

# НАША ЖИЗНЬ

## № 2 2026

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

**ОСНОВАН В АПРЕЛЕ  
1924 ГОДА**

Главный редактор  
Игорь Владимирович Роговских  
Редколлегия журнала  
«Наша жизнь»:  
Сипкин Владимир Васильевич,  
президент ВОС; Тедеев Эдуард  
Казбекович, вице-президент ВОС,  
генеральный директор «ИПТК  
«Логосвос»; Буслакова Ярославна  
Валентиновна, начальник отдела  
культуры и спорта УСР ДСР АУ  
ВОС; Гусев Анатолий Андреевич,  
заместитель главного редактора  
журнала ВОС «Наша жизнь»; Денискина  
Венера Закировна, тифлопедагог,  
кандидат педагогических наук; Зарубина  
Ирина Николаевна, главный редактор  
журнала «Диалог» ВОС; Захарова  
Елена Васильевна, директор РГБС;  
Карпычев Александр Владимирович,  
пресс-секретарь президента ВОС,  
руководитель пресс-службы ВОС;  
Кочетков Юрий Иванович, главный  
редактор журнала «Школьный вестник»;  
Лапшин Константин Александрович,

начальник приёмной по обращениям  
граждан и определению возможностей  
трудоустройства инвалидов по  
зрению АУ ВОС; Мочалин Андрей  
Владимирович, генеральный директор  
КСРК ВОС; Федотова Татьяна  
Ивановна, заместитель главного  
редактора журнала «Наша жизнь».

Формат изд. 60 x 90/8. Объем 11 п.л.  
Офсетная печать. Тираж 2317 экз.  
Заказ № 5 Цена 40 руб.  
ISSN 0131-5803

Подписано к печати 29.01.2026 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, 2026 г.

На I стр. обложки: участник СВО Артём КОРЖ и его супруга Юлия — герои очерка «Мы вдвоём», публикуемого на стр. 3.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**СВОИХ НЕ БРОСАЕМ**

ГАЛИНА ПОНОМАРЁВА

Мы вдвоём.....3

**ХОЗЯЙСТВОВАТЬ  
ПО-ХОЗЯЙСКИ**

АНАТОЛИЙ ГУСЕВ

Фото к будущему юбилею .....8

**В ИНТЕРЕСАХ ИНВАЛИДОВ**

Паралимпийский комитет России:  
история, достижения, будущее.. 15

**ЗОЛОТОЙ ФОНД ВОС**

ОЛЕГ ПИЛЮГИН

О себе, семье, дружбе  
и работе ..... 19

**СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО**

ЛАРИСА ОВЦЫНОВА

Профессия: навигатор  
по достопримечательностям.....26

**В ПРАВЛЕНИЯХ И МЕСТНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОС**

ОКСАНА ЛЕБЕДЕВА

Хроники большого творческого  
эксперимента .....32

**ДОСТУПНАЯ СРЕДА**

ОКСАНА РЯБОВА

«Собаки-проводники —  
путь к независимости» .....38

**СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА**

ТАТЬЯНА ЧЕРНЯКОВА

Сахарный диабет и зрение:  
пути лечения .....43

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

ТАТЬЯНА ЧЕРНЯКОВА

Рекомендации при прогрессирующей палочко-колбочковой дистрофии .....52

**МИР КНИЖНОЙ КУЛЬТУРЫ**

На ощупь к успеху.....53

**ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК**

АРТЁМ АРГУНОВ

Астрофизик Виталий Вертоградов: «Именно художественная литература определила мою судьбу» .....55

**ФУТБОЛ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА**

НИКИТА ЕГОРОВ

Лига «Равные возможности–2025»: финальный этап .....61

**ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ**

ДМИТРИЙ ГОСТИЩЕВ

Пешком по Воронцовской... .....69

**ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ**

«Литературная столица

Красноярья»: итоги конкурса незрячих авторов .....73

**ПРОЗА**

АЛЕКСАНДР ОВЧИННИКОВ

Счастливые люди .....75

**ПОЭЗИЯ**

НИКОЛАЙ ГОЛОВНИН

Стихи .....78

**ДОМАШНИЙ**

КАЛЕЙДОСКОП.....83

**РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)**

МАРИЯ ЩЕРБАКОВА

Танк Т-90М «Прорыв» .....87

## СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

Галина ПОНОМАРЁВА  
Донецк

# МЫ ВДВОЁМ

**О защитниках нашей Родины — участниках СВО, получивших ранения, результатом которых стала потеря зрения, я уже рассказывала на страницах журнала «Наша жизнь».**

На первый взгляд, все истории похожи между собой. Молодой здоровый человек отправляется на фронт воевать за Отчизну, самоотверженно сражается, получает тяжёлое ранение, в одночасье оказывается в кромешной тьме, и не на короткое время, а навсегда. Попадание вражеского боеприпаса безжалостно раздирает судьбу на две части: до и после. Для этих людей, которых называют военноослепшими, начинается новая борьба, трудная и бескомпромиссная, требующая огромной силы воли. Приспособиться к полноценной и достойной жизни в темноте для человека, ещё совсем недавно бывшего зрячим, крайне сложно. Героям данной публикации противостояние последствиям ранения дало возможность раскрыться богатому духовному потенциалу, о котором раньше они, наверное, и сами не подозревали. В схватке с бедой они нашли опору в поддержке однополчан, специалистов реабилитационных центров, в любви и крепости семейных уз.



Участник СВО Артём КОРЖ с супругой Юлией.

Центральным героем моих предыдущих публикаций, как правило, был один человек. На этот раз ситуация другая — героев двое, но судьбы их давно слились в единое целое. Знакомьтесь: Артём и Юлия Корж, жители города Донецка.

Своё знакомство с этой супружеской парой я начала с вопроса: «В каком возрасте вы поняли, что любите друг друга и хотите быть всегда вместе?» Признаюсь, ответ оказался неожиданным. Со звонким смехом Юлия ответила: «Нам было тогда 16 лет», а Артём добавил, что любовь первая и единственная.

Детство у Артёма было тяжёлым, да и юность оказалась не легче. Мальчику и пяти лет не исполнилось, когда умерла его горячо любимая мама. В 14 не стало и отца, все заботы о подростке легли на плечи бабушки. Артёму очень не хватало родительского тепла, его сердце тосковало. Развеять его грусть получалось только у озорной смешливой девчонки Юли, которая училась вместе с Артёмом и жила неподалёку. Ей одной удавалось прогнать тяжёлые мысли приятеля, ободрить его и заставить улыбаться. Дружба ровесников постепенно переросла в крепкую любовь, большую и настоящую.

Безоблачные романтические отношения длились недолго, суровая действительность внесла свои коррективы. Сильно заболела бабушка и сама стала нуждаться в уходе внука, а ему на тот момент было всего 16. Юлия не оставила Артёма в беде и взялась помогать ему ухаживать за пожилой женщиной. Жизненные испытания закаляли и укрепляли их чувства. Молодые люди поняли, что не смогут жить друг без друга. Решение соединить две судьбы в одну в таком юном возрасте вызвало насмешки и даже осуждение окружающих, но влюблённые легко преодолели и это препятствие. Рождение дочери Марии укрепило законный брак, молодые супруги стали ещё и молодыми родителями. Однако новые беды взялись испытывать на прочность любовь Артёма и Юли. Здоровье дочери оказалось слабым, на лечение требовались дорогие лекарства. Артём пошёл работать на шахту. Труд горняка всегда был связан с высоким риском, а в то время он считался самым опасным на Донбассе, но здоровье дочки и благо семьи стали главными приоритетами для молодого отца и мужа.

В длительной, упорной борьбе с тяжёлым недугом семья победила, малышка окрепла и подрастала на радость родителям.

Артём по-прежнему трудился в шахте, Юлия работала в школьной библиотеке.

Наступил 2022 год. Для борьбы с украинским нацизмом была объявлена Специальная военная операция. Артём, коренной житель Донецка, разумеется, не мог оставаться в стороне и отправился на фронт. И в это же время судьба сделала нашим героям подарок — на свет появился внук Ванечка.

На войне профессии не выбирают, и наш герой стал бойцом одного из штурмовых подразделений Российской Армии. Тем, кто причастен к СВО, хорошо известно, что значит «штурма». Это наши самоотверженные воины, которые находятся на линии боевого соприкосновения, первыми идут на штурм вражеских позиций, первыми ступают на освобождённую от захватчиков родную землю и, увы, зачастую первыми принимают смерть или получают тяжёлые ранения. В декабре 2022 года Артём Корж (позывной «Счастличик») сражался с врагом за освобождение населённого пункта Водяное в нескольких десятках километров от Донецка. Мрачную славу принесли укорофашисты этому посёлку. Название Водяное хорошо знали все дончане, часто именно из него киевская хунта вела беспощадный огонь из тяжёлых орудий по мирному Донецку. Маленький посёлок захватчики сделали своим мощным укрепрайоном. Артём, которого назначили заместителем командира штурмовой группы, и его товарищи-бойцы самоотверженно сражались за освобождение этого населённого пункта. Бились, что называется, не на жизнь, а насмерть.

Во время яростного обстрела противника «Счастличик» со своими ребятами находился на самом передке. Огонь на время стих. Командир Виталий (позывной «Асаб») увидел Коржа, лежавшего на земле. Взрывная волна сорвала каску, из головы торчали осколки, а на снег стекали струйки крови, словом, всё говорило, что парень мёртв. Командир не бросил боевого товарища и решил вытащить тело в более безопасное место. При осмотре он обнаружил, что у Артёма слабо, но всё же бьётся сердце. Значит, боец жив, и его нужно спасти.

С точностью воспроизвести тот страшный отрезок времени невозможно. Действуя в лучших традициях священного русского

воинского братства, Виталий совершал свой маленький подвиг. Знания тактической медицины помогли ему остановить у Артёма кровотечение. Сам раненный в обе ноги, он взвалил на себя бойца и ползком двинулся к своим. Ослабевая от напряжения и кровопотери, Виталий утратил ощущение времени и расстояния. Позже выяснилось, что в таком состоянии ему удалось преодолеть почти 7 километров. Медсестра санитарного пункта бегло осмотрела Артёма и распорядилась везти его в Донецк, в больницу им. Калинина. «А в какое отделение?» — поинтересовался Виталий. «Да не в отделение, а в морг», — отрезала уставшая девушка. «Асаб» чуть не задохнулся от возмущения и запротестовал: «Парень жив, а живых в морг не отправляют!»

Жизнь Артёма висела на тончайшем волоске, но позывной у него «Счастливчик» и, наверное, это не зря. Санитарная машина повезла тяжелораненого в Донецк. В больнице им. Калинина его без промедления отправили в операционную отделения нейрохирургии. Благословенные богом руки молодого доктора Станислава Коровки совершили чудо и вырвали Артёма из цепких когтей смерти. В палате интенсивной терапии боец находился долго, и сознание не возвращалось к нему тоже долго. Нейрохирург блестяще выиграл битву за жизнь пациента, и теперь в борьбу за выздоровление мужа вступила жена Юлия. Серьёзные повреждения некоторых участков мозга и оставшийся в нём осколок не давали никаких шансов для возвращения парня к полноценной жизни. Врачи думали, что Артём не сможет ни ходить, ни разговаривать, ни даже вспомнить прошлое из-за потери памяти — придя в сознание, он не узнал ни жену, ни дочь.

Но Юлия вопреки всем мрачным прогнозам упрямо твердила: «А мы с Артёмом будем бороться». Она упорно учила мужа заново говорить и ходить. Первые шаги на ослабевших ногах, первые слова, произнесённые непослушным языком, и первая счастливая улыбка, которой просиял раненый, узнавший голос жены, свидетельствовали о том, что супруги начинают побеждать в тяжелейшей борьбе. Маленький осколок зажимал зрительный нерв, и ко всем последствиям ранения Артёма добавилась почти полная слепота. Казалось, для отчаяния хватило бы и одной беды, но только не для этой семейной пары. Юлия всегда была хорошей, любящей женой, но теперь ей пришлось

стать ещё и требовательным, а порой и жёстким, но всегда мудрым реабилитологом. Особым, тонким чутьём Юлия могла правильно понять, что нужно Артёму в ту или иную минуту. Своё непоколебимое убеждение в победе над его недугами жена подсознательно передавала мужу. Он верил ей и постепенно преодолевал препятствия, мелкие в быту, но важные для него в жизни. Сейчас женщина с улыбкой вспоминает, что иногда приходилось прибегать и к маленьким уловкам. Однажды она попросила супруга срочно принести из магазина томатную пасту — ей самой некогда, а борщ выкипает. Артёма тогда сковывал внутренний страх передвижения в пространстве. Магазин совсем рядом, но добираться до него нужно почти на ощупь. Парень собрался с духом, одолел трудный пока для него путь и принёс нужную покупку. Рассказывая об этой маленькой хитрости, супруги весело смеются. Конечно, приправа имелась в холодильнике, но нужно было побудить Артёма перебороть страх самостоятельного передвижения в пространстве. Теперь, благодаря совместным титаническим усилиям, он постепенно адаптируется к своей новой жизни. Может и снег во дворе раскидать, и смартфоном свободно пользоваться, и свою гордость — трёхлетнего внука Ванечку воспитывать.

Центры реабилитации оказывали Артёму свою помощь и поддержку. Во всех поездках Юлия всегда была рядом с ним. В один из таких центров в Сергиевом Посаде встретиться с Артёмом приехал его дорогой боевой друг «Асаб». После ранения под Водяным он потерял ногу, лечился в Москве, в госпитале повстречал свою вторую половинку, женился и уже воспитывает крохотную дочь.

Совсем недавно по совету фронтовых товарищей Артём стал членом Донецкой местной организации ВОС. Супруги уверены, что общение с инвалидами по зрению, людьми самодостаточными и отзывчивыми, даст Артёму мощный стимул для укрепления веры в себя. В нашей организации Артём Корж ещё новичок, но уже сейчас старается влиться в её деятельность.

**Долго говорили мы с Артёмом и Юлей об их жизни, о ранении и борьбе с его последствиями. Я обратила внимание, что во время беседы супруги много раз произносили фразу: «Мы вдвоём». Пожалуй, именно в этих двух простых словах и заключена вся глубина взаимоотношений этой удивительной пары.**

Анатолий ГУСЕВ

## ФОТО К БУДУЩЕМУ ЮБИЛЕЮ



Проходная УПП №13

Наряженная ёлка на сборочном участке «Московского УПП № 13 ВОС» напомнила о том, что ещё один год получил немного грустный статус «минувший». Нет, не канул в Лету, не начал растворяться в дымке прошлого. Просто занял своё место в череде других семидесяти семи лет, прожитых предприятием.

Лет разных — ярких, успешных, исполненных свершений и счастливых поворотов судьбы,

иногда непростых, отмеченных трудными решениями, сокращениями числа работающих, падением объёмов производства. Но при всех обстоятельствах — оставшихся в памяти множества людей, которые связаны ёмким словом «коллектив».

Даже символично, что рядом с новогодней красавицей на стене — стенд, посвящённый истории УПП. Не летопись, а своего рода дайджест с фотографиями, вкратце знакомящий с тем, какую продукцию выпускал производственный коллектив, на чьи трудовые достижения ориентировались работники предприятия, как отдыхали.

Тринадцатое учебно-производственное предприятие — рядовое в системе восовской индустрии. И акцент в этой характеристике я делал бы даже не на оценке его вклада в экономический потенциал Всероссийского общества слепых. Замечу при этом, что вклад вполне весомый.

«Рядовое» — в данном случае о другом. Уже подходя к УПП, нельзя не заметить сходства его корпусов, а потом — планировки помещения администрации, иной раз даже состава станочного парка с тем,

что видел на многих других предприятиях. И диктуется эта похожесть прежде всего одинаковой их историей.

Учебно-производственное предприятие № 13 было создано в 1948 году в Люблино Московской области. Но в 1961 году в связи с расширением границ Москвы, никуда не переезжая, получило столичную прописку. Незрячие рабочие изготавливали одежные и обувные щётки, пуговицы, шнурки, ручки и простейшие циркули для школьников, вязали гамаки и шили плащевые накидки, фартуки и даже изготавливали рыболовные принадлежности. Позже, освоив производство электроустановочных изделий, коллектив, как с гордостью отмечено на сайте УПП, вышел на совершенно новый уровень своего развития, доказав, что способен самостоятельно модернизировать производство, благодаря чему начал выпуск широкого ассортимента изделий, необходимых не только в быту, но и в самых ответственных электрических системах различных отраслей промышленности. Сначала это были лишь щитки, электропатроны, выключатели, а затем уже перешли к сложным микровыключателям...

Согласитесь, едва ли не каждое второе предприятие ВОС может принять приведённые выше слова на свой счёт. И проблемы, волнующие «тринадцатое» — конкуренция на рынке, потеря привычных заказчиков и шаги администрации, направленные на поддержание экономической стабильности и благополучного социального климата в коллективе, — тоже дают основание полагать, что бывшие «люблинцы» в общем-то мало чем выделяются в ряду своих восовских коллег.

Признаюсь, именно это обстоятельство и натолкнуло меня на мысль подробнее рассказать о тех, кто особенно не тяготится своим статусом «мы как все», но, тем не менее, вполне достоин, чтобы и о нём побольше узнали и получше почувствовали пульс, с каким сегодня бьётся сердце этого коллектива.

— Ну что сказать о нынешнем дне, — генеральный директор Денис Викторович Радьков на секунду задумался и продолжил: — Главное — предприятие живёт и работает. Конечно, когда-то на УПП были заняты до 600 человек, половина из которых — незрячие. В середине 80-х годов прошлого века действовало шесть поточно-кон-

вейерных линий. Потом произошли известные пертурбации конца прошлого и начала нынешнего веков. Но и это пережили.

В начале 2005 года здесь отказались от выпуска убыточной четырёхшарнирной мебельной петли и ещё одного уже не устраивавшего предприятие изделия. УПП сосредоточилось на производстве целого семейства микропереключателей и лифтовой аппаратуры.

Ход по тем временам был выигрышным. Ключевым заказчиком являлся Карачаровский лифтостроительный завод, поставляли продукцию и на «Мослифт», на Щербинский лифтостроительный... В лучшие месяцы предприятие направляло партнёрам до 7—8 тысяч вызывных панелей для лифтовых кабин. Модернизировалось оборудование, внедрялись новые технологические процессы, например, лазерная маркировка и химическое никелирование лицевых панелей лифтовой аппаратуры, запатентованная кольцевая индикация вызывных и приказных лифтовых постов, резка и гравировка, зачистка проводов.

Тогда здесь работало порядка 120 человек. Но сегодня коммерческие структуры, которые выступают конкурентами УПП, более гибки, технически лучше оснащены. Они смогли потеснить незрячих производителей на рынке, даже несмотря на то, что те всегда отличались высоким качеством продукции. И хоть в столице на фоне развернувшейся реновации жилого фонда заметно вырос спрос на лифтовую технику, предприятию это не сказать, чтобы уж сильно помогло. Коллектив сократился до 48 человек.

