

ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

6+

3/2025



Учредители
журнала:

АО «Молодая
гвардия»
и коллектив
редакции

Главный
редактор

Ю.И. Кочетков

Редакционная
коллегия:

С.В. Винокурова

В.З. Денискина

И.Н. Зарубина

О.В. Клековкина

Ю.И. Котов

Т.М. Морева

И.И. Семёнова

А.П. Торопцев

СОДЕРЖАНИЕ

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

Венера Денискина. Формирование неречевых
средств общения у детей с нарушением
зрения **1**

К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВОС

Владислав Куприянов. Хранители истории **13**

Екатерина Шевичева. «Мне нравится эта
профессия, и я хочу в ней развиваться» **25**

Андрей Гостев. Паралимпийская
экспедиция по Прибайкалью **36**

ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ

Екатерина Шевичева. Атрофия
зрительного нерва: причины, симптомы,
лечение **50**

ПРОБА ПЕРА

Итоги литературного конкурса «Проба
пера — 2024» **61**

НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Наталья Селиванова. Стихи **63**

Нестор Васильевич Кукольник. Стихи **65**

АЗ, БУКИ, ВЕДИ

Маша Лукашкина. Стихи **77**

Марина Дружинина. Рассказы **80**

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

От потаённых судов до
подводного крейсера **92**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

Венера Денискина

ФОРМИРОВАНИЕ НЕРЕЧЕВЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Методические рекомендации

НЕРЕЧЕВЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ И ИХ РОЛЬ В КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Причиной многих жизненных проблем является неумение человека правильно построить своё общение с людьми. Поэтому не возникает сомнения в необходимости формирования у подрастающего поколения социально-психологической готовности к совместной деятельности, к взаимодействию друг с другом.

Общение может осуществляться с помощью невербальных (неречевых) и вербальных средств.

На роль невербальной коммуникации обращают внимание многие авторы, занимающиеся проблемой об-

щения. По мнению психолога А. Мейерабиана, известного своими исследованиями в области невербальной коммуникации, передача информации за счёт вербальных средств (только слов) происходит на 7 %, за счёт звуковых средств (включая тон голоса, силу звука) — на 38 %, а за счёт невербальных средств — на 55 %. Американский антрополог Р. Бердвиссл, занимавшийся анализом невербального языка, установил, что словесное общение в беседе занимает менее 35 %, а более 65 % информации передаётся с помощью невербальных средств общения.

Как бы ни отличались цифры в исследованиях выше-названных и других учёных, все они сходятся в том, что невербальные сигналы несут гораздо больше информации, чем вербальные.

Невербальная коммуникация представляет собой сложный процесс взаимодействия людей, в котором участвуют и мимика, и пантомимика, и интонация речи (голосовая мимика).

Мимика — это координированные движения мышц лица, отражающие состояние, чувства, эмоции человека. Мимика — это «зрительный язык», главное средство несловесного общения.

Пантомимика — один из видов выразительных движений человека, охватывающий те изменения в походке, осанке, жестах, позе, которые передают его психическое состояние, переживания, отношения к тем или иным явлениям. Осанка образуется из положения головы и туловища. Важным компонентом пантомимики является жест — выразительное движение рук, служащее одним из средств уточнения речевой коммуникации.

Большинство жестов невербального поведения являются приобретёнными, и значение многих движений и жестов культурно обусловлено. В ходе развития человеческой культуры возникали достаточно гибкие формы выразительных движений для неречевой передачи оттенков недовольства, одобрения, похвалы, гнева, презрения, просьбы, мольбы и т.п., которые стали общепринятыми в определённой социальной среде. С течением времени они всё более дифференцировались и приобретали свойства своеобразного «языка» для передачи оттенков чувств, оценок, желаний и устремлений, отношения к событиям жизни.

В мимике, в жестах, в позах могут быть выделены произвольные экспрессивные движения, обусловленные эмоциями, и произвольные телодвижения, служащие для сознательной передачи определённых сигналов, например, подмигивание, выражение вежливого внимания, гримасы, насмешливое выражение лица, иллюстрирующие речь.

Учёные заметили, что параллельные звуковые и бессловесные «тексты» скоординированы между собой. В случае, когда вербальные и невербальные сигналы не совпадают, люди полагаются на невербальную информацию, предпочитая её вербальной.

Особенностью языка телодвижений является то, что его проявление обусловлено импульсами подсознания человека. Отсутствие возможности подделать эти импульсы и приводит к тому, что в процессе общения партнёры доверяют языку телодвижений больше, чем словесному каналу общения.

Эксперименты показали, что в случаях, когда текст речевого сообщения вступает в противоречие с его не-

речевым оформлением, речевое сообщение слушатель игнорирует. Чтобы лучше понимать людей и самому быть для них более понятным, каждому человеку необходимо владеть неречевыми средствами общения — умением передавать (кодировать) бессловесную информацию и умением воспринимать («читать») её. Умение «читать» другого человека является залогом успеха делового общения. Не случайно в последнее время многие люди настойчиво учатся искусству общения.

Ко времени рождения человека все мышцы лица, необходимые для выражения эмоций, уже достаточно сформированы, хотя они и несколько отличаются по возможности функционирования от мышц лица взрослого. Тем не менее большинство форм неречевого поведения являются приобретёнными, человек учится им на протяжении жизни, наследуя от природы лишь первичное выражение эмоций. Приблизительно к шести годам ребёнок овладевает языком лица (мимикой). Овладение жестами продолжается и в подростковом возрасте.

В норме связь неречевых средств общения с речевыми формируется к 7 годам. Всем формам коммуникации дети учатся через непосредственное общение со взрослыми в процессе подражания им.

Отсутствие мимики, жестов, поз у одного из собеседников (партнеров) или их неадекватное использование отрицательно влияют на другого, а значит и на результат общения.

Владение выразительными движениями предполагает тонкое понимание всех оттенков в выражении лица, жеста и движения тела другого человека. При систематических упражнениях можно улучшить пантомимику.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ ПРИ ГЛУБОКИХ НАРУШЕНИЯХ ЗРЕНИЯ И СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НЕРЕЧЕВЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ У СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ

Научные исследования показали, что зрение играет основную роль в процессе восприятия человека человеком (А.А. Бодалев) и в процессе общения людей (А. Золотнякова, А.А. Леонтьев, В.М. Соковнин). Отсутствие зрительного анализатора ведёт к потере основного канала поступления информации, которая характеризует партнёра по общению и затрудняет обратную связь с ним, а это одно из основных условий акта общения. Тифлопсихология отмечает у слепых и слабовидящих закономерные изменения в сфере внешних эмоциональных проявлений, связанных с нарушением функций зрения.

Все выразительные движения (кроме вокальной мимики) при глубоких нарушениях зрения ослаблены. Причём степень ослабленности зависит от времени возникновения и тяжести расстройства зрительного анализатора. Смазанность, упрощённость мимики, жестов, пантомимики достигают такой степени, что даже безусловно-рефлекторные, выразительные движения, сопровождающие состояние горя, радости, гнева и др., проявляются при глубоких нарушениях зрения в весьма ослабленном виде. Исключение составляют только оборонительные движения, сопровождающие чувство страха. Поэтому для людей с нарушениями зрения характерна вялая, бедная, маловыразительная мимика; иногда наблюдается амимия. То же относится к жестам и пантомимике.

Вялое, порой неадекватное внешнее проявление эмоций у незрячих и слабовидящих, зачастую сочетающееся с навязчивыми движениями (частое потряхивание руками, подскоки на пружинящих ногах, надавливание пальцем на веки, ритмичные покачивания туловищем или головой и др.), мешает зрячим по достоинству оценивать их нравственные, интеллектуальные, профессиональные и другие качества. Так, чрезмерно улыбчивых слепых зрячие на работе воспринимают как подхалимов, а на улице как интеллектуально неполноценных.

Слепые дети с остаточным зрением и слабовидящие дети при разговоре часто кажутся зрячим странными, потому что «наступают» на собеседника. Это вызвано желанием разглядеть собеседника, и если он отступает, то дети двигаются за ним.

Взрослые люди с дефектами зрения стараются контролировать своё поведение и сдерживать себя, чтобы не приближаться к собеседнику ближе того расстояния, на котором он сам остановился, хотя желание приблизиться, развернуть человека так, чтобы можно было получить какую-то зрительную информацию, существует.

Один незрячий рассказывал мне, что ему было очень стыдно за свой поступок в школе и он сильно переживал. Воспитательница этого не понимала, она кричала: «Ты ещё улыбаешься?! Ты ещё смеёшься?! Наглец! Я бы на твоём месте сквозь землю провалилась!» «Мне было очень стыдно, я и не думал смеяться, но она не понимала меня, а мне было больно и обидно. Только повзрослев, я узнал из книг, что по лицу зрячие понимают эмоциональные состояния, и понял, что внешние проявления моих чувств не соответствуют моему внутреннему состоянию. Примерно в аналогичные ситуации

при общении со зрячими я попадал несколько раз и на работе. Так что в области внешнего проявления эмоций пробел в моём воспитании есть. К сожалению, ни дома, ни в школе меня этому не учили».

Слепой и слабовидящий может с интересом слушать собеседника, подперев голову рукой. Учеников в такой позе часто можно увидеть на их любимых уроках в школах для детей с нарушением зрения. Такая поза воспринимается нормально видящими как выражение скуки и утраты интереса. Это может приводить (да и приводит) к взаимонепониманию слепых и слабовидящих со зрячими.

«Взгляд в сторону» у слепого и слабовидящего может быть вызван глубоким нарушением зрения. Например, человек с боковым полем зрения при рассматривании собеседника вынужден направлять взгляд в сторону, так как на собеседника в таком случае будет направлена видящая часть глаза. Но такой взгляд зрячими воспринимается как выражение сомнения и подозрения.

Естественно, отсутствие или неадекватное проявление выразительных движений ни в коей мере не могут служить показателем интенсивности эмоциональной жизни слепых и слабовидящих, которая зависит от условий жизни и деятельности инвалида, а также от его типологических особенностей.

Приведённые выше примеры особенностей внешнего проявления при нарушениях зрения являются следствием трудности, а иногда и невозможности усвоения неречевых средств общения по подражанию, что происходит при нормальном зрении.

Слепые с остаточным зрением и слабовидящие с помощью своего дефектного зрения получают некоторую информацию о выразительных движениях, но

обеднённую и фрагментарную по сравнению со зрячими. Причём узнавание объектов (а значит и восприятие мимики, жестов, поз) происходит у них замедленно. В итоге слабовидящие, тем более слепые с остаточным зрением, слабо понимают неречевые средства общения и весьма недостаточно усваивают их.

Вместе с тем отсутствие умения владеть неречевыми средствами общения усложняет коммуникативную деятельность, а значит затрудняет адаптацию лиц с нарушением зрения в обществе нормально видящих людей. Вследствие этого многие слепые и слабовидящие дети оказываются в состоянии изоляции от своих зрячих сверстников. Дефицит общения затем приводит к развитию комплекса неполноценности.

Отсутствие навыков невербального общения так или иначе отрицательно сказывается на инвалидах по зрению всю жизнь. Например, очень талантливые певцы не могут попасть на эстраду.

Для более полноценного общения с окружающими людьми в различных бытовых ситуациях, в трудовых коллективах владение неречевыми средствами общения для слепых и слабовидящих необходимо так же как и зрячим. Зрячие, как правило, владеют неречевыми средствами общения, однако для них выпускается специальная литература, позволяющая глубже постичь язык телодвижений. В системе воспитания и обучения лиц с нарушением зрения этой стороне общения до сих пор не уделялось должного внимания. Об этом свидетельствуют высказывания выпускников школ-интернатов для детей с нарушением зрения.

«О том, что к собеседнику необходимо поворачиваться лицом, узнала только в вузе. Сокурсницы относились

ко мне хорошо, всюду брали меня собой, но их смущала моя манера держаться. Они по своему разумению обучали меня некоторым общепринятым среди зрячих жестам и позам, на их взгляд особенно необходимым. Пожалуй, те немногие жесты и позы, которыми я правильно пользуюсь, являются заслугой моих сокурсниц. Конечно, их уроков было недостаточно. Видимо, поэтому при общении со зрячими я всю сознательную жизнь испытываю неловкость именно из-за недостаточного владения неречевыми средствами общения. Например, я до сих пор не умею подать руку для рукопожатия, но зато знаю, что лицо моё часто напряжено, а мимика маловыразительна. Но когда её совершенствовать? Быт заедает. Да и с кем? Упущенное трудно наверстать. Обучением слепых и слабовидящих неречевым средствам общения надо заниматься с детства».

«— Когда в разговоре со мной участвует не один зрячий, то я чувствую, что между ними происходит помимо словесного ещё какой-то непонятный мне обмен информацией. Это меня напрягает. Боясь выглядеть глупо, я сознательно напускаю на себя внешнюю непроницаемость, да и вообще стараюсь внешне не проявлять никаких эмоций.

— Но ведь внешняя непроницаемость затрудняет зрячим общение с тобой.

— Может быть. Я об этом не думал. К собеседнику надо поворачиваться лицом. Это я знаю и делаю автоматически. В целом же знания о позах, жестах и мимике почерпнул из книг. Но эти знания в основном чисто вербальные. Неречевыми средствами общения я все-таки не владею. Уверен, что эта разновидность общения весьма важна и для слепого, но ведь в спецшколах этому не учат».

Можно ли слепым и слабовидящим обучиться языку телодвижений, овладеть им и применять его со знанием дела?

На этот вопрос тифлопедагогическая практика отвечает положительно, хотя, естественно, по объёму и степени использования невербальных средств общения люди с нарушениями зрения в целом будут отличаться от зрячих.

Обратимся к примеру, то есть к фрагменту беседы с незрячим на рассматриваемую тему.

«Я учился в музыкальной школе вместе со зрячими. Там пел в хоре, играл в оркестре. Когда педагоги давали рекомендации о манерах поведения на сцене, я тоже старался их усвоить.

После вуза я 12 лет работал музыкантом в народном театре. Естественно, я присутствовал на репетициях, слышал рекомендации по мимике, жестам, позам, которые режиссер давал актёрам. Постепенно я понял, какое большое значение имеют телодвижения в жизни человека, в частности, и в моей профессиональной деятельности. Теперь я сам обращаюсь к зрячим с просьбами подкорректировать моё поведение на сцене при подготовке различных программ. Однако в минуты сосредоточенности и расслабления мне трудно контролировать стереотипные движения, которые у меня существуют с детства».

Есть и другой пример. Однажды на зональный смотр художественной самодеятельности школ для слепых и слабовидящих детей Куйбышевская школа слепых (ныне Самарская школа для слепых и слабовидящих) привезла спектакль-сказку. Роль Бабы-яги исполняла totally слепая ученица выпускного класса. Её игра была на-

столько великолепной, что члены жюри заявили: «Роль Яги исполняет профессиональная зрячая актриса!» Руководителю Куйбышевской школы пришлось «предъявить» девушку жюри и попросить её без грима проиграть роль ещё раз.

Людам с глубокими нарушениями зрения доступно не только воспроизведение выразительных движений, но и их понимание с помощью осязания. Об этом говорят многие факты.

В моей практике был случай, когда тотально слепой человек, подойдя ко мне сзади и легонько коснувшись указательным пальцем правой руки уголка моих губ, быстро и очень верно охарактеризовал моё настроение в тот момент. На вопрос «Ты давно так понимаешь мимику?» он ответил: «До женитьбы я вообще об этом не задумывался, лицо человека меня никогда не интересовало, к тому же ни дома, ни в школе внимание к этому никто не привлекал. Женившись на любимой девушке, у которой, кстати, лицо оказалось очень живым и подвижным, я постепенно научился пальцами различать её эмоции, настроения. К сожалению, нельзя дотрагиваться до лиц неблизких людей, а как хочется иногда проверить, насколько совпадает впечатление от слов с мимикой».

