



# ШКОЛЬНИЙ ВЕСТНИК

6+

4/2025



Учредители журнала:	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
АО «Молодая гвардия» и коллектив редакции	Важная информация о подписке	<b>1</b>
	Внимание, конкурс!	<b>3</b>
	Куда пойти учиться?	<b>4</b>
Главный редактор Ю.И. Кочетков	Екатерина Шевичева. Массаж и бизнес	<b>27</b>
	К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВОС	<b>42</b>
	ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ Екатерина Шевичева. Миопия: что нужно знать о близорукости	<b>48</b>
Редакционная коллегия:	ПРОБА ПЕРА Конкурс юных авторов	<b>58</b>
С.В. Винокурова	НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ	
В.З. Денискина	Наталья Селиванова. Стихи	<b>61</b>
И.Н. Зарубина	К. Р. Стихи	<b>64</b>
О.В. Клековкина	АЗ, БУКИ, ВЕДИ	
Ю.И. Котов	Людмила Уланова. Стихи	<b>74</b>
Т.М. Морева	Светлана Сорока. Рассказы	<b>76</b>
И.И. Семёнова	Светлана Потапова. Мы в космосе	<b>84</b>
А.П. Торопцев	ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА В нашем небе летаем только мы	<b>88</b>

# **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОДПИСКЕ**

Уважаемые руководители коррекционно-образовательных учреждений, где учатся незрячие и слабовидящие школьники, и директора специальных библиотек для слепых!

Журнал «Школьный вестник» на протяжении долгих лет многим своим читателям помогал найти место в жизни, выбрать свою профессию, был большим другом и помощником детей и взрослых. Сегодня ему очень нужна ваша поддержка!

**ПОДПИШИТЕСЬ**, пожалуйста, на наш журнал, если вы этого ещё не сделали.

На страницах «Школьного вестника» каждый читатель может найти для себя что-то интересное и нужное: младшие школьники в рубрике «Аз, Буки, Веди» в каждом номере познакомятся со стихами и рассказами молодых профессиональных авторов; учащиеся любого возраста могут принять участие в литературном конкурсе «Проба пера» и по итогам получить достойный приз; старшеклассники узнают о профессиях, в которых успешно работают незрячие и слабовидящие люди; педагоги могут опубликовать свои методические работы, наблюдения, поделиться своим опытом обучения и воспитания незрячих и слабовидящих детей.

Оформить подписку на «Школьный вестник» можно с любого месяца в любом отделении «Почта России», а также в агентстве «Урал-Пресс».

Индексы в каталоге АО «Почта России» журнал  
«Школьный вестник» шрифтом Брайля

ПП671 — подписка на 1 месяц

ПП672 — годовая подписка

Индексы в каталоге АО «Почта России» журнал  
«Школьный вестник» укрупнённым шрифтом, кегль 18

ПП663 — подписка на 1 месяц

ПП670 — годовая подписка

Индексы в каталоге ООО «УРАЛ-ПРЕСС» журнал  
«Школьный вестник» шрифтом Брайля

70864 — подписка на 1 месяц

71546 — годовая подписка

Индексы в каталоге ООО «УРАЛ-ПРЕСС» журнал  
«Школьный вестник» укрупнённым шрифтом, кегль 18

81661 — подписка на 1 месяц

81683 — годовая подписка

Подписаться можно как на брайлевский вариант жур-  
нала, так и на журнал, отпечатанный укрупнённым шриф-  
том. Внимательно смотрите на каталожные индексы.

**ОЧЕНЬ ЖДЁМ ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКИ!**

Редакция журнала «Школьный вестник»

# ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Наш литературный конкурс «Проба пера» продолжается и в 2025 году.

Условия остаются прежними. Все участники конкурса разделены на возрастные категории:

младшая категория — 1 — 5 класс;

средняя категория — 6 — 8 класс;

старшая категория — 9 — 11 класс.

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

За второе и третье места авторы также получают ценные призы.

Тексты принимаются в электронном виде на адрес: [schoolvestnik@mail.ru](mailto:schoolvestnik@mail.ru)

Окончание приёма заявок 1 декабря 2025 года.

Жюри конкурса — редакция журнала «Школьный вестник».

Надеемся на ваше активное участие и желаем творческих успехов!

# КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ

27 февраля 2025 года в Москве в Культурно-спортивном реабилитационном комплексе ВОС впервые прошла общероссийская онлайн-конференция по профессиональной ориентации старшеклассников школ для слепых и слабовидящих детей. Её организаторами выступили Культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС и Ассоциация руководителей образовательных организаций для обучения детей с нарушениями зрения. Мероприятие было проведено с целью помочь молодым людям с инвалидностью по зрению выбрать профессию и учебное заведение для получения высшего и среднего специального образования. Онлайн-формат встречи позволил принять в ней участие старшеклассникам 47 школ из многих регионов России.

Какую профессию выбрать, чтобы не потерять время и не разочароваться, как реализовать свои возможности и не бояться современных непростых взаимоотношений между людьми и техникой, рассказали на встрече представители семи учебных заведений, имеющих опыт обучения слепых и слабовидящих студентов.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) представила Косяченко Марина Юрьевна, менеджер Дирекции сопровождения отдельных категорий студентов.

Она рассказала, что вуз стабильно и регулярно занимает первые места в рейтингах по трудоустройству своих выпускников. Вышку, так часто называют это учебное заведение, уже окончили и учатся там сейчас много тотально незрячих.

Все абитуриенты с инвалидностью поступают в вуз по особой квоте. Это 10% от общего числа поступающих на образовательную программу. Подавать заявление можно на 5 разных направлений и на всё количество программ, которые есть в этих направлениях.

Высшая школа экономики — это кампусы в четырёх городах: в Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде и Перми.

Для подачи заявления на поступление по квоте кроме стандартного пакета документов требуются справка МСЭ и заключение ПМПК.

Можно подать документы через портал «Госуслуги», но лучше это сделать через личный кабинет абитуриента на сайте приёмной комиссии НИУ ВШЭ.

Одновременно с документами надо подать заявление, в котором вы указываете, что вам требуются специальные условия. Высшая школа экономики предоставляет специальные условия и во время поступления, и во время обучения. Что это такое? Это предоставление по вашему выбору всех материалов на вступительных экзаменах адаптированными для чтения скринридерами и шрифтом Брайля. Если вам нужно ассистивное оборудование, например, дисплей Брайля, то по запросу и по возможности вуз может его предоставить.

Все вступительные экзамены в Вышке проходят дистанционно с использованием технологии прокторинга. Прокторы контролируют, чтобы экзаменуемые проходили испытания честно: выполняли задания самостоятельно и не пользовались дополнительными материалами. Следить за онлайн-экзаменом в реальном времени по веб-камере могут как специалист (очный прокторинг), так и программа, контролирующая рабочий стол испы-

туемого, количество лиц в кадре, посторонние звуки или голоса. Часто используется вид смешанного прокторинга: видеозапись экзамена с замечаниями программы дополнительно просматривает человек и решает, действительно ли нарушения имели место.

Во время обучения Вышка также предоставляет студентам специальные условия: дополнительное время на экзаменах и ассистивное оборудование.

В Вышке есть 5 онлайн-программ: «Компьютерные науки и анализ данных», «Экономический анализ», «Глобальные цифровые коммуникации» в московском кампусе, а также «Дизайн» и «Программные системы и автоматизация процессов разработки» в Перми.

У Вышки есть общежитие. Студенты с инвалидностью освобождены от оплаты за проживание в общежитии, но если студент проживает с сопровождающим, это тоже возможно, то сопровождающий оплачивает своё место в общежитии (6000 рублей в месяц).

С подробной информацией о НИУ ВШЭ можно ознакомиться на сайте <https://www.hse.ru/?ysclid=m8x21hoxao525123979>

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ) представила Еремеева Ольга Дмитриевна, тьютор реабилитационно-образовательного центра «Инклюзия» РГПУ. Центр оказывает сопровождение студентам с инвалидностью, в том числе с нарушением зрения в образовательном процессе и во всём пространстве университетской жизни.

В настоящий момент в университете обучается 60 студентов с нарушением зрения, 20 из них тотально

незрячие. Студенты с нарушением зрения учились практически на всех факультетах, большинство выбрали Институт дефектологического образования и реабилитации, Институт истории и социальных наук и другие популярные направления — психологию, иностранные языки, филологию, музыкальное образование.

Сдавать вступительные экзамены в РГПУ можно дистанционно. Сотрудники приёмной комиссии помогают сделать это максимально удобно с соблюдением специальных условий согласно правилам приёма. Тех, кто приезжает на экзамены в Санкт-Петербург, сопровождает ассистент тьютор.

Специалисты по ориентировке помогают первокурсникам и всем, кто нуждается в помощи, освоить маршруты передвижения по зданиям университета, маршрут от общежития до места учёбы, познакомиться с метро.

Общежитие университета находится на территории главного кампуса, в котором расположено большинство факультетов (кроме филологического, Института дефектологического образования и реабилитации, Института музыки, театра и хореографии и некоторых других).

В реабилитационно-образовательном центре «Инклюзия» можно распечатать на брайлевском принтере все материалы, необходимые для студентов.

Сотрудники центра информируют студентов о различных мерах социальной поддержки, помогают решить вопросы, возникающие как в процессе обучения, так и в быту, и ежедневно находятся на связи со своими подопечными.