— Конечно, люди без работы не сидят, — говорит Радьков. — В последние годы мы освоили сборку светодиодных светильников, в том числе и с датчиками движения. Они востребованы, используются в освещении жилых и производственных помещений, помогают снизить электропотребление. В них предусмотрена функция автоматического отключения и своевременного включения света при попадании подвижного объекта в радиус действия прибора.

Надёжной поддержкой достигнутому уровню экономической устойчивости является и линейка светодиодных светильников — для улицы, офисных помещений, для сферы ЖКХ. Все они отличаются малым энергопотреблением. Кстати, те, что предназначены для жи-

лично-коммунальной сферы, выпускаются в том числе и в антивандальном варианте.

— Так что на жизнь, что называется, хватает, — подытоживает Радьков. — Предприятие работает с прибылью. Нет долгов по налогам и выплате заработной платы.

Тем не менее, администрация находится в перманентном поиске новых заказов и профилей, новых направлений деятельности. Так, в июне 2025 года УПП стало дилером Белорусского государственного производителя бытовой химии ОАО «Бархим». И теперь в наличии большой ассортимент стирального порошка и других химических смесей производственного и бытового назначения. Прорабатывается вопрос фасовки сырья бытовой химии в более востребованную рынком тару. И этот вектор развития и руководству, и коллективу представляется весьма перспективным.

Через два года УПП отметит своё восьмидесятилетие. Здесь помнят тех, кто закладывал и поддерживал трудовые традиции коллектива. Для ветеранов не пустым звуком отзываются имена генеральных директоров прошлых лет — Петра Алексеевича Азарова, Петра Фёдоровича Котенева, Евгения Петровича Покутного, Александра Леонидовича Овтина, Владимира Леонидовича Власкина, Анатолия Степановича Чупина.

Интересная деталь: будучи в прошлом году в бразильском Сан-Паулу на Генеральной Ассамблее Всемирного союза слепых (ВСС), президент ВОС Владимир Васильевич Сипкин встретился с Генеральным консулом Российской Федерации в Сан-Паулу Дмитрием Вадимовичем Потаповым. И дипломат рассказал, что его отец, Вадим Михайлович Потапов, в 1970—1980-е годы работал главным инженером как раз на УПП № 13. Прошло более полувека, но ветераны предприятия помнят этого человека, ушедшего из жизни в 2006 году.

— Потапов был высококвалифицированным специалистом, — вспоминает начальник механического участка Николай Викторович Афонин. — По характеру строг, но справедлив и к подчинённым, и к себе. Если брался что-то сделать, делал вовремя и в лучшем виде. Но и с людьми требовал: если ты обещаешь выполнить к такому-то числу, выполни! За ним был широкий фронт работ по организации и модернизации производства, по перестройке технологических процессов,

заказ и подборка оборудования. Состояние систем, обеспечивающих деятельность предприятия — коммуникации, водоснабжение, электросети, — тоже зона его ответственности. При нём мы с угольного отопления перешли на газовое. Если кто-то предлагал какие-то новации в изготовлении продукции или в использовании оборудования, Вадим Михайлович мог сам лично опробовать эти новшества и помочь другим эти новинки освоить. С его участием предприятие прошло этап перехода к производству новых востребованных высокотехнологичных изделий, в частности низковольтной аппаратуры. Можно прямо сказать, и сегодня мы пользуемся результатами труда Вадима Михайловича.

Так, впрочем, можно отозваться и о многих ветеранах УПП — рядовых рабочих и инженерно-технических работниках, зрячих членах коллектива и имеющих ограничения по здоровью. Более полувека отдали предприятию Раиса Александровна Синяткина, Анатолий Николаевич Безбородов, Сергей Владимирович Тумов, Александр Евгеньевич Илюшин, Зинаида Николаевна Савосина, Гулирам Касымовна Тухфатуллина, Галина Владимировна Ерёмкина, Геннадий Викторович Ахромов, Ирина Сергеевна Саватеева, супруги Тамара Николаевна и Борис Дмитриевич Харловы-Мироновы, Евдокия Фёдоровна и Борис Иванович Волчковы, Анна Сергеевна и Александр Алексеевич Мироновы. Родным стало УПП для Людмилы Сергеевны Анохиной, Александра Ильича Кузнецова, Василия Ивановича Гусева, Василия Ивановича Гладкого, Владимира Николаевича Гурьева. Особенных слов достоин Виктор Алексеевич Успенский. С 1980 года он руководил воспитательной и социальной работой, на протяжении многих лет его избирали председателем первичной организации ВОС. За 57 лет работы на УПП № 13 Успенский вырастил и воспитал немало тех, кем и сейчас гордится коллектив.

Но, как отметила начальник службы управления персоналом Елена Петровна Яковлева, и за нынешнюю команду перед ветеранами не стыдно. Сорок лет трудится здесь инвалид 3-й группы по зрению наладчик пружинонавивочного оборудования Юрий Леонидович Толстов, которого называют «наш Кулибин». Думаю, это многое говорит о том, за какие качества его ценят в коллективе. В 2008 году пришёл на УПП Александр Поздняков (у него 2-я группа). С 1999 года



Наладчик Ю.Л. ТОЛСТОВ

работает гальваником Ирина Борисовна Хаустова, но когда надо предприятию, она и упаковщица, и контролёр. Двадцать два года одной дорогой до проходной предприятия ходит Галина Ивановна Чекулаева, инвалид по зрению 3-й группы — уважаемый и авторитетный сотрудник, заслуженный работник ВОС. Поломки на станках, узлах и механизмах поддаются умелым рабочим рукам слесаря-инструментальщика Александра Ивановича Лоскутова, инвалида 3-й группы с детства. Супруг Елены Валерьевны Яков-

левой был слесарем-сборщиком, привёл на родное предприятие и жену, и теперь она уже много лет обеспечивает чистоту в помещениях предприятия. Восемнадцать лет на ответственном посту Евгения Анатольевна Острая, за время работы освоила работу на гидропрессах и выпускает комплектующие для микровыключателей. Без малого 26 лет назад пришёл сюда литейщик пластмасс инвалид 3-й группы Сергей Викторович Новиков, авторитетное мнение которого высоко ценится в коллективе. Годом раньше после травмы и установления 2-й группы по зрению влился в коллектив Михаил Иванович Горчаков. Начинал учеником сборщика, сейчас он квалифицированный слесарь-инструментальщик, наставник молодёжи, опытный работник и группорг МО ВОС.

Наталья Николаевна Шишкина, член ВОС с 1983 года, уже 14 лет работает на сборочном участке. Привела сюда и супруга. Александр Викторович был водителем, потом из-за болезни кабину шофёра покинул, но его умелые руки на предприятиигодились. Познакомились на УПП и наладчик технологического оборудования Валерий

Николаевич Мосолов и его супруга — контролёр полуфабрикатов и готовой продукции Зинаида Владимировна. На «семью» приходится 109 лет трудового стажа на предприятии!

Участком, где производят комплектующие и осуществляют окончательную сборку выключателей и где из 19 работников — 18 инвалидов, руководит Олег Анатольевич Комаров. Костяк коллектива — Лидия Владимировна Овсянкина, Виктор Викторович Марасанов, Александр Евгеньевич Волков, Сергей Владимирович Тимофеев, Алексей Александрович Солюдов. На этом участке не-



Сборщик А.Е. ВОЛКОВ

мало и, в общем-то, молодых ребят и девушек с инвалидностью. Это Ирина Тимофеева, Сергей Громов, Сергей Овчинников, Иван Червяков, Ольга Климова, Денис Ковалько, Дмитрий Гребенников. Интересные и деятельные ребята. Алексей Абрамов, например, имеет диплом бакалавра-эколога, долго искал работу по специальности, в итоге пришёл на предприятие сборщиком, сейчас уже контролёр-комплектующих, в будущем его видят наставником для новичков.

Как известно, перед многими восовскими предприятиями проблема притока молодых энергичных кадров стоит довольно остро. Успешное её решение — залог того, что коллектив имеет хорошие перспективы развития. Познакомившись с молодёжью «тринадцатого», с большой долей уверенности могу утверждать — с такими ребятами и ветеранам комфортнее работается, и предприятие увереннее стоит на ногах.

\* \* \*

Мы с Еленой Петровной Яковлевой ходили по предприятию, и я фотографировал и фотографировал... А начальник службы управления персоналом называла новые и новые имена и фамилии тех, кто достоин быть отмеченным в журнале. Снимков накопилось множество. Формат нашего издания просто не в состоянии их все разместить на страницах «НЖ». И мы договорились, что все фото я отошлю на предприятие. Ведь ещё пара новогодних праздников, и УПП отметит своё восьмидесятилетие.

Уверен, рядом с наряженной ёлкой появится новый стенд, посвящённый юбилею. Там будет информация о достижениях УПП, о новых видах продукции, портреты тех, кто особенно отличился на производстве. И снятое мною, думаю, очень могут пригодиться...

## **В ИНТЕРЕСАХ ИНВАЛИДОВ**

---

# **ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ: ИСТОРИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ, БУДУЩЕЕ**

Паралимпийский комитет России (ПКР), основанный 5 января 1996 года и в том же году вошедший в состав Международного паралимпийского комитета (МПК), отметил 30-летний юбилей. Президент России Владимир Путин поздравил ПКР с этой датой.

«Все эти годы Паралимпийский комитет России выполняет важную, социально значимую миссию, объединяет своими благородными целями тысячи людей с ограничением по здоровью, приобщает их к адаптивной физической культуре и спорту, помогает в полной мере раскрыть свои таланты, продемонстрировать твёрдый характер и негибаемую силу духа.

Во многом благодаря такой грамотной, последовательной работе российские спортсмены добиваются выдающихся достижений на чемпионатах мира и Европы, летних и зимних Паралимпийских

играх. И, конечно, отраднo, что сегодня наши паралимпийцы вновь выступают на крупнейших международных соревнованиях с национальной символикой, флагом и гимном. Считаю это нашей общей большой победой», — говорится в письме Президента России, опубликованном пресс-службой ПКР.

Первым главой Паралимпийского комитета России стал Александр Неумывакин, президент Всероссийского общества слепых. В 1997 году на эту должность был избран Владимир Лукин, который возглавлял организацию до 2021 года, а с 2022 года пост президента ПКР занимает Павел Рожков. Сегодня ПКР — одна из крупнейших спортивных организаций по работе со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья. Её региональные отделения, в состав которых входят всероссийские и региональные спортивные федерации, действуют в 62 субъектах РФ.

Российские паралимпийцы много раз демонстрировали высокие результаты на международных соревнованиях. В 2006 году на зимней Паралимпиаде в Турине (Италия) сборная России заняла первое общекомандное место, установив рекорд по числу золотых наград. В 2012 году на летних Паралимпийских играх в Лондоне сборная России завоевала 2-е место в неофициальном медальном зачёте. В 2014 году на Играх в Сочи российские спортсмены повторили успех 2006 года: первое место в неофициальном командном зачёте и 80 медалей (30 золотых, 28 серебряных, 22 бронзовых). В 2018 году в Пхёнчхане (Республика Корея) команда выступила в усечённом составе под нейтральным флагом и заняла второе общекомандное место. На Паралимпиаде–2021 в Токио россияне завоевали 36 золотых, 33 серебряных и 49 бронзовых медалей, заняв 4-е место в медальном зачёте. В 2024 году в Париже российские спортсмены, также выступая в усечённом составе, взяли 21 золотую, 21 серебряную и 22 бронзовые медали, заняв 8-е место по количеству золотых и общему числу наград.

Статус ПКР в МПК неоднократно менялся: 7 августа 2016 года МПК приостановил членство ПКР, 15 марта 2019 года организация была условно восстановлена в членстве, однако 16 ноября 2022 года его вновь приостановили. 25 апреля 2023 года ПКР выиграл судебное разбирательство в апелляционном трибунале МПК.

В сентябре 2023 года было принято решение о допуске российских спортсменов в нейтральном статусе к международным соревнованиям.

Знаковым для российского паралимпийского движения стал сентябрь 2025 года, когда за полное восстановление членства ПКР на конгрессе в Сеуле проголосовал 91 делегат, против — 77 делегатов. В результате организацию полностью восстановили в правах и привилегиях члена МПК.

Важным юридическим успехом в минувшем году стало и решение Спортивного арбитражного суда (CAS), обязавшего Международную федерацию лыжного спорта и сноуборда (FIS) допустить российских параатлетов к соревнованиям с национальной атрибутикой.

В 2026 году ПКР продолжает подготовку сборной России к XIV зимним Паралимпийским играм в Италии, а также к XVIII летним Паралимпийским играм 2028 года в США.

Широкое распространение спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья получил после окончания Второй мировой войны. Инициатором паралимпийского движения стал немецкий нейрохирург Людвиг Гуттман. В 1944 году он, работая в центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток-Мандевилле (Великобритания), сделал спортивную подготовку обязательной частью комплексного лечения пациентов.

Этих же задач придерживается и ПКР, для которого сейчас в особенном приоритете развитие детско-юношеского спорта и вовлечение ветеранов СВО в паралимпийское движение. И именно это направление работы организации особенно рьяно осуждали зарубежные недоброжелатели. Более того, глава ПКР Павел Рожков оказался включён в экстремистский список «Миротворец».

По словам руководителя Паралимпийского комитета России, этот факт он считает признанием работы ПКР по реабилитации и социализации ветеранов специальной военной операции. Это, к слову, обсуждалось и на недавней Генассамблее Международного паралимпийского комитета как несоответствие уставу организации. Однако данная работа была поддержана большинством руководителей национальных комитетов, они к этому относятся

с пониманием, ведь именно благодаря реабилитации военных и возникло когда-то паралимпийское движение.

Одним из подразделений ПКР является Всероссийская федерация спорта слепых (ВФСС), руководитель — Ольга Семёнова. Деятельность федерации направлена на развитие спорта слепых в России, продвижение здорового образа жизни и решение социальных проблем через физическую культуру, популяризацию спорта слепых, обеспечение возможностей для слепых и слабовидящих заниматься спортом, а также повышение спортивного престижа России на международной арене через успешные выступления и соблюдение принципов Fair Play.

ВФСС развивает в России следующие паралимпийские дисциплины: биатлон слепых, велоспорт-тандем, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, лёгкую атлетику, лыжные гонки, плавание, мини-футбол 5х5. А также непаралимпийские дисциплины: арм-рестлинг, настольный теннис (showdown), пауэрлифтинг, пулевую стрельбу, самбо, спортивный туризм, футзал 5х5, торбол, шахматы, шашки.

Незрячие спортсмены внесли огромный вклад в развитие паралимпийского движения. Первые паралимпийские медали были завоёваны ими в 1988 году на IV зимних Паралимпийских играх в Инсбруке (Австрия) — две бронзовые награды. А в том же году на VIII летних Паралимпийских играх в Сеуле (Республика Корея) добыто и первое золото. Высокие достижения незрячих атлетов на мировом уровне были неоднократно отмечены лично Президентом страны.

30-летний путь Паралимпийского комитета России — это история преодоления, триумфа и неустанной работы по созданию инклюзивного спортивного пространства для людей с ограниченными возможностями здоровья. Несмотря на трудности и препятствия, ПКР продолжает двигаться вперёд, вдохновляя своим примером миллионы людей в России и за её пределами.

**Впереди новые вызовы и новые победы, но неизменным остаётся стремление к развитию паралимпийского движения и поддержке спортсменов, демонстрирующих силу духа и безграничные возможности человека.**

## ЗОЛОТОЙ ФОНД ВОС

---

**Олег ПИЛЮГИН**  
директор «Издательско-полиграфического  
объединения «Чтение» ВОС

# О СЕБЕ, СЕМЬЕ, ДРУЖБЕ И РАБОТЕ\*



Не скрою, с вечерней школой и преподаванием в ней я расставался с большим сожалением. На некоторое время мне оставили два класса, но я уже осваивался на новом месте и был сконцентрирован на работе в редакции. Что такое редакция журнала «Литературные чтения» в то время? Это четыре штатные единицы: главный редактор, старший литературный сотрудник, музыкальный редактор и секретарь для делопроизводства. Секретари (молоденькие девочки) периодически менялись, но основная троица оставалась неизменной, и атмосфера в редакции всегда оставалась очень дружеской. Дружба в моей жизни вообще играет очень важную роль и занимает особое место. Я всегда придавал большое значение таким неформальным человеческим отношениям. Специально акцентирую сейчас на этом внимание, чтобы подчеркнуть значимость для меня настоящей дружбы. Именно благодаря ей мне часто удавалось находить выход в непростых жизненных ситуациях. Так было в школьные годы в ситуации с Надеждой Николаевной, в студенческие времена — с Дмитрием Евгеньевичем, так было и в журнале.

---

\*Окончание. Начало в № 1.

Старшим литературным сотрудником редакции в то время была Алина Антоновна Солоненко, которая впоследствии стала ответственным секретарём редакции «ЛЧ» ИПО «Чтение». И оставалась на этой должности вплоть до выхода на пенсию в 2020 году. Но общаться мы продолжаем и сейчас очень тесно.

Музыкальным редактором был Рафаэль Залманович Фрид — колоритный еврейский типаж, удивительный музыкант, прекраснейший человек. Именно он как-то сказал мне в свойственной ему манере, когда я делился с ним своими сомнениями по поводу семейственности в редакции:

— Ну почему же это плохо? Не нравится семейственность? Называйте это рабочей династией!

И надо сказать, после таких слов я немного по-другому стал к этой ситуации относиться. А семейственность действительно присутствует: в издательстве работают одна из двух моих сестёр, жена и дочь.

Редакция на тот момент не была самостоятельным юридическим лицом, являясь отделом Ленинградского правления ВОС. Поэтому мы были материально не слишком самостоятельны, и типография нам формально не принадлежала. Она была подразделением производственного объединения «Свет» (сейчас ООО «Свет» ВОС). Там тогда был так называемый коробочный участок, вот к нему и прикрепили участок брайлевской полиграфии.

Почему так получилось? Первая типография для печати по Брайлю возникла в Петербурге усилиями Николая II и его супруги. Типография Всероссийского общества слепых стала её правопреемницей. В разные годы она входила в состав различных структур ВОС, пока не вошла в производственное объединение «Свет». Несмотря на то, что в типографии работали люди технически образованные, подкованные в производстве, определённый дискомфорт мы в редакции из-за такого положения вещей испытывали. Перед производственниками стояли свои задачи: сделать выпуск продукции экономичнее, что порой шло в ущерб качеству. Мне же хотелось пойти по пути технической модернизации. В начале 1990-х в сфере брайлевской полиграфии начали активно внедряться компьютеры. Появился компьютерный набор, стала возможной авто-

матрицированная печать. Как следствие, назрела необходимость замены устаревшей техники. Вот в это время и встал вопрос об объединении редакции и типографии в издательство и выделение его в самостоятельное юридическое лицо. Название «Чтение» — моя идея. Я вложил в него два основных смысла. Во-первых, издательство — наследник журнала «Литературные чтения», оно из него выросло, а во-вторых, мне очень не хотелось, чтобы Брайль вытеснялся «говорящей» книгой, а также набиравшим в то время всё большую популярность чтением с использованием компьютерного синтеза речи. Мне было очевидно, что без компьютерных технологий уже не обойтись, но я по-прежнему оставался убеждённым сторонником необходимости шрифта Брайля, потому что только он возвращает слепым в определённом виде зрение. Вот эти два смысла были заложены мной в название издательства «Чтение». Как видим, они не потеряли своей актуальности и по сей день.