К сожалению, эти примеры говорят только о возможности усвоения инвалидами по зрению неречевых средств общения, но не о целенаправленной работе со всеми воспитанниками учреждений для детей с нарушением зрения.

В сборнике коррекционных программ для школ для слепых и слабовидящих пока нет курса по формированию неречевых средств общения. Вместе с тем отдель-

ными школами для детей с нарушением зрения (Санкт-Петербургской, Харьковской и др.) накапливается материал по обсуждаемой проблеме. Санкт-петербургские тифлологи составили программу по формированию коммуникативной деятельности у дошкольников с нарушением зрения. Часть этой программы, рассчитанной на 4 года, предусматривает обучение детей неречевым средствам общения.

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что дети с глубокими нарушениями зрения нуждаются в специальной коррекции и специальном формировании неречевых средств общения. Причём эта работа должна начинаться как можно раньше и проводиться систематически.

Предлагаемая далее программа формирования неречевых средств общения у слепых и слабовидящих детей рассчитана на воспитанников подготовительных групп при школах для детей с нарушением зрения. Если такой группы в школе нет, то программа может использоваться педагогами на коррекционных занятиях в начальных классах.

*Окончание читайте в следующем
номере журнала.*

К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВОС

Владислав Куприянов

ХРАНИТЕЛИ ИСТОРИИ

ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ НАРОДНОГО МУЗЕЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВОС

Музеи о слепых и для слепых при специализированных учебных заведениях появились в Западной Европе ещё в XIX веке. В 1888 году VI Международный конгресс по делам слепых принял постановление о создании в каждом большом государстве музеев для слепых и поручил своему бюро довести его до сведения правительств всех государств. К этому времени относится и первая попытка создания музея в России при Александро-Мариинском училище слепых в Петербурге.

За время существования музея в нём была собрана большая коллекция книг, напечатанных шрифтом Брайля и унциалом А. Скребницкого, и предметов, облегчающих труд и быт слепых. В 1917 году большая часть этого собрания была вывезена в Харьков, куда эвакуировали училище из голодного Петрограда. При возвращении в Петроград багаж с музейными экспонатами затерялся на железной дороге.

Вопрос о создании музея для слепых был вновь поднят в 1930-е годы. В 1932 году в Ленинграде был осно-

ван Научно-исследовательский институт по изучению и организации труда инвалидов (ЛИТИН). Одним из его подразделений был Кабинет слепоты, занимавшийся слеповедением, как тогда часто называли тифлологию. Заведующим кабинета был назначен тотально незрячий молодой учёный Владимир Сергеевич Сверлов. Одной из задач Кабинета слепоты было создание музея для слепых и о слепых. За короткое время В.С. Сверлов сумел собрать довольно большую коллекцию тифлотехнических приборов, предметов, документов и фотографий, рассказывающих о приобщении слепых к трудовой деятельности.

В 1935 году ЛИТИН реорганизовали, научная деятельность Кабинета слепоты была передана кафедре тифлопедагогики Педагогического института им. А.И. Герцена, а с размещением музейной коллекции возникли проблемы. В Доме просвещения слепых Ленинградской областной организации ВОС для неё помещения не нашлось, и её передали в Институт слепых детей. Условий для хранения экспонатов там не было, часть из них пришла в негодность, в том числе уникальные опытные образцы читающих машин Б. Розинга. Переезд В.С. Сверлова на работу в Москву тоже на время приостановил дело организации тифломузея.

В 1939 году В.С. Сверлов вернулся в Ленинград. Он не оставил идею создания тифломузея, не раз выступал с ней в восовской печати. Его поддержал незрячий кандидат экономических наук Д. Г. Лихоносов и тоже активно включился в работу. В 1940 году они убедили руководство областной организации ВОС выделить деньги на создание музея. В Доме просвещения слепых нашлось и помещение — комната пло-

щадью 12 квадратных метров. Был утверждён штат музея: заведующий — Лихоносков, научный консультант — Сверлов, секретарь — Третьякова.

Открытие музея состоялось 22 февраля 1941 года. Его первоначальное название — тифлокабинет-музей. По случаю открытия музея в Доме просвещения слепых собралось около 100 человек. Присутствовали представители городских отделов здравоохранения, социального обеспечения и народного образования. Специально приехал из Москвы известный восовский журналист и писатель А.П. Белоруков. С содержательным докладом о роли и назначении музея выступил В.С. Сверлов.

Затем небольшими группами, не более 10 человек, гости осмотрели экспозицию. К открытию было подготовлено 338 различных предметов и фотографий, 72 брайлевские книги, рельефные географические карты и рисунки. Были представлены материалы по истории общественного движения слепых, воспитанию слепых детей, образцы тифлотехники, в основном измерительные приборы и приборы для письма по системе Брайля. Нашлось место и для продукции действующих тогда восовских предприятий: разнообразных щёток, изделий из пластмасс и керамики, валенок и пр. По замыслу организаторов, музей должен был прежде всего освещать вопросы профессионального обучения и труда слепых в различных отраслях народного хозяйства и тем самым содействовать решению главной задачи того времени — трудоустройства слепых.

Весь 1940 и первое полугодие 1941 года прошли в упорной работе по пополнению фондов музея. С помощью энтузиастов было собрано довольно большое количество предметов, фотографий, документов. Од-

нако по-настоящему развернуть работу музея тогда не удалось — началась война. Все экспонаты упаковали в 9 ящиков и сдали их в хранилище Казанского собора, где они находились до 1948 года. Но идея музея не была забыта.

Самым убеждённым и активным сторонником возобновления работы музея был В.С. Сверлов. Сразу же после возвращения из эвакуации в августе 1945 года он принимается за его восстановление и уже в октябре подаёт первую записку в Ленгоротдел ВОС с предложением возобновить работу тифлмузея. Вместе с Третьяковой он постоянно ездит в Казанский собор для осмотра хранящихся там экспонатов. Наконец в сентябре 1948 года экспонаты были возвращены. Их поместили в подвале Дома просвещения слепых, осмотрели и провели экспертизу степени их сохранности.

Однако хлопоты по восстановлению музея и обращения к руководству Ленгоротдела ВОС ни к чему не привели. Первостепенными задачами тогда были обеспечение жильём и трудоустройство инвалидов по зрению. Поэтому ответ был один: «Нет денег, нет помещений».

Часть экспонатов отдали для использования на занятиях в вечерней школе для взрослых слепых, а большую часть фонда музея оставили в подвале Дома просвещения, где в итоге почти всё погибло от сырости. С горечью и возмущением В.С. Сверлов писал в своём дневнике: «Спустя какой-то срок я нашёл в подвале ржавые остатки моей чертёжной машинки и две книги, совершенно размокшие, смешанные с грязью земляного пола — одна шрифтом Скребицкого, другая шрифтом Клейна. Бесценный материал, но полностью уничтоженный!»

Сверлов полностью отдался педагогической и научной деятельности, внёс большой вклад в развитие методов обучения слепых, особенно в вопросах, связанных с ориентировкой в пространстве, защитил докторскую диссертацию. В 1969 году, выйдя на пенсию, он решил наконец осуществить свою давнюю мечту. Тем более что появились условия для восстановления музея: в 1967 году в Ленинграде закончилось строительство Дома культуры ВОС, что дало возможность решить больной вопрос о помещении для музея.

Всей подготовительной работой по открытию музея, продолжавшейся полтора года, руководил В.С. Сверлов. Президиум ЛОО ВОС утвердил под его председательством оргкомитет по созданию музея. В него вошли такие известные люди, как бывший председатель ЛОО Э.Я. Галвин, музыкант и эсперантист М.И. Вербицкий, изобретатель тифлоприспособлений Э.Ф. Кем, бывший слепой слухач Я.Л. Зобин, историк и будущий научный руководитель музея Е.В. Ключников.

Все предприятия ВОС обязаны были оказывать помощь по сбору материалов. В фонды музея поступило около 4 тысяч экспонатов. Сам Сверлов передал в музей более 500 фотографий, много рельефных рисунков, географических и исторических карт, складную кровать, изготовленную на заводе «ЗЭМЭС» в довоенное время.

15 мая 1970 года состоялось торжественное открытие музея истории Ленинградской организации ВОС. Созданный музей был первым и в продолжении многих лет единственным музеем о незрячих людях в нашей стране. В новом здании Дома культуры им. В.А. Шелгунова музей получил две большие комнаты и развернул свою долгожданную деятельность. В ноябре 1970 года

В.С. Сверлов был официально назначен научным руководителем музея и оставался в этой должности до своей смерти в 1972 году.

Народный музей продолжает сохранять не только память о просветительских, научных, общественных заслугах В.С. Сверлова, но и часть его интеллектуального наследия. Музейный архив Сверлова включает в себя тексты его работ, рабочие материалы и записки, дневники, письма, документы, фотографии. Историю музея нельзя представить без Владимира Сергеевича Сверлова.

В сентябре 1972 года научным руководителем и фактически заведующим музея стал Евгений Васильевич Ключников. Это был человек незаурядных способностей, хороший организатор и выдающийся специалист по истории ВОС.

Основными формами работы музея стали лекции и экскурсии. Продолжалась работа по сбору, хранению и изучению материалов по истории Ленинградской организации ВОС, пополнялся фонд музея. В 1970-е — 1980-е годы его часто посещали многочисленные делегации из разных регионов СССР и зарубежных стран, о чём свидетельствуют благодарственные записи в книге посетителей. За высокие показатели в работе Приказом министра культуры РСФСР от 21 июля 1982 года музею было присвоено почётное звание Народного музея.

Тяжёлым ударом для музея стала внезапная смерть Е.В. Ключникова в 1990 году. Объём культурно-просветительской и научно-исследовательской работы музея резко сократился. Большой урон музею нанесло решение руководства Санкт-Петербургской организации ВОС о передаче Музея в распоряжение Государственной библиотеки для слепых. Музей стал превращаться в фили-

ал библиотеки, отражающий в основном роль Попечительства Императрицы Марии Александровны о слепых и других формах благотворительности в дореволюционной России. Сбор материалов и пропаганда деятельности Санкт-Петербургской региональной организации ВОС практически полностью прекратились. Только в 2002 году музей был возвращён в ведение Санкт-Петербургской РО ВОС, и началось постепенное восстановление его прежней деятельности.

С 2004 года музей входит в состав Центра культурно-спортивной реабилитации Санкт-Петербургской РО ВОС и продолжает работу по сбору, хранению, изучению и пропаганде истории Санкт-Петербургской организации ВОС. Систематически проводятся лекции и экскурсии. По знаменательным датам организуются выставки. Во всех местных организациях работниками музея периодически читаются циклы лекций по истории ВОС. Большую работу работники музея проводят по переводу воспоминаний и дневников членов организации, написанных по Брайлю, в электронный вид.

Фонды музея постоянно пополняются новыми экспонатами и документами, отражающими деятельность региональной организации. Исключительно ценные сведения о слухачах дала работа сотрудников музея в архиве Министерства обороны РФ, благодаря чему их подвиг получил широкую известность и был увековечен сооружением памятника в сквере, названном в их честь Сквером имени слепых слухачей. Результатом кропотливого изучения архивов музея и предприятий города стало издание несколько сборников биографий членов ВОС, принимавших активное участие в создании и деятельности Санкт-Петербургской организации ВОС.

Все экспонаты расположены на стендах и в витринах в строгой исторической последовательности, что даёт возможность проследить историю развития Санкт-Петербургской организации от момента её создания до наших дней. Экспозиция состоит из шести разделов. В каждом из них показаны цели, задачи и результаты общественного движения слепых данного периода.

Первый раздел посвящён основоположникам тифлопедагогики В. Гаюи, Л. Брайлю и другим зарубежным тифлопедагогам, которые доказали, что слепые могут стать полноценными членами общества, если их воспитание и обучение будет учитывать их особенности и потребности.

Второй раздел рассказывает об общественном движении слепых в России в конце XIX — начале XX века и создание Всероссийского союза слепых.

В третьем разделе собраны материалы об образовании и становлении Ленинградской организации ВОС с 1924 по 1941 год, о первых шагах по созданию УПМ и трудоустройству слепых.

Четвёртый раздел рассказывает о годах блокады. Здесь выставлены подлинные орудийные банники, госпитальные тапочки и маскировочные сети, сделанные руками слепых в осаждённом городе, личные вещи, награды, подлинные документы слухачей.

Пятый раздел охватывает период подъёма и расцвета Ленинградской организации с 1945 и до конца 1980-х годов, когда для незрячих строились жилые дома, открывались новые предприятия и была решена проблема трудоустройства.

В шестом разделе освещается реабилитационная работа Санкт-Петербургской организации ВОС средствами культуры, спорта и искусства.

За более чем 50 лет работы музей накопил много уникальных документов, фотографий, различных объёмных экспонатов, чтобы заинтересовать любую категорию посетителей. Прежде всего это книги, напечатанные для слепых. Особое место среди них занимает французский «Букварь», напечатанный рельефно-точечным шрифтом и изданный в Париже в 1852 году, в год смерти его создателя. Это единственный в мире чудом сохранившийся и оказавшийся в нашем фонде экземпляр. А рядом с ним демонстрируется другая брайлевская книга, изданная в 1887 году Анной Адлер, и ещё около 20 книг, напечатанных в типографии Александро-Мариинского училища в начале прошлого века, Траурный марш Фридриха Шопена, изданный в 1886 году в Париже.

Ещё один уникальный экспонат — Устав Всероссийского союза слепых, напечатанный в 1917 году в Петрограде. По нашим сведениям, это единственный сохранившийся экземпляр. На титульном листе Устава сделана надпись карандашом: «Уважаемому тов. Н.А. Волкову от члена учредителей Союза В.А. Розова. Ленинград, 10 июля 1933 года».

История ВОС немыслима без журнала «Наша жизнь». Первый номер журнала, вышедший в апреле 1924 года под названием «Жизнь слепых», прежде чем оказаться в музее, много лет был в архиве писателя и первого редактора журнала А.П. Белорукова. Беря в руки этот потрёпанный с затёртыми точками номер, невольно вспоминаешь о трудном, с периодами спада и подъёма пути нашего общества, на протяжении которого журнал был нередко его организатором и путеводителем. По нашим сведениям, это тоже единственный сохранившийся первый номер журнала.

Народный музей может гордиться не только раритетами. Сотрудники музея собирают и бережно хранят документы о людях нашей организации. Сейчас в фондах музея около 300 персональных папок, и число их возрастает. Мы по крупицам собираем сведения о тех, кого уже нет, просим написать свои воспоминания наших современников. Ценные сведения содержатся в воспоминаниях рабочего щётчника А.А. Марчика, эсперантиста М.И. Вербицкого, председателя п/о РИТ И.Д. Беляева, автора учебника нотной грамоты З.И. Шаминой. Особое место среди них занимают воспоминания и дневник П.В. Горчакова, первого чемпиона по шахматам среди незрячих в СССР. Оставшись в блокадном городе, он изо дня в день вёл дневник по Брайлю в самое тяжёлое время зимы 1941 — 1942 годов.

Только за последнее время представила свои воспоминания о работе шахматно-шашечного клуба его бывший руководитель Ю.В. Березовская; целую книгу написала Г.И. Соловьёва о своём муже А.Ф. Соловьёве, известном учителе Ленинградской школы для слепых детей; о жизни и деятельности прекрасного человека, одного из лучших незрячих математиков-программистов Г.Д. Артамонова написала свои воспоминания его вдова.

Огромную ценность представляют собой накопленные более чем за 60 лет записи на магнитной ленте. С душевным трепетом мы слушаем голоса незрячей певицы Рудевской, изобретателя и слухача Кема, председателя нашей организации Галвина и многих других. По инициативе музея работа по сохранению воспоминаний ветеранов ВОС и запись их голосов продолжается и в настоящее время.