В университете осуществляются различные социально-реабилитационные проекты. В рамках проекта «Инклюзивный спорт» университет сотрудничает с футболь-

ным клубом «Зенит». Участники проекта посещают домашние матчи клуба, открытые тренировки футболистов. Проект «Инклюзивный театр» позволяет студентам бесплатно посещать петербургские театры. В проекте «Петербурговедение» студенты и иногородние, и петербуржцы знакомятся с историей и культурой нашего города, посещая музеи и экскурсии.

Проект «Щебетальня» предложили и придумали ему название сами студенты — «давайте соберёмся и пощечим». Собираются студенты разных факультетов и с различными видами инвалидности, и без неё, волонтёры, сотрудники университета, приглашённые гости. Общаются за чашкой чая, знакомятся, заводят новых друзей.

Анастасия Геннадьевна Желонкина, ассистент кафедры тифлопедагогики и ответственный секретарь приёмной комиссии Института дефектологического образования и реабилитации, рассказала о направлении «Тифлопедагогика образования детей с нарушениями зрения».

Приём в этом году ведётся по очной форме (18 бюджетных мест) и по заочной форме (16 бюджетных мест). Приём документов с 20 июня до 15 июля. Вступительные экзамены: русский язык, биология и экзамен по выбору — либо обществознание, либо математика.

В учебную программу направления входят общеобразовательные дисциплины и специальные модули и дисциплины. Например, в рамках модуля «Технологии и методика коррекционно-компенсаторного сопровождения» изучается пространственная и социально-бытовая ориентировка слепых и слабовидящих, обучение рельефно-точечному шрифту по системе Брайля.

Один из важнейших модулей учебной программы этого направления — это модуль «Предметные методики и

технологии образования детей с нарушением зрения». В этом модуле студенты изучают такие дисциплины, как методики обучения русскому языку, математике, естествознанию, истории и так далее.

А.Г. Желонкина рассказала, где работают их выпускники. Это в первую очередь школы для слепых и слабовидящих — учителя начальных классов, учителя-предметники, учителя-дефектологи, в том числе учителя-дефектологи по коррекционному курсу «Пространственная ориентировка». Также можно работать в реабилитационных и абилитационных центрах, в службах ранней помощи, в библиотеках для слепых и слабовидящих, в дошкольных образовательных организациях комбинированного и компенсирующего вида, в районных центрах семьи по сопровождению семей с детьми с нарушением зрения.

С подробной информацией о РГПУ можно ознакомиться на сайтах

<https://web.archive.org/web/20210126081552/https://www.herzen.spb.ru/sveden/common/https://www.herzen.spb.ru/?ysclid=m8x29zom6w652175622>

Московский государственный психолого-педагогический университет (МГППУ) представил Владимир Вячеславович Соколов, доцент кафедры прикладной математики факультета информационных технологий, заведующий лабораторией технических и программных средств обучения слепых и слабовидящих студентов факультета информационных технологий.

На факультете информационных технологий созданы максимально удобные условия для обучения инвали-

дов по зрению. Есть специальное подразделение — лаборатория технических и программных средств обучения слепых и слабовидящих студентов. На базе этой лаборатории рельефно-точечным шрифтом Брайля печатаются материалы, которые трудно воспринять другими способами, а именно материалы по математике и физике. То, что содержит формулы, на компьютере осваивать достаточно затруднительно.

Студенты факультета полностью обеспечены материалами по математике шрифтом Брайля и могут выбирать из нескольких учебников по одной и той же теме. Студенты получают учебники в личное пользование и не должны их возвращать по окончании университета.

Студенты обеспечиваются брайлевскими дисплеями с программами NVDA и JOS. Дисплеи стоят в учебной лаборатории, и при необходимости каждый может ими воспользоваться.

В здании, в котором располагается факультет, создана доступная среда: рельефные дорожки в коридорах и на лестницах, брайлевские информационные таблички.

Общежития в МГППУ нет.

Выпускники факультета работают в самых разных местах: Сбербанке, ВТБ Банке и других банках, компании «Яндекс», в IT-компаниях, фрилансерами.

С подробной информацией о факультете информационных технологий МГППУ можно ознакомиться на сайте

<https://it.mgppu.ru/?ysclid=m8xa6kprhx610613651>

Новосибирский государственный университет (НГУ) представила Жанна Яковлевна Ермола, начальник социального управления НГУ.

В шести учебных корпусах, компактно расположенных на территории кампуса, обучаются 8 700 студентов. НГУ является участником федеральных программ «Приоритет-2023», «Передовые инженерные школы». НГУ вошёл в топ-10 лучших вузов России, заняв 7-е место. В рейтинге Forbes НГУ занял 12-е место.

Образовательную структуру университета составляют 6 факультетов и 4 института. Студенты получают образование по 27 направлениям подготовки бакалавриата и специалитета и по 22 направлениям подготовки магистратуры.

В 2025 году для приёма на первый курс выделено 1 376 бюджетных мест. Абитуриенты с инвалидностью, поступающие по квоте, зачисляются на эти бюджетные места.

В НГУ два направления — естественно-научное и гуманитарное. Отдельно выделенный факультет информационных технологий готовит специалистов по программам: программная инженерия и компьютерные науки, системотехника. Экономический факультет готовит специалистов экономического профиля в бакалавриате по направлениям экономика, менеджмент, бизнес-информатика, социология и юриспруденция.

Недавно открытое направление «Мехатроника и робототехника и искусственный интеллект» готовит специалистов по программам бакалавриата. Факультет медицины и психологии готовит психологов на базе бакалавриата.

Гуманитарное направление представлено такими специальностями, как филология, лингвистика (бывший факультет иностранных языков), фундаментальная и прикладная лингвистика, востоковедение и африканистика, история, журналистика, философия и право.

На сегодняшний день в НГУ обучается 95 студентов с инвалидностью, из них с нарушением зрения всего семь. Тем не менее история инклюзивного образования в НГУ началась в 2000 году именно с незрячих студентов, когда несколько девочек из Абаканской школы-интерната поступили в университет. Благодаря им преподаватели учились работать в инклюзивных группах, а руководство университета создавать условия для обучения и проживания студентов с инвалидностью. Разные факультеты НГУ закончили 25 человек с нарушением зрения.

В последнее время не только гуманитарные направления привлекают студентов с нарушением зрения, их стали интересовать естественнонаучные и IT-направления. Выпускник механико-математического факультета слабовидящий инвалид второй группы по зрению Евгений Бериндеев, кандидат физико-математических наук, работает в Институте ядерной физики в проекте по развитию бор-нейтронно-захватной терапии для лечения рака. Заканчивает аспирантуру механико-математического факультета незрячая Марина Акентьева.

Процесс обучения студентов с нарушением зрения обеспечен в НГУ техническими средствами, которые размещены в специально оборудованном ресурсном центре для студентов с нарушением зрения. Это брайлевские принтеры, смартфоны, видеоувеличители. Для студентов с нарушением зрения в университете создана доступная среда: в главном учебном корпусе выделена входная группа, отмечены дверные проёмы, стеклянные двери, лестничные марши обозначены контрастной маркировкой. В здании размещены пиктограммы и тактильные таблички с использованием шрифта Брайля. Точно так же оформлена студенческая столовая.

На территории студенческого городка есть 11 общежитий, в 7 из них имеются условия проживания студентов с инвалидностью. Университет предоставляет общежитие всем иногородним студентам. Студенты с инвалидностью размещаются в комнатах по одному или по два человека и могут проживать вместе со своим сопровождающим.

НГУ поддерживает своих студентов с инвалидностью материально: это государственная социальная стипендия, материальная помощь в связи с наличием инвалидности, материальная помощь в связи с заболеванием, требующим дорогостоящего лечения или обследования, материальная помощь в связи с тратами на санаторно-курортное лечение, бесплатная путёвка в санаторий-профилакторий НГУ один раз в учебный год.

Как и во всех вузах РФ, в НГУ выделяется 10% от числа бюджетных мест по каждому направлению подготовки бакалавриата и специалитета абитуриентов, поступающих по особой квоте. По личному заявлению можно сдавать вступительные испытания либо предоставить результаты ЕГЭ.

На сайте НГУ в разделе «Инклюзивное образование» есть кнопка горячей линии, где можно задать вопрос в письменном виде.

<https://www.nsu.ru/n/>

Кисловодский медицинский колледж Министерства здравоохранения Российской Федерации представила Ольга Александровна Карлина, заместитель директора колледжа.

Одной из наиболее адаптированных специальностей для незрячих является медицинский массаж, что под-

тверждается мировым и отечественным опытом. Кисловодский колледж готовит незрячих массажистов уже 67 лет. Образовательный процесс и педагогический коллектив колледжа изначально были подготовлены для обучения массажу незрячих и слабовидящих.

У колледжа современная материальная база и профессиональный педагогический состав. Преподаватели не просто обладают хорошими знаниями в области практической медицины, но, что для нашего учреждения немаловажно, умеют грамотно обучить различным видам массажа инвалидов по зрению. Это особая образовательная методика, которым не могут похвастаться ни одни курсы массажа в стране.

Поступить в колледж можно только на базе аттестата о полном среднем образовании, то есть после окончания 11 класса школы. На эту специальность нет вступительных испытаний, есть только конкурс аттестатов.

Срок обучения по специальности медицинский массаж два года и шесть месяцев.