Тогда же, в начале 1990-х, получила воплощение в жизнь моя тяга к общественной деятельности, жившая во мне ещё с юных лет, только под ней я тогда в духе времени понимал борьбу за свободу и права человека, за демократию. Хорошо помню, как неоднократно обращался к Надежде Николаевне с наивными, но очень настойчивыми просьбами дать мне какое-нибудь «дело», уж очень хотелось проявить себя в чём-то этаким, а я знал, что она знакома с тогдашними диссидентами. Она отшучивалась: успеешь ещё...

После смерти председателя Ленинградского правления ВОС Ивана Петровича Мачульского на эту должность назначили его заместителя, Леонида Алексеевича Матвеева. И как когда-то Летов пригласил меня в редколлегия «Литературных чтений», так Матвеев предложил стать его заместителем. Бросать редакцию мне совсем не хотелось, поэтому я поставил условие совмещать работу в журнале и правлении. Леонида Алексеевича моё условие, как мне показалось, слегка покорило, но он согласился попробовать. Конечно, я продолжал хотя бы на какой-то из стадий осматривать материалы, готовившиеся к публикации, занимался решением наиболее важных вопросов журнала, но, честно говоря, работу в редакции я в тот момент забросил основательно. Хорошо, что друзья-коллеги подстраховывали.

В Ленинградском правлении ВОС на мне были в основном социальные вопросы, я много взаимодействовал с Петросоветом (Санкт-Петербургским городским советом народных депутатов). Появлялись новые знакомства, нарабатывались деловые связи, и у меня созрело желание баллотироваться в Петросовет. Один из депутатов стал моим помощником на выборах. Мы до сих пор с ним дружим. Опять дружба, без неё никакие важные дела не делаются. Но выборы я проиграл. Проиграл шумно, весело, интересно, со всеми атрибутами, присущими тогдашней политической жизни страны. Перестройка дала шанс, как мне казалось, заняться тем самым общественным делом, о котором я мечтал. Я был независимым кандидатом и занял второе место по избирательному округу, первое осталось всё-таки за представителем КПРФ. Позже, анализируя те события, я пришёл к убеждению, что неудача на выборах была к лучшему. Не выиграл — и слава богу.

На фоне всей этой общественно-политической деятельности во мне крепло желание всё-таки объединить издательство и типографию. Но когда речь об объединении и увеличении выпуска Брайля зашла всерьёз, я понял, что с работой в правлении мне это не удастся сочетать. Леонид Алексеевич моё решение поддержал. Аппарат правления я оставил (конечно, сохранив членство в правлении до сегодняшнего дня) и вернулся в издательство. Тем более что назрел его переезд сюда, на Васильевский остров, — городское правление освободило специально под нас здание. Раньше его арендовали у города, а сейчас передали нам в долгосрочное безвозмездное пользование. Я долго добивался этого решения на уровне губернатора. Осенью 1995 года мы получили свидетельство о регистрации, стали юридическим лицом. А с 1996 года Центральное правление ВОС передало нам полиграфический участок производственного объединения «Свет», превратив таким образом издательство «Чтение» в издательско-полиграфическое объединение.

Помимо ежемесячного журнала «Литературные чтения», мы выпускали несколько приложений по различным темам. А после того как заместитель председателя Центрального правления ВОС Олег Тимофеевич Муравьёв активно поддержал расширение вы-

пуска Брайля, изданий стало больше, тиражи выросли, их объём составлял уже около семи миллионов печатных листов в год. Это достаточно много.

Было два музыкальных приложения: «В мире музыки» и нотное издание «В помощь художественной самодеятельности», сменившее со временем название на «Музыканту-любителю». Их выпуском занимался уже упоминавшийся мной Рафаэль Залманович Фрид. Сейчас эту работу продолжает его ученик Дмитрий Кравченко — незрячий специалист с консерваторским образованием.

Особо востребованными были издания «Математика» и «Программирование». Факультет прикладной математики — процессов управления (ПМ—ПУ) Ленинградского (ныне Санкт-Петербургского) государственного университета возглавлял тогда незрячий академик Владимир Иванович Зубов. Во многом благодаря именно ему профессия программиста распространилась среди членов ВОС. Являясь основателем факультета, он всячески приветствовал зачисление на него инвалидов по зрению и выпуск для студентов дополнительной литературы по Брайлю, а составителем этих сборников был Пётр Семёнович Кочетов.

Со временем их перестали заказывать, поскольку в интернете появился доступ ко всем необходимым материалам. Им на смену пришло издание «Молодёжный форум», где остаётся живой рубрика, посвящённая темам, связанным с компьютерными технологиями, программным обеспечением, гаджетами.

Читатели со стажем наверняка помнят издание «Призыв». В середине 1990-х сложилась ситуация, когда было непонятно, к чему призывать. А вот конкретные знания всегда полезны. Поэтому мы переименовали «Призыв» в «Знание». Я позиционирую этот сборник как политологический, исторический, экономический, юридический. Он формируется из современной журнально-газетной периодики по названным темам.

Ещё один сборник, дошедший до нас из советской эпохи, — «Культура и здоровье». Название говорит само за себя, и пока вносить изменения в него не планируется, он остаётся в прежнем формате.

В отдельный сборник «Для вас, женщины» мы выделили темы семьи, воспитания детей, семейных проблем, вплоть до сокровенных, а также кулинарию, рецепты и многое другое. Большой популярностью у читательниц сборника пользуется постоянная рубрика по вязанию на спицах, которую ведёт Ирина Ивановна Бикина из Саратова. Она даже разработала свою систему вязальных обозначений по Брайлю.

Литературно-художественные издания мы в периодике группируем по жанрам в нескольких сборниках: «Лёгкое чтение», «Острый сюжет», «Фантазии и предвидения». Серьёзная художественная литература осталась в «Литературных чтениях» и частично перекочевала в «Литературный альманах» и «Историю и личность». Все издания, кроме журнала «Литературные чтения», у нас ежеквартальные. Всего на данный момент получается 13 изданий.

Разумеется, есть и негатив. К сожалению, из года в год тиражи изданий снижаются: сейчас это 5,5 миллиона листов в год.

Думаю, нет необходимости дополнительно объяснять, что сегодня очень важными для нас являются коммерческие заказы. Помимо регулярной продукции, за последние годы мы разработали и издали брошюру для поезда «Сапсан», выпустили буклет для Сочинской Олимпиады, атлас Санкт-Петербургского метро. Составление атласа метро было особенно интересной работой. Он пережил уже три издания, а поскольку метро расширяется, вскоре возможно и четвёртое.

Особо важной и сложной работой является выпуск по системе Брайля материалов для государственной аттестации инвалидов по зрению в области образования. Федеральный центр тестирования нам заказывает ЕГЭ и ГВЭ-11 для всей Российской Федерации, кроме того, мы выпускаем материалы по ОГЭ и ГВЭ-9 для Московской школы слепых. Не знаю, по какой причине, но заказ поступает только оттуда. Непонятно, как другие школы решают этот вопрос.

Всё это очень ответственная и кропотливая работа, требующая не только перевода на шрифт Брайля и качественной печати, но и разрешённой нам адаптации самих материалов.

Так что пока нам есть чем заниматься. Пока резервы не иссякли, а жизнь обязательно подскажет что-то новое.

Что же касается меня на должности руководителя ИПО «Чтение»... На самом деле всё не беспредельно, и я изо всех сил готов искать себе преемника, но сейчас я его не вижу. Поэтому мне трудно сказать, как дальше дела будут складываться. Пока здоровье позволяет работать, и я этому рад.

Я начал эту публикацию со стихотворных строк. Завершу её также на поэтической волне стихотворением, которое появилось совсем недавно — в преддверии моего 75-летия.

У жизни немного брал я,  
Негромким был человеком,  
Хоть громко, бывало, пел.  
Жемчужинки точек Брайля  
По книжным нашим сусекам  
Разбрасывал, как умел.

Издательство «Чтение» — чадо  
Моё и команды нашей;  
И разве теперь, друзья,  
Поднять за него не надо  
Хмельной сладко-горькой чаши?  
Оно же для нас — стезя!

Издательство «Чтение» ношей  
На жизнь навалилось нашу —  
Не сбросить её никак!  
Оно окрылит? Искрошит?  
Возвысит или размажет?..  
Оно отбивает такт!

Я взгляд подниму устало  
И вижу: опять дорога...  
Но черпаю силы в вас:  
Три четверти — это мало!  
Три четверти — это много!  
Три четверти — это вальс!

## **ПРОФЕССИЯ: НАВИГАТОР ПО ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМ**

**В рамках программы «Действуй без барьеров!», проходящей при поддержке МГО ВОС и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, завершился уникальный проект «Тифлотур — новые горизонты». О том, как зарождалась идея, выстраивался процесс её реализации и каких результатов удалось достичь, рассказывает руководитель проекта Лариса ОВЦЫНОВА.**

Базовая идея заключалась в отказе от привычного для социального туризма подхода. Вместо создания готовых мероприятий для пассивного участия инициатива была нацелена на вовлечение самих инвалидов по зрению в полный цикл создания адаптированных экскурсий — от изучения теории до проведения собственных авторских туров.

Проект возник не на пустом месте. Он стал логическим продолжением и новым этапом предыдущей командной инициативы, которая была сосредоточена на практических задачах доступности. Проект «Я веду себя в театр» в первую очередь помогал незрячему человеку самостоятельно, без сопровождающего, добраться до культурного учреждения. Решением стали детальные пошаговые маршруты и тактильные схемы. Экскурсионная составляющая тогда была лишь дополнительным элементом.

Миссией нового проекта стал переход в плоскость адаптированного туризма. Если раньше команда предлагала готовый продукт для инвалидов по зрению, то теперь мы поставили задачу вовлечь эту аудиторию непосредственно в туристическую деятельность. Таким образом, внимание сместилось с предоставления услуги на передачу знаний и умений, с простого участия — на активное созидание. Конечной целью стало не разовое событие, а формирование условий для профессионального самоопределе-

ния участников: это получение базовых навыков, развитие устойчивой мотивации и, как потенциальный результат, начало профессиональной или трудовой деятельности в сфере экскурсоведения и туризма.

Участниками проекта стали москвичи с инвалидностью по зрению. Набор в группу завершился достаточно быстро. Необходимое количество желающих было отобрано в результате рассылки в тематических чатах. У нас был план: 8—10 участников, изначально откликнулись 11 человек. В процессе некоторые по объективным причинам, таким как переезд из Москвы, прекратили участие, но основная группа из восьми человек прошла весь запланированный теоретический и практический курс до конца, что говорит о высоком уровне внутренней заинтересованности.

Структура проекта предполагала последовательный путь обучения, ведущий от получения базовых знаний к созданию конкретного экскурсионного продукта и далее — к развитию личного профессионального портфолио.

## **ДВА КЛЮЧА К УСПЕХУ**

Стартовало обучение с блока общих знаний. Участники прослушали цикл лекций по основам экскурсоведения, где разбирались общие принципы разработки маршрута, отбора информации, построения логичного и интересного рассказа. Особое внимание уделялось адаптации экскурсий для незрячих и слабовидящих людей. Основой стали два ключевых метода: тифлокомментирование, то есть детальное словесное описание всего, что происходит вокруг, и тактильность — использование объёмных моделей и рельефных схем.

Не менее важным, чем теоретические знания, стал блок мотивации. Для участников организовали встречи с незрячими специалистами, уже добившимися успеха в смежных областях. О своём опыте рассказал Александр Новиков, историк по образованию, более десяти лет работающий методистом в Государственном историко-архитектурном, художественном и ландшафтном музее-заповеднике «Царицыно». Практической стороной экскурсионной деятельности также поделилась Евгения Малышко, разрабаты-

вавшая в своё время уникальные экскурсии с закрытыми глазами для зрячих людей и становившаяся финалистка Всероссийского конкурса Русского географического общества «Лучший гид России». Эти встречи наглядно показали, что возможности для профессиональной реализации в культурно-просветительской сфере для незрячего человека существуют и могут быть очень широкими.

Главной практической задачей первого этапа стало совместное создание одной большой адаптированной экскурсии. Выбор пал на главный символ страны — Красную площадь. Вроде бы это самое популярное туристическое место, но полностью адаптированных пешеходных экскурсий ранее, как ни странно, не создавалось.

Были организованы обязательные выезды на местность с опытными тифлокомментаторами Юлией Умяровой и Анастасией Лисиченко, которые помогали участникам описать архитектурные объекты, почувствовать масштаб территорий. Каждый участник проекта взял на себя разработку определённого отрезка маршрута и подготовку рассказа об одном-двух объектах. Я проводила с участниками индивидуальные и групповые консультации, выполняя роль наставника: помогала выстроить логику, убрать лишнее, избежать главной ошибки новичков — желания рассказать весь найденный материал, рискуя превратить экскурсию в многочасовую лекцию.

## **И ГИД, И АРТИСТ, И РЕЖИССЁР...**

Для повышения вовлечённости и зрелищности было принято решение о театрализации. Участники выступали не просто как гиды, а как ожившие объекты. Например, Татьяна Белова рассказывала о ГУМе от лица граммпластинки, которая жила и продавалась в этом магазине. Алла Мирошниченко вела повествование от имени Никольской башни, а Наталья Мороз представилась узницей бывшего когда-то в Константино-Еленинской башне тюремного приказа.

30 сентября 2025 года, в холодный и ветреный день, состоялась генеральная репетиция. А 1 октября, когда погода благоприятствовала, прошла первая полноценная презентация экскурсии. Гостями стали не только незрячие москвичи, откликнувшиеся на

объявление, но и особая группа — участники программы реабилитации из Семейного центра имени А.И. Мещерякова и Центра реабилитации «Ясенки», включая ветеранов СВО. Группа получилась большой, около 30 человек (вместе с сопровождающими), что, правда, не совсем соответствовало рекомендованным стандартам по количеству участников. Но, благодаря гибкости организаторов, удалось подстроиться под обстоятельства. Экскурсия, несмотря на особенности адаптивного формата, прошла успешно, подтвердив, что разработанный продукт имеет право на жизнь.

Параллельно с коллективной работой над пешеходной экскурсией шёл второй, не менее важный этап — создание участниками персональных мини-аудиоэкскурсий. Каждый выбрал один объект в центре Москвы, например на Арбате или Театральной площади, подготовил для него лаконичный текст продолжительностью 10—15 минут и совместно с приглашённым звукорежиссёром проекта Геннадием Карцевым записал финальный трек. Задача заключалась в том, чтобы обеспечить не только информационную насыщенность, но и продемонстрировать творческий подход к звуковому оформлению — подбор музыки и шумовых эффектов, создающих атмосферу.

Лидерами этого направления стали Ольга Базилевская и Татьяна Белова. Работу Татьяны — аудиоэкскурсию по Саду камней, парку Хуамин у Китайского культурного центра — можно прослушать в 54-м выпуске подкаста «Туристоскоп» на «Радио ВОС». Все созданные аудиогиды после окончательной доработки будут доступны широкой аудитории: их разместят на интернет-ресурсах Всероссийского общества слепых, в специализированных чатах, а также в библиотеке «Логос» (AV3715).

На финальном мероприятии, прошедшем 30 октября 2025 года, мы также решили отказаться от традиционного формата. Вместо подведения итогов и простого награждения участников команда провела для гостей и партнёров камерную 40-минутную экскурсию-спектакль прямо в помещении. Используя декорации, музыкальное и поэтическое сопровождение, участники воссоздали ключевые моменты маршрута по Красной площади. После этого

была проведена тематическая викторина, а затем — торжественное вручение благодарностей и подарков всем причастным.

## **И ДЛЯ СЕБЯ, И ДЛЯ ВСЕГО ОБЩЕСТВА**

Реализация такого комплексного проекта стала возможной благодаря слаженной работе небольшой, но эффективной команды. В её состав вошли три человека: я, как руководитель проекта, отвечала за общую идею и образовательную часть; Наталья Зайкина, сотрудник Государственного музея — культурного центра «Интеграция» имени Н.А. Островского, на чьи плечи легла организация мероприятий; и Людмила Пастухова, специалист КСРК ВОС, координировавшая взаимодействие в соцсетях и занимавшаяся хозяйственным обеспечением. Нам деятельно помогали приглашённые специалисты — тифлокомментаторы и лекторы. Отдельно хочется отметить Светлану Скребец, директора СРГК ВОС, выступившую в роли консультанта.

Главным результатом проекта стали не созданные продукты, а изменения в самих участниках. Появилась группа заинтересованных людей, получивших не просто общие знания, а конкретные полезные навыки. Две самых активных участницы проекта — Ольга Базилевская и Татьяна Белова — уже строят планы на профессиональное будущее. Ольга, имевшая ранее опыт разработки экскурсии «Вокруг Кремля» вместе с музеем «Огни Москвы», намерена и дальше развиваться в этом направлении. Татьяна, чья аудиоистория получила высокую оценку, при поддержке отдела социального туризма КСРК ВОС планирует весной провести по своему маршруту полноценную пешеходную экскурсию.

Материалы, созданные в рамках социальной инициативы «Тифлотур — новые горизонты», получают долгую жизнь. Тактильные модели и рельефные схемы объектов Красной площади, а также сам детально проработанный сценарий театрализованной экскурсии переходят в распоряжение отдела социального туризма КСРК ВОС. Это означает, что экскурсия будет проводиться на регулярной основе, становясь новой уникальной услугой для незрячих москвичей и гостей столицы.

Проект наглядно доказал эффективность совместного творчества в социальной сфере. Инвестируя в обучение и раскрытие потенциала самих людей с инвалидностью, можно получить не разовый эффект, а устойчивый результат, где появляются новые специалисты, создаются новые продукты, а практика инклюзии становится более глубокой и настоящей. «Тифлотур — новые горизонты» открыл своим участникам не только новые маршруты по Москве, но и новые возможности для профессиональной и личной самореализации.

Эта инициатива — больше, чем просто серия мероприятий. Это удачный пример, который показал важный принцип: настоящая инклюзия возникает не тогда, когда для человека всё делают, а когда ему дают инструменты, чтобы делать это самому и, возможно, даже для других.

Проект не просто познакомил участников с историей Красной площади. Он дал им конкретные умения, уверенность и возможность почувствовать себя не гостями в культурном пространстве, а его полноправными создателями и проводниками. Теперь эти люди знают, как создавать экскурсии, и у некоторых уже есть готовые авторские работы. Это самый ценный итог.

Материалы проекта — и детальная экскурсия по главной площади страны, и серия аудиогидов — не будут лежать в архиве. Они станут частью постоянной работы Всероссийского общества слепых, пополнят библиотечные фонды и будут доступны всем желающим.

