для пастыли, джема (даже без добавления желатина или покупного пектина) и почему сушёные яблоки в компоте придают ему приятную густоту.

Чем полезен пектин:

- натуральный «санитар» кишечника: связывает и выводит токсины, тяжёлые металлы, вредный холестерин;
- пища для полезных бактерий: является пробиотиком — стимулирует рост полезной микрофлоры;
- оказывает помощь пищеварению: нормализует стул (особенно при склонности к диарее);
- создаёт ощущение чувства сытости: набухает в желудке, помогая контролировать аппетит;
- служит стабилизатором: именно пектин позволяет пастиле держать форму, а не растекаться.

Кому стоит быть осторожнее с пектином (и яблочными заготовками в больших количествах):

1. Людям с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ): страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвой, панкреатитом, колитом. Кислота и клетчатка могут раздражать слизистую, поэтому пастила и чипсы предпочтительнее кислых компотов.
2. При синдроме раздражённого кишечника (СРК), особенно с метеоризмом: пектин и фруктоза могут вызывать вздутие и дискомфорт. Начинайте с малых порций.
3. Индивидуальная непереносимость встречается редко, но возможна аллергическая реакция на сам пектин или вещества в яблоках.
4. При приёме некоторых лекарств: пектин может немного замедлять их всасывание, поэтому принимайте лекарства за час до или через час после еды, богатой пектином.

Пусть ваши августовские заготовки, начатые с Яблочного Спаса, хранят тепло лета, силу пектина и радуют вкусом и ароматом всю зиму!

А теперь простые, безопасные рецепты заготовок из яблок без варки.

ЯБЛОЧНЫЕ «ЧИПСЫ» (СУШЁНЫЕ ДОЛЬКИ)

Идеально для компота, перекуса.

Возьмите плотные, кисло-сладкие яблоки (Антоновка, Симиренко). Проверьте на ощупь: должны быть твёрдыми, без мягких пятен. Тщательно вымойте плоды под проточной водой. Удалите сердцевину (безопасный способ): разрежьте яблоко пополам от хвостика к чашечке. Положите половинку срезом вниз. Нашупайте твёрдую сердцевину и семенные камеры. Острым, но небольшим ножом (удобнее держать) аккуратно вырежьте сердцевину конусом, ориентируясь тактильно, или используйте ручную яблокорезку (требует некоторой сноровки, но безопаснее ножа). Нарежьте половинки яблок на тонкие дольки (3—5 мм). Чем тоньше, тем они быстрее приготовятся и будут более хрустящими.

Сушка (два основных способа):

1. На воздухе (долго, но просто): разложите дольки в один слой на чистых марлевых/сетчатых поддонах или нанижите иголкой на прочную нитку/леску. Сушите в хорошо проветриваемом, тёплом, тенистом месте (балкон, чердак). Ощущения готовности: дольки должны стать сухими, кожистыми, гнуться с трудом или ломаться (зависит от желаемой консистенции — для компота или чипсов). При сжатии не выделяют влагу. Запах: ярко выраженный яблочный, сухой. Время: 3—7 дней.

2. В духовке (быстрее, требует контроля): разогрейте духовку до 70—80°C (не выше!). Застелите противень пергаментом. Разложите дольки в один слой. Сушите с приоткрытой дверцей (чтобы влага выходила, зафиксируйте дверцу деревянной ложкой). Время: 4—8 часов. Ключевые индикаторы: регулярно (каждые 1—1,5 часа) пробуйте дольку на гибкость. Сначала они станут вялеными (гнутся), потом начнут сохнуть до хруста (ломаются). Запах: интенсивный яблочный аромат заполняет кухню. Когда он станет чуть менее влажным и более «печёным» — почти готово.

Хранение: полностью остывшие чипсы сложите в сухие стеклянные банки или бумажные пакеты. Обязательно подпишите (по Брайлю или аудиометка)! Храните в сухом, тёмном месте.

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

Идеально для полезного десерта, перекуса.

Выберите спелые, сочные яблоки (можно даже немного перевревшие). Помойте. Пастилу можно делать с кожурой и сердцевиной (потом протрёте) — это проще! Нарежьте яблоки крупными дольками или четвертинками — толщина не критична.

Способ 1 (микроволновка): сложите дольки в глубокую жаро-прочную миску. Добавьте 1—2 ст. л. воды. Накройте крышкой или тарелкой. Грейте на максимальной мощности порциями по 3—5 минут до размягчения: яблоки должны легко продавливаться ложкой. Внимание: миска будет горячей!

Способ 2 (духовка): разложите дольки на противне. Запекайте при 180°С 20—30 мин. до мягкости (проверьте вилкой/пальцем в прихватке).

Горячие (!) яблоки протрите через сито с крупными ячейками (металлическое, надёжно закреплённое над миской). Давите ложкой или толкушкой, контролируя, как мякоть проходит, а шкурка и семечки остаются. Если нет сита, взбейте очищенные от шкурки/семян печёные яблоки блендером до пюре. У вас должно получиться гладкое, густое яблочное пюре. Попробуйте на вкус. При желании добавьте: сахар/мёд (по вкусу, для сладости и лучшего хранения); корицу (щепотку для запаха); ягодное пюре (для цвета и вкуса, если есть).