Ещё практически не изученные архивы профессора Б.И. Коваленко, доктора педагогических наук В.С. Свер-

лова, председателя Ленинградской организации ВОС Э.Я. Галвина, заведующего музеем Е.В. Ключникова, писателя Б. А. Розова, А. П. Белорукова. По собранным в них справкам, удостоверениям, мандатам, дневникам и письмам можно с большой точностью установить многие факты и даты. Вот перед нами небольшая карточка. С одной её стороны надпись: «В.С. Сверлов, председатель Иркутского Союза слепых», с обратной стороны печать с текстом: «Иркутский Союз слепых»; в центре печати брайлевское шеститочие. Это удостоверение убедительно доказывает существование в Иркутске в 1920 году отделения слепых, созданного по призыву Всероссийского Союза слепых.

Экскурсии и лекции по истории ВОС проводятся для всех посетителей, зрячих и незрячих, случайных одиночек и организованных групп. Постоянные посетители музея — члены ВОС местных организаций, учащиеся школ для слепых детей и реабилитанты Центра медико-социальной реабилитации. Музей регулярно посещают студенты Педагогического университета им. А.И. Герцена, 2-го медицинского училища, студенты-медики медицинских вузов.

Методика проведения экскурсий, безусловно, меняется в зависимости от состава и количества посетителей. Незрячим людям, прежде всего недавно ослепшим, мы стремимся на конкретных примерах показать возможности незрячего человека, убедить их в том, что они смогут преодолеть физический недостаток и стать полноценными членами общества. В то же время важно, чтобы незрячие осознали, что все перемены в жизни незрячих за прошедшие годы, включая многочисленные льготы, стали результатом их единства во Всероссийском обществе слепых.

На экскурсиях со зрячими посетителями главная задача — изменить бытующее представление большинства людей о беспомощности и неприспособленности к жизни незрячего человека. Большое впечатление на зрячих оказывают рассказы о работе незрячих на предприятиях, о незрячих докторам наук. И чувство жалости сменяется на удивление и уважение и нередко — желание помочь.

Музей не только хранитель памяти о прошлом, но и активный участник современной жизни. Его основная задача заключается в том, чтобы показать роль Санкт-Петербургской организации как части ВОС в жизни незрячих людей, показать её влиятельную силу и способность решать жизненно важные для незрячих проблемы.

Уходят люди, создававшие и укреплявшие наше Общество. Забываются их дела. Не только рядовые члены ВОС, но и руководители плохо знают историю Общества. До сих пор не написана история ВОС. Буклеты и брошюры с цифрами не могут заменить отсутствие научного труда по истории ВОС. А нам есть чему поучиться в прошлом. Единственным хранителем памяти о замечательных людях и их делах могут быть только музеи. Народный музей истории Санкт-Петербургской (Ленинградской) организации ВОС существует более 50 лет. Он подтвердил необходимость своей работы, и значение его со временем будет возрастать.

«МНЕ НРАВИТСЯ ЭТА ПРОФЕССИЯ, И Я ХОЧУ В НЕЙ РАЗВИВАТЬСЯ»

Массаж — уникальный способ восстановления и расслабления организма, придуманный человеком. За свою тысячелетнюю историю это древнее искусство накопило бесценный практический опыт, став неотъемлемой частью современной медицины и реабилитации. Сегодня массаж успешно сочетают с бальнеотерапией, физиотерапевтическими процедурами, ароматерапией, музыкальной терапией. Одни массажисты используют в своей практике различные инструменты и приспособления, которые упрощают работу и делают массаж наиболее эффективным, например, механические и электрические массажёры, щётки, бамбуковые палочки и веники, шары, валики и ролики, силиконовые банки. Другие предпочитают работать исключительно руками, используя только массажный крем.

«Эффект массажа — естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни», — говорил древнегреческий врач и философ Гиппократ. Но чтобы запустить природные ресурсы организма и направить их на восстановление и исцеление, массажист должен обладать глубокими знаниями в области анатомии и физиологии, психологии и даже философии. Он должен уметь импровизировать, быстро оценивать состояние здоровья пациента, грамотно комбинировать массажные приёмы, дополнять классические техники собственными практическими наработками.

В массаж приходят по разным причинам, но по-настоящему профессионалами становятся лишь те, кто чувствует в себе это призвание.

О своём профессиональном пути и ежедневной работе рассказала Светлана Никитина, массажист ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С. Стечкина».

— *Светлана, почему вы выбрали профессию массажиста?*

— Наверное, профессия выбрала меня сама. Окончив школу-интернат, я получила диплом мастера швейного производства, но не смогла найти достойную работу. Тогда я закончила педагогический университет и попыталась устроиться учителем труда в школу. Но из-за слабого зрения меня не взяли. Я не отчаялась. Поступила заочно на юридический факультет, думала, что смогу найти своё призвание, работая в области права. Но и здесь я поняла, что это совершенно не то, чем бы мне хотелось заниматься. И вот уже в достаточно сознательном возрасте я решила выучиться на массажиста, и массаж оказался моим призванием. Нужно было пройти длинный путь, чтобы это понять и по-настоящему почувствовать.

— *Где вы учились?*

— Я окончила Санкт-Петербургский медицинский колледж № 2. Поступила туда довольно легко, училась с удовольствием и горжусь теми знаниями, которые получила. Нам преподавали анатомию и физиологию человека, психологию, основы сестринского дела и фармакологии, основы латинского языка с медицинской терминологией, основы неврологии, терапии, хирургии,

травматологии и многое другое. Конечно же, мы изучали различные виды массажа — классический, медицинский, рефлекторный, детский, точечный, учились сочетать массаж с лечебной гимнастикой.

Было много практических занятий. Нас учили правильно ставить руки, распределять собственную физическую нагрузку. Ведь эффект массажа зависит не от того, насколько сильно массажист будет давить на тело пациента. Массаж приносит пользу благодаря умелому воздействию на нужные зоны, сочетанию различных приёмов и техник во время процедуры. В нашем колледже строго следили за постановкой рук, гоняли до седьмого пота, пока каждое движение не оттачивалось до автоматизма. В 2020 году я получила диплом по специальности «Медицинский массаж» и отправилась в центр Я.С. Стечкина с полной уверенностью, что буду работать именно там.

— *Как долго вы работаете в этом медицинском центре?*

— В центре я работаю около четырёх лет. Правда, мне пришлось побороться за эту вакансию. Несколько недель я ездила к главврачу и напоминала о себе, но это того стоило.

— *Какие виды массажа вы практикуете в центре?*

— В основном в нашем центре предлагают сегментарно-рефлекторный массаж. Он проводится в лечебных целях и только по назначению врача. Если говорить простым языком, наш позвоночник состоит из сегментов, каждый из которых отвечает за нормальную работу органов, тканей и систем организма. Когда развивается какой-нибудь патологический процесс, организм перестаёт адекватно реагировать на окружающие воздействия,

нарушаются обменные процессы и двигательные функции, возникают болевые ощущения и прочее. Во время сегментарного массажа специалист воздействует руками на области вдоль позвоночника, которые отвечают за работу поражённых органов, тканей и систем, постепенно восстанавливая их и приводя в норму.

Конечно, в процессе работы я смотрю, какое воздействие будет более эффективным, подбираю индивидуальный метод лечения, то есть использую приёмы и техники, подходящие конкретному пациенту с конкретным диагнозом.

— *Как можно попасть к вам на приём?*

— Есть несколько способов. Во-первых, можно прийти в свою поликлинику, обратиться с жалобами к терапевту или неврологу. Они могут дать направление на медицинский массаж. Во-вторых, человек сам может попросить лечащего врача выдать ему квоту на прохождение процедур в реабилитационном центре. И в-третьих, любой желающий может прийти непосредственно в центр, записаться на приём к физиотерапевту. Он даёт направление на диагностические обследования и анализы и по их результатам назначает различные физиотерапевтические процедуры, например, минеральные ванны, электрофорез, магнитотерапию и многое другое. А если нет противопоказаний, то и массаж.

— *Какие существуют показания и противопоказания к сегментарному массажу?*

— Сегментарный массаж обычно назначают при заболеваниях органов брюшной полости и малого таза, эндокринной, дыхательной и нервной систем, нарушениях опорно-двигательного аппарата, при лечении сколиоза, остеохондроза, радикулита, при различных голов-

ных и спинных болях, нарушении осанки и других патологиях. Некоторые пациенты, пройдя курс лечения, возвращаются к нам, чтобы пройти поддерживающую терапию. А в последнее время у нас проходят реабилитацию участники специальной военной операции.

Что же касается противопоказаний, то сегментарный массаж противопоказан при воспалительных процессах, кожных и грибковых заболеваниях (чтобы болезнь не распространялась), при онкологии и высокой температуре.

— *С какими жалобами обычно к вам приходят?*

— Как правило, это остеохондроз и радикулопатия, распространённое неврологическое заболевание, характеризующееся сдавливанием нервных корешков, основной причиной которой является грыжа позвоночника. Часто встречаются хронические заболевания позвоночника — спондилёзы и спондилоартрозы, поражающие суставы.

— *Сколько длится курс сегментарного массажа?*

— Сначала пациенту назначают пять бесплатных сеансов. Дальше он может продлить курс на платной основе. Конечно, всё зависит от диагноза, но в среднем полноценный курс массажа длится 10 — 15 дней. Затем нужно сделать перерыв на 1 — 3 месяца и снова повторить курс.

Сеанс массажа длится около 15 минут. Но если ситуация более серьёзная, я работаю с пациентом гораздо дольше. После каждого пациента 10 минут я всегда оставляю на отдых и восстановление собственных сил.

— *Через какое время наступает ощутимый эффект от массажа?*

— Всё индивидуально. У одних изменения заметны через два дня, у других — через пять. Была у меня пациентка бабушка, я до сих пор о ней вспоминаю с улыбкой. Ей назначили курс физиотерапии, в том числе и массаж. После двух сеансов она приходит ко мне, в прямом смысле этого слова, радостная: «Вы посмотрите, я к вам без палочки пришла!» Конечно же, после такого эффекта она перестала ходить на массаж. Зачем, когда её вылечили?

— *Как выглядит кабинет массажиста?*

— Прежде всего это должен быть отдельный кабинет. У меня в кабинете, например, есть массажный стол, раковина, рабочий стол и компьютер.

В работе я использую одноразовые полотенца и простыни, которые мне выдают в центре, хотя некоторые пациенты приходят со своими, если им так комфортно. Работаю я только руками, а в качестве дополнительных приспособлений использую лишь валики. Массажистам центра обязательно выдают антисептические средства для обработки различных поверхностей и жидкое мыло, а также массажные кремы. Пользоваться собственными кремами и средствами для массажа запрещено. Эфирные масла я в работе не использую, так как цель сегментарного массажа всё-таки не релаксация, а лечение заболевания.

Верхнюю одежду у нас тоже запрещено оставлять в кабинете, для этого есть специальный гардероб. Конечно, там мне не очень удобно раздеваться, так как сложно найти свои вещи. Но сотрудники уже привыкли и стараются мои вещи не передвигать, чтобы я долго не искала.

— *Какие требования в вашем центре предъявляют к внешнему виду массажиста?*

— Массажист должен быть одет в специальную медицинскую одежду — халат или костюм с короткими рукавами, чтобы ничего не стесняло движений. Запрещаются браслеты, кольца, длинные ногти, чтобы не травмировать пациента.

— *Вы упомянули про компьютер. Он нужен для ведения журнала учёта приёма пациентов?*

— Учёт пациентов я веду сначала вручную, потом заношу данные в компьютерную программу «Куин». Она хорошо озвучивается программами экранного доступа, и я этим иногда пользуюсь. Когда приходит пациент, у него на руках направление с QR-кодом. Я сканирую этот код и попадаю на программу учёта медицинских услуг, где ввожу лишь дату. Все остальные данные программа подтягивает автоматически. Иногда самостоятельно сложно отсканировать QR-код, поэтому мне помогают окружающие.

— *На ваш взгляд, что должен знать и уметь массажист?*

— Он должен владеть различными приёмами и техниками массажа, уметь их комбинировать в зависимости от конкретного диагноза, сочетать массажные процедуры с лечебной гимнастикой или мануальной терапией. Знать основы физиологии и анатомии человека, то есть прекрасно ориентироваться в теле пациента. Ещё нужно обладать чуткими руками и быть внимательным к пациенту. Ведь массаж — это не просто разминание мышц тела, это серьёзное воздействие на организм. Мышечный тонус бывает разным, поэтому где-то воздействие нужно усилить, а где-то вовремя уменьшить.

Массажисту нужно научиться чувствовать тело своего пациента, его малейшую реакцию на руки, чувствовать, как мышцы откликаются на действия пальцев. Даже если пациент не понимает, что с ним происходит, тело всегда среагирует и своевременно ответит на прикосновение определённой реакцией.

— *Нужно ли массажисту проводить собственное обследование или достаточно диагноза врача в направлении?*

— Я всегда провожу дополнительную диагностику перед массажем. Изучаю состояние костно-мышечного аппарата, выслушиваю жалобы пациента, смотрю, насколько затруднены движения суставов, изучаю результаты МРТ. Всё это помогает мне подобрать наиболее оптимальный комплекс массажных приёмов и действительно помочь человеку.

Когда я только начинала работать в центре, ко мне пришла пациентка с диагнозом остеохондроз. Ей назначили массаж пояснично-крестцовой области позвоночника. Я её осмотрела и обнаружила защемление седалищного нерва. А это совершенно разные вещи. Мы стали работать непосредственно с седалищным нервом — делали массаж и лечебную гимнастику. Через некоторое время ко мне зашла её мама и сказала: «Вы мою дочь поставили на ноги». А я ведь старалась просто качественно делать свою работу. Сегодня это одна из моих постоянных пациентов, для которой массаж стал нормой жизни.

— *Какими личностными качествами должен обладать массажист, ведь это прежде всего работа с людьми?*

— Нужно доброжелательно относиться к людям, спокойно, с улыбкой с ними разговаривать, быть открытым и приветливым, не бояться идти им навстречу.

— *Что входит в должностные обязанности медсестры по массажу?*

— Прежде всего — это обследование пациента перед работой. Это нужно для того, чтобы определить состояние здоровья человека и подобрать нужные методики массажа, чтобы лечение действительно помогло. Естественно, прямой обязанностью массажиста является проведение медицинского массажа. Заниматься лечением заболеваний имеет право массажист, получивший специальность «Медицинский массаж». Также массажист обязан оказать пациенту медицинскую помощь, если вдруг во время массажа с ним что-то произошло, а такое иногда бывает. И как любой медик, массажист должен вести учёт приёма пациентов.

— *Сколько человек в день может принять массажист, чтобы не навредить своему собственному здоровью?*

— В день у меня бывает 10 — 12 пациентов. Если учесть, что я работаю с 8 до 14 часов, то этого вполне достаточно. Кроме того, у меня ещё и частная практика есть. Если брать больше пациентов, быстро начинаешь уставать, а в таком состоянии ты никогда не сделаешь свою работу качественно.

— *Как известно, массажисту нужно регулярно подтверждать свою квалификацию. Как вы справляетесь с этой задачей?*

— После получения диплома я прошла первую аттестацию. С этого момента два раза в год я езжу в Кисловодск и прохожу курсы повышения квалификации. Такие

занятия мне необходимы. Они дают дополнительные знания, которые помогают развиваться в профессии. Но как оказалось, массажист должен раз в пять лет проходить аккредитацию, а перед этим ему нужно набрать определённое количество баллов, которое открывает допуск к итоговому экзамену. Причём узнала я об этом случайно, почему-то никто не информирует массажистов во время обучения, что существуют такие требования. К счастью, курсы повышения квалификации дают возможность эти баллы набрать.

— *Какие плюсы и минусы профессии массажиста вы бы назвали?*

— Если честно, я даже никогда не думала об этом. Пожалуй, к плюсам можно отнести то, что у меня индивидуальный кабинет. В каком-то смысле я сама себе хозяйка. Ещё плюс — я сама могу назначать время приёма, исходя из своего графика, чередовать тяжёлых пациентов и более лёгкие случаи, чтобы распределять нагрузку.