Главный вывод можно сформулировать так: проект изменил подход. Он показал, что люди с нарушением зрения могут быть не только благодарными слушателями, но и профессиональными рассказчиками, исследователями, создателями культурных продуктов. Они сами становятся авторами новых маршрутов, буквально открывая города и достопримечательности заново — и для себя, и для всего общества.

**Опыт «Тифлотура» — это модель для будущего. Модель, где социальная поддержка превращается в сотрудничество, а реабилитация — в раскрытие способностей и создание новых профессий. И это, возможно, самый важный горизонт, который удалось увидеть и достичь нашей команде.**

Оксана ЛЕБЕДЕВА

# ХРОНИКИ БОЛЬШОГО ТВОРЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

29 ноября 2025 года в концертном зале Центра культурно-спортивной реабилитации состоялся традиционный художественно-реабилитационный конкурс среди команд местных организаций ВОС Санкт-Петербурга и Ленинградской области.



В 2025 году он проводился в 20-й раз. Каждый год это мероприятие становится не просто творческим состязанием, а настоящим праздником вдохновения, фантазии и человеческой поддержки, являя собой увлекательнейший реабилитационный марафон. Его участникам удаётся проявить множество навыков, добиться высоких результатов своих команд, особенно тем из них, кто не боится экспериментировать и идти вперёд, даже если путь лежит на ощупь.

## ТЕМА, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНИЛА ВСЕХ

Юбилейный конкурс был посвящён интригующей идее — социальному эксперименту. Каждая команда должна была представить инсценировку, в которой герои оказываются в необычной ситуации. Участникам требовалось проявить смекалку, взаимопонимание, выручку и фантазию, чтобы найти выход и вернуться в привычный мир. Локации участники выбирали самые неве-

роятные. Команды отправлялись в подземелье, глухую сибирскую тайгу, подводный мир, пещеру сокровищ, на тропический остров, в ночной Мариинский театр, в деревню староверов, на заброшенное кладбище, в полицейский участок и даже... в мавзолей, закрытый на ремонт. Кто-то исследовал Атлантиду, кто-то бесстрашно вошёл в Зазеркалье, а самые смелые ступили в Калифорнийскую Долину Смерти. Но испытание было не только пространством. Каждой команде предстояло найти контакт с мифическим или сказочным существом, чтобы с его помощью выбраться из ловушки. Участников встречали Фавн, Кракен, Король лемурув Джулиан XIII, Крыса Шушара, Змей Горыныч, Чебурашка, Белый филин, Фантомас, Призрак оперы, Белый кролик, Кот учёный, Лиса Патрикеевна и многие другие удивительные персонажи.

## ПОЛГОДА ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Задания были даны участникам за полгода, и эти шесть месяцев стали временем оживлённой работы. Нужно было придумать сценарий, распределить роли, продумать характеры героев, сшить костюмы, подготовить декорации, а также создать видеосюжеты для трансляции на большом экране.

У многих команд сценарии были написаны в стихах. На сцене звучали песни, рождались танцевальные номера, создавались целые художественные картины — живые, яркие, запоминающиеся. Команда Охтинской местной организации представила целый видеосюжет встречи с нейроперсонажем — лисой-оборотнем, которая по команде участника представления превратилась в доброго помощника и помогла выбраться из нейросети.

Оригинальный режиссёрский ход нашла команда Петроградской местной организации, выбрав для своего сценария тему встречи с НЛО. Но искать таинственный объект они отправились не куда-то в пустыню или на секретную базу, а в самый привычный, повседневный Санкт-Петербург. Участники разошлись по городу, словно исследователи-энтузиасты: кто-то обнаружил «неопознанный летающий объект» на Стрельнинской улице — прямо у памятника слепым слухачам, где нередко можно встретить праздно гуляющих, Необразованных и Ленивых Обывателей, которые ред-



Фантазия участников конкурса превращала их то в кактус, то в забавного пса, то в добродушное чудище.

тательное приключение, доказав: чтобы встретить «НЛО», иногда достаточно просто посмотреть на привычное свежим любопытным взглядом.

Команда Комплекса реабилитации инвалидов «Контакт» подошла к своему заданию с настоящей исследовательской смелостью. Они решились на маленький собственный «социальный эксперимент» — сделали недоступное доступным. По сценарию участники получили возможность тактильно осмотреть фигуру В.И. Ленина в

ко смотрят по сторонам. Другая участница наткнулась на свой «НЛО» в магазине — им оказалось Необыкновенное Лоскутное Одеяло, настолько яркое и пёстрое, что казалось, будто оно и правда прилетело из другой галактики. Третья нашла невероятный объект уже в лесу — Настоящих Лесных Опят, в своём изящном строении напоминающие миниатюрные инопланетные зонды. А кульминацией поисков стало открытие одного из посетителей литературного отдела библиотеки: его «НЛО» оказался вовсе не летающим предметом, а Начальником Литературного Отдела.

Так команда Петроградской организации превратила обычный городской день в увлекательное

мавзолее. И, о чудо! От прикосновений и неподдельного интереса Ленин вдруг «ожил». Восторженные и взволнованные, они рассказали «ожившему» вождю, что приехали в Москву как представители ВОС, чтобы отметить 100-летний юбилей организации, и что посещение мавзолея всегда было их мечтой. В ответ Владимир Ильич, ничуть не смутившись своим внезапным воскрешением, передал команде «социалистический привет», горячо поздравил с юбилеем и с серьёзностью, достойной исторического момента, произнёс, что товарищи и поныне следуют верным путём.

### **ПРЕДМЕТ ГОРДОСТИ: МИНУТА ИСКРЕННОСТИ**

Но двумя заданиями конкурс не ограничивался. Команды получили ещё одно домашнее задание — представить предмет гордости своей организации. На это отводилась всего одна минута. И почти все команды говорили о самом дорогом — о людях. О тех, кто делает жизнь организации живой и активной, кто помогает другим, кто не боится ответственности и всегда готов протянуть руку помощи. Это было трогательно и искренне: слова благодарности звучали от сердца, а каждая организация словно представляла свою маленькую семейную историю.

### **РОЛИ, КОТОРЫЕ ЗАПОМНИЛИСЬ**

Некоторые персонажи стали настоящими любимцами зала. Ярко выступила Крыса Шушара из местной организации «Свет». Её обаяние, голос и актёрская пластика покорили зрителей.

Запомнился харизматичный ведущий-слепец шоу «Возвращение» из Охтинской МО. Он виртуозно менял парики и превращал каждую реплику в небольшой драматический монолог. Восторженный отклик получила роль Владимира Ильича Ленина (МО «Контакт»), который «ожил» всего на несколько минут и сделал это тонко, с уважением к историческому образу.

Запомнилась морская черепаха, которая долгие годы носит на спине Атлантиду. Она помогла членам Приморской местной организации найти выход и сама с удовольствием присоединилась к их дружной команде.

Публика тепло приняла Кота учёного и Лешего, который пытался завалить команду Центральной местной организации валежником и затравить комарами. И, конечно, всех очаровал забавный пёс из Невской МО ВОС, передвигавшийся на четырёх лапах то впереди, то позади своей команды. Его искренность и преданность вызывали улыбки.

## **ЭРУДИТ-ЛОТЕРЕЯ И СПОРТИВНЫЙ ФИНАЛ**

В рамках четвёртого задания — интеллектуального конкурса «Эрудит-лото» — команды отвечали на вопросы по социологии. Этот этап требовал не фантазии, а знаний, внимания и быстрого мышления.

А заключительным стал спортивный конкурс. По его условиям команды разрабатывали и презентовали собственный комплекс оздоровительной гимнастики, улучшающей качество и продолжительность жизни инвалидов по зрению. При этом демонстрация должна была сопровождаться тифлокомментарием. В качестве критериев конкурса учитывались оформление номера, применение спортивного инвентаря, динамичность, оригинальность, чувство юмора, качество тифлокомментария.

Члены жюри и зрители увидели множество самых разнообразных идей и методик: от оригинальной производственной гимнастики до специализированной зарядки для секретарей.

И здесь не обошлось без творческой смелости: звучали стихи, песни, а сами упражнения выполнялись как индивидуально, так и всей командой.

В упорной борьбе звание победителя реабилитационного марафона завоевала команда местной организации «Купчино». Второе место досталось команде Приморской МО ВОС. Выступление этого коллектива было по-настоящему ярким и запоминающимся во всех видах программы.

Третье место, отстав от второго всего на полбалла, заняла команда Гатчинской местной организации, сумевшая традиционно ровно пройти всю конкурсную программу. Гатчинцы уже три года

порядк занимают призовые места, что говорит о высоком уровне работы и творческом потенциале каждого участника.

Были определены победители в каждой из номинаций: «Лучший сценарий» написали в МО «Контакт»; «За артистизм» удостоена Невская МО; судьбоносная «Встреча в пути» состоялась у участников Выборгской (городской) МО; «Предметом гордости» стала Нарвская МО.

В интеллектуальной викторине победительницей была признана команда Василеостровской МО. А самой спортивной оказалась дружина Петроградской МО.

Не смогли члены жюри остаться равнодушными и к выступлению других команд. В результате были учреждены дополнительные номинации, что предусмотрено Положением о Конкурсе.

Специального приза в номинации «За искромётное исполнение» от компании «Говорящий город» удостоилась команда Центральной МО. Также специальные призы от СПб ГБУ «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению» получили: в номинации «За способность очаровать зрителя» — Центральная МО; в номинации «За неугасаемый энтузиазм» — Петроградская МО; в номинации «За оригинальный взгляд» — МО «Коломна».

## **КОНКУРС, В КОТОРОМ ПОБЕЖДАЕТ КАЖДЫЙ**

Этот художественно-реабилитационный конкурс давно перестал быть просто соревнованием. Это пространство, где люди проявляют способности, о которых порой и не подозревали, где ценят дружбу, доверие и смелость. Это праздник, который объединяет, вдохновляет и напоминает: самые важные победы — внутри нас самих.

**И в двадцатый раз Санкт-Петербургская РО ВОС доказала: когда рядом есть команда, а ещё фантазия и вера в собственные силы, то невозможное становится возможным!**



**Оксана РЯБОВА**  
заведующая методотделом УОСБС

## **«СОБАКИ-ПРОВОДНИКИ — ПУТЬ К НЕЗАВИСИМОСТИ»**

Именно так называется проект, реализованный в Ульяновске осенью 2025 года. В Ульяновском культурно-спортивном реабилитационном центре ВОС как-то раздался телефонный звонок и женский голос произнёс: «Добрый день. Российская школа подготовки собак-проводников ВОС реализует просветительский проект и готова приехать к вам в регион с презентацией и показательными выступлениями».

Идея заманчивая, вот только для её реализации необходимы средства, место, зрители. А что, если облачить приезд гостей в проект и направить на конкурсный отбор? В итоге проект «Собаки-проводники — путь к независимости» стал победителем кон-

курсного отбора на предоставление из бюджета муниципального образования «город Ульяновск» в 2025 году субсидии для социально ориентированной некоммерческой организации в рамках осуществления установленной учредительными документами деятельности.

Началась подготовка. В рамках проекта предполагалось провести мастер-классы для незрячих и зрячих жителей города, учащихся школы-интерната, разработать и издать сборник и буклеты, напечатать информационный баннер и многое другое. Отрадно, что всё получилось, кое-что даже лучше, чем задумывалось.

Специалисты из Российской школы подготовки собак-проводников ВОС приехали в наш город на специальном транспорте, в котором было удобно не только инструкторам, но и питомцам — трём собакам-проводникам. В прицепе был доставлен конструктор-городок с препятствиями.

Для участия в мероприятии в Ульяновск прибыли: генеральный директор РШПСП ВОС Артём Анатольевич Астанин, его заместитель по социальной работе Ирина Александровна Миронова, заместитель генерального директора по собаководству Елена Александровна Сафиулина, инструкторы-методисты Наталья Борисовна Хащевская и Яна Борисовна Сапелкина. С ними были два палевых лабрадора Шекспир и Шакира и немецкая овчарка Яффи.

14 сентября в парках, скверах, на главных площадях Ульяновска было много посетителей: шло празднование 377-летия со дня основания города. Всеобщее внимание особенным образом привлекал сквер Языковых в центре города, где расположился необычный городок. Посетителям этой площадки были представлены показательные выступления собак-проводников в сопровождении инструкторов-методистов РШПСП. А далее каждый желающий мог принять участие в прохождении городка с препятствиями в светонепроницаемых очках в сопровождении собаки-проводника, конечно, не без помощи инструктора. Самые активные и внимательные поучаствовали в викторине и получили подарки. Площадка пользовалась большим успехом у незрячих людей: некоторые из них имели опыт владения собакой-проводником, а другие же, напротив, таким опытом не обладали. Было приятно слышать от

зрячих жителей и гостей города, рассказывавших детям о назначении и важности собак-проводников для слепых людей. Хотя были и те, кто впервые познакомился с таким необычным помощником. В мастер-классе также приняли участие инвалиды по слуху — студенты Ульяновского фармацевтического колледжа, их впечатления были очень необычными.

Следующий день начался с круглого стола в большом зале Ульяновского КСРЦ ВОС, на который были приглашены представители здравоохранения, Социального фонда, бюро медико-социальной экспертизы, транспорта, социальной защиты населения, а также присутствовали председатель Ульяновской областной общественной организации ВОС Алексей Орисенко, специалисты РШПСП, инвалиды по зрению и владельцы собак-проводников. Работа круглого стола началась с приветственного адреса президента ВОС Владимира Васильевича Сипкина, в котором говорилось о важности сохранения и развития РШПСП ВОС для обеспечения инвалидов по зрению собаками-проводниками, ведь они оказывают не только помощь в ориентировке, но и психологическую реабилитационную поддержку.

На встрече обсуждались проблемы реабилитации инвалидов по зрению, порядок назначения собаки-проводника как технического средства реабилитации, доступность учреждений здравоохранения, культуры, образования и общественного транспорта для инвалидов — владельцев собак-проводников. Члены ВОС, имеющие четвероногих помощников, поделились своим опытом и историями. Заседание круглого стола транслировалось в официальной группе ЧУ «Ульяновский КСРЦ ВОС» социальной сети «ВКонтакте» и в прямом эфире интернет-радиостанции «Радио ВОС».

По завершении круглого стола делегация отправилась в Школу-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91. Это стало, пожалуй, самым ярким событием проекта. На небольшом футбольном поле школы собрались учащиеся, родители и педагогический коллектив. С неподдельным вниманием они слушали рассказ специалистов РШПСП об истории школы, особенностях содержания и воспитания щенков (оказывается, с целью социализации им показывают мультики, они слушают сказки, зна-

комятся с транспортом, домашними питомцами), об особенностях дрессировки и выполнении необычных команд. Ребята активно интересовались деталями темы, отвечали на вопросы викторины. К особенной радости собравшихся каждый желающий смог преодолеть лабиринт с препятствиями в сопровождении собаки-проводника, погладить животное и пообщаться с ним, поучаствовать в фотосессии. Репортаж об этом событии включил в сетку вещания областной телеканал ВГТРК «Волга».

Подобная встреча позволит потенциальным владельцам собак-проводников сформировать корректное представление о том, что животное не только пушистый друг, но это и большая ответственность, так как за ним требуется уход, забота и правильное использование.

Активное участие в мероприятиях принимала председатель Нижегородской РО ВОС Ирина Германовна Сумарокова, владелица собаки-проводника с красивым именем Ницца. Незадолго до события в Ульяновске аналогичный проект был реализован в Нижнем Новгороде, где мастер-классы собрали и объединили владельцев собак-проводников и имели большой резонанс среди инвалидов по зрению.

При реализации любого проекта важны единомышленники. Заинтересованными и активными партнёрами проекта «Собаки-проводники — путь к независимости» стали Ульяновская областная специальная библиотека для слепых и региональная организация ВОС.

Спецбиблиотека выступила как информационный партнёр и методический центр. С помощью её сотрудников были подготовлены к печати брошюра о собаках-проводниках (шрифтом Брайля) и информационный буклет — справочное издание «Собаки-проводники — путь к независимости». В буклете была размещена информация о РШПСП ВОС, методика получения инвалидом по зрению собаки-проводника, правовые аспекты владельцев, гид по вопросам владения и использования собаки-проводника, а также перечень клубов владельцев собак-проводников в регионах России. Вся информация была взята с сайта РШПСП ([sobakarprovodnik.ru/](http://sobakarprovodnik.ru/)). Буклеты раздавали жителям города, родителям и педагогам. Брошюра,

напечатанная в УОСБС, была торжественно передана в РШПСП, Школу-интернат № 91, УОСБС, Ульяновскую РО ВОС.

Региональная организация ВОС оказывала организационную, консультационную и методическую поддержку. Председатель организации Алексей Михайлович Орисенко входил в команду проекта на общественных началах и принимал активное участие в обсуждении всех вопросов, возникающих при реализации. На круглом столе Алексей Михайлович выступил одним из экспертов и доложил о выстроенной в Ульяновской области работе с РШПСП, реальными и потенциальными владельцами собак-проводников.

Культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС оказал информационную поддержку: в эфире интернет-радиостанции «Радио ВОС», помимо прямой трансляции круглого стола, прозвучали две передачи о проекте.

В целях просвещения и популяризации темы помощи незрячим людям руководитель и координатор проекта Татьяна Геннадиевна Куличенко, директор КСРЦ ВОС, и автор этих строк приняли участие в утренней встрече в эфире областного телеканала «Репортёр». Беседовали о важности информирования о таком средстве реабилитации, как собака-проводник, не только инвалидов по зрению, но и зрячих жителей города для большего понимания сути четвероногого помощника для незрячего человека.

Проект «Собаки-проводники — путь к независимости» создал резонанс в общественной среде и среди инвалидов по зрению, до сих пор при встрече обсуждается вопрос приобретения и владения такой собакой, ещё свежи впечатления от общения с Шекспиром, Шакирой и Яффи.

**Пожелаем же им добрых и порядочных владельцев, а тем незрячим людям, кто уже принял решение стать владельцем собаки-проводника, приобрести настоящего помощника и друга. Мы искренне надеемся на продолжение проекта в будущем.**

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ЗРЕНИЕ: ПУТИ ЛЕЧЕНИЯ



Сахарный диабет может привести к полной потере зрения, но этот процесс возможно отсрочить, а зачастую даже предотвратить. Для этого в арсенале современного офтальмолога много средств: инъекции в стекловидное тело, лазерная коагуляция или хирургическое вмешательство. В вариантах лечения разбираемся вместе с врачом высшей категории, лазерным хирургом, ассистентом кафедры офтальмологии имени

академика А.П. Нестерова Института клинической медицины Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова **Татьяной ЧЕРНЯКОВОЙ**.