В этом году у нас 55 бюджетных мест.

Колледж предоставляет общежитие только инвалидам по зрению. В настоящее время оно находится на капитальном ремонте, который планируется закончить в 2026 году.

В колледже учатся и зрячие студенты, и они вместе с незрячими поют, танцуют, занимаются инклюзивным волонтерством, участвуют в спортивных соревнованиях.

С подробной информацией о колледже можно ознакомиться на сайте <https://medcol.ru/abitur/specialties/>

«Курский музыкальный колледж-интернат слепых» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации представил его директор Коротких Михаил Николаевич.

В колледже студенты обучаются по трём классическим музыкальным специальностям:

- инструментальное исполнительство по видам инструментов;
- вокальное искусство;
- хоровое дирижирование.

В колледже обучаются только незрячие. В настоящее время 90 процентов студентов являются тотально слепыми, поэтому вся образовательная деятельность направлена на то, чтобы студент за время учёбы смог овладеть всеми необходимыми практическими компетенциями, которые будут ему необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности.

Колледж давно является ассоциированной школой ЮНЕСКО, что говорит о высоком качестве образования, которое получают выпускники учебного заведения.

У колледжа есть благоустроенное общежитие, которое соединено с учебным корпусом переходом, и по сути оба здания составляют единое целое. Общежитие для студентов предоставляется бесплатно.

Так же бесплатно колледж обеспечивает учащихся музыкальными инструментами по их специальности.

В медицинском блоке работают врачи терапевт и офтальмолог, есть стоматологический и физиотерапевтический кабинеты.

Несмотря на то, что база обучения в колледже академическая, сейчас развивается такое направление, как

компьютерная аранжировка. Есть профессиональная студия эстрадного пения, в которой студенты могут заниматься во внеурочное время. Созданы условия для занятий эстрадной и рок-музыкой. Все эти дополнительные профессиональные навыки существенно расширяют возможности трудоустройства выпускников.

2025 год для колледжа юбилейный — 18 февраля ему исполнилось 80 лет. Юбилейные мероприятия приурочены к Международному дню слепых и будут проводиться в ноябре. Одно из таких мероприятий — Международный детско-юношеский фестиваль-конкурс незрячих музыкантов-исполнителей. Он проходит два тура. Первый заочный тур начнётся в середине сентября этого года. Второй очный тур фестиваля-конкурса пройдёт в «Курском музыкальном колледже-интернате слепых». Проезд, проживание и питание в конкурсные дни осуществляются за счёт средств, выделенных из федерального бюджета.

Для поступления в колледж надо пройти вступительное испытание.

Инструментальное исполнительство (по видам инструментов: фортепиано, инструменты народного оркестра, оркестровые духовые и ударные инструменты). Исполнение сольной программы.

Вокальное искусство. Исполнение вокальных произведений. Сольфеджио (устно).

Хоровое дирижирование. Исполнение вокальных произведений; показ основных схем дирижирования; игра на фортепиано. Сольфеджио (устно).

Вступительные испытания для абитуриентов в 2025 году начинаются 21 августа. Информация о формах проведения вступительных испытаний размещена на сайте колледжа <http://tiflos.ru/content/uvazhaemye-abiturienty>

Контактный телефон приёмной комиссии:  
8-930-760-71-83.

Российская государственная специализированная академия искусств (РГСАИ) была представлена Новиковой Натальей Германовной, ответственным секретарём приёмной комиссии.

В РГСАИ в этом году учится почти 300 студентов, из них 86 с инвалидностью — 35 человек с нарушениями зрения.

Преподавателями Академии являются ведущие деятели культуры и искусства, народные, заслуженные артисты Российской Федерации, академики, заслуженные деятели искусств Российской Федерации, лауреаты международных конкурсов.

В Академии три факультета: музыкальный, театральный и изобразительных искусств.

На музыкальном факультете студенты учатся по программам специалитета и подготовительного отделения — по направлениям подготовки искусства концертного исполнительства, музыкальной звукорежиссуры и музыкально-театрального искусства. Магистратура на факультете платная.

По программам ассистентуры-стажировки студенты учатся по направлению искусство музыкально-инструментального исполнительства, искусство вокального исполнительства и искусство дирижирования.

В Академии есть площадки для стажировки и практики студентов. Это инклюзивный оперный театр, инклюзивный камерный оркестр, инклюзивный оркестр народных инструментов, студия звукозаписи. Инвалиды могут проходить стажировки по следующим должнос-

тям: иллюстратор камерного оркестра, иллюстратор оперного театра, иллюстратор оркестра народных инструментов, концертмейстер, ассистент-звукорежиссёр.

На театральном факультете студенты учатся по программам специалитета по направлению актёрское искусство, раз в три года есть набор по направлению артист эстрады. Также есть программы ассистентуры-стажировки по направлениям актёрское мастерство, сценическая речь, сценическая пластика и танец.

На факультете изобразительных искусств есть программы специалитета по направлениям «Живопись и графика», бакалавриат по направлению «Дизайн», по программам ассистентуры-стажировки «Искусство живописи».

Для студентов с нарушениями зрения в 2025 году выделены следующие особые квоты: актёрское искусство — 4 места; подготовка искусства концертного исполнительства — 8 мест; музыкальная и звукорежиссура — 4 места; музыкальное и театральное искусство — 7 мест.

Документы принимаются с 20 июня до 15 июля. Испытания проводятся с 16 по 25 июля.

Документы можно подать в приёмную комиссию РГСАИ лично, послать по электронной почте на адрес приёмной комиссии, а также воспользоваться порталом «Госуслуги».

Своего общежития у Академии нет, но для студентов с инвалидностью арендуются бесплатные места в общежитии вуза-партнёра.

С информацией о Российской государственной специализированной академии искусств можно ознакомиться на сайте

<https://rgsai.ru/?ysclid=m8xmkaa6dz40428877>

В заключение конференции к школьникам обратилась Наталья Сергеевна Комова, старший преподаватель кафедры дошкольной дефектологии Московского педагогического государственного университета:

— Уважаемые участники конференции, уважаемые школьники, ради которых мы сегодня и собрались, я хотела бы обратить ваше внимание на нормативно-правовое обеспечение, которое гарантировано государством для организации условий получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. В 2012 году был принят Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует права на обучение лицам с ограниченной возможностью здоровья, как в дошкольных, школьных, так и специальных профессиональных и высших образовательных учреждениях.

Есть такой замечательный сайт [www.vgosvo.ru](http://www.vgosvo.ru), где собраны все нормативные методические материалы, которые касаются организации обеспечения образования. Федеральный закон нас интересует в нескольких аспектах.

Первый аспект. Статья 5. Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации. В ней говорится, что все образовательные организации Российской Федерации создают необходимые условия для бесприкосновенного качественного образования. Мы много слышим о доступной среде, о том, что в вузах у нас есть различные досуговые мероприятия. Это замечательно, но самая главная цель поступления в вуз — это всё-

таки получение качественного образования, а если мы говорим про систему высшего образования, то профессионального образования.

После окончания вуза вы будете специалистами. И от того, насколько правильно будет организовано ваше обучение, зависит ваше будущее трудоустройство.

Поэтому примите мой совет: выбирайте те вузы, в которых вам расскажут действительно о тех профессиональных аспектах вашего образования, о трудоустройстве, об организации практики, о взаимодействии с работодателями, постарайтесь пообщаться с выпускниками выбранного вами учебного заведения, которые вам расскажут о своих достижениях и о тех возможностях, которые дал им вуз.

Следующая статья, которая нас интересует, это статья 79. Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами (детьми-инвалидами). Пункт 1. Условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) определяются в рекомендациях психолого-медико-педагогической комиссии, а для инвалидов (детей-инвалидов) также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации инвалида (ребёнка-инвалида).

Другими словами, содержание образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяется адаптированной образовательной программой. Чуть ниже я подробнее расскажу, что такое адаптированная образовательная программа. Не всегда корректно этот термин понимают в системе организации обучения, и это отпугивает иногда абитуриентов, имеющих

ограниченные возможности здоровья, когда необходимо написать заявление о том, что вы нуждаетесь в адаптированной образовательной программе.

Обратите внимание на 10-й пункт этой же статьи: «Профессиональными образовательными организациями и образовательными организациями высшего образования, а также организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным программам профессионального обучения, должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами (детьми-инвалидами)».

Следующий 11-й пункт говорит о том, что предоставляются возможности всем обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, возможности бесплатного получения специальных учебников, учебных пособий, иной учебной литературы, а также услуг сурдопереводчиков, тифлосурдопереводчиков. И указанная мера социальной поддержки в той или иной организации регламентируется как внутри субъектов Российской Федерации, так и на всей территории Российской Федерации. То есть расходное обязательство — это не ваша задача, это задача тех учебных учреждений, которые принимают вас на обучение.

Ещё один важный пункт — 12-й. «Государство в лице уполномоченных им органов государственной власти Российской Федерации и органов государственной власти субъектов Российской Федерации обеспечивает подготовку педагогических работников, владеющих специальными педагогическими подходами и методами обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и содействует привлечению

таких работников в организации, осуществляющие образовательную деятельность».