Из минусов — это серьёзная физическая нагрузка и отсутствие карьерного роста. Я сейчас работаю медицинской сестрой по массажу и выше этой должности я не поднимусь. Ещё минус в том, что иногда пациент как человек может быть неприятен. Но приходится переступать через себя, улыбаться и делать свою работу. Хотя в этом случае она забирает все эмоции и силы, и ты ждёшь, когда же закончится сеанс.

— *А как же зарплата?*

— Я люблю свою работу. Зарплата, конечно, в медицинских учреждениях невысокая, но я могу позволить себе работать в удовольствие, не обращая внимания на финансовую сторону. Когда я устраивалась в центр,

у меня было альтруистическое желание помочь людям. С таким настроем я прихожу в массажный кабинет и сегодня. Я просто занимаюсь своим делом, всё остальное меня не волнует.

— *Какие у вас планы на ближайшее будущее?*

— Я хочу открыть свой массажный кабинет. Работа в госучреждении имеет свои ограничения. Я хочу принимать пациентов с учётом своих физических возможностей, а не ставить массаж на поток. Мне хотелось бы развиваться в профессии и делать не только сегментарный массаж, но практиковать разные виды массажа, комбинировать их и, может быть, разрабатывать собственные массажные техники.

Мне интересно работать с разными диагнозами, со взрослыми и детьми. Кстати, детский массаж — это одно из направлений, которые мне также хотелось бы развивать. Сейчас среди моих частных клиентов встречаются дети, и я понимаю, что от детского массажа я получаю большую отдачу. Я вижу конкретный результат. Детский организм восприимчивее, и эффект от массажа наступает довольно быстро. Я чувствую, что могу им помочь, и мне это нравится.

ПАРАЛИМПИЙСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ ПО ПРИБАЙКАЛЬЮ*

Самый популярный маршрут среди настоящих туристов — пешеходный маршрут. Двигаясь по рельсам, проходя через разные инженерные сооружения, ты погружаешься в особую, прямо-таки медитативную атмосферу. Идёшь рядом с Байкалом и спишь в палатке рядом с ним, встречаешь рассветы и закаты. Мы на территории Прибайкальского национального парка, и здесь желательно пользоваться газовой горелкой, поэтому что костры разжигать можно только с разрешения администрации, да и то если уровень пожароопасности низкий.

Для посещения парка необходимо зарегистрироваться на сайте ФГБУ «Заповедное Прибайкалье» <https://baikal-1.ru>. Говорят, что всё оформляется онлайн за пять минут и документ высылается на электронную почту. Стоимость посещения — 200 рублей с человека за всё время пребывания в парке и ещё по 100 рублей за каждую стоянку. Места стоянок нужно выбрать из выпадающего списка при оформлении разрешения. Наверное, кто-то скажет, что можно и так прогуляться — без разрешения. Но ведь не такие уж это и большие деньги, тем более что они реально идут на обустройство территории. Да и вдоль дороги периодически патрулируют егеря.

Мы на сайте заранее не зарегистрировались, а пункты регистрации не работали из-за того, что сезон был

**Окончание. Начало читайте в № 2 за 2025 год.*

закрыт. В интернете мы не смогли узнать о текущем уровне пожароопасности, поэтому, чтобы не нарваться на штраф, костры не жгли. На маршруте много чистой воды и в самом Байкале, и в реках и ручьях. Какое же это счастье пить чистейшую воду! Однако байкальский берег высок, каменист и обрывист, поэтому не всегда есть возможность подойти к воде.

Кто ходил по рельсам, знает, что по шпалам ходить непросто. Идёшь маленькими шажочками, встаёшь на каждое брёвнышко — всё очень монотонно и напоминает спортивную ходьбу. Шагать через одну шпалу тоже затруднительно — не у всех такие длинные ноги. У меня получился «коньковый ход», как на лыжах. Упёрся двумя трекинговыми палками и шаг получается длиннее. Жёсткие горные ботинки позволяют хорошо цепляться за шпалу, несмотря на гравий. Скорость прилично вырастает. Однако в тёмных туннелях идти так рискованно, а на мостах есть опасные пустоты.

Если ходить по путям (а точнее — вдоль путей), то нужно делать это грамотно и аккуратно, быть очень внимательным и иметь достаточный обзор. Это к вопросу о наушниках и капюшонах. Их обязательно нужно снимать при непосредственном пересечении путей, да и в принципе вблизи путей лучше ходить без них.

А что говорит закон? Закон однозначен: нельзя появляться на путях вне установленных мест перехода, и всё! Конечно, в какой-нибудь глуши вас вряд ли кто-то остановит и оштрафует. Кстати, штраф всего 100 рублей, но всё равно неприятно. Как ни крути, но по путям часто ходят. Кому-то так короче, кому-то просто нравится атмосфера железной дороги. В нашем случае другой дороги просто нет.

Издали слышен стук колёс, значит, приближается поезд. При въезде и выезде из тоннеля для безопасности машинист даёт гудок. А если вы согнёте руку в локте и поводите ею вверх-вниз (этот жест обозначает приветствие железнодорожников), тогда вам в ответ просигналят. Иногда параллельно рельсам идёт тропинка. Как приятно сменить под ногами поверхность! Но местами трава вдоль полотна такая высокая, что продираться сквозь неё тяжело, а идти по шпалам кажется более-менее легче.

Особые ощущения появляются при прохождении туннеля. Снаружи жарко на солнце, а внутри холодно, так как частично он проходит через вечную мерзлоту. Заходишь в туннель, и темнота постепенно вытесняет свет, лишь где-то впереди небольшое световое отверстие диаметром с монету.

Напомню, что общая длина туннелей КБЖД составляет 9 063 метра. Самый длинный туннель — «Половинный», его длина 778 метров. При его строительстве вынули около 62,5 тысяч кубометров скалы, а стоимость этого сооружения составила более 1,2 миллиона царских рублей. Недаром КБЖД называют Золотой пряжкой стального пояса России.

Шагаешь-шагаешь, а конец туннеля всё не приближается. Идёшь на ощупь с трекинговыми палками, кладёшь одну на рельс и как по направляющей двигаешься вперёд. Туннели очень широкие — 8 метров. Даже с большими рюкзаками при проезде поезда мы просто отодвигались к стене. В туннелях даже есть такие места, где можно прятаться от поездов, это было задумано ещё при их строительстве в начале XX века. О, как классно дойти до конца и выйти на свет!

Сначала мы шли только по центру туннеля, но потом увидели, что сбоку есть тропинка, по которой идти гораздо удобнее: чувствуешь ногами натопанную землю и сохраняешь прямолинейность движения. Налобный фонарь уже не нужен. Местные туристы пытались в тоннеле поставить палатку и во время дождя там переночевать. Но выяснилось на практике, что очень пыльно. Поэтому на травке лучше.

Почти возле каждого инженерного сооружения или природной достопримечательности есть информационный стенд, который позволяет узнать много нового. Например, что на каждый километр Кругобайкалки ушло по вагону взрывчатки и по четыреста вагонов земли и щебёнки. Действительно впечатляет, сколько человеческого труда и средств было потрачено на строительство этой дороги. Пришлось вырубать скалы, выравнивать поверхность, прорубать туннели для того, чтобы железная дорога была более или менее прямой, не зависела от сильно изрезанной береговой линии. Обычная картинка такая: либо прямой железнодорожный путь, упирающийся в туннель, либо длинный поворот вдоль скалистой береговой линии.

Как и всегда, мы пользовались навигационным приложением Maps.me, но когда появлялся интернет, сверялись с веб-сервисом «Яндекс. Карты». Запланировали проходить больше двадцати километров за день, поэтому девяносто километров преодолели за четыре дня.

Идёшь, и ощущение, что конца и края рельсов будто и нет. Только названия станций говорят о том, что верной дорогой идём. В приложении Maps.me отмечены места для ночлега, но на самом деле найти райское

местечко, где и заночевать удобно, и виды красивые, чтобы душа отдыхала, не так-то и просто.

Днём Байкал кажется настолько широким, что и другого берега не видно. А вот ночью видно, что там горят фонари, значит, есть населённый пункт. Посмотрели карту — так оно и есть. Вот фонарик двигается — так это же корабль! К ночи ветер усиливается, и температура снижается. А волны так нежно шумят, убаюкивают лучше любой колыбельной.

К финишу — порту Байкал — железная дорога резко закругляется. Это связано с изгибами байкальских берегов. В посёлке есть и музей, и гостиница. Мы же решили провести ночь на берегу Ангары, на карте отмечено место с беседкой. Там же поднялись к старому маяку. С высоты Байкал поражает глубоким синим цветом воды. Узнали расписание паромов, которые ходят через час. Утром переправимся в Листвянку и приступим к следующему этапу экспедиции.

Недалеко от причала начинается тропа к камню Черского. Расстояние до вершины — около 2 км. Для посещения камня Черского нужен пропуск в Прибайкальский национальный парк. Наверху находится смотровая площадка (728 метров над уровнем моря), оттуда открывается красивый вид на исток Ангары и Байкал. Тропа постепенно переходит в асфальтовую дорогу, поэтому до вершины вполне может добраться человек с начальным уровнем физической подготовки. Если есть сомнения, канатная дорога сделает посещение ещё более доступным. Нижняя станция подъёмника находится на горнолыжной базе «Истленд», а верхняя — в 7 минутах ходьбы от смотровой площадки.

И вот мы в Листвянке. Отсюда до Иркутска автобусом примерно полтора часа. Тут много вариантов для размещения, множество экскурсионных предложений, в том числе и по воде. Двигаемся по облагороженной набережной в направлении визит-центра, чтобы зарегистрировать своё приключение на Большой Байкальской тропе. Для посещения тропы, установки палаток и разведения костров требуется разрешение Прибайкальского национального парка. Однако в сентябре уже не сезон, поэтому на месте сотрудников лесничества нет. Пробуем зарегистрироваться на сайте парка, но возникают трудности с прикреплением справки МСЭ, значит, льготу оформить не получится.

Звоним по телефону в администрацию парка. В ответ — гудки. С третьей попытки — удача: отвечает приятный голос Елизаветы, которая входит в наше положение и предлагает переслать ей фото наших документов для оформления спецпропуска. Параллельно посещаем продуктовые магазины и покупаем продукты, необходимые для трёхдневного путешествия по Большой Байкальской тропе.

Начало маршрута находится в посёлке Листвянка. Чтобы найти начало тропы, нужно следовать по главной дороге вдоль озера и повернуть в гору на улице Губкина, пройти по ней около 2 километров до конца посёлка, а дальше будет только лес.

В самом начале тропы нам встретился опытный турист. Завязался обычный разговор — кто, откуда, какой маршрут. «О! — говорит он. — Вас ждут очень яркие впечатления!» Так и получилось. Тропа идёт по лесу в гору до высоты примерно 1 000 метров. Путь начинается с подъёма в гору, первые 3 километра самые сложные. С

вершины горы открывается вид на Байкал. После подъёма тропа серпантином спускается к берегу. К 17 часам добираемся до первой официальной стоянки — падь Смородова. Прошли от Листвянки 12 километров.

Падь Смородова — идеальное место для отдыха. Галька на берегу постепенно переходит в мелкую щебёнку. Байкал снова рядом. Шумит, плещет, успокаивает и гипнотизирует.

На следующий ходовой день мы шли по самым живописным местам. С погодой повезло — солнечно и лёгкий ветерок. Тактику прохождения тропы правильно рассчитали. Маршрут проходит вдоль берега Байкала, иногда по лесу, но чаще по краю скал и утёсов. Крепкий смолистый аромат кружит голову, а макушки сосен у твоих ног. Взбираешься всё выше, затем спускаешься к неширокому галечному пляжу. Как бы хотелось тут полежать, позагорать, покупаться. Но надо идти вперёд, причём с большими рюкзаками. Под их весом ноги в горных ботинках вязнут в гальке. Калории стремительно тают.

Один из живописных отрезков тропы — Чёртов мост. Это выдолбленный в скале проход, откуда можно посмотреть вниз с отвесного обрыва на воду. На этом участке нет страховочных перил, идти нужно осторожно. Спускаемся к озеру. Когда ветер усиливается, волны так захлёстывают берег, что легко можно промочить не только ноги. С приходом осени проблема мокрых ботинок в походах стоит как никогда остро. Вариантов промочить обувь множество, а снимать её не хочется, и вода в озере холодная.

Когда приходилось набирать питьевую воду из Байкала, Сергей проявлял чудеса сообразительности и ловкости. Его изобретение мы назвали «черпак с ручкой»:

привязали к трекинговой палке котелок. Стоя на большом прибрежном камне, ждёшь приливную волну и подсекаешь её. Добытую воду разливаешь во все имеющиеся ёмкости. А потом идёшь и думаешь, как важно сохранить такие места для наших потомков, как хорошо, что можно ощутить первозданный Байкал без вмешательства человека. Поэтому здесь актуально напоминание «Байкал без мусора».

Самая высокая точка Большой Байкальской тропы — утёс Скрипер. Байкал с него открывается словно с высоты птичьего полёта. Снизу кажется, что утёс похож на башню старинного замка. А вот подняться на него можно только при наличии навыков скалолазания и при помощи опытных сопровождающих. Уверенности добавит хороший протектор на обуви. Когда же идёт дождь, всё выглядит намного экстремальней. Если в группе есть тотально незрячие, необходимо использовать дополнительные меры страховки. При отсутствии опыта горных путешествий советую исключить маршрут от Листвянки до посёлка Большого Голоустного, а прогуляться рядом с посёлком Большие Коты и этим ограничиться.

Если до Листвянки доезжают тысячи туристов, то до Больших Котов добираются единицы. Всё дело в труднодоступности места. Добраться до Котов летом можно двумя способами: пешком по Байкальской тропе или на теплоходе из Иркутска. Рейсы отправляются регулярно с мая по конец сентября. Время в пути — полтора-два часа. Билеты туда и обратно рекомендуют брать заранее на сайте пароходства. Добраться можно и на частных катерах и моторных лодках.

Туристов почти нет. Сезон не для любителей гламурного отдыха. В магазине минимальный набор продуктов

и дороговато. Говорят, что есть кафешка. А молоко и прочее можно прикупить у местного населения. Висят частные объявления. В магазине принимают карты, но иногда терминал не работает. В целом на тропе нет интернета. Есть разные варианты гостевых домов, но надо всё уточнять.

Проходя по тропе, с интересом читаем информационные щиты, из которых узнаём детали, характеризующие эти изумительные места. Тропа выходит на песчаный пляж. После пляжа — на мысе Соболева — есть хорошие места для стоянки. Чаще всего туристы останавливаются здесь на первую ночёвку после Больших Котов. Зимовья крестьянина Соболева на стоянке теперь нет, зато есть настилы для палаток и кострище с лавками. На деревянном столе кто-то вырезал следы животных, с которыми можно здесь встретиться: медвежий, волчий, заячий, беличий и др. Можно сбросить надоевший рюкзак, передохнуть, попить чайку.

Идёт уже третий день похода по Байкальской тропе. Утром отправляемся в путь, зная, что следующий день должен быть очень ненастным, холодным и дождливым. Спешим в Большое Голоустное. Оттуда ходит автобус до Иркутска. Поэтому точно к 18 часам надо быть на остановке. По пути к пади Большая Кадильная находится кордон егерей. Открываем калитку и заходим на его территорию. Тишина. Думаем, что вообще никого нет. Тут собака залаяла, сторожит! Егерь вышел к нам, проверил документы. Рассказали ему о целях нашей Паралимпийской экспедиции. Он удивился нашей смелости и решительности. Отметил, что это действительно важное и полезное дело — изучение экологических троп на доступность для людей с ограничен-

ными возможностями. Пожелали друг другу здоровья, и мы продолжили путь.