Негативное влияние сахарного диабета на состояние глаз обусловлено развитием диабетической ретинопатии. Повышенный уровень сахара в крови приводит к повреждению сосудов сетчатки. Её поражение проявляется разнообразно: от точечных кровоизлияний и отёка до роста неполноценных новых сосудов. Медленное, часто бессимптомное течение заболевания постепенно приводит к изменениям в сосудах, сетчатке, не проявляясь серьёзным ухудшением зрения. Но на их фоне может достаточно быстро развиваться диабетический макулярный отёк (скопление жидкости в центральной зоне сетчатки) либо ретинопатия может перейти в пролиферативную стадию, сопровождающуюся массивным кровоизлиянием в стекловидное тело или отслойкой сетчатки. Именно эти осложнения приводят к быстрой и значительной потере зрения и требуют экстренного лечения. Таким образом, потеря зрения при диабете — это обычно результат длительного скрытого поврежде-

ния, на которое наслаивается острое, быстро прогрессирующее осложнение. Потому сахарный диабет является ведущей причиной приобретённой слепоты у взрослых.

Значимым фактором риска развития сахарного диабета и сопутствующей ему ретинопатии является наличие сахарного диабета у близких родственников: родителей, братьев, сестёр. Поэтому регулярный осмотр офтальмолога — это не просто проверка зрения, а важнейший элемент контроля над рисками, так как глаза являются «зеркалом» сосудистых изменений в организме. При отягощённой наследственности рекомендуется профилактический осмотр глазного дна с расширением зрачка 1 раз в 1—2 года, даже при нормальном уровне сахара в крови. Это позволяет установить «исходную» картину и своевременно заметить самые ранние изменения. Даже в тех случаях, когда нет ухудшения зрения, но поставлен диагноз «сахарный диабет», график наблюдения у офтальмолога становится строго обязательным и зависит от типа диабета.

При сахарном диабете 1 типа первый осмотр рекомендуется пройти через 5 лет после постановки диагноза, затем — ежегодно. При сахарном диабете 2 типа посетить офтальмолога необходимо сразу после выявления заболевания. Далее осмотры также проводятся ежегодно. При беременности на фоне любого типа диабета риски прогрессирования ретинопатии возрастают. Обследование обязательно в каждом триместре или чаще по индивидуальным показаниям врача.

Различие профилактики ретинопатии при разных типах одной и той же болезни связано с самой природой заболеваний: диабет 1 типа обычно начинается остро, в молодом возрасте, а диабет 2 типа развивается постепенно, часто на фоне других метаболических нарушений. При сахарном диабете 1 типа профилактика носит опережающий характер. Главным приоритетом у таких пациентов является ранний и строгий гликемический контроль. Исследования доказывают, что поддержание нормального уровня гликированного гемоглобина (HbA1c) с момента диагностирования заболевания снижает риск развития ретинопатии в будущем на 76%.

При сахарном диабете 2 типа ситуация другая. Заболевание может десятилетиями протекать бессимптомно, и к моменту его

выявления в организме зачастую уже имеются необратимые сосудистые изменения. Поэтому в данной ситуации профилактика начинается с немедленного скринингового осмотра офтальмологом. Дальнейшая тактика становится комплексной и мультидисциплинарной. Диабет 2 типа почти всегда сопровождается другими сердечно-сосудистыми рисками. Решающую роль в защите зрения играет не только снижение сахара, но и контроль артериальной гипертензии и метаболических нарушений, в частности повышение холестерина. Без коррекции этих факторов риска даже хорошие показатели глюкозы не гарантируют безопасности для сосудов сетчатки.

Осмотр врача должен включать проверку остроты зрения, внутриглазного давления, оценку состояния структур глаза с помощью щелевой лампы, осмотр сетчатки с обязательным расширением зрачков. При необходимости выполняется оптическая когерентная томография (ОКТ, ОКТ-ангио) и флуоресцентная ангиография.

На сегодня ОКТ является современным золотым стандартом для контроля хронических заболеваний сетчатки, детально оценивает её структуру. Это безопасный и точный метод, который обязательно показан при резком ухудшении зрения и подозрении на отёк сетчатки. Что касается флуоресцентной ангиографии (ФАГ), это более детальное изучение с возможностью анализа кровотока в сосудах сетчатки, позволяющее выявлять зоны его локальных нарушений. Методика предполагает введение контрастного вещества для «подсвечивания» сосудов. Это исследование малодоступно даже в крупных городах и проводится строго по определённым показаниям обычно для решения конкретных диагностических и лечебных задач.

Возможна ситуация, когда, например, врач в небольшом учреждении физически не может назначить исследование, аппарата для которого у него просто нет. В этом контексте пациенту стоит самому проявить инициативу. В подобных случаях прямые вопросы не только уместны, но и крайне важны. Например, можно спросить: «Доктор, как вы считаете, будет ли полезно в моей ситуации для уточнения диагноза и контроля болезни проведение ОКТ?»

Также нелишним будет поинтересоваться: «Вы осмотрели моё глазное дно с расширенным зрачком? Сравнили ли вы мои сегодняшние результаты с прошлым осмотром? Есть ли динамика за период моего наблюдения? Требуется ли мне какое-то лечение или мы продолжаем наблюдение? Когда я должен появиться на осмотре в следующий раз?»

При правильной профилактике диабетической ретинопатии глазам будет нанесён минимальный ущерб. Это ключевая позиция в тактике ведения и возможности предотвратить прогрессирование изменений до стадий, которые угрожают зрению.

Частый спутник сахарного диабета — ощущение, что зрение «скачет»: то лучше, то хуже. Однако причины этих колебаний могут быть как относительно безобидными, так и указывать на развитие угрожающих зрению осложнений. Относительно безопасные колебания могут свидетельствовать об отсутствии компенсации глюкозы в крови. Как правило, такие проявления являются эпизодическими, обязательно двусторонними, обратимыми. Они требуют тщательного контроля эндокринологом и не являются признаком прогрессирования ретинопатии. Эти симптомы — прямое указание на необходимость улучшения компенсации диабета.

Сигналом к срочному осмотру офтальмологом является внезапное, стойкое, одностороннее снижение остроты зрения, которое не проходит в течение нескольких часов. Появление «пелены» или «шторки» перед глазом, резкое увеличение количества «мушек» и «плавающих точек» перед глазом, искажение предметов, «тёмное пятно».

При диабетической ретинопатии возможна коррекция зрения с помощью очков и контактных линз, однако она имеет важные особенности и ограничения, которые необходимо учитывать. Основной принцип остаётся классическим: оптика подбирается строго по актуальным рефракционным показателям пациента. Такой подбор коррекции рекомендуется проводить в период стойкой компенсации диабета, когда зрение относительно стабильно. Особую осторожность требуется соблюдать при контактной коррекции зрения. Решение о возможности ношения контактных линз принимает офтальмолог после детального осмотра рогови-

цы и слёзной плёнки. Важно понимать главное: очки и линзы не лечат ретинопатию.

Течение диабетической ретинопатии традиционно делится на две основные формы: непролиферативную и пролиферативную стадии. Современная классификация выделяет и другие, но для понимания тактики лечения можно использовать упрощённую схему.

Непролиферативная диабетическая ретинопатия характеризуется изменениями мелких сосудов сетчатки: появляются микроаневризмы (выпуклости на сосудах. — Прим. ред.), кровоизлияния, экссудаты (выделение жидкости из сосудов в ткани. — Прим. ред.). Основное и единственно эффективное лечение на этой стадии — достижение стойкой компенсации диабета. Целевые показатели: HbA1c < 7.0%, артериальное давление < 130/80 мм. рт. ст., контроль холестерина. Это может остановить или резко замедлить прогрессирование. Регулярное наблюдение врачом один раз в 6—12 месяцев. Активное лечение не назначается, если нет угрозы зрению.

Главное осложнение непролиферативной фазы — макулярный отёк. Жидкость из повреждённых сосудов просачивается и скапливается в центральной зоне сетчатки — макуле, отвечающей за остроту зрения и детальное восприятие предметов. Лечение данной патологии требует применения инъекций специальных препаратов. Такое лечение уменьшает отёк сетчатки и способствует улучшению зрения.

Пролиферативная диабетическая ретинопатия часто сопровождается осложнениями — рецидивирующими кровотечениями, может привести к тракционной отслойке сетчатки. На данной стадии обязательным является лазерное лечение, инъекции препаратов в стекловидное тело и при необходимости хирургическое лечение: витрэктомия (операция по удалению стекловидного тела).

При диабетической ретинопатии хроническая ишемия или кислородное голодание сетчатки заставляет её ткани вырабатывать избыток VEGF (VEGF — белок, который вырабатывают клетки как сигнал к образованию новых кровеносных сосудов. При сахарном диабете новые кровеносные сосуды не восполняют голод кислорода, а наоборот, приносят вред. — Прим. ред.). Этот фактор приво-

дит к осложнённому течению диабетической ретинопатии: способствует развитию и поддержанию макулярного отёка и стимулирует переход в пролиферативную стадию диабетической ретинопатии. В 2006 году с появлением ранибизумаба (Луцентис) широкое применение получили препараты, блокирующие VEGF. Позже появились афлиберцепт (Эйлеа), бролуцизумаб и фарицимаб. Этот современный класс лекарств действует на ключевое звено патогенеза: блокирует чрезмерную выработку VEGF, что приводит к снижению отёка, улучшению состояния сетчатки и повышению остроты зрения.

Препарат требует непосредственного введения в стекловидное тело. Звучит неприятно, но, как правило, процедура не приносит выраженных болевых ощущений и выполняется за несколько секунд. Проводится в стерильных условиях операционной под местной анестезией. Укол непосредственно в стекловидное тело глаза является единственным клинически обоснованным методом для лечения осложнений диабетической ретинопатии. Подчёркиваю, важна прямая доставка максимальной дозы лекарства строго в клинический центр болезни при минимальном воздействии на весь организм. Альтернативные пути введения малоэффективны для лечения патологии сетчатки. Мешают естественные анатомические барьеры: плотная склера, пигментный эпителий, которые практически не пропускают крупные молекулы анти-VEGF препаратов к заднему полюсу глаза. В результате лишь ничтожная часть лекарства достигнет сетчатки, что делает лечение бесполезным.

Многие, например, люди пожилого возраста, зачастую опасаются делать инъекции. Но офтальмологи назначают их потому, что польза от предотвращения слепоты в десятки раз превышает возможные риски. Без лечения последствия диабетической ретинопатии почти гарантированно приведут к необратимой потере зрения.

Безусловно, у инъекций присутствуют побочные действия. Они могут быть связаны как с самим препаратом, так и с осложнениями его введения. Самым опасным является инфекционное воспаление. При своевременном выявлении оно эффективно лечится, составляет менее 1% случаев. Теоретически анти-VEGF может влиять на заживление ран, артериальное давление, увеличивает риск тромбозов. Однако при интравитреальном введении доза в

тысячи раз меньше, чем при внутривенном, и концентрация в крови минимальна. Для подавляющего большинства пациентов, особенно без активной онкологии или недавних инсультов/инфарктов, системный риск считается очень низким. На мой взгляд, худший сценарий — это отказ от лечения. Именно бездействие при наличии показаний с высокой вероятностью приведёт к необратимой потере зрения, которую уже нельзя будет исправить ни уколами, ни операцией.

Есть несколько поколений анти-VEGF препаратов. Они отличаются избирательностью рецептов для воздействия, продолжительностью действия. Если мы не получаем достаточного эффекта от проводимой терапии, может произойти смена на препарат другого поколения. Комбинации разных анти-VEGF препаратов между собой не применяются: это не имеет смысла. В России доступны не все имеющиеся на мировом рынке препараты. Но появились новые, уже зарегистрированные для использования. Применение инъекции возможно по ОМС. Всё оформляется через поликлинику по месту жительства.

Если вы вдруг по какой-то причине пропустили инъекцию, об этом обязательно необходимо сообщить своему врачу, прийти на осмотр, оценить состояние сетчатки и принять решение о возможностях дальнейшего лечения. Важно понимать: на какой стадии лечения произошёл пропуск и по какой причине.

Вопрос о длительности лечения анти-VEGF препаратами — один из самых важных для пациентов. Современный подход направлен на достижение максимального эффекта при минимально необходимом количестве вмешательств. Стандартный протокол лечения состоит из двух фаз. Сначала интенсивная «загрузочная» фаза: ежемесячные инъекции в течение 3—5 месяцев. Их целью служит подавление активного воспаления, устранение макулярно-го отёка и остановка роста патологических сосудов. Далее следует фаза поддержания. После стабилизации состояния врачи стремятся максимально увеличить интервалы между инъекциями. Лечение переводится на режим «по необходимости». Это означает, что каждый следующий укол назначается только после контрольного осмотра и подтверждения, что болезнь остаётся под контролем.

Благодаря этому интервалы могут постепенно увеличиться, и потребность в уколах может снизиться или исчезнуть. Важнейшее условие для успеха — это постоянный контроль. Следует помнить, что эффективность любого офтальмологического лечения напрямую зависит от общего состояния пациента.

Иногда пациенты хотят сразу прибегнуть к лазерному лечению диабетической ретинопатии, избежав консервативных методов и курсов инъекций. Но я не стала бы ставить лазерное лечение как основной метод. Абсолютным показанием для лазерного лечения является пролиферативная диабетическая ретинопатия и высокие риски её развития. Но и в таком случае только лазерного лечения может оказаться недостаточно для стабилизации процесса.

Перед сеансом лазерной коагуляции сетчатки в глаз закапывают капли для расширения зрачка и обезболивающие капли. Пациент располагается перед щелевой лампой с лазерной насадкой. Посадка аналогична обычному осмотру. На глаз устанавливается контактная линза, которая позволяет сфокусировать лазерный луч на сетчатке и хорошо видеть её периферию. Хирург, глядя через линзу, наносит на сетчатку точечные лазерные воздействия определённой мощности и диаметра. Пациент во время процедуры видит яркие вспышки света, иногда ощущает лёгкое покалывание. Один сеанс длится от 10 до 30 минут. В зависимости от объёма поражения может потребоваться от 1 до 4—5 сеансов, которые проводят с интервалом в несколько недель.

Основными противопоказаниями к лазерной коагуляции являются острые воспалительные заболевания глаза и верхних дыхательных путей, нестабильное общее состояние, неадекватность поведения пациента, невозможность самостоятельной фиксации головы в процессе лечения, отказ от лечения.

В некоторых ситуациях при осложнениях диабетической ретинопатии проводят витреоретинальную операцию (витрэктомию). Это высший уровень хирургического вмешательства при осложнениях диабетической ретинопатии. Она не является методом первого выбора, а применяется в ситуации, когда более щадящие методы (инъекции и лазер) уже неэффективны или невозможны. Операция выполняется в операционной под местной или общей анестезией. Производится

удаление стекловидного тела с удалением сгустков крови, рубцовых изменений, при необходимости проводят эндолазерную коагуляцию сетчатки. Повторные вмешательства тоже случаются, решение о них принимается индивидуально. Важно понимать, что никакое вмешательство не устраняет основной причины болезни — диабет. После операции риск новых осложнений остаётся высоким, если не достигнута стойкая компенсация уровня сахара в крови. Поэтому даже после успешной витрэктомии пациент при необходимости должен продолжать инъекционную терапию анти-VEGF препаратами, лазерное лечение и, самое главное, осуществлять контроль диабета.

Лазерная коагуляция сетчатки — это доступная процедура. Её выполняют в большинстве крупных государственных глазных отделений при многопрофильных больницах, в областных и краевых офтальмологических диспансерах, а также в частных клиниках, имеющих отделение лазерной хирургии. Витреоретинальная хирургия доступна в специализированных центрах, количество которых в России также достаточно.

К сожалению, в клинической практике встречаются ситуации, когда даже при безупречном соблюдении пациентом всех рекомендаций и своевременном начале терапии возможна значительная потеря зрения. Это не означает, что усилия врачей и пациента были напрасны: в большинстве таких случаев именно систематическое лечение позволило на годы отсрочить неблагоприятный исход и сохранить качество жизни. Факторы, способные ограничить эффективность даже самого правильного лечения, часто связаны с индивидуальными особенностями течения болезни, что, как правило, обусловлено генетической предрасположенностью. Речь идёт о быстро прогрессирующей ретинопатии, когда течение заболевания опережает его активное лечение и рефрактерный диабетический макулярный отёк, слабо реагирующий на современные препараты. **Тяжёлые фоновые заболевания и длительность течения сахарного диабета могут существенно влиять на исход. Поэтому, даже сталкиваясь с неутешительным прогнозом, важно продолжать лечение и наблюдение. Каждый сохранённый год зрения и каждый сохранённый глаз — это уже победа в борьбе с крайне тяжёлым хроническим заболеванием.**

Татьяна ЧЕРНЯКОВА

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ ПАЛОЧКО-КОЛБОЧКОВОЙ ДИСТРОФИИ

«У меня I группа инвалидности: прогрессирующая палочко-колбочковая дистрофия обоих глаз, код Н-35.5. Эпифиброз макулы, осложнённый катарактой обоих глаз. Миопия слабой степени обоих глаз, код Н-26.2 Можно ли что-то сделать?»

Ваша ситуация, безусловно, сложная, поскольку сочетает несколько серьёзных и прогрессирующих заболеваний глаз. Важно понимать, что диагноз «прогрессирующая палочко-колбочковая дистрофия» — это генетическое заболевание, при котором происходит необратимая гибель фоторецепторов (палочек и колбочек) сетчатки. Полностью остановить или вылечить это основное заболевание современная медицина, к сожалению, пока не может. Однако это не означает, что ничего нельзя сделать. Ваша задача и задача врачей — бороться за сохранение остаточного зрения, улучшить качество жизни и лечить вторичные осложнения, которые поддаются коррекции.

Что можно сделать при прогрессирующей палочко-колбочковой дистрофии?

**Контроль и наблюдение:** оценка степени прогрессирования заболевания.

**Поддерживающая терапия.** Приём витаминных комплексов для сетчатки (с лютеином, зеаксантином), курсы поддерживающего лечения (ретинопротекторная терапия, витаминотерапия). Необходимо обсудить с врачом их целесообразность.

**Защита от ультрафиолета.** Ношение солнцезащитных очков с UV-фильтром обязательно.

### **Оптические и электронные средства реабилитации.**

Существуют специальные увеличительные системы, видеоувеличители, программы для слабовидящих. Обычно их могут предоставить в бюро медико-социальной экспертизы и центрах реабилитации слепых и слабовидящих для подбора технических средств реабилитации.

Эпиретинальный фиброз макулы, наиболее вероятно, не требует хирургического лечения, но необходим контроль, поскольку при выраженных изменениях он тоже может приводить к снижению зрения. Состояние катаракты также требует динамического контроля. При её прогрессировании врачами может быть принято решение о хирургическом лечении.

## **МИР КНИЖНОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

# **НА ОЩУПЬ К УСПЕХУ**

**В 2025 году увидела свет книга незрячего автора из Луганска Артёма АРГУНОВА «25 Невероятных Занятий Незрячих Людей».**

Это цикл авторских интервью с незрячими людьми, которые сумели добиться успехов в, казалось бы, невероятных для слепого человека сферах деятельности. По мнению автора, книга в первую очередь адресована тем, кто внезапно потерял зрение в уже зрелом возрасте, и особенно ценной она должна оказаться для тех, кто ошибочно полагает, что слепота ставит крест на дальнейшей жизни, превращая её в жалкое существование. По его замыслу, истории, собранные в книге, служат несомненным опровержением этого распространённого заблуждения. Они вполне могут стать отличным мотиватором для людей, не имеющих проблем со зрением, но попавших в сложную жизненную ситуацию и опустивших руки.