Начиная с 2012 года, идёт программа переподготовки всех сотрудников образовательных учреждений, которая, как правило, в среднем содержит всего 72 часа. Увы, иногда к ней относятся довольно формально. Пока у педагога не будет опыта взаимодействия с обучающимися с ограничениями возможностей здоровья, не будет понимания и в первую очередь мотивации донести свой предмет с учётом особых потребностей обучающихся; к сожалению, мы никакими курсами повышения квалификации не сможем решить эту задачу.

И опять же обращаю внимание, что в тех вузах, где уже сложилась традиция подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья, в первую очередь хочу вспомнить Московский государственный психолого-педагогический университет, факультет информационных технологий, где действительно созданы условия и кадровый состав подготовлен, и, собственно, всё обеспечение образовательного процесса соответствует тем потребностям, которые нужны ребятам с нарушением зрения.

По поводу индивидуального учебного плана. У вас есть возможность заниматься по индивидуальному учебному плану, если по каким-то обстоятельствам вы не можете учиться в общем потоке. Это могут быть различные условия, связанные как со здоровьем, так и с каким-то дополнительным образованием, связанным со спортом или другими вашими индивидуальными запросами. Поэтому достаточно написать заявление о том, что вы хотите обучаться по индивидуальному учебному плану, и с учётом ваших пожеланий и возможностей

вуза вам будет предоставлена такая возможность. Срок получения образования может быть чуть больше, но не более чем на один год в бакалавриате, в специалитете и полгода в магистратуре.

Вы слышали, наверное, что у нас сейчас идёт постепенный переход от болонской системы образования к системе, которая является неким гибридом специалитета и магистратуры.

С сентября будут запущены новые программы, тем не менее те условия, которые описаны в «Законе об образовании», сохраняются. Допустим, если вы хотите пройти стажировку дополнительно либо у вас есть запрос на специальный курс, который необходим для вашей профессиональной компетенции, можно будет в рамках индивидуального учебного плана увеличить срок обучения.

Адаптированная образовательная программа — это не адаптация основной программы, то есть все дисциплины, которые входят в адаптированную образовательную программу, не предполагают сокращения содержания либо изменения, они адаптируются в части получения доступа к информации и реализации практических направлений, которые связаны с вашей будущей профессиональной деятельностью. Как правило, адаптация программы включается в рамках вариативной части, то есть это спецдисциплина и она ориентирована на доступность освоения учебных дисциплин.

Вследствие того, что мы говорим о разных ребятах с разными ограничениями здоровья, адаптация одной и той же профессиональной программы может идти по разным направлениям, но в первую очередь она должна соответствовать индивидуальным образовательным

потребностям обучающихся и учитывать индивидуальную программу реабилитации, абилитации.

Цель адаптации в первую очередь — это создание оптимальных условий, которые повышают доступность получения профессионального образования. В частности, мы говорим про ребят с инвалидностью по зрению, а также интеграция, абилитация в профессиональное поле. То есть выясняете, в каких учреждениях проходит практическая подготовка.

Практика начинается с первого курса, от ознакомительной до производственной, то есть на протяжении всего периода обучения у вас практически каждый год, иногда два раза в год, будет практика. Поэтому очень важно, чтобы вы не проходили её в отрыве от своих сокурсников на кафедре или где-то в самом вузе, а были непосредственно трудоустроены в ту профессиональную организацию, где вы, возможно, собираетесь в дальнейшем работать.

Адаптированные образовательные программы также гарантируют создание специальных условий, то есть они включают в содержание программы адаптацию специальных условий и прописывают конкретные условия, которые вам предлагаются в рамках освоения профессиональной программы. Туда включаются технические средства, ассистивные технологии, возможности сопровождения обучающихся ассистентом, тьютером, необходимость сурдопереводчика, тифлокомментатора в каких-то ситуациях, адаптация технологий обучения и оценки результатов обучения. Технические средства обучения системной технологии предоставляются по заявлению обучающегося, если он является несовершеннолетним, его законного представителя. С 18 лет вы несёте пол-

ную ответственность, включая юридическую, за своё обучение в вузе, поэтому вы можете самостоятельно принимать решения по выбору регламента образования, который предоставляется в рамках законодательства об образовании.

Выбор технических средств обучения и технологий, которые используются в процессе образовательной деятельности, также регламентируется индивидуальной программой реабилитации. Если у вас её нет, рекомендую её заказать в отделении медико-социальной экспертизы. Предоставление данной программы в вуз поможет вам избежать некоторых неприятных моментов. Из-за её отсутствия вам могут отказать в предоставлении какого-либо устройства либо предложить технические средства на своё усмотрение.

Также можно официально подать заявление на адаптацию части программы, модуля программы конкретного курса либо только практического направления подготовки.

На сайте [www.vgosvo.ru](http://www.vgosvo.ru) также размещены методические рекомендации для обеспечения внутри вузов тех условий, которые гарантируют вам право на получение образования, доступность образования того качества, которое гарантировано законом.

А в завершение хочу сказать, что, несмотря на план правительства Российской Федерации достичь к 2030 году полной доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья всех образовательных организаций, начиная с дошкольного и заканчивая высшей школой, на сегодняшний момент ключевой проблемой остаются подготовка кадров и обеспечение тех условий, которые необходимы студентам. Поэтому ваш контакт,

ваша коммуникация непосредственно с преподавателем кафедры, которая реализует программу подготовки, очень важны.

Не бойтесь говорить преподавателям, какие предметы, какие дисциплины вам в какой-то части непонятны. Среди поточных лекций достаточно сложно сориентироваться в части содержания. Всегда очень много отвлекающих моментов. У вас должен быть электронный вариант лекционного материала, который вы можете изучать самостоятельно. У вас должны быть консультации, факультативы, на которые тоже полезно ходить для того, чтобы расширить и углубить свои знания. Не бойтесь проявлять активность.

И ещё один совет. Постарайтесь найти как можно больше информации, насколько востребована выбранная вами профессия в вашем регионе.

Я хочу пожелать вам успехов и поступить именно в тот вуз, который вы выбрали, и на то направление, которое вам по душе.

## МАССАЖ И БИЗНЕС

Практически каждый профессиональный массажист мечтает о собственном прибыльном бизнесе. И действительно, массаж во все времена пользовался спросом, считался одним из перспективных направлений медицинского бизнеса. Актуален массажный бизнес и сегодня. По данным ВЦИОМ, около 37% россиян испытывают хронические боли в пояснице, около 35% страдают болями в коленных суставах и приблизительно 25% мучаются головными болями. И эти цифры неуклонно растут, а с ними растёт число пациентов массажных кабинетов.

Массажный бизнес регулируется российским законодательством. Для открытия даже крошечного учреждения, оказывающего медицинские услуги, надо пройти много административных процедур — от получения медицинской лицензии до найма специалистов с соответствующим медицинским образованием.

О своём опыте открытия массажного кабинета рассказал Павел Дрёмин, массажист, соучредитель сети кабинетов общего оздоровления «Наздоровье»\*.

<https://vk.com/nazdorovievam>

— *Павел, почему своей профессией вы выбрали именно массаж?*

— В школьные годы я всерьёз увлекался информационными технологиями, всю жизнь занимался тифло-

---

\*Именно так и пишется — *Прим. автора.*

техникой, но медицина меня интересовала всегда. Когда пришло время куда-то поступать, массаж для меня оказался наиболее перспективным направлением. В 2006 году я окончил Кисловодский медицинский колледж, а затем получил диплом по специальной психологии Российского государственного социального университета. Ну а дальше я начал развиваться в профессии, работал массажистом в косметических салонах и медицинских центрах, сотрудничал с паралимпийцами, преподавал массаж и информационные технологии в школе-интернате для слепых и слабовидящих в городе Королёве. В 2022 году мы с моим бизнес-партнёром Натальей Хедлунд открыли свой кабинет общего оздоровления сначала в Москве, а затем и в Королёве.

— *Почему решили работать на себя?*

— На себя я работаю всю жизнь, просто в разных формах. *(Смеётся.)* А что касается бизнеса, то просто пришло время развиваться. Для меня открытие собственного кабинета — шаг вперёд, новый этап профессионального развития.

— *Вы индивидуальный предприниматель. Насколько сложно незрячему оформить ИП и вести массажный бизнес?*

— Сложностей особых нет. Мой партнёр Наталья — тоже незрячий специалист. Бизнес мы ведём самостоятельно. Сейчас для этого много возможностей. Открыть ИП можно через сервис Федеральной налоговой службы, портал «Госуслуги» или через банк. При этом не нужно никуда ехать, все оформляется удалённо. Мы открывались через банк. Отправили пакет документов, а через пару дней получили все необходимые данные. Банки также предоставляют дополнительные услуги для

бизнеса: открытие банковского счёта, консультации по ведению бизнеса, кредиты и прочее. Регистрация ИП через налоговую немного сложнее, но также вполне доступна онлайн: подаётся электронное заявление, нужно выбрать вид деятельности, систему налогообложения, создать электронную цифровую подпись и обзавестись USB-токеном (специальная флешка) и так далее.

— *Кстати, почему вы выбрали ИП, а не оформились как самозанятый?*

— Самозанятый не имеет право продавать товары, а у нас всё-таки есть некоторое количество косметических средств и товаров, которые мы продаём своим клиентам. Самозанятый не может нанимать сотрудников и оказывает услуги самостоятельно. У ИП есть возможность оформления сотрудников. Ну и самое главное — самозанятый никогда не сможет получить лицензию на медицинский массаж.