Недалеко от кордона есть стоянка древнего человека, но мы торопились и до неё не дошли. Постепенно тропа перетекла в дорогу, появились деревянные настилы под палатку. Едут машины, идут туристы. Наступают выходные, и сразу чувствуется, что это место популярно у туристов. Тут-то вроде бы и конец тропы, но нет, есть ещё продолжение — 75 километров до посёлка Бугульдейка. По сложности весь маршрут доступен физически подготовленным туристам.

Каждое путешествие наполнено встречами с интересными людьми и дарит позитивные эмоции. В Большом Голоустном был такой случай: ко мне подбегает иностранец и по-английски хочет что-то спросить. Протягивает телефон. Я же несколько смутился. Подзываю Сергея Шарапова. С помощью онлайн-переводчика и языка жестов завязывается диалог.

— О! — говорит иностранец. — Я из Южной Кореи, приехал посмотреть на великий Байкал. А вы откуда?

— Мы из России!

— Вот это да! Я подумал, что вы из Скандинавии! Никогда не видел таких больших рюкзаков! У нас в Корею так не путешествуют. Скажите, есть ли дальше автодорога, по которой можно проехать вдоль Байкала на машине?

— Нет такой дороги. Есть только тропа.

— А вы как же?

— Так мы уже десятый день идём вдоль озера и прошли пешком двести километров.

Немая сцена. Потом — «Вот это да!» Пожелали друг другу удачи и разошлись.

Вернулись в Иркутск. Прогноз синоптиков полностью оправдался. Начался такой потоп, что по тротуару и мостовой текли ручьи, а то и небольшие реки. Да, в такую погоду радуешься, что произошла смена палатки на комфортабельные городские условия. Хотя ко всему надо быть готовым. Дождь пошёл потише, и мы отправились на прогулку по городу, а то когда ещё здесь будем. Проходя мимо стадиона, узнали, что сегодня игра, посетили деревянную историческую застройку. Узнали, как меняется Ангара по ходу течения, приобрели сувениры, зашли на местный колоритный рынок.

На следующий день идём на автовокзал, чтобы отправиться на самый большой остров на Байкале — легендарный Ольхон. Проходя через турникет, обращаю внимание на белую трость. Завязывается разговор: откуда? куда? зачем? И моему удивлению нет предела. Оказалось, что это Вячеслав из Краснодара, мой знакомый по переписке. Вот это встреча! Некоторое время назад я консультировал его, как лучше совершить подъём на Эльбрус. Счастливые и довольные, делимся впечатлениями, полезными советами.

Автобус до переправы на Ольхон едет долго, около шести часов, надо запастись терпением, обязательно взять с собой перекус. Постепенно картинка за окном меняется. Горы остаются, а лес переходит в степь. Наконец пересаживаемся на паром «Врата Ольхона». Плывём по самому узкому месту между берегом и островом. В это время некоторые кормят чаек. А они устраивают «голодные игры» в борьбе за питание. Можно их рассмотреть поближе в полёте и сфотографировать. Невероятно!

Прибываем на остров и пересаживаемся в небольшой микроавтобус, который везёт всех в посёлок Хужир. До-

рога грунтовая, местами выровнена грейдером, с подъёмами и спусками. Вибрирует всё. Примерно через час доезжаем до места начала нашего маршрута. Здесь снова необходимо зарегистрировать своё присутствие на острове. Льгот в заповеднике нет.

Для пешеходного туризма Ольхон не очень подходит. Все стоянки находятся друг от друга далеко, примерно в тридцати километрах, и самое главное — не у воды. Поэтому лучше располагаться в Хужире или в близлежащих посёлках и рассчитывать на местный таксопарк. Причём могут и бесплатно подбросить, и за очень внушительную сумму. Конечно, можно погулять и по посёлку. Здесь много экскурсионных ларёчков, и даже есть информационный центр. Я позвонил по телефону и узнал, что предлагают. Самой простой и выгодной оказалась экскурсия на «буханке», почти на целый день с 10 до 16 часов, и приятный бонус — с питанием.

Подумали по поводу стоянки в Хужире. Она была совсем уж так себе. А вот карты, которые были давно в телефон закачены, подсказали отличное место в сосновом лесу на берегу. Двинулись в сторону Храмцов и вышли на песчаный пляж. Красота! Однако на пляже видны следы от квадроцикла. Оказалось, что на Хужире рядом с территорией Прибайкальского национального парка имеется прокат квадроциклов, несмотря на то, что передвигаться на них по парку запрещено.

Переночевали, а утром поехали на экскурсию в самую красивую северную часть острова. На Ольхоне есть несколько посёлков, аэропорт, турбазы, отели и бесчисленное множество природных достопримечательностей.

В этот день было так ветрено, что запретили все прогулки по воде. На берегу во время фотосессии казалось,

будто телефон из рук вырывает. Массовый караван «уазиков» по бездорожью тоже поражает. Утром все едут в одну сторону, а вечером в другую. На севере остров заканчивается мысом Хобой, название которого в переводе с бурятского означает «клык». Одна из скал — Дева — напоминает очертаниями силуэт женщины. Легенда гласит, что скала — это окаменевшая девушка, которую духи превратили в камень из-за её злобы и жадности.

На Хобое стоянка со столиками оказалась очень уместной. Уха из омуля и чай из местной травки «мхыр», если я правильно запомнил. Этот чай бурятов ведёт свою историю уже несколько столетий. Сначала это был ритуальный напиток, который использовался у шаманов во время проведения различных обрядов. Позже чай вошёл в повседневную жизнь бурятов. В чистом виде напиток не пьётся, поскольку он слишком терпкий и горький. По этой причине в него стали добавлять молоко.

На Ольхоне есть арт-объект известного скульптора Даши Намдакова «Хранитель Байкала». Это бронзовое дерево высотой 7,5 метров с ликом старика на широком стволе и толстыми ветвями, образующими развесистую корону. В дереве есть дупло, когда я зашёл внутрь, то нащупал несколько нитей, которые слегка звенели на ветру. Я подальше отодвинул их в сторону, и тогда раздался пронзительный звон. Оказалось, что внутри дерева есть колокол, и он напоминает о том, как важно беречь и охранять Байкал, призывает людей приложить максимум усилий к сохранению легендарного озера в его первозданном виде.

А ещё мы подъехали к священному для бурятов дереву — лиственнице, которой дали имя «Страж Ольхона». Ей 782 года. Московские дендрологи, участвующие во

всероссийской программе «Деревья — памятники живой природы», обследовали лиственницу и определили её возраст. Она такая огромная, что её с трудом охватывают шесть человек.

В финале у нас остался один сэкономленный день, который мы использовали с пользой — отправились на хороший доступный маршрут к скальному массиву Витязь недалеко от Иркутска. Мы поднялись довольно высоко, под нами был пожелтевший лес, и мы поняли, что пришла осень и пора возвращаться домой в Санкт-Петербург. Программу экспедиции мы выполнили, а местами и перевыполнили. Надеюсь, что удастся побывать в Прибайкалье ещё раз, ведь тут осталось так много неисследованных мест...

ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ

Екатерина Шевичева

АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Нормальное зрение человека обеспечивает слаженная работа трёх важных составляющих зрительной системы. Это анатомические структуры зрительного анализатора (глаза), проводящие нервные пути (зрительный нерв) и определённые участки коры головного мозга (зрительные центры больших полушарий). Зрительный нерв — это вторая пара черепно-мозговых нервов. Его основная функция — передача нервных импульсов от светочувствительных клеток сетчатки (палочек и колбочек) в центр обработки визуальной информации головного мозга. Врождённые или приобретённые патологии зрительного нерва приводят к серьёзным нарушениям зрения вплоть до полной слепоты.

Одной из таких тяжелейших патологий является атрофия зрительного нерва. Это заболевание возникает в результате истончения и разрушения нервных волокон. Каковы причины атрофии и можно ли остановить патологический процесс, попробуем разобраться вместе с экспертом — врачом-офтальмохирургом ООО «ГУТА КЛИНИК» Алёной Валерьевной Малаховой.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

Зрительный нерв представляет собой продолжение сетчатки. Он сформирован нервными волокнами её ганглиозных клеток. Ганглиозные клетки — это нервные клетки сетчатки глаза, которые служат посредниками между глазом и головным мозгом. Они собирают информацию, получаемую рецепторами сетчатки глаза, и передают её в различные области головного мозга при помощи зрительных нервов. Выходя из центральной и периферической областей сетчатки, эти волокна образуют центральные и боковые (латеральные) пучки.

Помимо нервных волокон важной составляющей зрительного нерва является нейроглия (от греч. «нерв» и «клей») — совокупность вспомогательных клеток нервной ткани. Она обеспечивает трофическую (питательную), опорную, защитную функции, участвует в процессах возникновения и передачи нервных импульсов. Волокна нерва покрыты миелиновой оболочкой, которая обеспечивает их электроизоляцию и увеличивает скорость проведения нервных импульсов.

Для справки

Миелиновая оболочка — электроизолирующая оболочка, покрывающая отростки многих нейронов. Она состоит из белково-липидного (жирового) комплекса — миелина.

Проходя через зрительный канал, левый и правый зрительные нервы частично перекрещиваются, образуя хиазму. В анатомии так называют место, где пересекаются две структуры, образующие X-образную форму. Бла-

годаря такому перекресту мозг способен одновременно обрабатывать информацию, поступающую от обоих глаз, и формировать трёхмерное цветное изображение.

После хиазмы пучки нервных волокон собираются в зрительные тракты, которые идут к зрительным центрам, расположенным в затылочной доле коры больших полушарий мозга.

Кровоснабжение зрительного нерва обеспечивают центральная артерия сетчатки и перихиазмальная артерия — ветви глазничной артерии. На протяжении своего пути зрительный нерв покрыт мозговыми оболочками. Патологические состояния оболочек мозга, повреждение структуры самого нерва или его кровоснабжения могут привести к необратимым последствиям.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

«Атрофия зрительного нерва (АЗН) — это дегенеративное заболевание, при котором происходит повреждение нервных волокон сетчатки на уровне аксонов (отростков) её ганглиозных клеток и разрушение миелиновой оболочки зрительного нерва до уровня латерального коленчатого тела. В результате нарушается проводимость нервных импульсов к головному мозгу», — пояснила Алёна Малахова.

Повреждённые нервные волокна замещаются соединительной тканью. Происходит заращение капилляров, питающих зрительный нерв, в результате чего происходит его истончение. При длительном течении заболевания и отсутствии своевременного лечения разрушения зрительного нерва становятся необратимыми. Как следствие наступает частичная, а затем и полная слепота.

Для справки

Латеральное коленчатое тело — это структура головного мозга, которая в виде достаточно большого плоского бугорка помещается на нижней латеральной (боковой) стороне подушки таламуса.

Таламус — структура головного мозга. Основная функция таламуса — приём сигналов от органов чувств, их первичная обработка и передача в необходимую область коры головного мозга. Также таламус играет важную роль в регуляции уровня сознания, процессов сна и бодрствования, концентрации внимания.

КЛАССИФИКАЦИЯ И СТАДИИ РАЗВИТИЯ АТРОФИИ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

По причине возникновения атрофия может быть:

- наследственной, например, атрофия Лебера;
- врождённой (зачастую возникает в результате аномального внутриутробного развития, патологического протекания беременности, при родовых травмах);
- приобретённой (развивается вследствие воспалительных и инфекционных заболеваний, черепно-мозговых травм, повреждения костей лицевого отдела черепа и других причин поражения зрительного нерва).

По происхождению она бывает:

- первичная (простая) — возникает при повреждении периферических волокон зрительного нерва;
- вторичная (поствоспалительная или постзастойная) — развивается вследствие хронического воспаления или отёка диска зрительного нерва;
- глаукоматозная — возникает вследствие глаукомы.

По степени поражения (сохранности функции зрительного нерва) атрофия может быть:

- начальная (начинающееся развитие дегенеративных процессов в зрительном нерве);
- частичная (возникает в результате поражения определённого участка зрительного нерва);
- полная (нерв разрушается полностью, что приводит к тотальной слепоте).

По уровню поражения выделяют два типа атрофии:

- нисходящую, когда процесс атрофии располагается на любом участке зрительного нерва, начиная от головного мозга и хиазмы, и распространяется в сторону глазного яблока;
- восходящую, когда процесс атрофии начинается с поражения нервных волокон сетчатки глаза, постепенно направляясь в сторону головного мозга.

По локализации поражения нерва различаются две формы атрофии:

- односторонняя — дегенеративные изменения зрительного нерва наблюдаются с одной стороны. Соответственно, это отражается на снижении остроты зрения или его потери на одном глазу;
- двусторонняя — поражение зрительного нерва происходит с обеих сторон, то есть зрение ухудшается на обоих глазах.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

«Существует множество причин повреждения зрительных волокон, — пояснила Алёна Малахова. — Это могут быть черепно-мозговые или офтальмологические травмы; заболевания глаз; токсические поражения (острые и хронические отравления метиловым или этиловым спиртом, табаком, ядохимикатами, лекарственными препаратами); нарушение кровообращения в сосудах, снабжа-

ющих зрительный нерв; опухоль зрительного нерва или головного мозга; сдавление зрительных волокон объёмным образованием в полости глазницы или в полости черепа; инфекционные воспалительные заболевания центральной нервной системы и зрительного нерва; наследственные патологии».

Как отмечают специалисты, атрофия зрительного нерва развивается на фоне многих офтальмологических заболеваний, например, глаукомы, которая сопровождается увеличением объёма внутриглазной жидкости. В результате давление на зрительный нерв возрастает, происходит его сдавливание (компрессия). Повышенное внутриглазное давление также нарушает кровоснабжение нерва, и его волокна истончаются и разрушаются.

Патологические изменения зрительного нерва вызывают также такие заболевания, как диабетическая ретинопатия, миопия высокой степени, абiotрофия сетчатки, невриты, воспаление сосудистой оболочки глаза, глиома и менингиома зрительного нерва, ангиопатия сетчатки, невринома, саркома и нейрофиброма орбиты, венозный тромбоз сетчатки и другие.

Травмы головы или глаз опасны тем, что они часто сопровождаются контузией, отрывом, разрывом или сдавливанием зрительного нерва.

Различные поражения зрительного нерва могут вызвать сахарный диабет, атеросклероз, длительное голодание и строгая диета, недостаток витаминов в организме, инфекционные заболевания (ОРВИ, корь, краснуха, герпес, туберкулез).

К факторам риска развития АЗН специалисты также относят неблагоприятные экологические условия труда и жизни.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Основным симптомом атрофии зрительного нерва является снижение остроты зрения, не поддающееся коррекции с помощью очков или линз. При частичной атрофии поражение нерва достигает определённого участка и останавливается. В этом случае зрение утрачивается частично. При прогрессирующей атрофии зрение может ухудшаться стремительно — от нескольких дней до нескольких месяцев и закончиться полной слепотой.

Алёна Малахова: «Зачастую при атрофии наблюдается быстрое или постепенное снижение зрения, выпадение или сужение поля зрения, появление слепых участков в поле зрения, резкая потеря зрения, разный размер зрачков, отсутствие или снижение реакции зрачка на свет, туман перед глазами, боль в глазах или в области орбиты (особенно при надавливании на глазные яблоки), боль при движении глаз в стороны, нарушение восприятия цвета, двоение в глазах».

Согласно результатам многочисленных офтальмологических исследований, при развитии атрофии зрительного нерва возникают явные искажения цветоощущения — сочные и яркие цвета кажутся блеклыми и тусклыми, глаза по-разному воспринимают цвет. При различных поражениях зрительного нерва нарушается восприятие зелёного и красного цветов, пропадает чувствительность к синим оттенкам. Например, при воспалительных заболеваниях нерва искажается восприятие красного цвета.

На начальных стадиях развития заболевания человек может и не заметить ухудшение зрения, ссылаясь на усталость глаз. Между тем если ничего не предприни-

мать, острота зрения при атрофии будет неуклонно снижаться от плохого видения первых строчек оптометрической таблицы Сивцева до необратимых зрительных нарушений.