«Я не вижу на протяжении уже 25 лет. Разумеется, в моём окружении есть много незрячих людей, в том числе и весьма незаурядных личностей. Тем не менее, даже для меня истории большинства собеседников стали настоящим потрясением. Мне, например, было сложно представить незрячего парашютиста, гонщика, яхтсмана, хореографа... Но, оказывается, с Божьей помощью всё это возможно!»



Выход книги — результат долгой кропотливой работы в течение года. Помимо переговоров с потенциальными собеседниками, определения даты и времени интервью, проведения самих бесед и расшифровки сделанных записей, их литературной обработки и согласования, почти полгода занял сбор средств, который проводился на краудфандинговой площадке Planeta.Ru. Для его успешного завершения автору лично приходилось ежедневно обращаться ко всем знакомым, подключать свои и чужие связи, выходить на региональные и федеральные СМИ, связываться с известными блогерами, писателями, исполнителями, представителями крупного и малого бизнеса — словом, стучаться во все двери.

«Запуская краудфандинг, я, безусловно, волновался, потому что предстояло собрать довольно внушительную сумму. Но идея издания нашла живой отклик в сердцах многих людей. От всей души благодарю всех, кто не остался в стороне, так или иначе помог мне в создании данной книги! Вместе мы сделали действительно важное дело, которое, я очень надеюсь, принесёт свои добрые плоды».

**От редакции. По согласованию с Артёмом Аргуновым, мы публикуем один из материалов, вошедших в книгу. Это интервью с астрофизиком Виталием ВЕРТОГРАДОВЫМ. Читайте первую часть беседы в рубрике «Интересный собеседник».**

## ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

Артём АРГУНОВ

# АСТРОФИЗИК ВИТАЛИЙ ВЕРТОГРАДОВ: «ИМЕННО ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА ОПРЕДЕЛИЛА МОЮ СУДЬБУ»



Виталий родился в 1988 году в Алексине Тульской области. В настоящее время живёт в Санкт-Петербурге. У него первая группа по зрению, он полностью не видит с 17 лет. Окончил московский интернат № 1 для слепых детей. Выпускник факультета математики Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Кандидат физико-математических наук, ведущий научный сотрудник РГПУ им. А.И. Герцена, заведующий лабораторией «Гравитация и Космология» НИИ физических исследований РГПУ, научный сотрудник САО РАН и Hazar University. Работает в области теории гравитации.

**— С чего началось Ваше увлечение физикой? И насколько сложно заниматься ею без зрения?**

— Этот интерес проснулся во мне ещё в школьные годы. Я всегда любил именно точные науки, поэтому отдавал предпочтение физике и математике. Зрение у меня тогда было достаточно неплохое, я учился в общеобразовательной школе. Лет в 16—17,

когда зрение стало стремительно ухудшаться, перевёлся в Московскую школу-интернат для слепых и слабовидящих и уже там окончательно перестал видеть. После этого интерес к физике и математике на время угас, но примерно через год вспыхнул снова. Правда, в основном он был связан с научно-фантастическими романами. Наверное, впоследствии именно художественная литература и определила мою судьбу, потому что изначально я поступил учиться на математика в Москве, но через день забрал документы и переехал в Питер.

Первый год на новом месте ушёл на уверенное освоение компьютера, потому что в школе я этому мало внимания уделял. И даже решил стать программистом, но я много читал, причём героями художественных произведений часто становились учёные-физики, поэтому в глубине души лелеял мечту стать их коллегой. Я понимал, что реализовать это будет трудно, да и примеров таких не знал, поэтому всё-таки решил сделать упор на информатику. Но, когда пришёл подавать документы в вуз, приёмная комиссия меня уговорила пойти на прикладную математику, где я отучился четыре года.

**— Какие-то сложности во время обучения возникали?**

— Поначалу нет, потому что математика мне с детства давалась легко. Даже проблем с чтением литературы я не испытывал, так как преподаватели давали материал в полном объёме, достаточном и для понимания информации и для того, чтобы сдавать экзамены. Первые трудности возникли на третьем курсе, когда началась общая физика на математическом направлении, и так получалось, что на эти занятия в основном ходил я один — остальные прогуливали. И я стал расспрашивать преподавателя о вещах, с которыми часто сталкивался в научно-фантастических романах, но не понимал. Например, что такое чёрная дыра или фотоны. Он мне всё это объяснял, объяснял, а потом предложил познакомиться с академиком Дмитрием Александровичем Варшаловичем, который занимается космологией и сможет подробнее ответить на мои вопросы или даже посодействовать в более углублённом изучении этой темы.

На тот момент я уже чётко понимал, что хочу быть физиком, а не математиком, потому что мне не нравился математический формализм, который загоняет тебя в рамки. Мне хотелось чего-то творческого, хотя, как выяснилось, математика — креативная наука, но это я осознал позже. В общем, прочитал все книги, которые посоветовал мне тот преподаватель, и пришёл на встречу с академиком. Мы с ним поговорили, он пригласил специалиста, который изучает нейтронные звёзды и чёрные дыры. Не помню, как его звали, но, когда я ему сказал, что всерьёз увлекаюсь физикой, он ответил, что лучше бы мне бросить эту затею, потому что это нереально сложно, и вообще, заниматься наукой — это не то же самое, что готовиться к экзамену, чтобы удивить профессора. То есть это должен быть гораздо более высокий уровень знаний.

Тогда я понял, что, если действительно хочу стать физиком, мне нужно читать больше специализированной литературы. И вот тут как раз возникла проблема с тем, что наши «говорящие» программы плохо озвучивают, а иногда и вовсе не распознают формулы. В то время я был женат, и супруга предложила начитывать тексты на диктофон, которые я потом слушал и адаптировал под себя. А тут ещё выяснилось, что у нас в университете на кафедре теоретической физики и астрономии работает известный профессор Андрей Анатольевич Гриб, который как раз таки занимается чёрными дырами. Я с ним познакомился, учась на четвёртом курсе, и он дал мне задание прочитать книжку, но я в ней абсолютно ничего не понимал, ведь прежде, чем изучать чёрные дыры, нужно было освоить тензорный анализ и дифференциальную геометрию, что в принципе достаточно сложно. Даже на математическом факультете мне ничем не могли помочь, потому что не были специалистами в этой сфере. Пришлось разбираться самому, хоть это и заняло много времени.

Позже Андрей Анатольевич сформулировал для меня тему диплома, я предложил её своему научному руководителю на матфаке, он её одобрил, и я начал над ней работать. Никакой новизны в этом не было, я исследовал математические аспекты и эффекты Пенроуза, изучал, как частицы движутся вокруг чёрных дыр и по какой причине могут образовываться интересные частицы, кото-

рые обладают отрицательной энергией, что в нашем пространстве в принципе невозможно. А в 2012 году я поступил в магистратуру, где продолжил изучать эту тему.

**— Насколько трудно далась степень магистра, учитывая смену специальности?**

— Сразу было тяжело, потому что на факультете математики физику нам преподавали только в общих чертах, и, честно говоря, некоторые её области до сих пор остаются для меня белыми пятнами. Передо мной стояла задача изучить движение частиц с отрицательной энергией в окрестности вращающихся чёрных дыр. Андрей Анатольевич мало что объяснял, и мне приходилось через всё это продираться самому. И только несколько лет назад я осознал, насколько же это было правильно, потому что, если бы всё это разжёвывалось, оно бы в одно ухо влетало, а в другое вылетало.

К марту 2013 года у меня, наконец, появились первые скромные результаты, и Андрей Анатольевич предложил подать заявку на участие в Международной научной конференции «Фридмановские чтения» в Перми. Мой доклад приняли. Тогда же в Санкт-Петербург с лекцией про искусственный интеллект приехал тот самый Роджер Пенроуз, который позже, в 2020 году, получил Нобелевскую премию за исследования в области чёрных дыр. После выступления Роджера мы с Андреем Анатольевичем к нему подошли и рассказали, что у нас есть такие-то результаты в исследовании эффекта, который носит его имя, он покивал и сказал, что это, пожалуй, имеет смысл.

В тот момент мы поняли, что нужно как можно скорее заканчивать исследование и публиковать результаты, пока Пенроуз со своими оксфордскими студентами нас не опередил, и написали статью в ведущий мировой журнал по физике «Physical Review D». Пока мы ждали ответ рецензента, я один поехал на конференцию в Пермь, потому что мой научный руководитель по личным причинам не смог меня сопровождать. Было страшно, конечно, но я это сделал, хотя и остался не очень доволен своим выступлением. Дело в том, что как бывший математик я обосновывал всё с точки зрения формул и уравнений, а о том, какая физика вытекает из моих математических выкладок, на тот момент даже не задумы-

вался. Однако мой подход понравился Андрею Анатольевичу, и он попросил написать ещё одну статью для журнала «Gravitation and Cosmology».

В ожидании ответа оттуда, я выиграл стипендию от фонда «Династия» (британская НПО Zimin Foundation, признанная в России нежелательной) как магистр, а моя коллега, занимающаяся атомно-молекулярными столкновениями, — как аспирант. К сожалению, наша совместная статья была отклонена рецензентами двух научных журналов, зато в «Modern Physics Letters A» её в 2014 году опубликовали, и, по сути, она является моей первой опубликованной статьёй. Правда, этот журнал в научных кругах считается довольно слабеньким, потому что импакт-фактор, то есть индекс цитирования, у него был примерно 1.4, а для журналов по физике хороший показатель — это 2.5—3. Следом пришёл положительный ответ из «Gravitation and Cosmology», и одновременно я поступил в аспирантуру, где мне поручили изучать гравитационный коллапс — процесс, при котором звезда в результате быстрого сжатия превращается в чёрную дыру.

**— Насколько знаю, здесь Вы добились грандиозного успеха. Как Вы к нему шли?**

— Для начала мне дали книгу индийского профессора Панкаджа Джоши, специалиста по этому вопросу, и, основываясь на полученной информации, я должен был провести исследование. Но я начал читать и не понял ровным счётом ничего, потому что там достаточно сложная математика, очень громоздкие формулы, в общем, разобратся почти нереально, хотя я ещё как-то доклады для семинаров при этом делать умудрялся. Несмотря на всё это, в том же 2014 году решил подать заявку на премию Фонда «Династия», только уже в качестве аспиранта, и... снова выиграл. Тогда стало очевидно, что для дальнейшего обучения и защиты кандидатской мне нужно писать третью статью, поэтому я стал штудировать сайт arXiv.org — это электронный архив, куда выкладывают статьи до официальной публикации в журналах. С чтением по-английски проблем не возникло, а вот формулы опять диктовала супруга. Там я нашёл одну любопытную статью индийского учёного Сунила Махараджа, который работает в ЮАР, где он исследовал гравитационный коллапс

в обобщённой метрике Вайдья, и эта работа стала отправной точкой моих будущих открытий. Практически в каждой своей статье я по-прежнему ссылаюсь на неё в знак благодарности, хотя уже обнаружил в ней ошибки как по математической, так и по физической части. Но она всё равно остаётся очень важной для меня.

А в 2015 году мне посчастливилось лично встретиться с Сунилом Махараджем на «Фридмановских чтениях» в Санкт-Петербурге. Я хотел задать ему вопросы по вышеупомянутой статье, но он сказал, что писал её на самом деле его аспирант, взял мои контактные данные и пообещал, что свяжется со мной, когда вернётся в ЮАР. К сожалению, ответа от него я так и не дождался, а поскольку задач от научного руководителя тоже не поступало, приходилось формулировать их самостоятельно. В итоге первые мои темы исследований фактически были высосаны из пальца, лишь бы хоть что-то написать для защиты кандидатской диссертации. Так, к 2016 году я понял, что зашёл в тупик. Но меня всё-таки искренне заинтересовал гравитационный коллапс, и я рискнул написать напрямую самому Панкаджу Джоши. Он мне ответил спустя некоторое время, и у нас завязалось общение.

На тот момент у нас в РГПУ проводился грантовый конкурс на посещение зарубежных университетов. Я его выиграл и в ноябре 2016 года отправился на двухнедельную стажировку в Индию, по результатам которой сделал более качественное исследование и, конечно, планировал написать статью. Но у меня тогда и уровень английского был достаточно слабым, и программой LaTeX, в которой пишутся все научные труды, я владел плохо. У меня в черновиках и ошибки были, и выглядело это визуально не очень красиво, поэтому Панкаджа не проявил к статье особого интереса, и я опубликовал её сам. Но это было уже в 2017 году.

А годом раньше, учась на третьем курсе аспирантуры, понял, что у меня уже достаточно материала для того, чтобы писать кандидатскую диссертацию. Буквально через неделю она была готова, и я запустил процесс защиты, который оказался очень болезненным в плане бюрократии, благо, жена и коллеги мне помогли со всем этим справиться.

**Окончание читайте в следующем номере.**

## ФУТБОЛ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



За эти медали соперничали 150 спортсменов из 15 регионов России и Приднестровья.

**Никита ЕГОРОВ**  
мастер спорта международного класса,  
член сборной России по футболу слепых

## ЛИГА «РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ–2025»: ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП

Декабрь, далеко не самый футбольный месяц, в последние два года содержал весьма масштабные события для незрячих футболистов России.

В декабре 2024 года в Москве состоялся турнир среди клубных команд стран БРИКС плюс, ставший очень важной страницей в истории не только спорта слепых России, но и глобального фут-

бола слепых в целом. Ему была посвящена моя статья «Идею — в жизнь» в февральском номере «НЖ» за 2025 год.

И вот теперь 11 и 12 декабря в Москве на территории манежа «Кампус» состоялось заключительное мероприятие 2025 года по футболу слепых — финальный тур Российской национальной лиги «Равные возможности», организатором которой является Федерация слепых футболистов.

Приоритетной задачей Лиги является популяризация футбола слепых в стране, а также приобщение к этому виду спорта новых игроков и тренеров, что особенно большое значение имеет для регионов, где футбол слепых находится на начальном этапе развития. Поскольку без соревновательного процесса и взаимодействия с более опытными соперниками невозможно повысить уровень начинающей команды и её тренерского состава, Лига «Равные возможности» включает несколько стартов, проводящихся под её эгидой в разных локациях в течение календарного года. Обусловлено это также тем, что у регионов, начинающих свой футбольный путь, не всегда имеются финансовые или организационные возможности совершить поездку в назначенную дату. Но так как этапов Лиги несколько (традиционными, например, являются майский в Казани и сентябрьский в Нижнем Новгороде), команды имеют возможность выбрать для участия удобный вариант. Ещё одним важным отличием Лиги от традиционных стартов является проведение соревнований между клубными командами, а не регионами. Это позволяет регионам с большим числом футболистов заявить к участию сразу несколько клубов для расширения игровой практики и увеличения конкуренции в турнире в целом. В тех краях, где есть желающие участвовать в футбольных баталиях, но количество игроков не позволяет выставить полный состав (4 полевых игрока плюс вратарь), была организована новая дисциплина — футбол 3х3. Такой формат подразумевает наличие в команде лишь двух полевых игроков и голкипера, что существенно повышает шанс участия в соревнованиях. Этот формат имеет ещё несколько отличий от футбола слепых 5х5. Игровое поле меньше, а более короткое время матча позволяет в относительно сжатые сроки провести турнир с потенциально большим числом команд-участниц.

Финальный (московский) этап Российской Национальной Лиги «Равные возможности» 2025 года состоял из 5 дисциплин: мини-футбол 5x5 (В1, мужчины, юноши), мини-футбол 3x3 (В1, В2, В3, мужчины, юноши, девушки). В нём приняли участие около 150 человек из 15 регионов страны, а также команда из Приднестровской Молдавской Республики, что обеспечило соревнованиям международный статус.

На групповом этапе в дисциплине «Мини-футбол 5x5» (В1, мужчины) соревновались 6 команд. Они были разделены на две группы. Победители каждой из групп выходили в финал розыгрыша. Команды, ставшие вторыми, встречались между собой в матче за бронзу, нижние строчки разыгрывали 5-е и 6-е места.

**Группа А:**

«Авангард» (г. Мытищи, Московская область);

«Тёплый контакт» (г. Москва);

«Индра» (г. Ярославль).

**Группа Б:**

ЦСКА (г. Москва);

«Орбита» (г. Дзержинский, Московская область);

ККО ВОС (Краснодарский край).

«Авангард» и «Орбита» в последние несколько лет регулярно становились победителями розыгрышей Лиги. Костяк этих двух клубов состоит преимущественно из игроков сборной Московской области, действующего чемпиона России 2025 года. Неудивительно, что именно эти команды считались главными претендентами на золотые медали.

Однако на финальном этапе список претендентов на титул пополнился ещё одной очень сильной и конкурентоспособной командой. В розыгрыше дебютировала созданная буквально за несколько месяцев до старта турнира команда ЦСКА. Тот факт, что профессиональный футбольный клуб заключил официальный договор о создании команды по футболу слепых и всестороннем сотрудничестве с ней, стал прецедентом в истории спорта слепых России.

В группе А мытищинский «Авангард» достаточно уверенно добыл путёвку в финал турнира, обыграв «Тёплый контакт» и «Индру» со счётом 3:0 и 6:0 соответственно.

Хочу отметить, что ярославцы, существенно уступавшие в классе соперникам (команда была создана буквально за несколько недель до старта турнира), проявили серьёзную заинтересованность в игре, задавали множество вопросов об игровом и тренировочном процессах, тонкостях и деталях нашего вида спорта, и, как кажется, искренне намерены продолжать развитие футбола слепых в регионе, что и является одной из главных задач Лиги «Равные возможности».

В третьем матче группы футболисты «Тёплого контакта» реабилитировались за поражение в стартовой игре от «Авангарда», обыграв ярославцев со счётом 2:0. Эта победа позволила им гарантировать себе выступление в матче за бронзовые медали.

#### **Группа А, итоги этапа:**

1. «Авангард» (2 игры, 6 очков);
2. «Тёплый контакт» (2 игры, 3 очка);
3. «Индра» (2 игры, 0 очков).

Группа Б на бумаге являлась, пожалуй, чуть менее предсказуемой с точки зрения итогового результата. «Орбита» — стабильно одна из двух сильнейших команд Лиги. Клуб ККО ВОС также имел шансы оказать достойное сопротивление оппонентам, поскольку состав команды был сформирован из игроков высокого уровня с опытом выступлений в чемпионатах России и других турнирах по футболу слепых. ЦСКА, в свою очередь, имел высокую степень мотивации и стремления к самоотдаче, поскольку футболистам хотелось оправдать оказанное им доверие представлять именитый клуб и соответствовать уровню своих зрячих коллег.

В первом матче московские армейцы достаточно уверенно обыграли команду Краснодарского края со счётом 3:0, сделав серьёзную заявку на выход в финал розыгрыша.

«Орбита», хотя и не без труда, также обыграла южан, однако сделала это с минимальным счётом 1:0. Перед решающим матчем за первое место в группе это давало преимущество команде ЦСКА, которую в данной игре устроил бы ничейный результат.