— *А заполнение деклараций и прочие бухгалтерские отчёты вы тоже делаете самостоятельно?*

— Конечно, бухгалтерию можно вести самостоятельно. Первый год мы все финансовые операции проводили с помощью специальной облачной бухгалтерии «Моё дело». Сейчас мы перешли на автоматизированную упрощённую систему налогообложения (АУСН). Это специальный налоговый режим, благодаря которому предприниматель сдаёт меньше отчётности и платит меньше страховых взносов. В АУСН все процессы автоматизированы, и подача деклараций не требуется. Согласно Федеральному закону № 54 от 2003 года, бизнес обязан при расчётах с клиентами использовать онлайн-кассы, которые автоматически передают данные пробитых чеков в налоговую инспекцию. АУСН немного похожа на

режим налогообложения самозанятых. Ежемесячно с 10 по 24 число мы вносим свои 8% налогов с оборота за предыдущий месяц, и всё. Мы подсчитали, что при финансовом обороте до 800 тысяч и при отсутствии обязательных взносов, оплаты некоторых сервисных услуг — это очень выгодный процент.

— *При открытии индивидуального предпринимательства есть какие-либо льготы для инвалидов?*

— Нет. Сегодня нет никаких льгот. Но если ипэшник является инвалидом I группы, он может получить статус социального предпринимателя при условии, что он работает без найма сотрудников. Также ежегодно государство выделяет субсидии предпринимателям, можно попытаться подать документы на их получение. Но всё это нужно отслеживать самостоятельно на сайте Минэкономразвития.

— *Получается, что вы осваивали массажный бизнес самостоятельно, методом проб и ошибок?*

— Ну какие здесь могут быть пробы и ошибки! Ты учишься всю жизнь. Собираешь нужную информацию, изучаешь её и действуешь. А ошибки в бизнесе могут стоить очень дорого!

— *Насколько важна локация для массажного бизнеса?*

— Очень важна. Принцип нашего бизнеса — массаж у дома, массаж в шаговой доступности. Поэтому локация должна быть универсальной и удобной для всех. Не скажу, что массажный кабинет должен находиться прямо у метро, так как бегущие на работу и с работы люди редко нуждаются в массажных услугах. А вот кабинет в спальном районе, на мой взгляд, вполне рентабелен. Один из наших кабинетов расположен в многоквартирном доме. Люди могут пойти на массаж

хоть в домашних тапочках. Много клиентуры приходит из окружающих домов.

Кабинет находится рядом с метро — 12 минут пешком, есть возможность добраться на автобусе, на пригородной электричке, поэтому к нам приезжают клиенты из других районов города. Кроме того, незрячие клиенты могут до нас добраться самостоятельно, с помощью сотрудников Центра мобильности пассажиров. Об этом мы позаботились с первых дней открытия кабинета. А люди с инвалидностью к нам часто приходят, так как мы предлагаем инвалидам по зрению I и II группы 50% скидку. В ближайшее время мы планируем установить систему радиоинформирования и звукового ориентирования «Говорящий город», которая повышает доступность городской и транспортной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями здоровья. Всё необходимое оборудование нам предоставила компания «Говорящий город». В настоящее время система уже смонтирована. Надеюсь, в ближайшие месяцы она заработает.

— *Павел, расскажите, как вы начинали своё дело? Наверное, пришлось брать кредиты?*

— К счастью, обошлось без кредитов. Но так как мы открывались, делать нельзя! (*Смеётся.*) Мы открывались на голом энтузиазме. На «Авито» нашли подходящее помещение и принялись за работу. Нам повезло. У нас всё хорошо пошло. Первые две недели аренды ушли на сборку и оформление кабинета. Я сам много чего умею делать, так что мы обошлись без лишних расходов. Но это нужно понимать. Если ты чего-то делать не можешь, нужно нанимать специалистов, а это стоит денег. На этапе открытия бизнеса это очень серь-

ёзные вложения. В любом случае арендованное помещение для работы массажного кабинета нужно подготовить, причём с соблюдением всех санитарных правил и норм, иначе лицензию на ведение медицинской деятельности не получить. Сдаваемые в аренду площади обычно требуют ремонта. Нам пришлось перекрашивать кабинет. Всю мебель я собирал сам.

Но денег лишних не было. Если бы мы не заработали за оставшиеся две недели на аренду, я не знаю, чем бы мы её платили. На стартовом этапе обязательно должен быть небольшой запас средств, хотя бы на оплату всё той же аренды.

— *Какое оборудование необходимо приобрести для массажного кабинета, чтобы начать работать?*

— Купить нужно массажный стол, офисную технику, стул для специалиста, расходные средства. Этого на первом этапе вполне достаточно. Обязательно должно быть кассовое оборудование. Причём если незрячий планирует работать без администратора, то ему нужно подобрать кнопочный кассовый аппарат. Сейчас кассовое оборудование и терминалы в основном сенсорные. Поэтому нам пришлось найти кнопочные кассовые аппараты, чтобы мы могли самостоятельно ими пользоваться. Это, конечно, дополнительные расходы, но без такого оборудования мы не смогли бы начать.

— *Насколько сложно получить лицензию и на какие виды массажа она распространяется?*

— Сегодня лицензируются все виды массажа. Раньше лицензия была нужна только на лечебный массаж. В 2018 году вышел приказ Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессиональ-

ного стандарта „Специалист по медицинскому массажу”», и требования к лицензированию массажной деятельности изменились.

В первый раз самостоятельно получить лицензию очень сложно. Существует много требований, которые нужно соблюсти — от наличия соответствующего помещения и квалификации сотрудников до контроля качества массажных услуг. Нужно самостоятельно искать информацию, изучать законы, требования СанПиНа. Поэтому я рекомендую обратиться к компаниям, которые занимаются оформлением лицензии на медицинские услуги. Так будет проще и быстрее.

— *Какие услуги оказывает кабинет «Наздоровье»?*

— Своим клиентам мы можем предложить все виды лечебного и классического массажа. Также у нас есть массаж гуаша — это китайский скребковый массаж лица и тела, с помощью которого можно снять мышечные боли и спазмы, напряжение и стресс. Есть обычный шведский косметический массаж, баночный и медовый массаж, антицеллюлитный, ручной лимфодренажный массаж. Кроме того, мы предлагаем аппаратные техники, например, ультразвуковую кавитацию, с помощью которой можно скорректировать фигуру; аппаратный лимфодренаж (прессотерапия) для нормализации водного баланса в организме, снятия застойных явлений и отеков; радиоволновой метод омоложения (RF лифтинг), широко используемый в косметологии для подтяжки кожи и уменьшения слоя подкожного жира. Есть у нас несколько физиотерапевтических методов. Например, динамическая электронейроадаптивная стимуляция (ДЭНАС), с помощью которой воздействуют на рефлексогенные зоны, что усиливает адаптационные механизмы

нашего организма и нормализует работу его внутренних систем.

У нас можно попробовать эксклюзивные массажные техники, например, массаж кокосовыми чашами, который помогает снять напряжение и стресс, восстановить энергетический баланс, или массаж специальными бамбуковыми палочками, так называемый креольский массаж. Он улучшает кровообращение и лимфоток, разогревает суставы и мышцы, освобождает организм от излишней жидкости и токсинов, избавляет от бессонницы.

Кроме того, мы продаём косметические средства и тейпы. Это такие клейкие полоски ткани, похожие на пластырь, которые используются для снятия синяков, гематом, болей, различных воспалений. Они ускоряют процесс реабилитации после травм суставов и мышц, артрозов и хондрозов, стабилизируют связочный аппарат в целом, снижают напряжение и усталость мышц, улучшают циркуляцию крови, помогают быстро восстановиться после тренировок и физических нагрузок. Теперь и наши клиенты смогут приобрести тейпы и получить дополнительную услугу.

Сегодня мы можем предложить своим клиентам более 100 услуг.

— *Какие виды массажа наиболее популярны?*

— В основном классический массаж — спина, воротниковая зона. На этот массаж всегда есть спрос. Одно время был невероятный спрос на антицеллюлитный массаж, но сегодня ажиотаж немного спал. Но всё-таки мы больше ориентированы на лечебный массаж. Поэтому к нам идут именно за этим.

— *Сколько сотрудников у вас работают?*

— На сегодняшний день в двух кабинетах работают

всего три сотрудника. Мы ищем специалистов, но, к сожалению, с подбором кадров большие проблемы.

— *У вас такой строгий отбор или массажистов не хватает?*

— Да массажистов сейчас более чем достаточно, а вот первоклассных специалистов нет.

— *Каким критериям должен соответствовать массажист, чтобы работать в ваших кабинетах?*

— Во-первых, у массажиста руки должны расти оттуда, откуда надо. (*Улыбается.*) То есть он должен не только обладать способностью хорошо выполнять те задачи, за которые берётся, но и руками чувствовать тело пациента, чётко определять состояние его мышц.

Во-вторых, приветствуется стаж работы. Хотя я готов взять выпускника медколледжа без опыта, но с огромным желанием работать.

Сначала я беседую с соискателем, а потом проверяю его навыки на себе. Мы сами незрячие и пользуемся доступными для нас инструментами. Мы работаем без администраторов, самостоятельно принимаем оплату и записываем клиентов, используем разные массажные техники.