Также специалисты отмечают, что на фоне развития АЗН наблюдается так называемое туннельное зрение, при котором утрачивается способность к периферийному обзору как на одном, так и на обоих глазах.

Как пояснила Алёна Малахова, при атрофии зрительного нерва наблюдаются не только нарушения зрения, но и общесоматические симптомы: головокружение, головные боли, слабость, усталость, боль в мышцах, повышение артериального давления, парестезии (расстройства ощущений), онемения рук или ног.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

При диагностике атрофии врач учитывает жалобы пациентов, клиническую картину заболевания, результаты объективных исследований. Оценка состояния пациента производится с помощью различных методов: офтальмоскопии, цветового тестирования, периметрии, краниографии, Кт и МРТ головного мозга, определении остроты зрения, ангиографии сосудов сетчатки, В-сканирующего УЗИ глаза и других.

В зависимости от вида атрофии и причины её развития офтальмологическая картина, конечно же, будет отличаться. Однако существуют типичные признаки, по которым офтальмолог определяет наличие заболевания: побледнение диска зрительного нерва, изменение его цвета и контуров, экскавация (углубления) поверхности диска, сужение калибра артерий сетчатки и уменьшение числа мелких сосудов на диске и другие.

Если причиной развития атрофии зрительного нерва является определённое заболевание, необходимо проконсультироваться с другими специалистами (кардиологом, терапевтом, неврологом, нейрохирургом, ревматологом и сосудистым хирургом, отоларингологом, эндокринологом), чтобы лечащий врач смог назначить эффективное комплексное лечение.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

«Лечение атрофий зрительного нерва — очень сложная задача, — рассказала Алёна Малахова. — До сих пор в мире не существует эффективного лечения, которое могло бы частично или полностью восстановить зрительный нерв при атрофии. Поэтому оно направлено в основном на поддержание кровоснабжения нерва и сетчатки, сохранение существующих зрительных функций. Хотя в практике были случаи лечения АЗН с повышением остроты зрения на 5 — 10 % и расширением поля зрения. После лечения таким пациентам каждые полгода оказывается поддерживающая терапия».

По словам эксперта, кроме лечения, обусловленного причиной развития атрофии, специалисты проводят симптоматическую комплексную терапию, включающую сосудорасширяющую терапию, витамины группы В и С, препараты, улучшающие метаболизм тканей, а также стимулирующую терапию, в том числе электро-, магнито- и лазерстимуляцию зрительного нерва.

Для справки

Метаболизм, или обмен веществ, — это химические реакции, поддерживающие жизнь в организме. Эти

процессы позволяют организмам расти и размножаться, сохранять свои структуры и отвечать на воздействия окружающей среды.

При лечении частичной атрофии зрительного нерва прибегают к хирургическим методам, которые помогают стабилизировать зрительные функции, а иногда и улучшить зрение.

Неплохие результаты в лечении атрофии дают интравитреальные инъекции. Лекарственный препарат вводится в полость стекловидного тела, в заднюю часть глаза, расположенную за хрусталиком. Такие инъекции предотвращают разрушение зрительного нерва.

При лечении атрофии у детей используется метод катетеризации ретробульбарного пространства с интенсивной медикаментозной поддержкой. Это небольшая операция, во время которой за глазное яблоко вводится катетер, через который вводят препараты, улучшающие состояние зрительного нерва.

По мнению врачей, благоприятный исход заболевания возможен в случае своевременного обнаружения поражения зрительного нерва и выявления его причины, а также назначения адекватного лечения. Полностью восстановить зрение при атрофии зрительного нерва невозможно, но всегда есть шанс улучшить его остроту. Если же не прибегать к лечению атрофии, развивается полная слепота.

С целью профилактики атрофии зрительного нерва специалисты рекомендуют контролировать артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, укреплять иммунитет, своевременно проводить санацию

очагов хронической инфекции и лечить системные и офтальмологические заболевания, не подвергать себя риску травмирования головы и глаз, регулярно проходить диспансеризацию, чтобы контролировать не только здоровье глаз, но и организма в целом.

Не занимайтесь самолечением и бережно относитесь к своему здоровью. Обращайтесь к врачам своевременно!

ПРОБА ПЕРА

ИТОГИ ЛИТЕРАТУРНОГО КОНКУРСА «ПРОБА ПЕРА-2024»

Дорогие читатели и участники литературного конкурса «Проба пера»! Пришло время подвести его итоги. Мы задумывали этот конкурс как праздник фантазии и вдохновения для ребят, неравнодушных к литературному творчеству. Спасибо всем, кто прислал свои замечательные произведения. Спасибо педагогам и родителям за помощь оказанную участникам. Жюри подвело итоги и готово объявить победителей.

I ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ (I-IV КЛАССЫ)

Диплом I степени получает Владимир Лачков, ученик 3 класса Савинской школы-интерната, сказка «Как кузнецик хотел стать слоном» и «стихи о мохнатых друзьях».

Второе и третье место жюри решило не присуждать.

II ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ (V-VIII КЛАССЫ)

Диплом I степени получает Арина Казыева, ученица 5 класса «Специальной (коррекционной) образовательной школы-интерната № 18», г. Кисловодск, сказка «Зима и осень».

Второе и третье место жюри решило не присуждать.

III ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ (IX-XII КЛАССЫ)

Диплом II степени получает Александра Кожевникова, ученица 9 класса «Специальной (коррекционной) образовательной школы-интерната № 18», рассказ «Путешествие в Средневековье».

Первое и третье место жюри решило не присуждать.

Поздравляем победителей с победой и желаем им дальнейших творческих успехов!

Наш конкурс продолжается и в 2025 году. Условия конкурса остаются прежними:

За первое место победитель получает приз, о котором мы объявим позже и который вас не разочарует.

За второе и третье места авторы получают в подарок книги, которые смогут выбрать из предложенного редакцией списка.

Тексты принимаются в электронном виде на адрес: schoolvestnik@mail.ru

Надеемся на ваше активное участие и желаем творческих успехов.

Жюри конкурса – редакция журнала «Школьный вестник».

НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Наталья Селиванова

Стволы и ветви, прутьев паутинка —
Живое кружево, и в каждой волосинке
Стремится свет
Разжать надкрылий жёсткие пластинки —
Свеченья, проблески и пробные искринки —
Излёт ракет...
Каскады листьев и соцветий
В вуали запахов и брызг
И всплески птичьих междометий
В одном салюте вознеслись.

СНЕЖНЫЙ ВЕТЕР

Развлекается северный ветер —
Все певучие щели продул.
Обернулся органом Питер —
Фуги зимние развернул.
Снег в лицо, или я навстречу
Снеговому потоку лечу?..
Чистота снежинками шепчет,
И скользят они по лучу.

Снежный ветер космической пылью
Чертит трассы шальных перспектив;
И своей фантастической былью
Звёзды окон выводят мотив.

Дружелюбной подсветкою ляжет
Снег собакою возле ног
И на ветках искристой пряжей,
Словно будущего залог.

Будто капли на дне бокала,
Затаилась радость в ночи.
Голос ветра споёт немало.
Дома он веселее звучит.

МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА

Я возьму зеркальный шёлк
Ласковой речной волны,
И пока напев не смолк,
Вдену я в иглу сосны
Лунный невесомый свет
И души моей струну,
Ясный оставляя свет,
Как бывало в старину,
Буду шить, соединять —
Помогать моей судьбе,
Каждый раз опять, опять
Крылья мастерить себе.

ДОМОЙ

По дороге, уже уезжая,
В Феодосии в море нырнуть.

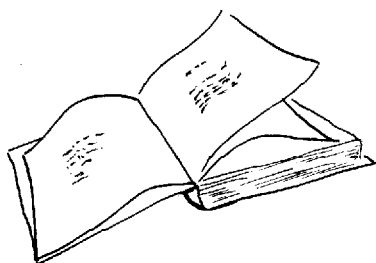
Свежесть, лёгкость в себе ощущая,
Совершаем далёкий свой путь.

Посетили другую планету
И узнали её первый слой.
Драгоценное знание это
Мы увозим в наш Питер с собой.

Нам от многих печалей защита —
Всё, что мы испытали тут.
Сколько радостей ныне сокрытых
Своего откровения ждут.

НЕСТОР ВАСИЛЬЕВИЧ КУКОЛЬНИК

1809 — 1869



Русский писатель, поэт и драматург, Нестор Васильевич Кукольник в 1830-е годы был соперником самому Пушкину, и слава его гремела по всей России. «Кукольника оценят потомки!» — так пророчествовал о своей творческой судьбе сам Нестор Васильевич. Но имя его перестало появляться на страницах литературных журналов ещё при жизни писателя, а сейчас и вовсе прочно забыто.

Родился Н.В. Кукольник в 1809 году в Петербурге в семье профессора Санкт-Петербургского университета, выходца из Австро-Венгрии, прибывшего в Россию по приглашению Александра I. Отец Н. Кукольника преподавал право и естественные науки, в том числе и великим князьям, одним из которых был будущий император Николай I.

Детские годы Кукольника прошли в небольшом имении под Вильно. В профессорской семье было пятеро братьев — каждый из них был назван в честь какого-либо великого человека, Нестор носил имя знаменитого летописца. Дети получили прекрасное домашнее образование, были приобщены к поэзии, музыке, живописи, театру.

В 1821 году профессор Кукольник получает место директора в только что открывшейся Нежинской гимназии высших наук, и семья Кукольников переезжает в Нежин. В гимназии Нестор учится вместе с Гоголем. Там же в двенадцать лет Кукольник пережил первую в жизни трагедию — самоубийство отца, так и не сумевшего прижиться в России. Неприятности преследовали будущего литератора с ранней юности. Он был лучшим учеником, но был выпущен из гимназии без аттестата как один из основных обвиняемых по «делу о вольнодумстве», начатому по доносу вскоре после декабрьских событий 1825 года. Вторым из известных обвиняемых был Николай Гоголь.

Начало карьеры было безнадежно испорчено, так как выпускной аттестат давал право «на чин четырнадцатого класса при вступлении в гражданскую службу с освобождением от испытания для производства в высшие чины». Его путь к вершине карьерной лестницы обещал быть трудным и долгим. Спасали терпение, необычайные способности и трудолюбие. К моменту окончания гимназии в 1829 году Кукольник свободно владел несколькими языками — древними и европейскими, был неплохим музыкантом и имел успех в домашних спектаклях, одном из любимых развлечений просвещённого дворянства.

После окончания гимназии почти два года Кукольник был учителем русского языка и словесности в гимназии в Вильно. Через год своей преподавательской деятельности Кукольник издал «Практический курс русской грамматики» на польском языке — пособие, по которому не одно поколение детей, живших на северо-западе Российской империи, изучало русский язык. Но педагогическая карьера не удовлетворяла амбициозного Нестора Васильевича, он мечтал о литературной славе и стремился в столицу.

В 1831 году никому не известный провинциал, без связей и рекомендательных писем приезжает в Петербург. Кукольник поступает на службу, но в будущем видит себя только литератором. Со всей присущей его натуре энергией он приступает к завоеванию литературной столицы. Его надежды оправдались, и успех к нему пришёл. Однако устраивать свою судьбу ему приходилось ценой терпеливого внимания к мнениям сильных мира сего, подчас — унижений. «О Кукольнике в первый раз швейцар князя Чернышова не хотел доложить, а послал спросить у княгини: не приказывала ли она принести кукол для детей...» — вспоминал позже его современник.

Спустя год вышла из печати его первая стихотворная пьеса «Торквато Тассо»*, в одночасье принёсшая молодому автору литературную славу, а после премьеры драмы «Рука Всевышнего Отечество спасла» ему рукоплещет не только высший свет, но и сам Николай I. Пьеса изображала восшествие на престол первого из

**Торквато Тассо* — итальянский поэт XVI в., писатель, драматург и философ.

рода Романовых — Михаила. Посещение спектакля для петербургской публики становится символическим подтверждением благонадёжности и верноподданничества.

Созданные Кукольниковом в этот период исторические драмы не сходили со сцены русского театра почти до конца XIX века. В отличие от царя и высшего света разночинная интеллигенция во главе с Белинским видела в успехе Кукольника (в его «возвышенности») противное их натуралистической школе литературное явление: «Отнюдь не думая обижать прекрасный талант г-на Кукольника, мы всё же не запинаясь можем сказать утвердительно, что между Пушкиным и им, г-ном Кукольниковом, пространство неизмеримое, что ему, г-ну Кукольнику, до Пушкина: как до звезды небесной далеко!»

Этот отзыв неистового Виссариона печатается в газете «Молва». И молва пошла. По рукам заходили эпиграммы; редактор журнала «Московский телеграф» Н. Полевой, некогда поддержавший дебют молодого драматурга, так резко критиковал идеи драмы Кукольника, что поплатился за это своей издательской деятельностью: журнал был закрыт. «...меня смущает мысль, что русская публика ещё не доросла до понимания серьёзных произведений», — отвечал на критику Кукольник.

Как раз в такой период Кукольника подстерегает ещё одно испытание. Он знакомится с дочерью отставного капитана I-го ранга Екатериной Фан дер-Флит и влюбляется в неё. «Кукольник по своей застенчивости и нерешительности очень долго собирался сделать ей предложение, несмотря на видимую взаимность с её стороны. Пока он собирался и изливал свои чувства во множестве страстных стихотворений, в дом Фан дер-Флит явил-

ся знаменитый контр-адмирал, герой Наваринский Михаил Петрович Лазарев, влюбился и объяснился с родителями. Отец Екатерины Тимофеевны пришёл в такой восторг от такой блестящей партии для своей дочери, что тут же дал слово, даже не спросив её согласия. Нестор Васильевич и Екатерина Тимофеевна были в страшном отчаянии. Любовь между ними возгорела ещё сильнее», — вспоминает один из друзей писателя.

Но личная трагедия не препятствовала творчеству. В это время, оставив службу ради литературного поприща, Кукольник публикует множество стихотворений, пишет повести и рассказы, в которых различные эпизоды из истории России показаны на живых, бытовых и языковых, приметах времени и изображены Н. Кукольником талантливо. Об этом свидетельствует отзыв такого строгого (по отношению к Н. Кукольнику) критика, как В. Белинский.

В этот же период Н. Кукольник создаёт романы авантюрного характера. Не ставя перед собой задачу сделать роман «учебником жизни», Н. Кукольник стремится к тому, чтобы он был прежде всего увлекательным чтением.

Но Кукольник не только литератор (поэт, прозаик, драматург). Его интересы гораздо шире. Он занимается издательской деятельностью, выступает как художественный критик, пишет музыку. В этом ему помогает дружба с композитором М. Глинкой и художником К. Брюлловым. Постепенно вокруг него образуется некий литературно-музыкальный кружок единомышленников — певцов, актёров, поэтов, художников. На его стихи М. Глинка написал 14 произведений, в том числе романс «Сомнение», ставший любимым в репертуаре Ф. Шаляпина, и «Попутную песню». Кукольник участвует в создании либретто к операм М. Глинки «Жизнь за царя» и «Руслан и Людмила».

Н. Кукольник и его друзья содействуют становлению молодых талантов, помогают им утвердиться в искусстве, среди них художник И. Айвазовский, композитор П. Гулак-Артемовский, поэт И. Никитин. Н. Кукольник имел прямое отношение к выкупу Т. Шевченко из крепостной неволи.

Между тем критики по-прежнему не оставляют его в покое. «“Три периода”, роман г-на Кукольника, может служить мерою читательского терпения», — не унимается Белинский. Позже не отстаёт от него и Писемский: «Кукольник создавал псевдоисторическую русскую драму и производил неподдельный восторг».

В 1843 году Кукольник возвращается на чиновничью службу и поступает в военное ведомство. В этом же году он венчается с Амалией Ивановной фон Фризен, с которой проживёт всю оставшуюся жизнь.