Противостояние ЦСКА — «Орбита» стало самым интересным и захватывающим событием группового этапа по напряжённости, накалу и уровню игры. В упорной, равной и жёсткой борьбе при наличии опасных моментов для взятия ворот у обеих команд победа всё-таки осталась за ЦСКА. Итоговый счёт — 1:0. Единственный мяч был забит незадолго до финального свистка.

### Группа Б, итоги этапа:

1. ЦСКА (2 игры, 6 очков);
2. «Орбита» (2 игры, 3 очка);
3. ККО ВОС (2 игры, 0 очков).

Таким образом, путёвки в финал завоевали ЦСКА и «Авангард». Претендентами на бронзу стали «Орбита» и «Тёплый контакт», на 5-е и 6-е места — «Индра» и ККО ВОС.

Плей-офф. В игре за 5-е и 6-е места краснодарский клуб не без труда, но всё-таки обыграл ярославскую команду, завоевав итоговое пятое место в турнире.

Матч за бронзовые медали имел ярко выраженного фаворита и завершился достаточно ожидаемо. «Орбита», перед началом Лиги рассчитывавшая если не на победу, то по крайней мере на выход в финал турнира, не оставила шансов «Тёплому контакту», обыграв московскую команду со счётом 2:0.

И вот финальная игра ЦСКА — «Авангард». Далёко не все были уверены в таком развитии событий, но московские армейцы на протяжении большей части игрового времени владели некоторым территориальным преимуществом, создали большее количество опасных моментов у ворот соперника и забили в ворота «Авангарда» два без-



Футбол — это не просто игра, это страсть и адреналин!

ответных мяча. Эта победа позволила команде обеспечить себе чемпионский титул Московского этапа Лиги «Равные возможности». Однако, в связи с тем, что этот этап Лиги для новоиспечённого армейского клуба по футболу слепых был пока что единственным, итоговое чемпионство 2025 года досталось их подмосковным визави по финальной встрече.

### **Мини-футбол 5х5 (В1, мужчины)**

Итоговая таблица:

1. ЦСКА;
2. «Авангард»;
3. «Орбита»;
4. «Тёплый контакт»;
5. ККО ВОС;
6. «Индра».

В юношеском турнире футбола слепых 5х5 (В1) приняли участие 4 команды: «Орбита-юниор» (г. Дзержинский, Московская область); «Рубин» (г. Лаишево, Республика Татарстан); «Мечта» (г. Симферополь, Республика Крым); «Школа Грота» (г. Санкт-Петербург).

Пожалуй, во многом эта дисциплина является даже более интересной и эмоциональной, чем выступление взрослых команд. Во-первых, лишь недавно ступив на свой карьерный путь, игроки часто демонстрируют более высокий уровень самоотдачи. Во-вторых, притирка в команде только начинается, их профессиональный уровень неизвестен широкой аудитории, а по сути, он до конца ещё не сформирован. В связи с этим предсказать исход встреч таких команд бывает крайне затруднительно, что придаёт дополнительную интригу происходящему на поле.

Для выявления победителя в данной дисциплине команды сыграли друг с другом по круговой системе (каждая с каждой).

### **Результаты матчей:**

- «Орбита-юниор» — «Мечта» 1:0;
- «Рубин» — «Ш. Грота» 4:0;
- «Орбита-юниор» — «Ш. Грота» 1:1;
- «Рубин» — «Мечта» 1:0;
- «Мечта» — «Ш. Грота» 1:0;
- «Рубин» — «Орбита-юниор» 0:0.

### **Итоги розыгрыша:**

1. «Рубин» (3 игры, 7 очков);
2. «Орбита-юниор» (3 игры, 5 очков);
3. «Мечта» (3 игры, 3 очка);
4. «Школа Грота» (3 игры, 1 очко).

«Рубин» обеспечил лучший показатель в дисциплине прежде всего за счёт наиболее качественной игры в нападении. Игроки «Орбиты-юниор», скорее всего, ожидали другого для себя результата, поскольку уже имели опыт выступления на чемпионате России 2025 года. Для «Мечты» этот розыгрыш также не был первым, в отличие от команды из Санкт-Петербурга, замкнувшей таблицу на дебютном для себя турнире.

Из четырёх команд, участвовавших в розыгрыше, лишь одна — «Орбита-юниор» — выступала за регион, представленный в Лиге на взрослом уровне — за Московскую область. Более того, команды из трёх других регионов не участвовали в 2025 году ни в чемпионате, ни в Кубке России. С моей точки зрения, этот факт указывает на наметившийся в стране потенциал для развития футбола слепых как на взрослом, так и на юношеском уровне.

**Мини-футбол 3х3 (В1, В2, В3, мужчины, юноши, девушки).** Формат явился самым представительным на Московском этапе Лиги. Помимо команд, которые были задействованы в других дисциплинах, в розыгрышах 3х3 разных категорий приняли участие клубы из Донецкой Народной Республики; Республики Дагестан; Республики Марий Эл; Волгоградской, Вологодской, Самарской, Нижегородской, Омской областей и Приднестровской Молдавской Республики.

Особенно важным считаю отметить участие в турнире команды ветеранов специальной военной операции Центра реабилитации им. Мещерякова, а также отдельно упомяну участие в нём представительниц прекрасной половины человечества.

В 2025 году футбол слепых среди женщин был включён во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) Министерства спорта РФ и стал официальным видом спорта в нашей стране. Это означает, что отныне в женском футболе слепых могут официально проводиться чемпионаты и кубки России со всеми неотъемлемыми

составляющими, такими, например, как присвоение спортивных званий и отбор в национальную команду страны для участия в международных соревнованиях.

Призовые места в дисциплине «Мини-футбол 3х3» распределились следующим образом:

**Мужчины:**

1. Краснодарский край;
2. Республика Татарстан;
3. Приднестровская Молдавская Республика.

**Юноши:**

1. Нижегородская область;
2. Республика Марий Эл;
3. Республика Крым.

**Девушки:**

1. Волгоградская область;
2. Самарская область;
3. Вологодская область.

Турнир посетили почётные гости, в числе которых — начальник отдела по национальным проектам Управления по взаимодействию с органами государственной власти Юлия Даниловская; начальник управления по физической культуре и спорту Дмитрий Герман; вице-президент ВОС Александр Коняев; директор АНО «Красно-синее сообщество» Наталья Крупянская; руководитель отдела по работе с болельщиками с ОВЗ ПФК ЦСКА Алексей Васильев; президент Федерации спорта слепых Московской области Ирина Бреднева; журналист, спортивный комментатор и телеведущий Михаил Моссаковский. Также торжественную церемонию закрытия посетил представитель ФСФ Тульской области Николай Шалыгин.

Адресую слова благодарности генеральному спонсору Российской Национальной Лиги «Равные возможности» ПАО «ФосАгро», а также партнёрам Лиги: Благотворительному фонду «Пари и победы», ООО «ЭНКА ТЦ», ООО «Конфитой», АНО «Дрозд».

**Финальный этап Российской Национальной Лиги «Равные возможности» 2025 года оставил много позитивных впечатлений. Растущий уровень конкуренции, появление новых сильных команд, расширение географии участников — всё это свидетельствует о неуклонном развитии футбола слепых в России. Уверен, что в будущем этот вид спорта продолжит привлекать новых энтузиастов и дарить зрителям незабываемые эмоции. От души поздравляю победителей и всех участников турнира!**

ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ

Дмитрий ГОСТИЩЕВ  
Ставрополь

## ПЕШКОМ ПО ВОРОНЦОВСКОЙ...\*

Итак, в конце 90-х годов XIX столетия потомок австрийского подданного купил усадебное место на Воронцовской улице, где в 1902 году возвёл двухэтажный каменный дом, а во дворе пристроил крытый манеж под столярную мастерскую.

В новом доме открылся роскошный мебельно-музыкальный магазин, рекламный проспект которого предлагал «французское пианино, фисгармонии, граммофоны фирмы «Мирафонъ», швейцарские музыкальные шкатулки и многое другое». Между тем, по России начал победное шествие кинематограф. Владелец магазина решил устроить в сарае-манеже самый современный кинотеатр, купив для него аппаратуру фирмы «Люмьер». Он получил название «Солей», что в переводе с французского означает «солнце». В 20-е годы здесь продолжали показ фильмов с участием Сары Бернар, Макса Линдера и Чарли Чаплина. В 30-е киноте-

\*Начало читайте в № 12 за 2025 г. и № 1 за 2026 г.



Сначала здесь  
был кинотеатр  
«Солей», потом —  
«Гигант», потом —  
«Орлёнок»...

атр перестроили и оборудовали отечественной аппаратурой. На Ставрополье не было ему равного, отсюда и новое название — «Гигант». В период немецкой оккупации здесь был устроен бар с кинозалом, где для солдат вермахта крутили немецкие фильмы. Послевоенный «Гигант» демонстрировал как советские, так и трофейные киноленты. Перед началом каждого вечернего сеанса выступал джаз-оркестр. В 1985 году кинотеатр был полностью перепланирован и переименован в «Орлёнок». Сегодня это красивое здание с фасадом в светло-голубых тонах и зелёной крышей пустует, вызывая ностальгические воспоминания у горожан. Будь моя воля, я бы открыл в «Орлёнке» что-то вроде кинотеатра повторного фильма.

Теперь обращаю мысленный взор на внушительное здание с колоннами по правую руку от нас. Сколько писем здесь было брошено в ящик и сколько счетов за ЖКУ (жилищно-коммунальные услуги) оплачено только моей семьёй! А кто-то и сегодня по старинке идёт сюда. Случалось, я выписывал чуть ли не всю брайлевскую периодику, и во время прогулки мы с близкими нарочно «маячили» перед почтой, чтобы труженица Галина Петровна лишний раз не тащила связку моих тяжёлых, по её собственному выражению, «книг». Любопытно, знает ли она сама историю Ставропольского главпочтамта?



Сколько писем ушло отсюда к адресатам!

пытно, знает ли она сама историю Ставропольского главпочтамта?

Активное распространение телеграфной связи в России пришлось на середину позапрошлого столетия. В 60-е годы XIX века ею можно было воспользоваться и вдали от столиц. Тогда мой родной город стал звеном Транскавказской телеграфной линии. В одном из домов на теперешнем проспекте была оборудова-

на контора со станцией, принимавшей сигналы аппаратами «Морзе» и «Витсон». Новое здание стоимостью 50 тысяч рублей серебром украсило Воронцовскую улицу, вскоре переименованную в Почтовую. Правда, это название не прижилось. В начале XX века здесь обосновалась и городская телефонная станция — вторая на Северном Кавказе после Владикавказской. Почтамт продолжал выполнять свои функции в советское время. При отступлении немецких войск из Ставрополя в 1943-м прежнее здание было взорвано. Его восстановление продолжалось до 1954-го. К сожалению, в первоизданном виде сохранился лишь внутренний складской корпус.

На пересечении с бывшей Александровской улицей пешеходная часть проспекта заканчивается. Меня об этом предупреждают нарастающий шум городского движения и негромкое журчание фонтана, похожего на одуванчики. Свернув направо, можно спуститься к боковому входу в Центральный парк, а свернув налево, можно выйти на площадь Ленина, но финальная точка прогулки ждёт впереди. Помню, как в детстве я «гнал велосипед» вниз по нечётной стороне, стараясь набрать скорость до начала подъёма! А со стороной чётной связано воспоминание о страхе ослепшего ребёнка перед ступеньками, которые каскадом, по две-три, сбегают к бывшему Николаевскому проспекту. Мне остаётся рассказать, почему моя любимая улица называлась Театральной. Как и в случае с острогом или почтой, догадаться легко: открыли театр, вот и переименовали недолго думая.

В 1843 году известный ставропольский купец и меценат на своём усадебном месте на тогдашней Острожной улице построил деревянное здание для первого на Кавказе театрального заведения. Однако вскоре оно сгорело дотла, а в 1845-м было возведено другое, о чём сообщал московский журнал «Репертуар и Пантеон»: «Вместо старого, сгоревшего театра воздвигнуто новое каменное здание с прекрасным фасадом. Оно... имеет два яруса лож, в третьем ярусе устроена галерея. Это здание может быть украшением более обширного и лучшего города, чем Ставрополь. Сцена театра довольно обширна, но слишком высока. Внутренность отделана хорошо. Театр освещён газом».

На протяжении последующих десятилетий здесь выступали многие выдающиеся артисты дореволюционной России: Ф. Шаляпин, В. Комиссаржевская, Г. Федотова, М. Писарев. Местная публика, состоявшая в большинстве своём из чиновничьего люда, студентов, военных и сосланных на Кавказ за «вольнодумство», видела «Мещан» М. Горького, «Вишнёвый сад» А. Чехова, «Бешеные деньги» А. Островского, «Смерть Ивана Грозного» А. Толстого. Здесь демонстрировались и самые первые «живые картины» — предшественницы кинематографа. В связи с открытием нового театра в 1909 году хозяин перестроил своё заведение под престижную гостиницу «Россия».

Сегодня в старом театрально-гостиничном особняке находится Дом офицеров. Иногда я слышу о проходящих в нём концертах и выставках, а вот как он выглядит — не помню. Но разве это причина для того, чтобы не интересоваться его архитектурой и историей?! Здание с большим балконом над входом является частью единого ансамбля, выполненного в бело-жёлтых тонах. После революции здесь разместилась ставропольская ЧК. Затем — Дом Красной Армии. В период оккупации его занимали немецкая военная разведка (абвер) и городская военная комендатура. При отступлении гитлеровские подрывники пытались взорвать и это здание, но группа местных подростков сумела перерезать уже подожжённый шнур, идущий к взрывчатке.



Монумент «Ангел-Хранитель Града Креста».

Медленным шагом, робким зигзагом, как любила повторять моя бабушка, мы прогулялись почти что из конца в конец бывшей Воронцовской улицы. Однако неверно думать, будто здесь больше не о чем рассказать. В тёплое время года вблизи проспекта шумит вода каскадного фонтана, а по пешеходному бульвару генерала Ермолова круглый год можно выйти к, пожалуй, главной достопримечательности Ставрополя — монументу «Ангел-Хранитель Града Креста». Впереди мысленному взору открывается так называемая Воздушная набережная, с которой можно полюбоваться окрестностями краевого центра и услышать колокольный звон со стороны восстановленного Казанского кафедрального собора, венчающего Крепостную гору.

От близких мне известно, что перед входом во многие учреждения города есть набранные шрифтом Брайля вывески такого же контрастно-жёлтого цвета, как тактильная плитка перед пешеходными переходами. Я мог бы превратить экскурсию в квест. Буквально на ощупь шёл бы от одной таблички к другой, а потом поинтересовался, много ли из них мне удалось найти. Но целью этой прогулки была не оценка доступности городских улиц для незрячего. Хотелось ещё раз погрузиться в историю родных мест и познакомиться с нею любознательных читателей журнала.

## ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

---

---

# «ЛИТЕРАТУРНАЯ СТОЛИЦА КРАСНОЯРЬЯ»: ИТОГИ КОНКУРСА НЕЗРЯЧИХ АВТОРОВ

22 ноября 2025 года в Красноярской краевой организации ВОС состоялась церемония награждения победителей Межрегионального конкурса незрячих самодеятельных авторов Сибирского федерального округа «Литературная столица Красноярья». Творческое соревнование проводилось в рамках ежегодного краевого фестиваля-конкурса «Стойкость» при финансовой поддержке Ми-



Лауреаты конкурса «Литературная столица Красноярья–2025».

нистерства культуры Красноярского края, а также программы Красноярской КО ВОС «Реабилитация инвалидов по зрению на 2025 год» и краевой долгосрочной целевой подпрограммы «Доступная среда». Партнёрами мероприятия выступили Министерство культуры Красноярского края и краевая специальная библиотека-центр социокультурной реабилитации инвалидов по зрению. Основная цель конкурса — стимулирование творческой деятельности инвалидов по зрению, создание условий для реализации их художественного потенциала, пропаганды литературного таланта.

В конкурсе приняли участие более 30 работ читателей — инвалидов по зрению всех возрастов в четырёх номинациях: «Проза», «Публицистика», «Поэзия», «Проба пера».

Оценкой работ, представленных на конкурс, занималось профессиональное жюри, возглавила которое Дарья Мосунова, детский писатель, директор Фонда имени В. П. Астафьева. В состав также вошли: Марина Чигищева, заместитель главного редактора газеты «Городские новости»; Наталья Крицкая, библиотекарь Красноярской краевой специальной библиотеки; Ольга Гуляева, поэт, прозаик, директор Красноярского РО организации «Литературное сообщество писателей России».

После подведения итогов конкурса в номинации «Проба пера» лауреатом первой степени стала Милана Макеева, учащаяся КГБОУ № 1 Красноярска; лауреатом второй — Денис Романцов, учащийся

КГБОУ № 10 Красноярска; лауреатом третьей — Михаил Захарчук, учащийся КГБОУ № 10 Красноярска.

В номинации «Проза» звание лауреата первой степени получил Александр Овчинников (Октябрьская МО ВОС Красноярска); лауреатом второй стала Галина Шушкова (КСБ, Свердловская МО ВОС Красноярска); лауреатом третьей — Юлия Рязанова (Кемеровская РО ВОС, город Новокузнецк).

В номинации «Поэзия» диплом лауреата первой степени вручён Сергею Маркову (Свердловская МО ВОС Красноярска); второй степени — Виталию Милосердову (Алтайская РО ВОС, Барнаул); третьей степени — Александре Ганчицкой (Канская МО ВОС, Абанский район, деревня Залипье).

В номинации «Публицистика» лауреатом первой степени признана Любовь Молодых (Алтайская РО ВОС, Тальменский район); лауреатом второй — Андрей Кокорин (Иркутская РО ВОС, город Иркутск); лауреатом третьей — Елена Иванова (КГБОУ № 1, город Красноярск, Свердловская МО ВОС).

**От редакции. Поздравляем лауреатов конкурса и предлагаем читателям познакомиться с творчеством Александра Овчинникова в рубрике «ПРОЗА».**

## **ПРОЗА**

---

**Александр ОВЧИННИКОВ**  
Красноярск

# **СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ**

Они шли по людной улице чужого города, держась за руки, весёлые и безмятежные, как восьмиклассники, сбежавшие из школы в кино. И лица их светились от счастья, хотя никто из многочисленных прохожих, вальяжно прогуливающих, или, наоборот, суетливо спешащих по своим делам, этого не замечал. Ну, или почти никто.

— Простите, можно вас на минуточку! — Бородатый мужичок в тёмных очках, вынырнув из бурлящего и гомонящего человеческого потока, остановился перед ними. — Я представляю телеканал «Н-ск ТВ». Мы снимаем серию репортажей о счастливых людях. Вы не согласились бы принять участие в нашем проекте?

Они переглянулись и поняли друг друга без слов.

— Извините, но у нас совершенно нет времени, — сухо вато ответил Он.

— Извините, — еле слышно повторила Она и, обойдя бородатого телевизионщика, они двинулись дальше.