Если незрячий массажист вполне самостоятелен, готов работать, развиваться в профессии, то я помогу, я научу и подготовлю, покажу техники и приёмы, которым не учат в колледже. Но специально за ручку я никого водить не буду, это точно.

В-третьих, обязательно наличие медицинского образования. С соискателями без соответствующего диплома я даже не разговариваю. Реальные базовые знания по массажу очень важны. Человек должен понимать, зачем и для чего он делает массаж, уметь провести

первичную диагностику, определить, когда необходимы дополнительные исследования и консультации других врачей. Поэтому меня совершенно не интересуют массажисты, которые просто двигают руками и бегают вокруг кушетки. К сожалению, таких очень много.

— *Неужели образование незрячих и слабовидящих массажистов находится на таком низком уровне?*

— То, чему сейчас учат в медицинских колледжах наших незрячих массажистов, абсолютно недостаточно. Поэтому нужно закончить дополнительные курсы, освоить новые техники, которым не обучили в колледже. Ведь не всех клиентов интересует только лечебный массаж. Очень востребованы сегодня техники лимфодренажа, СПА-массаж, антицеллюлитные техники, уникальные восточные методики. А современные незрячие массажисты не умеют даже проводить диагностику, потому что в колледжах этому перестали учить. Многие предметы вообще убрали из образовательной программы. Например, я знаю, что в московском медколледже массажистам не преподают терапию и хирургию. О чём тогда вообще можно говорить? Тому, чему сейчас учат массажистов, можно реально научиться за три месяца на любых массажных курсах. Мне непонятно, для чего нужно тратить столько времени на образование в таких колледжах? Но самое страшное, что люди после колледжей совершенно не хотят ещё чему-то учиться. Они считают себя суперспециалистами и думают, что их везде ждут. А квалификация их очень низкая, да и, честно говоря, не везде ждут незрячих массажистов.

— *Но ведь всегда незрячие массажисты считались самыми лучшими?*

— Считались. А сейчас клиентам без разницы, кто им делает массаж.

— *Вы готовы принять на работу и зрячих, и незрячих массажистов?*

— Подчеркну, что я не намерен принимать на работу только незрячих массажистов. В этом плане мне близка политика «Яндекса»: если ты можешь выполнять свою работу качественно — выполняй. И не важно, есть ли у человека какие-либо ограничения по здоровью.

Ни в одном бизнесе никто не будет создавать специальных условий для работы сотрудников, особенно с ОВЗ. Конечно, в госучреждениях незрячие массажисты могут покачать права, вопрос последствий. Такие негативные примеры есть. В Москве из-за некоторых таких «специалистов» незрячих массажистов не очень-то хотят теперь брать на работу. В массажном бизнесе всё гораздо проще. Если не нравится, уходи и трудоустраивайся в другом месте.

Да. Есть законы, есть требования, но давайте будем честными. Специально адаптировать рабочее место для незрячего специалиста — это очень дорого. Никто этим не будет заниматься. Любые расходы в бизнесе учитываются. Зачем бизнес будет в это вкладываться? Когда ты создаёшь бизнес с нуля, ты, конечно, можешь предусмотреть доступную среду для будущих сотрудников с особенностями здоровья. Но это делают те бизнесы, кто знает, что такое доступная среда и для чего она нужна. Большинство обычных людей и владельцев бизнеса никогда с этим не сталкивались и не знают, что это такое. Им нужен результат.

— *Как вы выдерживаете конкуренцию на рынке? У вашего массажного бизнеса есть какие-то свои уникальные фишки?*

— Профессионализм. К нам приходят люди, которые действительно понимают, что массаж — это не просто расслабление, а серьёзная медицинская услуга, которая поможет им вернуть красоту и здоровье.

— *Как привлекаете клиентов, кто к вам приходит?*

— Так как у нас достаточно лояльный ценник на массаж, к нам приходят очень разные люди — мужчины, женщины в приблизительно равном количестве.

— *А реклама?*

— В первую очередь помогает «Яндекс». Объявления мы не публикуем, это уже давно ушло в прошлое. Как организация мы присутствуем на Яндекс картах, причём «Яндексом» мы признаны как сеть кабинетов. И вот с Яндекс карт много клиентов приходит. Конечно же, работает сарафанное радио. На мой взгляд, это самая лучшая реклама, но она работает долго. Поэтому начинающему массажисту-бизнесмену надеяться только на народную молву не стоит.

— *Сколько у вас было клиентов в первые месяцы работы кабинета и сколько их сейчас?*

— Кабинет в Москве мы открывали буквально с нуля. Это было непростое решение. Часть клиентов пришла с сайта profi.ru, я сотрудничаю с ним с 2014 года. Плюс ко всему наши знакомые подключились и стали нас активно рекомендовать.

Когда мы открывали кабинет в Королёве, у меня была небольшая клиентская база. Но мои собственные клиенты к нам не пошли. Во-первых, к тому моменту уже прошло достаточно времени, как я вёл частную практику в Королёве. А во-вторых, клиенты всё равно пошли бы ко мне, а не к тому специалисту, который работает в

кабинете. Так что и здесь клиентскую базу пришлось наработать. Но у нас изначально работа пошла в обоих кабинетах. На сегодняшний день в нашей базе около 380 клиентов. Для массажного бизнеса это неплохо.

— *А были моменты, когда вы пожалели, что связались с бизнесом?*

— Не скрою, такие моменты были. Когда мы открылись, я ушёл с основной работы. Я тогда работал в ИПТК «ЛОГОСВОС» в техническом отделе, занимался доступной средой. Я перестал принимать клиентов дома, потому что сочетать бизнес и какую-либо другую работу просто нереально. И вот у меня раз в десять падает доход. Это ощутимо! *(Смеётся.)* Я понимаю, что могу зарабатывать больше, но я вынужден вкладываться в своё дело. В первый год я действительно думал бросить всё и закрыть ИП. Но я был не один. Была команда, была ответственность. Это меня очень здорово стимулировало, и мы упорно продолжали вкладываться в бизнес.

— *Назовите плюсы и минусы собственного массажного кабинета.*

— Как и в любом бизнесе, собственный массажный кабинет не гарантирует высокий постоянный доход. Сегодня клиентов может быть много, а завтра нет.

Предприниматель имеет определённые финансовые обязательства — аренда, налоги, зарплата сотрудникам, другие расходы. И никого не волнует твоё финансовое положение. Ты обязан всё выплатить в срок. Ещё один нюанс — график работы приходится подгонять под возможности клиентов. Мы, например, работаем под запись. Поэтому иногда приходится ждать клиента допоздна.

А плюсы — это развитие и возможность вывести своё дело на более высокий уровень, когда оно уже начнёт работать на тебя.

— *Какие у вас планы на ближайшее будущее?*

— Мы сейчас переформатируем бизнес. Нужно развиваться дальше, а ипэшка для нас уже неактуальна. Поэтому мы постепенно переходим на новую форму ведения бизнеса — общество с ограниченной ответственностью — ООО. На это нужно получать лицензию, чем мы и планируем заниматься в ближайшее время.

— *Павел, а вы ощущаете себя больше массажистом или бизнесменом?*

— Массажистом. На самом деле, одновременно быть хорошим специалистом и бизнесменом — это непросто. В идеале человек должен заниматься либо бизнесом, либо практиковать массаж. Профессиональный массажист придерживается в своей работе определённых правил. Он нацелен на то, чтобы массаж приносил ощутимый эффект. Если клиент не заинтересован и не регулярно приходит на массаж, специалист может просто отказаться от работы с ним. А бизнесмен должен постоянно помнить, что ему нужно получить доход от услуги. Поэтому идёт постоянная внутренняя борьба. Так что профессионализм помогает нам оставаться человечными, использовать индивидуальные подходы в работе, предлагать те услуги, которые людям действительно нужны и принесут большой эффект. А статус бизнесменов напоминает, что нужно ещё и зарабатывать.

— *Что вы посоветуете тем, кто мечтает открыть своё дело?*

— Для начала я бы порекомендовал поработать в разных сферах: государственных медицинских учреж-

дениях, частных салонах и медцентрах. Потому что работа по договору и собственный бизнес — это кардинально разные вещи. Кроме того, нужно понимать, готов ли массажист самостоятельно вести бухгалтерию, собирать нужную для бизнеса информацию, брать на себя финансовые обязательства. Также нужно понимать, что начинать бизнес без каких-либо связей и тем более собственной клиентской базы — это тоже серьёзный риск.

И самое главное — нужно чётко представлять, для чего ты открываешь собственное массажное дело. Конечно, люди ввязываются в бизнес для того, чтобы заработать. Но массажный бизнес не будет приносить деньги сию секунду, нужно быть готовым в него вкладываться. У нас пошло сразу. А некоторые раскачивают бизнес месяцами и даже годами. Очень многие бизнесы закрываются после трёх лет работы. Лучше сначала попробовать поработать на себя дома или арендовать кабинет в салоне, посмотреть, как вообще всё это работает.

Но сложностей не нужно бояться. Если действительно хочется открыть собственный бизнес и массажист чувствует, что потянет всю эту нагрузку, нужно рискнуть и попробовать.

## К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВОС

В преддверии празднования 100-летия Всероссийского общества слепых президент ВОС Владимир Васильевич Сипкин рассказал главному редактору «Школьного вестника» Юрию Ивановичу Кочеткову, чем живёт общество, каких успехов достигло и какие проблемы ещё необходимо решить.