В 1847 году Н. Кукольник прикомандировывается к штабу Войска Донского и переезжает в Новочеркасск. Как чиновник по особым поручениям он занимается обеспечением провиантом действующей армии во время Крымской войны 1853 — 1856 годов. В этот период проявляется ещё один из его талантов — талант организатора. Он занят организацией исследований каменно-угольных толщ в Донбассе, строительством железных дорог, реорганизацией управления Областью Войска Донского, состоянием образования на юге России, выпуском здесь первой газеты.

В 1857 году, дослужившись до чина действительного статского советника, Кукольник вышел в отставку и поселился в Таганроге. «Я счастлив в своём уединении. Я добился честным трудом и твёрдым характером покойного куска хлеба, сажаю виноград и нахожу в беседах с природой гораздо больше и больше пищи, чем с людьми».

В Таганроге в 1869 году Нестор Васильевич Кукольник и скончался, полузабытый литературными кругами, оставив в своём архиве множество неопубликованных произведений.

О боже мой, как я её люблю!..
Ни крик врагов, ни шум разгульный пира
Не отвлекут от моего кумира
Крылатых дум! Я все её пою!

Но стих моих страданий глух, невнятен,
Он к темноте загадочной привык;
Но вече чувств — особенный язык,
И редкому он может быть понятен.

В моей любви нет людям откровенья!
Пусть я паду под тайною моей,
Пусть в жизни не увижу вдохновенья,
Но не отдам любви на суд людей!

Я не скажу печального признанья
Ни ей, ни вам, враги страстей святых!
От вашего до моего страданья
Нет переходов, ступеней земных.

Прочь, искренность! Скорее — лёгкой птице,
Когда уж должно откровенным быть!
Ещё скорее — разрушенной гробнице
Решусь любовь несчастную открыть;

Но никогда Элеоноре милой
Ни страстных слов, ни взоров не пошлю,
А прошепчу сам про себя уныло:
«О боже мой, как я её люблю!..»

Пора любви, пора стихов
Не одновременно приходят...
Зажжётся стих — молчит любовь,
Придёт любовь — стихи уходят.
Зачем, когда моя мечта
Любимый образ представляла,
Молчали мёртвые уста
И память рифм не открывала?
Нет! Я любил её без слов,
Я говорил об ней слезами...
Поверьте, звучными стихами
Не выражается любовь...
Как память сладкого страданья,
Стихи вослед любви идут
И, как могилы, берегут
Одни воспоминанья!

ВСТРЕЧА ПАРОХОДОВ

Вчера кипело бурно море;
Был смертный пир в его валах
И ветер на бешеных крылах
Гулял на голубом просторе...

Зачем сегодня тишина?
Без волн зеркальная равнина;
Как будто ангелом, пучина
Усмирена, усыплена.
Зачем так празднично одета
Окрестность дальних берегов
И небеса без облаков
Полны невинного привета,
Струится воздух чуть дыша,
Гуляют чайки на свободе?..
Есть и в вещественной природе
Предчувствий полная душа.
Смотри, морская колесница
Летит жемчужную стезёй:
Там и она — мой рай земной,
Моя любовь, моя царица...
Как звёзды, вспыхнули глаза,
Душа надеждой разыгралась...

Всё пронеслось! Одна слеза
В очах обманутых осталась!

ОХЛАЖДЕНИЕ

Чужое счастье втайне видеть,
Чужою радостью страдать,
Любить и вместе ненавидеть,
То прославлять, то проклинять,
Завистливым и злобным взглядом
Искать — её, искать — его,
Исполниться мертвящим ядом
В пустыне сердца своего

И, заразив кругом вниманье
Ядоточивой клеветой,
Хранить коварное молчанье
Перед смущённой красотой
И только изредка сурово
Бросать двусмысленное слово
Иль подозрений полный взор;
Смеяться тайными слезами
И плакать смехом; то, дрожа
Недужно, — жаркими руками
Искать отравы иль ножа...
Вот это — ревность.
Но, по счастью,
Мне эта страсть давно чужда,
Душа поэта предана
На жертву жадному бесстрастью.
Смотрю на прочную любовь,
Взаимную холодность вижу...
Спокойна опытная кровь:
Я — ни люблю, ни ненавижу.

Я изнемог!.. Откройте путь другой!
В душе моей зажгите пламень новый!
Молю вас: сострадательной рукой
Сорвите с жизни тяжкие оковы!

Я упаду... Мертвящая тоска
По каплям яд в больное сердце давит.
То оживит его умышленно, слегка,
То снова едкой горечью растравит...

Мне скучен стал, противен божий свет;
Несносен музы ласковой привет;
В родных досадна искренняя нежность
И дружбы оскорбителен привет...

Я болен, а недуг мой — безнадежность.

Уймись, волнения страсти!
Засни, безнадёжное сердце!
Я плачу, я страдаю, —
Душа истомилась в разлуке.
Я плачу, я страдаю!
Не выплакать горя в слезах...

Напрасно надежда
Мне счастье гадает —
Не верю, не верю
Обетам коварным:
Разлука уносит любовь...

Как сон, неотступный и грозный,
Соперник мне снится счастливый,
И тайно, и злобно
Кипящая ревность пылает...
И тайно, и злобно
Оружия ищет рука...

Минует печальное время,
Мы снова обнимем друг друга.
И страстно, и жарко

Забьётся воскресшее сердце,
И страстно, и жарко
С устами сольются уста.

Напрасно измену
Мне ревность гадает —
Не верю, не верю
Коварным наветам!
Я счастлив! Ты снова моя!

И всё улыбнулось в природе;
Как солнце, душа просияла;
Блаженство, восторги
Воскресли в измученном сердце!
Я счастлив: ты снова моя.

Есть имена: любовника, супруга...
Их ветхий смысл был дорог всем векам;
Но, ангел мой, простое имя друга
Я предпочту всем прочим именам.
Нет, не дари и этого названья,
И в дружбе есть корыстные мечты;
А у престола чистой красоты
Преступны и чистейшие желанья!
Нет! Бог с тобой! Любовью безыменной
Доволен я — мне нечего желать:
Есть слёзы у меня, твой образ вдохновенный,
Живою памятью так верно сохраненный,
И горькое умение страдать.

АЗ, БУКИ, ВЕДИ

Маша Лукашкина

ПЕСЕНКА О СЛОВЕ «ВДРУГ»

С утра, с утра
Дождь молотил по крыше...
Мы недовольны были выходным.
Но вдруг, но вдруг
На небо солнце вышло —
И дождик стал хорошим, стал грибным.

И мы, и мы,
Забыли все печали,
И стали веселей глядеть вокруг.
Ведь если нам
Не повезло вначале,
Надежда есть на слово —
Слово «вдруг».

НЕИНТЕРЕСНО СПАТЬ В КРОВАТИ

Неинтересно спать в кровати.
Другое дело — на полу,
На сундуке и на полатах,
На лавке, под столом,

В углу на печке...
Будут там
Не сны, а сказки сниться вам!

Прекрасно спать на верхней полке
В вагоне поезда... Вокруг
Мелькают станции, посёлки...
И чёрный лес взлетает вдруг
За вами следом...
Тук-тук-тук!
Я спать люблю под этот стук!

Как хорошо заснуть на травке
Под горкой. Или у реки.
Вдыхаешь мяты запах сладкий.
Кругом порхают мотыльки...
Приятно на спине лежать,
Мечтать. И воздухом дышать.

Неинтересно спать в кровати...
Другое дело на полу.
На сундуке и на полатах,
На лавке, под столом,
В углу на печке...

И так далее, повторяешь, пока не уснёшь.

ХИТРЫЙ КОТ

В доме кошачьем прикрыто окно,
Дверь на запоре.

Но беспокоят кота всё равно
Мысли о воре.

Кот, как известно, хитёр за двоих.
Редкая бяка!
Кот написал на воротах своих:
«ЗЛАЯ СОБАКА».

ВРЕМЯ

Расскажем, время коротая,
Что время — штука не простая.

Вот например. Вы ждёте лета,
А время медлит... Странно это.

Вам кажется, прошло лет двести...
Но нет. Оно стоит на месте.

А если время не стеречь,
Оно вдруг начинает течь.

Под пряники и под чаёк
Журчит, как будто ручеёк.

А лишь на карусель вы сели,
Кипит, бурлит, подобно селю.

Но отошли от карусели —
И время
Кап...

Кап...
Еле-еле.

Марина Дружинина

СБОРЫ НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ



Вовка неторопливо собирался в школу, напевая песню группы «Летящие»:

Отправляюсь в дальние полёты,
Сборы набирают обороты...

— На таких оборотах, как у тебя, в школу и к вечеру не попадёшь, — заметила мама. — Поживей пошевеливайся!

Вовка запел энергичнее:

Ждут меня лихие повороты,
Сборы набирают обороты!

Выглянула из кухни бабушка.

— Ты на часы смотри, а не песни пой! Уже восемь! — Бабушка для пущей убедительности постучала поварёшкой по кастрюле: дон-дон-дон! — Слышишь, куранты бьют?

На бой «курантов» выглянул в коридор дедушка и, как заправская кукушка из часов, прокричал восемь раз ку-ку.

А мама схватилась за голову:

— Ну нельзя же так поздно в школу приходить!

— Лучше поздно, чем никогда! — весело напомнил Вовка любимую пословицу и выскочил наконец из дома.

Примчался Вовка в школу и тут же наткнулся на завуча Михаила Яковлевича.

— Где сменная обувь? — грозно сверкнул глазами Михаил Яковлевич.

— Дома забыл, — промямлил Вовка.

— Давай дневник!

И завуч написал замечание: «Нет сменной обуви». Немного подумал и добавил: «Явился в школу крайне взмыленный и взлохмаченный». Потом взглянул на часы и ещё записал: «Опоздал на занятия». И только после этого отпустил Вовку.

Вовка — скорее в класс. А там контрольная работа уже началась.

— Почему опоздал? — Алевтина Васильевна спросила так строго, будто и не знала, что «поздно» лучше, чем «никогда». И, не дожидаясь ответа, тоже написала замечание: «Опоздал на контрольную работу».

В общем, совсем унылый вид стал у дневника. Как, впрочем, и у его хозяина. И это за каких-то десять минут!

На следующий день Вовка вскочил ни свет ни заря. И как начал носиться по квартире: то в ванную забежит, то на кухню, то в комнату. Мигом собрался в школу. Бабушка и не вспомнила про свои «куранты». А дедушка-«кукушка» вообще ещё не проснулся.

— Вот это сборы! Вот это обороты! — похвалила Вовку мама. — Только куда ты в такую рань? Подожди часок.

— Кто придёт порою ранней, не получит замечаний! — с ходу сочинил поговорку Вовка и, схватив сменку, выскочил на улицу.

Подбежал Вовка к школе, а двери-то закрыты. И никого, даже охранника, не видно. Только воробьи да сини-

цы весело прыгают по школьному двору. Действительно, оказалось слишком рано.

«Ничего, подожду, — сказал себе Вовка. — Перед занятиями очень полезна спортивная ходьба».

Он походил вокруг школы спортивным шагом, потом обычным, затем сел на лавочку и придумал вот такое стихотворение:

Больше проверять не стану:
Лучше поздно или рано?
День начнётся хорошо,
Если вовремя пришёл!

Вовка записал стихи в блокнот, посмотрел на часы — и бегом в школу. Чуть не опоздал!

НЕПОСЛУШНЫЕ ЦЫПЛЯТА

На уроке музыки Глафира Петровна строго сказала: — Дети! Сегодня я вам продиктую новую песню. А вы записывайте всё очень тщательно, не пропуская ни единого словечка! Итак, начали! «Цып, цып, мои цыплятки...»

А в это время Петька Редькин решил пощекотать Владика Гусева. Владик взвизгнул и подпрыгнул. А Петька захихикал.

— Как вы себя ведёте? Безобразники! — рассердилась Глафира Петровна. — Вы у меня дождётесь! — И продолжала: — «Цып, цып, мои касатки, вы — пушистые комочки...»

А в это время Владик Гусев решил дать сдачи Петьке Редькину. И тоже его пощекотал. И теперь уже Петька взвизгнул и подпрыгнул.

Глафира Петровна рассердилась ещё больше и крикнула:

— Совсем обнаглели! Распустились! Если не исправитесь, то ничего хорошего из вас не получится. Только хулиганы и бандиты. Срочно подумайте над своим поведением!

И стала дальше диктовать про цыплят.

А Петька Редькин подумал-подумал над своим поведением и решил его исправить. То есть перестал щекотать Владика и просто выдернул у него из-под носа тетрадку. Они начали тянуть несчастную тетрадку каждый к себе, и она в конце концов разорвалась. А Петька и Владик с грохотом свалились со стульев.

Тут терпение Глафиры Петровны лопнуло.

— Вон из класса! Негодники! — закричала она страшным голосом. — И чтоб завтра же привели родителей!

Петька с Владиком чинно удалились. Глафире Петровне больше никто не мешал. Но она уже не могла успокоиться и всё повторяла:

— Накажу! Ух, накажу негодников! Надолго запомнят.

Наконец мы дописали песню, и Глафира Петровна сказала:

— Вот Ручкин сегодня хорошо себя ведёт. И слова, наверное, все записал.

Она взяла мою тетрадь. И стала вслух читать. И лицо у неё постепенно вытягивалось, а глаза округлялись.

— «Цып, цып, мои цыплятки, я вас накажу, вы у меня дождётесь! Цып, цып, мои касатки! Безобразники, как вы себя ведёте? Вы, пушистые комочки, совсем обнаглели! Мои будущие квочки! Из таких, как вы, вырастают бандиты и хулиганы! Подойдите же напиться и подумайте над своим поведением! Дам вам зёрен и водицы,

и чтоб завтра же привели родителей! Ух, накажу этих негодников! Надолго запомнят!»

Класс захлёбывался и всхлипывал от смеха.

Но Глафира Петровна и не улыбнулась.

— Та-ак, Ручкин, — произнесла она металлическим голосом. — И ты чтоб без родителей в школу не являлся. А за урок тебе — двойка.

Ну за что, спрашивается, двойка? За что родителей в школу? Я же записал всё, как просила Глафира Петровна. Ни словечка не пропустил.

А ВСЁ ИЗ-ЗА СМЕШИНКИ

Если вам смешинка в рот
Вдруг случайно попадёт,
Не сердитесь! Не ворчите!
Хохочите! Хохочите!

(Только не на уроках!)

— А сейчас я вам расскажу, что такое пер-пен-ди-куляр! — Последнее слово Алевтина Васильевна произнесла медленно, по слогам. — Только, пожалуйста, не смейтесь! А то все ученики, как услышат впервые это название, почему-то начинают смеяться.

Мы, конечно, тут же расхохотались.

— Я же говорила... — вздохнула учительница. — И чего смешного? Итак, перпендикуляр.

А я чувствую — ну никак не могу остановиться. Знаете, бывает такое: попадёт смешинка в рот — и всё! И ничего с собой не сделаешь.

А тут ещё Петька Редькин щекотно так шепчет мне на ухо:

— Перпен-перпен-дикуляр! Надевай на нос футляр!
Только я утихну, он опять:

— Перпен-перпен-дикуляр! Надевай на нос футляр!

И в тот момент, когда Алевтина Васильевна сказала: «Слушайте очень внимательно!» — я ка-а-ак взвизгнул в полной тишине и свалился с грохотом со стула. Что тут началось! Все ведь слушали очень внимательно...

— Ручкин, вон из класса! — грозно сказала учительница. — И подумай над своим поведением.

Я выбежал, давясь от хохота. И тут же перестал смеяться. Смешинка как-то сразу улетучилась.

«Теперь буду думать над своим поведением, — решил я. — А лучше всего думается на свежем воздухе. По радио вчера передавали». И отправился на улицу. Потом я немножко подумал над своим поведением за игральными автоматами в магазине. Неплохо получилось. А потом ноги сами понесли меня в парк, на американские горки. Ух как я там здорово думал! Аж дух захватывало. Я и не заметил, как время пролетело.