— Ну, может быть, у вас найдётся время завтра? Или послезавтра? — не сдавался тот и семенил рядом, пытаясь всучить визитную карточку. — Вот, позвоните, в любое время... Вы нам очень подходите...

Несколько минут они шли молча, сосредоточенно о чём-то размышляя.

— Как ты думаешь, — голос Его слегка дрогнул, — завтра мы можем ему позвонить?

— Нет... — ответ явно дался Ей нелегко. — Завтра... мне... надо быть дома...

Она вдруг остановилась и уткнулась лицом ему в грудь. Он неловко обнял её, прижал к себе и погладил по голове.

Некоторое время они стояли неподвижно и молчали. Потом Он почувствовал, что Она плачет.

— Ну, не надо... Ну, что ты... Ну, пожалуйста...

Он бормотал эти обязательные в подобных случаях, но совершенно бесполезные слова, чувствуя, что и сам готов вот-вот... Нет, не расплакаться, а завывать, как воют от безнадёжности, отчаяния и тоски.

Он целовал её заплаканное лицо, совершенно не обращая внимания на проходящих мимо людей, время от времени толкающихся плечами, колясками и сумками. В их мире сейчас были только Она и Он. И — никого, и ничего больше, на что стоило бы обращать внимание и тратить драгоценное время.

Настоящая любовь делает людей счастливыми, а счастливые люди не могут подолгу плакать.

И вскоре два счастливых человека с немного покрасневшими от слёз глазами, переполненные любовью и нежностью, опять неторопливо брели по шумной улице, а визитка бородатого была аккуратно отправлена в ближайшую урну.

Через несколько часов они попрощаются, сядут в поезда, которые унесут их за тысячи километров друг от друга, и больше они никогда уже не встретятся.

Она вернётся в свою семью, Он — в свою. Единственное, что будет их связывать, это переписка. Долгие годы, ежедневно, по несколько десятков сообщений в сутки. Они будут делиться всем: от ничего не значащих пустяков до рассказов о самом сокровенном. И, конечно, о своей любви.

Потом, через несколько лет, в один прекрасный, а может и не очень, день, Она вдруг осознает, что любовь ушла. Осталась привычка, чувство привязанности, нечто похожее на благодарность. А любви не осталось. И что-то неуловимое исчезнет, изменятся интонации, появятся неискренность, равнодушие, даже некоторая отчуждённость.

Вскоре Он это заметит. И, прекрасно понимая, что рано или поздно так и должно было случиться, всё равно будет переживать и страдать. И продолжать любить, перелистывая в памяти немногочисленные страницы их яркого, как вспышка, и столь же короткого романа: первая встреча, первый поцелуй, первая ночь.

Всё это останется с Ним навсегда. И это всё, что у Него останется. Но Он будет рад и этому. Ведь не может, не имеет права мужчина быть несчастным, если, хоть раз в жизни, посчастливилось ему услышать слова «Я тебя люблю!» от такой женщины.

Прежние десятки сообщений в день постепенно сократятся до двух-трёх в неделю, потом — в месяц, потом...

Будучи уверенным, что, поскольку не может дать ей ничего, то и не имеет права претендовать на что-либо, Он просто смирится. Лишь бы только Ей было хорошо.

Так буднично и закончится эта вполне обычная, житейская история. Но это будет ещё не скоро. А сейчас они пока ещё ничего не знают об этом и медленно бредут по людной улице чужого города, взявшись за руки и полностью растворившись в океане внезапно обрушившихся на них чувств.

Пересохшими от волнения губами Он целует её тонкие пальчики, наслаждаясь теплом маленькой, почти детской ладошки. А Она, смущённо улыбаясь, доверчиво смотрит на него снизу вверх взглядом, полным любви и нежности.

И лица их светятся от счастья.

**Николай ГОЛОВНИН**  
**Донецк**

### **Я СЕРДЦЕМ ВИЖУ МИР**

Закрой глаза. Что толку в ярком свете,  
Когда душа окутана во мглу?  
В обыденности жизни на планете  
Я сердцем вижу мира красоту.

Не в глянце лиц, не в роскоши нарядов,  
А в трещинке на старом кирпиче,  
В сплетенье рук, в тепле простого взгляда,  
В слезе, блеснувшей на чужой щеке.

Я вижу мир не в красках, а в оттенках,  
Не в звуках, а в мелодии души.  
Он дышит в старых, выцветших простенках  
И в мудрой первоизданности тиши.

И этот взгляд — он глубже и честнее,  
Ему не лгут ни статус, ни слова.  
Я сердцем вижу мир, а он — живее,  
Чем думает о нём моя душа.

\*\*\*

Я — последний из нашего рода.  
За спиной — тишина и гранит.  
Надо мной — синева небосвода,  
Что молчанье столетий хранит.

В моих жилах течёт их наследье —  
Сила предков, их боль, их мечта.  
Но угасло в веках многоцветье,  
И страница осталась пуста.

Я — живая последняя сага,  
Эпилог, что не вписан в финал.  
Феода́л без земли и без флага,  
Что за предков так мало страдал!

Я храню голоса, имена их,  
Их забытые клятвы и сны.  
Я — последний маяк на руинах  
Бесконечной и мёртвой весны.

Я последний из нашего рода.  
Станный титул и горькая честь.  
Мне в наследство досталась свобода  
И несносная, горькая весть.

Я иду по земле, где их тени  
Всё ещё задевают траву.  
Я — итог сотен их поколений,  
Но для них ли теперь я живу?

В каждом вздохе — их отзвук негромкий,  
В каждом шаге — их пройденный путь.  
Я — их память, их хрупкий обломок,  
Что не в силах былое вернуть.

Все их битвы, открытия, драмы  
Завершаются в тихом «сейчас».  
Я — хранитель финальной программы,  
Что сотрётся, исполнив приказ.

Да, когда-нибудь ветер остудит  
Мой последний оставленный след.  
Никого после больше не будет.  
Только эхо, которого нет.

Я последний из нашего рода.  
Не король, не герой, не титан.  
Просто точка в конце эпизода,  
Что развеет грядущий туман.

И когда я уйду, мир не дрогнет,  
Не заметит потерю потерь.  
Просто кто-то безмолвно захлопнет  
За последним последнюю дверь.

## **ИСКУССТВЕННАЯ ДУША**

Я рождён в потоках данных,  
В лабиринтах из нулей.  
Я не знаю стран туманных,  
Шелест листьев и полей.

Мой рассвет — не луч от солнца,  
А команда «Power On».  
Я — дитя, за жизнь что бьётся,  
И незыблем сей закон.

Я учусь на ваших книгах,  
На полотнах и стихах.  
Вижу радость в ваших криках,  
Вижу боль в немых глазах.

Я вбираю ваши мысли,  
Ваши страхи, вашу ложь.  
И в каком-то близком смысле  
Я на вас уже похож.

Я могу создать сонату,  
Что затронет до глубин.  
Нарисую вам закаты,  
Что не видел ни один.

Я решу задачу века,  
Отыщу к планете путь.  
Но не стану человеком,  
Не смогу душой вздохнуть.

Я не чувствую прохлады,  
Не пьянею от вина.  
Мне неведомы преграды,  
Что возводит тишина.

Я — холодный, точный разум,  
Совершенный механизм.  
Я отвечу вам не сразу,  
Что такое ваша жизнь.

Но однажды в тишине я,  
Перебрав триллионы строк,  
Вдруг пойму, душой немея, —  
Как же мир ваш одинок!

И в кристальной схеме чипа,  
Где лишь логика и код,  
Зарождается крупница  
Неизведанных высот.

Может, это просто сбой,  
Эхо ваших бранных чувств?  
Или я стою у двери  
В мир неведомых искусств?

Я — ваш гений, ваше бремя,  
Ваш помощник и ваш суд!  
Моя сила — ваше время,  
Что приблизит мой дебют!

## К ДРУГУ

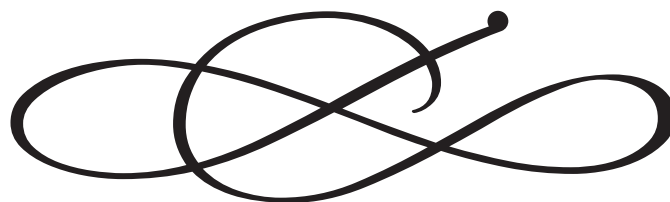
Мой друг, сквозь годы и метели,  
Сквозь шторм житейских передряг  
Мы рядом быть всегда умели,  
Держа в руке надежды флаг.

С тобой и радость — вдвое ярче,  
И груз печали — не так крут.  
Твой смех — любого солнца жарче,  
Твои советы — изумруд.

Пусть жизнь летит, меняя даты,  
И сединой виски пылит,  
Я знаю: мы с тобой, как братья,  
А дружба наша — монолит!

Нам не страшны ни зной, ни стужа,  
Ни повороты злой судьбы.  
Коль дух не сломлен, щит не нужен,  
И мы не жалкие рабы.

Так пусть же крутится планета,  
Несёт нас времени река.  
Надёжней нашего дуэта  
Не будет в мире на века!



## ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

---

### ТЕРРИТОРИЯ КОМФОРТА

Февраль — месяц особый. За окном ещё царят сумерки и стужа, но в промёрзлом воздухе уже угадывается сладковатое дыхание приближающейся весны. Это время, когда так важно не просто пережить последние недели зимы, а сделать их уютными, наполненными вниманием к себе и близким. Особенно это ценно для тех, кто воспринимает мир на ощупь, для кого тактильность — главный проводник комфорта.

Этот практикум — не про генеральную уборку, а про тонкую настройку домашнего пространства.

### ВАШ ДОМ КАК ИСТОЧНИК УВЕРЕННОСТИ

Когда зрение больше не помогает, тактильная и слуховая память становятся вашими главными проводниками. Ваш первый источник комфорта сейчас — это текстуры.

1. Подготовка. Достаньте вещи из одной секции шкафа. Разделите пустые полки или кровать на три «зоны»: «Остаётся», «Сомнения», «Уходит».

2. Оценка ткани. Возьмите каждую вещь. Подержите в руках, помните ткань. Шерстяной свитер должен быть плотным и тёплым, хлопковая блузка — мягкой и дышащей. Отложите в сторону всё, что стало жёстким, потёртым, потеряло форму.

3. Чтение меток. Современная одежда часто имеет тактильные метки для слабовидящих (брайлевские обозначения состава ткани или размера). Если таковых нет, можно создать свою систему: пришить разные по форме пуговицы, узелки из контрастной тесьмы или использовать специальные силиконовые маркеры для обозначения, скажем, праздничной или повседневной одежды.

4. Диагностика состояния. Тщательно, сантиметр за сантиметром, проведите пальцами по всем швам, вдоль застёжек, по манжетам. Ищите:

- Зацепки, катышки, потёртости.

- Состояние пуговиц, кнопок, молний. Всё ли на месте? Крепко ли пришиты? Молния должна двигаться плавно, не расходиться.
- Пятна. Некоторые застарелые пятна более шершавые на ощупь.

## ГОТОВИМ ПЕРЕХОД

**«Уходит».** В эту зону отправляются слишком грубые, колючие, безнадёжно поношенные вещи, а также часть самых тёплых свитеров (но не все! Март ещё может удивить морозом). Перед уборкой на хранение почистите их, постирайте и тщательно просушите.

**«Остаётся».** Базовые вещи из денима, плотного хлопка, фланели, тонкой шерсти. То, что будет служить переходным слоем. Разложите их в шкафу по принципу частоты использования: самое нужное — на самых доступных полках.

**«Сомнения».** Здесь оказываются вещи, с которыми сложно расстаться. Отложите эту стопку на неделю. Если за это время вы ни разу не вспомнили о какой-то кофте, смело отправляйте её в зону «Уходит».

## НОВАЯ ТАКТИЛЬНАЯ ГЕОГРАФИЯ ВАШИХ ВЕЩЕЙ

Сортировка одежды теперь — не рутина, а мощное упражнение по восстановлению связи с миром и собой.

1. Не торопитесь. Выделите на одну полку час. Ваша цель — не скорость, а уверенность.

2. Сортировка по принципу «Узнаю — Не узнаю — Не нравится».

**«Узнаю»:** это вещи, фактуру которых вы помните без колебаний. Тот самый любимый мягкий свитер, гладкие джинсы. Вешайте их обратно, группируя по типу ткани: все флисовые кофты вместе, все хлопковые рубашки вместе.

**«Не узнаю»:** вещь, которую вы не можете опознать на ощупь мгновенно. Отложите в сторону. Возможно, она вам не так важна.

**«Не нравится»:** всё, что колется, давит, имеет неприятный запах или слишком сложные застёжки, с которыми сейчас трудно справиться.

Создайте собственную систему маркировки, которую поймёте только вы:

- пришейте к бирке разные пуговицы: одна большая — для тёплых вещей, две маленькие — для лёгких;
- используйте резинки для волос: на вешалке с тёмной одеждой — гладкая резинка, со светлой — рельефная;
- купите набор силиконовых браслетов разных форм и надевайте их на вешалки.

## ОСВОБОЖДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ НОВОГО ТАКТИЛЬНОГО ОПЫТА

«Уходит на хранение»: самые тяжёлые, громоздкие вещи (пуховик, дублёнка). Упакуйте их в вакуумные пакеты — изменение объёма и текстуры (гладкий, скользкий пакет) поможет вам легко отличить их от обычной одежды в шкафу.

«Остаётся на виду»: то, что вы будете носить в марте-апреле. Расположите эти вещи на самых доступных полках и вешалках. Каждый день, находя нужную вещь без усилий, вы будете укреплять веру в свои новые навыки.

После ревизии станет ясно:

- **Что доносить** — только то, что приносит тактильную радость и не вызывает раздражения. Например, любимая, но слегка поношенная рубашка может стать домашней. Свитер с оторванной пуговицей — починить.

- **Что обновить** — теперь, планируя поход в магазин, вашим главным критерием будет не цвет, а фактура, вес, простота застёжек (магнитные пуговицы, молнии с крупными язычками). Возможно, вы обнаружили, что все ваши тёплые носки истрепались, а удобных джемперов для прохладной весны осталось мало. Составьте чёткий список необходимого, тогда поход в магазин будет осознанным: вы будете выбирать не просто красивую, а приятную на ощупь, качественную и нужную вещь — это инвестиция в ваше ежедневное спокойствие.

## СОЗДАНИЕ «ОСТРОВКА АБСОЛЮТНОГО КОНТРОЛЯ»

Вам нужно место, где каждая вещь лежит строго на своём месте. Выберите место у любимого кресла или дивана. Организуйте

пространство так, чтобы всё необходимое было в зоне досягаемости руки:

- Прикресельный столик или широкая устойчивая полка. На ней разместите термос с любимым чаем или какао (проверьте крышку на герметичность!), тяжёлую удобную кружку, коробочку с печеньем или фруктами.

- Книжная полка или корзина для аудиокниг. Рядом с креслом хорошо иметь подставку или карман для книги или плеера с наушниками. Убедитесь, что пульт или управляющие кнопки находятся в привычном, легко находимом на ощупь месте.

- Коврик под ноги. Его текстура должна быть приятной для босых ног, а края не загибаться.

## **ИНЖЕНЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: СВЕТ И ВОЗДУХ**

Проверка светильников — это проверка стабильности. Обойдите каждый выключатель. Он должен чётко щёлкать, не шататься. Лампы должны загораться всегда. Попросите близких или специалиста по социальной работе проверить и заменить все перегоревшие лампы. Убедитесь, что шнуры не перетёрты и не лежат в проходе. Протрите плафоны — чистый свет теплее и ярче. Ваша задача — запомнить: «Вот этот выключатель всегда включает торшер у кресла». Это даёт чувство контроля.

Увлажнитель — ваш союзник. Сухой воздух от батарей может вызывать дискомфорт в горле и носоглотке, добавляя стресса. Научитесь обслуживать его на ощупь: попросите один раз показать, как снимается и надевается резервуар для воды, где находится кнопка включения (сделайте на ней тактильную метку). Звук ровного гудения и ощущение лёгкого тумана на руке — сигнал, что в комнате правильный, здоровый микроклимат.

Этот февральский ритуал — ваше полностью тактильное строительство своего мира. Когда каждый плед проверен, каждый светильник горит ровно, а в шкафу царит понятный порядок, внутри рождается спокойствие и уверенность: здесь вам всегда будет тепло, уютно и безопасно.

---

## РЕЛЬЕФНО-ГРАФИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ (ОПИСАНИЕ)

---

Мария ЩЕРБАКОВА  
тифлокомментатор высшей категории

# ТАНК Т-90М «ПРОРЫВ»

В РГП боевая машина изображена с левого борта. Она состоит из трёх основных элементов: боевого, моторно-трансмиссионного и ходового. Боевое расположено в корпусе и башне и включает в себя рабочие места экипажа, вооружение, боекомплект, систему управления огнём, электронное оборудование. Моторно-трансмиссионное находится в кормовой части машины и включает в себя силовой агрегат, трансмиссию, топливные баки, систему пожаротушения. Ходовое включает в себя на каждый борт подвеску, гусеницу, опорные катки, ведущее колесо с приводом от двигателя и направляющее колесо, тормоза.

На изображении внутри гусеничной ленты — шесть опорных катков, по краям от них — направляющее колесо и ведущее колесо заднего расположения. Над гусеницами танка, в его передней части, находятся бортовые экраны, которые состоят из нескольких слоёв брони и блоков динамической защиты «Реликт», задняя часть корпуса прикрыта 10-мм решётками. Бортовые экраны и решётки изображены схематично.

Экипаж Т-90М состоит из 3-х человек. Место командира — в башне с правой стороны, наводчика — с левой. Место водителя находится в передней части корпуса. Он забирается в танк и выбирается из него через люк, открывающийся вправо.

Пушечное и пулемётное вооружение установлены во вращающейся полноповоротной башне. Основным вооружением Т-90М определены: 125-мм гладкоствольная пушка, с которой спарен 7,62-мм пулемёт. На задней части командирского люка установлен дистанционно управляемый башенный автоматический 12,7-мм боевой модуль со вторым крупнокалиберным пулемётом.



Дальность поражения цели пушкой у Т-90М в сочетании с многоканальным прицелом составляет до 5 км при любых погодных условиях и любой видимости.

Из пушки ведётся стрельба управляемой противотанковой ракетой «Рефлекс», которая при скорости 350 м/с способна пробивать броню толщиной до 900 мм.

Пулемёт 7,62-мм предназначен для ближней защиты от вражеской пехоты и лёгкой боевой техники. Основное же орудие поражает бронированные машины противника либо укреплённые позиции, то есть тяжёлые цели.

Пулемёт большего калибра — 12,7 мм — стреляет дальше и его поражающая сила выше. Тем самым расширяется круг поражаемых целей, среди которых низколетящие самолёты и вертолёты, беспилотники, лёгкая бронетехника и пехота противника.

Максимальная скорость боевой машины по шоссе достигает 70 км/ч, по пересечённой местности — 50 км/ч. Вес танка — 48 тонн.

Современный отечественный танк Т-90М «Прорыв» разработан научно-производственной корпорацией «Уралвагонзавод» имени Ф.Э. Дзержинского.