— *Владимир Васильевич, вы много лет уже являетесь членом Всероссийского общества слепых. А как вы пришли в ВОС и какой путь вы прошли до избрания на пост его президента?*

— Первый раз я услышал о Всероссийском обществе слепых от врачей в офтальмологическом центре, когда у меня стало ухудшаться зрение. Мне резануло слух словосочетание «общество слепых», я был ещё слабовидящий, и мне казалось, что мне слепота не грозит. В 1980 году я получил инвалидность по зрению и, прислушавшись к настоятельным советам врачей, через год вступил в члены Красноярской региональной организации ВОС. Пока ещё был остаток зрения, я продолжал работать начальником цеха в Объединении «Край-телерадиобыттехники», но начал активно участвовать в жизни нашей региональной организации, познакомился и подружился с её членами. Постепенно я понял, что, если не замыкаться на своём недуге, и без зрения можно жить интересной и насыщенной жизнью.

В 1987 году на очередной отчётно-выборной конференции меня избрали председателем Красноярской региональной организации ВОС. Пришлось много ездить

по всему огромному Красноярскому краю, встречаться с людьми, знакомиться с деятельностью первичных организаций ВОС. И главное — решать самые разные проблемы, от производственных до личных. Ведь одна из задач нашего общества в том и состоит — помогать и поддерживать тех, кто нуждается в помощи.

Трудно было в период перестройки, на предприятиях почти не было госзаказов, закрывались предприятия-партнёры, рушились производственные связи. Восовские предприятия оказались на грани выживания. И я, и руководители предприятий нашего края много сил и нервов потратили, чтобы сохранить предприятия, сохранить рабочие места. Абаканское УПП ВОС всё-таки закрылось. Тогда часто менялись директора предприятий. Когда ушёл очередной директор Красноярского УПП и его должность никто не хотел занимать, мне пришлось, не уходя с поста председателя правления региональной организации, взять руководство предприятием на себя.

Красноярскому УПП ВОС удалось выйти из катастрофического положения. Было установлено новое оборудование — линия для производства гофрокартона, для этого имелись хорошие производственные площади и квалифицированные специалисты. К тому же на эту продукцию всегда есть спрос. Теперь предприятие называется ООО «КрасТЭМ» и до сих пор работает и занимается трудовой реабилитацией инвалидов по зрению.

В перестроечное время у всех восовских предприятий были проблемы, для их решения был создан Совет директоров ВОС. Я вошёл в его состав. Руководители предприятий, которые выстояли во время перемен, де-

лились своим опытом, и я старался максимально его использовать, чтобы справиться со сложным положением на нашем предприятии.

Несмотря на все трудности того периода, наша региональная организация достигла значительных успехов в социокультурной реабилитации инвалидов по зрению, имелись большие достижения наших спортсменов в соревнованиях регионального и всероссийского уровней. Красноярск часто становился местом проведения зональных творческих ярмарок, фестивалей, конкурсов ВОС.

В 2012 году меня избрали вице-президентом Всероссийского общества слепых, а в декабре 2021 года на втором этапе XXIII съезда Всероссийского общества слепых я был избран президентом ВОС.

— *Владимир Васильевич, средний возраст членов ВОС приближается к 50 годам, и одной из основных задач региональных организаций является привлечение молодёжи в ВОС. Не считаете ли вы возможным снизить возраст вступления в ВОС с 18 до 14 лет, как это было в СССР?*

— Этот вопрос я слышу на протяжении всей своей работы в ВОС. Согласно действующему законодательству Российской Федерации, голосовать на выборах должностных лиц в общественных организациях разрешается с 18 лет, поэтому именно с этого возраста можно вступать во Всероссийское общество слепых. Это записано в Уставе нашей организации, в которой все руководящие должности — выборные. К тому же подростки в 14 лет, наверное, ещё недостаточно созрели для принятия таких важных решений.

— *В 1970-е — 1980-е годы значимость первичной организации ВОС в школах для слепых и слабовидящих*

*была выше, чем значимость комсомольской организации. А как сейчас ВОС взаимодействует со школами?*

— В первую очередь со школами работают региональные организации, и Правление ВОС очень внимательно следит за этой работой. Надо честно признать, что не везде она ведётся на должном уровне. Где-то не хватает опыта и квалифицированных кадров, где-то до этого просто руки не доходят, как правило, это происходит в организациях, где недавно был выбран новый председатель региональной организации.

В большинстве региональных организаций работе со школами для слепых и слабовидящих и с незрячими детьми уделяется особое внимание. Это и помощь в области социокультурной реабилитации, и реабилитации средствами физической культуры и спорта; это встречи с родителями, консультации по различным направлениям комплексной реабилитации детей-инвалидов по зрению, в том числе по обучению и трудоустройству.

В формате видеоконференции я не раз принимал участие в мероприятиях Ассоциации руководителей образовательных организаций для обучающихся с нарушениями зрения, поэтому и о проблемах, и об успехах в образовании незрячих детей знаю не понаслышке. Существующая проблема нехватки преподавателей по пространственному ориентированию для незрячих в школах для слепых и слабовидящих детей не однажды обсуждалась на совещаниях Правления ВОС. Я предложил в рамках совместной работы Всероссийского общества слепых, Ассоциации руководителей образовательных организаций для обучающихся с нарушениями зрения и Центра реабилитации слепых ВОС проработать систему подготовки специалистов по ориен-

тированию, в том числе из числа выпускников школ-интернатов.

Ещё одной очень важной проблемой становится уменьшение в школах числа педагогов и специалистов с инвалидностью по зрению. Но это именно те люди, которые как никто понимают психологию детей-инвалидов по зрению. Необходимо предоставить возможность детям соприкоснуться с людьми, которые прошли такой же этап обучения и воспитания в школе.

Ещё раз хочу отметить, что Всероссийское общество слепых открыто для взаимодействия со всеми школами для слепых и слабовидящих детей во всех регионах страны. Ведь если мы потеряем связь со школой, мы потеряем молодёжь, и она к нам не придёт никогда.

— *Всероссийское общество слепых отмечает 100-летний юбилей, задачи, поставленные при его создании, выполнены. А какие основные задачи сейчас стоят перед Обществом?*

— Всероссийское общество слепых с самого начала своего существования было лидером инвалидного движения. И наша задача — сохранить и повысить авторитет ВОС. Это значит не допускать нарушения прав инвалидов по зрению, расширять и углублять взаимодействие с органами государственной власти с целью повышения качества жизни инвалидов по зрению.

Одна из самых важных на сегодняшний день задач — это трудоустройство инвалидов по зрению и связанная с ней проблема соблюдения норм квотирования рабочих мест для инвалидов.

Для развития доступной среды для инвалидов по зрению сделано уже довольно много. РЖД и московские аэропорты идут нам навстречу. Но Россия большая,

и пока не везде есть Центры содействия мобильности ОАО «РЖД», не во всех аэропортах созданы условия доступной среды.

Ещё не решено много проблем цифровой доступности. Мы только начинаем работу по сокращению сроков эксплуатации технических средств реабилитации по ИПРА с 7 до хотя бы до 5 лет. Очень хочется создать ещё один питомник для подготовки собак-проводников. В общем, задач перед Обществом стоит много, есть над чем работать.

— *Расскажите, пожалуйста, как ВОС помогает ослепшим участникам СВО?*

— Так же, как и в годы Великой Отечественной войны, ВОС снова работает с военнослужащими, потерявшими зрение, помогает им интегрироваться в общество. Институт профессиональной реабилитации и подготовки персонала ВОС «Реакомп» выпустил в помощь региональным организациям специальное методическое пособие «Проведение первичной реабилитационной работы с участниками СВО, потерявшими зрение вследствие боевой травмы, и их семьями». Участники СВО проходят реабилитацию в наших реабилитационных центрах, где они учатся ориентироваться в пространстве с помощью трости и гаджетов, это навигация различного типа как со смартфоном, так и с говорящей электронной тростью. Также мы помогаем им справиться с психологическими проблемами, чтобы человек понял, что с потерей зрения жизнь не заканчивается.

---

# ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ

---

Екатерина Шевичева

## МИОПИЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БЛИЗОРУКОСТИ

Миопия считается одним из самых распространённых дефектов зрения. Первые упоминания о ней встречаются в трудах древнегреческого философа Аристотеля (384 — 322 гг. до н.э.), который однажды заметил, что некоторые люди, рассматривая предметы, сильно щурятся и подносят их очень близко к глазам. Аристотель назвал это явление миопия (от греч. *μυο* — щурить, смыкать, и *ορα* — зрение). Но учёному не удалось объяснить, почему близорукие люди хорошо видят только вблизи.

Много веков исследования зрения человека оставались на уровне предположений и философских рассуждений. В XV веке свои новаторские взгляды на миопию высказал Леонардо Да Винчи. Он не только объяснил природу зрения человека, но и попытался найти способы его улучшения. Ещё в 1508 году гений эпохи Возрождения утверждал, что при погружении глаза в воду изменяется острота зрения и восприятие предметов. Он предположил, что если перед глазом расположить заполненную водой стеклянную полусферу, то, возможно, зрение существенно улучшится. Так Леонардо Да Винчи создал прототип контактных линз. Им же была сконструирована первая уникальная модель человеческого гла-

за, включающая известные сегодня структуры зрительного анализатора: роговицу, хрусталик, зрачок, стекловидное тело, внутриглазную жидкость.