— Ты куда вчера пропал? — спросила Алевтина Васильевна на следующий день.

— Над поведением думал, — отвечаю.

— Ну и как, хватило тебе трёх уроков на размышления?

— Хватило, — киваю.

— А по-моему, этого недостаточно, — сказала учительница. — Иди-ка ещё подумай и без мамы не возвращайся!

Побрёл я понуро домой. Уж так не хотелось маму огорчать! А тут ещё Петька Редькин выскочил откуда-то и дразнит:

— Перпен-перпен-дикуляр! Ждёт тебя большой кошмар!

Я швырнул в него ластиком и повернул в сторону. Домой идти не хотелось.

«Айда опять на американские горки!» — предложил мой внутренний голос. Я согласился. И вскоре уже привязывал себя ремнём в заветной кабинке.

Но удивительное дело, как ни мчался я с бешеной скоростью по горкам, как ни свистел ветер в ушах, а грустные мысли из головы не выдувались. Ну никакого удовольствия от катания!

Я посмотрел на часы. Мама, наверное, уже дома. «Не стоит её сразу ошарашивать. Пусть отдохнёт», — решил я и пошёл по парку куда глаза глядят.

Напруду утки весело плескались и громко крякали. Я крошил им остатки бутерброда. Утки от восторга закрякали ещё громче.

«И мама сейчас, наверное, обедает, — подумал я. — Не буду торопиться. Зачем портить ей аппетит?»

Я ещё послонялся по парку. Заглянул в зверинец к тиграм. Тигры мирно похрапывали в своих клетках.

«Может, мама тоже вздремнула после обеда. Пусть набирается сил перед огорчением».

Потом я очутился возле обезьянника. Но все его обитатели куда-то попрятались. Вдруг выскочила здоровенная обезьяна, показала мне язык и ускакала.

«Пора домой!» — понял я.

— Ну, рассказывай, где лучше всего думать над поведением? — встретила меня мама такими словами. — На американских горках, наверное? Или за игральными автоматами?

— И там и там хорошо! — ответил я и тут же спохватился: — Ой, мам, откуда ты знаешь?

— Представь себе, от Алевтины Васильевны! Н-да, приятный сюрприз ты мне приготовил!

«Мама была в школе! — Меня прошиб холодный пот. — Как же так получилось?» Но сейчас мне было не до размышлений. Я схватил маму за руку и заглянул ей в глаза:

— Честное слово, я больше никогда-никогда не буду думать над своим поведением! То есть буду, конечно... — Я совсем запутался. — Прости меня!

— Ладно. Надеюсь, ты всё понял, — вздохнула мама. — А сейчас сбегай, пожалуйста, за хлебом.

Я схватил сумку и пулей вылетел на улицу. И тут же наткнулся на Петьку Редькина.

— Тебя что, теперь из дома выгнали? — подмигнул Петька. — Здорово влетело?

«Вот кто рассказал маме! — осенило меня. — Предатель!» Но я не успел выложить Редькину всё, что о нём думал. Из соседнего подъезда выбежала Петькина бабушка и закричала:

— А ну, марш домой! Двоек нахватал! Уроки не делает! Болтается неизвестно где! Отец придёт — устроит тебе трёпку!

— Это почему-у-у?.. — захныкал Петька.

Я хотел сказать: «Потому что перпендикуляр». Но не сказал. И побежал в магазин.

ЗВЕЗДА И КАПУСТА

Я включил телевизор и тут же закричал:

— Ура! Филимон!

На сцене, разукрашенной цветами и воздушными шарами, пел и плясал мой любимый артист.

— Ишь какой голосистый! — Бабушка оторвалась от книжки с интригующим названием «Всего ли тебе хватает?» и внимательно посмотрела на Филимона. — Только уж больно дёргается. Сразу видно — нервный.

— Да это песня такая. Любой задёргается! — заступился я за своего кумира.

— А чего он её поёт? Нормальный человек не выбрал бы такую песню. Значит, нервный, — веско сказала бабушка. — Твоему Филимону явно не хватает магния и витаминов группы В. Гречки ему нужно побольше есть. И гороха.

Тут Филимона показали крупным планом, и бабушка воскликнула:

— А бледненький-то какой! Малокровный. Железом его тоже надо подкормить.

— По нашему телевизору все бледные, — возразил я. Но бабушка стояла на своём:

— Не знаю, как всем, а ему железо позарез нужно. И побольше.

В конце песни Филимон рухнул на колени и протянул руки к зрителям. В том числе и к нам, разумеется.

— Он совсем ослаб, на ногах не держится! — запричитала бабушка. — Налицо недостаток витамина С. Вот к чему приводит неправильное питание.

— А что нужно есть, чтоб всего хватало? — не на шутку встревожился я.

— Можешь почитать. — Бабушка протянула мне свою книжку. — Очень познавательно!

На этом концерт и закончился.

На следующий день в школе меня ждал потрясающий сюрприз: к нам приезжает сам Филимон по случаю дня рождения школы. Оказывается, он здесь учился.

Мы еле высидели до конца занятий — и скорее в актовый зал. А там — красотища! Сцена украшена воздушными шарами. Мигают разноцветные лампочки. Всюду цветы. Ну совсем как вчера по телевизору. И Филимон выступал точно так же, как по телевизору: пел с неподражаемым завыванием, скакал, дёргался и время от времени падал на колени.

Мы с восхищением смотрели на знаменитого артиста и бешено аплодировали.

А когда концерт закончился, мы начали скандировать: «Фи-ли-мон! Е-щё!»

Филимон спел дополнительную песню, потом прижал руки к сердцу и растроганно произнёс:

— Спасибо, друзья! А теперь я буду отвечать на ваши вопросы. Задавайте, пожалуйста.

Девчонки немедленно стали писать записки. Причём некоторые — вовсе без вопросов. Например, Алиса Трякина — она сидела рядом со мной, и я всё видел — отправила артисту зашифрованное послание. Я, конечно, сразу догадался, что это означает: «Я люблю Филимона».

А Владик Гусев прямо с места спросил:

— Уважаемый Филимон! Страдаете ли вы звёздной болезнью?

— Хотя я и звезда, — скромно улыбнулся Филимон, — звёздной болезни у меня нет. Как, впрочем, и других болезней. Потому что я веду здоровый образ жизни!

Все зааплодировали. А я понял, что настал мой черёд задавать вопросы. Спросить певца мне нужно было о многом.

Я встал и сказал:

— Уважаемый Филимон, почему вы не едите гречку, отруби, горох и молочные продукты?

— С чего ты взял? — удивился Филимон. — Всё вышеназванное я весьма уважаю. И простоквашу каждое утро обязательно пью.

— Значит, мало! — Я укоризненно покачал головой. — Очень уж вы дёргаетесь, когда поёте, — нервишки пошаливают! Потому что вам не хватает витаминов группы В и магния. А я за вас переживаю.

— Сам и ешь магний! — захихикал Петька Редькин, повернувшись ко мне.

А Филимон натянуто засмеялся:

— Это же сценический образ! Имидж!

— И с железом у вас дела обстоят неважнецки, — продолжал я. — Почему вы не употребляете шпинат, петрушку, антоновку и орехи? Из-за этого вы бледный, как шампиньон.

— Чего ты выдумываешь! — разволновался Филимон. — Я специально пудрюсь перед выступлением. А различные продукты с железом очень даже люблю. И семечки всегда грызу в антракте.

— Ну уж про витамин С вы точно забываете, — не сдавался я. — Капусту не едите. Вон как валитесь на пол почти после каждой песни. Это упадок сил!

— Не упадок сил, а сценический образ. Тебе же объяснили! — возмутилась влюблённая Трякилева.

И некоторые ребята подхватили:

— Имидж! Образ!

— Правильно! Молодец, девочка! — Артист благодарно кивнул покрасневшейся Алиске. Но мне всё же ответил: — Не беспокойся, дружок. С витамином С у меня полный порядок. И лимоны ем, и чёрную смородину. Капусту на зиму заквасил. Два ведра.

Все опять зааплодировали. А Трякилева радостно крикнула:

— Мы тоже заквасили капусту!

— И мы заквасили! — раздались голоса со всех сторон.

После этого Филимон раскланялся и уехал.

— Откуда ты знаешь про всякие витамины, железо? — спросил в раздевалке Владик Гусев.

— Вот. — Я достал из рюкзака бабушкину книжку. — Очень ценная вещь.

— А там написано, что нужно есть, чтобы не приставать с дурацкими вопросами к певцам? — ехидно поинтересовался Петька Редькин.

Я пропустил колкость мимо ушей: надо быть выше этого. Только молча, но убедительно стукнул Редькина книжкой по голове.

Прошло некоторое время. Сижу я, делаю уроки. Вдруг бабушка зовёт меня на кухню:

— Иди скорей! Твой Филимон поёт.

Прибегаю, и точно: по телевизору выступает Филимон.

— Гляди-ка, — заметила бабушка, — перестал дёргаться. И без чувств не падает. И вид у него гораздо лучше.

— Значит, Филимон изменил сценический образ. Имидж, — объяснил я.

— Да брось ты! — махнула рукой бабушка. — Просто гречку и капусту стал есть.

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

ОТ ПОТАЁННЫХ СУДОВ ДО ПОДВОДНОГО КРЕЙСЕРА

19 марта в России отмечается День моряка-подводника. Этот праздник появился в 1996 году в соответствии с приказом главнокомандующего Военно-Морским Флотом РФ. Дата для проведения праздника была выбрана не случайно. 19 марта 1906 года подводные лодки в русском флоте были выделены в самостоятельный класс боевых кораблей. Этот день считается официальной датой рождения подводных сил российского флота.

Проблема подводного плавания для скрытого нападения на вражеские корабли занимала умы людей со времён глубокой древности. Известно несколько попыток изобретателей в XVI и XVII веках создать подводный корабль, прообраз того, что мы сегодня считаем подводной лодкой — военный корабль, который может плавать на поверхности воды, быстро погружаться под воду и плыть на глубине в течение долгого времени.

История отечественного подводного плавания началась в 1718 году, когда крестьянин Ефим Никонов подал челобитную Петру I с предложением построить «огненное потаённое судно», которому он придумал имя «Морель». Пётр челобитной заинтересовался и приказал, «таясь от чужого глазу», для начала построить действующую

модель, что и было исполнено к марту 1721 года. И хотя она не оправдала возлагавшихся на неё надежд, Пётр I всерьёз увлёкся перспективами подводного судовождения и велел строить «Морель» в полном масштабе.

Её спуск на воду состоялся осенью 1724 года. Но испытания прошли неудачно. Присутствовавший при них Пётр I приказал продолжить опыты и указал, чтобы Никонову «никто конфуза в вину не ставил». Однако вскоре царь тяжело заболел и умер, а его преемники уже не испытывали по отношению к «потаённому судну» такого интереса.

Следующий шаг в развитии отечественного подводного плавания был сделан спустя столетие. В 1834 году на верфи Александровского литейного завода в Санкт-Петербурге была закончена постройка первой подводной лодки по проекту К.А. Шильдера. Её испытания прошли в присутствии императора Николая I — судно погружалось, всплывало и маневрировало под водой. Это произвело большое впечатление на Николая Павловича, очень серьёзно относившегося ко всему, что было связано с военным делом, и он одобрил продолжение работы над усовершенствованием лодки. Однако устранить её главный недостаток — очень небольшая скорость, всего 600 метров в час — не удалось. Надеяться на успешную атаку в реальных боевых условиях с такой черепашьей скоростью не приходилось, и все работы были прекращены.

К идее защиты прибрежных вод при помощи подводных лодок вернулись в 1854 году, с началом Крымской войны. По заказу Военно-инженерного ведомства были построены и испытаны несколько моделей подводных лодок, но результаты были неутешительны.

Самой трудно решаемой проблемой оставалась проблема двигателя.

К исходу XIX века новые технические достижения обеспечили дальнейшее развитие подводных лодок: были созданы двигатели внутреннего сгорания, освоено производство электродвигателей и аккумуляторных батарей, налажен массовый выпуск и получен достаточный опыт эксплуатации торпед.

На рубеже XIX — XX веков практически все ведущие державы только приступали к строительству подводного флота. В России в XIX веке было уже построено несколько экспериментальных подводных лодок и даже серия из 50 сверхмалых субмарин, предназначавшихся для обороны морских крепостей.

В 1901 году в структуре Морского ведомства Российской империи была образована Комиссия для проектирования подводных судов. От даты её образования начинается свою историю Центральное конструкторское бюро морской техники «Рубин» (Санкт-Петербург) — ведущий в России разработчик подводных аппаратов.

Первыми в мире дизель-электрическими подводными лодками стали французская подлодка «Белая цапля», вступившая в строй в 1908-м, и спущенная на воду в том же году российская «Минога». С их появлением субмарины окончательно обрели весь тот набор качеств, который позволил им стать грозным оружием XX века. И совсем скоро они показали это на практике.

Боевое крещение подлодки получили в Русско-японскую войну (1904 — 1905 годы). Впервые в истории субмарины были переброшены на тысячи километров железнодорожным транспортом с Балтики на Дальний Восток. В январе 1905 года из семи переброшенных

аппаратов был сформирован Отдельный отряд миноносцев Владивостокского порта, ставший первым в мире тактическим соединением боевых подлодок. Субмарины занимались несением дозорной службы, ближней разведкой и охраной побережья.

Тяжёлым ударом для российского подводного флота стали революция и Гражданская война. Однако в 1920-е годы большевики развернули массовое строительство субмарин. В результате в относительно короткие сроки СССР достиг паритета по субмаринам с ведущими западными державами.

Советский период можно смело назвать золотым веком развития отечественного подводного флота. В эти годы были построены и развивались суда различных серий, в том числе такие устанавливающие мировые рекорды, как знаменитая лодка К-222, самая быстрая в мире.

Новой вехой в развитии подводного флота стали советские атомные подводные лодки. С учётом опыта Второй мировой войны появилась потребность в изменениях. Через несколько лет после окончания войны была построена первая атомная советская подлодка К-3, которую позднее называли «Ленинский комсомол». В 1962 году лодка прошла подо льдами Северного Ледовитого океана и два раза пересекла точку Северного полюса, где подводники установили флаг СССР. В сентябре 1963 года она проплыла подо льдами и всплыла точно на географическом Северном полюсе.

В 1980-х годах в СССР начали строительство подводных лодок проекта 941 «Тайфун». На вооружении состояли баллистические ракеты, которые имели дальность полета до 10 тысяч километров. В 1985 году

Военно-морской флот принял на вооружение подлодки проекта 971 «Акула», которые предназначались для поиска, обнаружения, слежения и уничтожения подводных и надводных целей, в том числе и нанесения ударов по объектам, расположенным на берегу.

Несмотря на все трудности постсоветского периода, в Северодвинске в 1996 году заложили строительство подлодки проекта 995 «Борей». В 2008 году первую подлодку выпустили с конвейера, её назвали «Юрий Долгорукий». В 2010 и 2011 годах службу начали нести подлодки «Александр Невский» и «Владимир Мономах».

Подводный флот — настоящая гордость нашей страны. Современная Россия в настоящее время является одной из крупнейших подводных держав мира. Со времени основания российского подводного флота и по сей день моряки-подводники остаются элитой российского военно-морского флота. Не зря говорят, что подводники — это особая каста. И это действительно так.

Сложнейшие условия службы, постоянный риск, нахождение многими месяцами вдали от дома, необходимость осваивать в совершенстве самую современную и трудную технику — всё это требует и от офицеров и мичманов, и от матросов не только больших способностей, профессиональных знаний и отменного здоровья, но и небывалой психологической устойчивости. Служба в подводном флоте ВМФ России не зря пользуется таким престижем — и военнослужащие, и даже совершенно далекие от армии и флота люди понимают всю значимость подводников для страны и объём трудностей и невзгод, с которыми им приходится сталкиваться.