Сушка: застелите противень или большой поддон пергаментной бумагой гладкой стороной вверх. Вылейте пюре толщиной около 0,5 см. Разровняйте ложкой/лопаткой. Проведите пальцем по краю — слой должен быть ощутимо толстым, но не как тесто. Чем тоньше, тем быстрее высохнет. Сушите на воздухе в тёплом, проветриваемом месте несколько дней. Пастила должна стать не липкой, упругой, но гибкой, как плотная кожа. При сворачивании в рулон не ломается.

В духовке: при 70—80°С с приоткрытой дверцей 6—10 часов. Индикаторы: поверхность перестаёт быть липкой, пастила легко отстает от пергамента по краям. Гнётся, но не рвётся легко.

Готовую пастилу сверните в рулоны или нарежьте полосками/пластинами. Храните в стеклянных банках или завернутой в пергамент/вощёную бумагу в сухом месте. Подпишите!

СУШЁНЫЕ ЯБЛОКИ КУСОЧКАМИ ДЛЯ КОМПОТА

Идеально для ароматного компота.

Яблоки помойте. Можно не чистить (кожура даст цвет и аромат). Удалите сердцевину (как в рецепте чипсов, но можно крупнее). Нарежьте дольками или кубиками размером 1,5—2 см (кусочек должен легко помещаться в ложку). Чтобы яблоки не потемнели, погрузите кусочки на 2—3 минуты в раствор, состоящий из одного литра воды и одной чайной ложки лимонной кислоты (или сока 1 лимона). Откиньте на дуршлаг, дайте стечь.

Сушка: как и яблочные чипсы (на воздухе или в духовке при 70—80°C), но время увеличится из-за толщины. Индикаторы готовности для компота: кусочки сильно сморщеные, при сжатии почти не выделяют сок, но внутри могут оставаться чуть упругими (они дойдут в компоте). Должны гнуться с усилием, но не ломаться легко.

Хранение: в мешочках из хлопка/льна или бумажных пакетах (должны «дышать») в сухом месте. Обязательно подпишите сорт/дату!

Ключевые советы для всех рецептов:

1. Безопасность ножа: используйте острый, но удобный нож. Режьте от себя на устойчивой доске. Если сложно — попросите помочь только с нарезкой, остальное сделаете сами.

2. Тактильный контроль — главный! Чаще трогайте продукт на всех этапах: толщина нарезки, мягкость при запекании/томлении, консистенция пюре, сухость готового продукта.

3. Запах — индикатор: запах сырых яблок; запах печёных яблок; интенсивный сухой яблочный аромат при сушке; лёгкий, ненавязчивый аромат у готового сухофрукта/пастилы.

4. Маркировка ОБЯЗАТЕЛЬНА! Используйте Брайль, крупный шрифт, рельефные метки (пуговицы, бусины разного размера/формы на крышке), аудиозаписи. Укажите, что это, сорт (если важно), дату заготовки.

5. Храните только в абсолютно сухой таре! Проверьте банки/мешки на ощупь — внутри должно быть сухо. Используйте силиконовый гель (пакетики «Не съедать!») для впитывания остаточной влаги.

Начинайте с малого: попробуйте засушить 2—3 яблока, чтобы понять процесс и свои ощущения.

Удачных заготовок!

Подготовлено по материалам СМИ

РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)

Мария ЩЕРБАКОВА

тифлокомментатор высшей категории

СОЗВЕЗДИЯ

На изображении представлены два созвездия: Южный Крест и Большая Медведица. Звёзды обозначены крупными точками, которые соединены пунктирной линией. Над созвездиями — их названия шрифтом Брайля, также им обозначены звёзды.

Слева — созвездие Южный Крест.

Оно состоит из пяти основных звёзд, четыре из которых формируют яркий крестообразный контур. Верхняя звезда — Гакрукс, под ней Акрукс, на правой стороне креста Имай, на левой — Мимоза. Между ней и Аркусом — Гинан.

Несмотря на небольшой размер, Южный Крест занимает центральное место в навигации, он всегда указывает направление на Южный полюс, что сделало его ключевым инструментом ориентировки для моряков. Пять звёзд, образующих Южный Крест, изображены на флагах Австралии, Новой Зеландии, Папуа-Новой Гвинеи, Самоа и Бразилии.

Справа — созвездие Большая Медведица. Это одно из самых узнаваемых созвездий на небосклоне. Семь самых ярких звёзд Большой Медведицы образуют известную фигуру Большой Ковш. Четыре звезды образуют трапецию, похожую на основную часть ковша, а ещё три звезды формируют его ручку.

Верхняя левая звезда — Дубхе. Верхняя правая — Мерак. Нижняя правая — Фегда. Нижняя левая — Мегрец. От неё ниже следуют ещё три звезды: Алиот, Мицар, Бенетнаш.

Помимо своей красоты, Большая Медведица имеет и практическую ценность: с её помощью можно найти самую полезную звезду — Полярную.

Созвездие было важным ориентиром для навигации в Северном полушарии. Через две крайние звезды ковша — Дубхе и Мерак — проходит линия, ведущая прямо к Полярной звезде. А так как Полярная находится практически в точке Северного полюса, то издавна моряки и путешественники по ней определяли стороны света.