Первые научные теории возникновения и развития миопии появились лишь в XIX веке. Большую роль в исследованиях заболевания сыграли работы немецкого врача-физиолога Германа Гельмгольца и голландского офтальмолога Франца Дондерса. В своих концепциях авторы смогли доказать, что на развитие миопии влияют как внешние, так и внутренние факторы.

Теория возникновения близорукости Гельмгольца основана на предположении, что оптическая сила глаза зависит от изменения кривизны хрусталика (двояковыпуклая линза). Хрусталик охватывает круговая цилиарная (аккомодационная) мышца, которая способна изменять кривизну его поверхностей. При сокращении этой мышцы хрусталик принимает более выпуклую форму и его оптическая сила возрастает. При этом человек очень хорошо видит близлежащие предметы. Чем ближе предмет, тем больше возрастает напряжение цилиарной мышцы. Согласно этой теории, близорукость возникает из-за того, что хрусталик теряет эластичность и не способен уплощаться при расслаблении цилиарной мышцы, а сама мышца не может расслабиться после длительного напряжения из-за спазмов или нарушения её кровоснабжения. В результате изображение предметов фокусируется перед сетчаткой.

Людей с постоянно выпуклым хрусталиком врач называл близорукими. Учёный предложил компенсировать такое состояние двояковыпуклыми отрицательными оптическими линзами. С тех пор все офтальмологи назначают при близорукости минусовые очки.

Суть теории близорукости Дондерса заключается в учении о клинической рефракции глаза. Он подробно описал отдельные аномалии рефракции и аккомодации. По его мнению, рефракция бывает трёх видов: эметропия, миопия и гиперметропия. При миопии главный фокус глаза расположен перед сетчаткой. В результате на ней могут фокусироваться лишь расходящиеся световые лучи, идущие от предметов, расположенных на коротком расстоянии от глаз. Дондерс отмечал, что при развитии близорукости растягиваются и удлиняются оболочки глазного яблока. Это может происходить вследствие офтальмологических заболеваний или под влиянием внешних факторов. «Каждая прогрессирующая близорукость заставляет опасаться за будущее больного», — говорил учёный.

В последующие десятилетия отечественными и зарубежными исследователями было создано множество теорий, объясняющих развитие миопии. Выдвигались предположения, что причиной заболевания могут быть генетическая предрасположенность, снижение эластичности и прочности склеры, а также изменение её биохимических, биомеханических и морфологических свойств, ослабление аккомодации хрусталика, повышение тонуса наружных мышц глаза и другие.

В настоящее время единой научно обоснованной концепции этиологии и патогенеза миопии не существует.

Согласно «Всемирному докладу о зрении», опубликованному Всемирной организацией здравоохранения в 2019 году, число людей с миопией неуклонно растёт. Специалисты ВОЗ предположили, что к 2050 году в мире будет насчитываться около 4,8 млрд. близоруких.

Что такое миопия и чем она опасна, попробуем разобраться вместе с Натальей Сергеевной Буториной, врачом-офтальмологом Клиники микрохирургии глаза «Я ВИЖУ» (Санкт-Петербург).

<https://isee-center.ru/sotrudniki/butorina-natalya-sergeevna/>

## **КАК РАЗВИВАЕТСЯ МИОПИЯ**

«Миопия — это патологическое нарушение рефракции глаза, при котором параллельные лучи света фокусируются не на сетчатке, а перед ней. Простыми словами — это дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдаль — плохо», — пояснила Наталья Буторина.

По её словам, при неблагоприятном течении близорукость становится причиной развития ретинальных осложнений (патологии сетчатки), косоглазия, снижения корригированной остроты зрения. В тяжёлых случаях она может привести к инвалидности в трудоспособном возрасте.

Миопия развивается в результате изменения формы глазного яблока. Сигнал о чрезмерном напряжении аккомодации поступает в центр управления ростом глаза и побуждает его изменять оптическую систему, которая приспособляется к работе на близком расстоянии без напряжения аккомодации. Это достигается за счёт умеренного удлинения переднезадней оси глаза (ПЗО).

При этом глазное яблоко приобретает более овальную форму, вытягиваясь в переднезадней оси. На начальной стадии заболевания такие изменения практически незаметны.

## КЛАССИФИКАЦИЯ МИОПИИ

Как рассказала Наталья Буторина, в клинической практике чаще используется классификация, предложенная профессором Э.С. Аветисовым. Согласно этой классификации, близорукость различается по степени, по возрастному периоду возникновения, по разнице рефракций двух глаз, по наличию или отсутствию астигматизма, по течению, по наличию или отсутствию осложнений, по максимально корригированной остроте зрения.

Например, существуют три степени близорукости:  
слабая степень (до  $-3.0$  дптр);  
средняя степень (от  $-3.25$  до  $-6.0$  дптр);  
высокая степень ( $-6.25$  дптр и более).

Также близорукость бывает стационарная (без изменений в степени миопии, «минус не растёт»), медленно прогрессирующая (менее  $1.0$  дптр в течение года), а также быстро прогрессирующая ( $1.0$  и более дптр в течение года).

Для справки

Астигматизм — это патология зрения, обусловленная нарушением сферической формы роговицы или хрусталика глаза. В переводе с латыни термин означает «отсутствие точки фокуса».

Диоптрия (дптр) — единица измерения оптической силы глаза.

## ПРИЧИНЫ МИОПИИ

«Чаще всего близорукость диагностируется в детском и подростковом возрасте. По данным Минздрава

РФ, в начальной школе близорукостью страдают 6 — 8% детей, а к окончанию школы уже почти половина. Согласно результатам исследования, опубликованного в британском офтальмологическом журнале, уровень миопии с 1990 по 2023 год вырос в три раза (до 36%), особенно после пандемии», — рассказала Наталья Буторина.

Как пояснила эксперт, близорукость у детей может прогрессировать до тех пор, пока глаза не перестанут расти (примерно до 20 лет). До этого момента зрение также может ухудшаться.

Решающую роль в развитии «школьной» миопии играет длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии, особенно при неправильном освещении, ослабление аккомодации и опорных свойств склеры. Другие факторы (болезни роговицы, аномалии хрусталика, инфекционные заболевания организма, гормональные нарушения, травмы глаза) косвенно влияют на развитие близорукости.

«Частой причиной является наследственная (генетическая) предрасположенность, — пояснила Наталья Буторина. — Если у родителей ребёнка или его близких родственников была близорукость, то он находится в зоне риска».

По её мнению, на развитие близорукости влияют и зрительные привычки. Наиболее часто — высокие нагрузки на зрение вблизи, чтение лёжа, длительная работа за компьютером и гаджетами, недостаточное освещение рабочего места. Сначала может возникнуть ложная близорукость, она развивается из-за перенапряжения глазных мышц и нарушения аккомодации. Ложная близорукость лечится с помощью курсов аппаратного лече-

ния, гимнастики для глаз и специальных глазных капель. Если этого не делать, она переходит в истинную, и плохое зрение вдаль становится постоянным.

Офтальмологи также отмечают, что существует врождённая близорукость, которая обусловлена нарушением развития глазного яблока во внутриутробном периоде вследствие недоношенности, заболеваний матери во время беременности, гипоксии плода. Врождённая близорукость зачастую быстро прогрессирует, поэтому требует своевременного лечения.

Для справки

Аккомодация — способность глаза чётко видеть на разных расстояниях, без напряжения переводить взгляд на разные предметы.

## **СИМПТОМЫ МИОПИИ**

«Ухудшение зрения вдаль — основной симптом близорукости, но есть и другие признаки: быстрая утомляемость глаз, “расплывчатость” зрения, боль, жжение и сухость в глазах, повышение светочувствительности, частые головные боли», — рассказала Наталья Буторина.

Своевременно определить развитие миопии у малышей сложно, ведь дети сами редко жалуются на ухудшение зрения. Поэтому специалисты советуют родителям обращать внимание на следующие моменты:

— при отсутствии аллергии ребёнок часто моргает, у него наблюдается слезотечение, покраснение век;

— малыш начинает тереть глаза спустя 30 — 40 минут после игры с яркими игрушками или при ярком свете;

— чтобы разглядеть предметы на расстоянии 1 — 1,5 метров, ребёнок начинает щуриться.

В остальных случаях близорукость имеет явно различимые признаки. При миопии слабой степени сложно рассмотреть удалённые предметы. Например, близорукий человек не может увидеть номер подъезжающего автобуса.

Миопия средней степени характеризуется изменением размеров глазного яблока. Чёткость изображения сохраняется на расстоянии около 30 см от глаз.

При миопии высокой степени человек хорошо видит приблизительно на расстоянии 5 см от глаз. Зрение при такой миопии может ухудшаться до  $-30$  диоптрий. Глаз имеет аномальные размеры.

«Близорукость высокой степени может привести к серьёзным осложнениям, угрожающим зрению, включая слепоту, — объяснила Наталья Буторина. — По мере растяжения и удлинения глазного яблока происходит „растяжение” сетчатки. Это может привести к серьёзной патологии сетчатки, в том числе и к её отслойке. Также при высокой степени близорукости увеличиваются риски возникновения глаукомы и развития катаракты в более раннем возрасте».

## **ДИАГНОСТИКА МИОПИИ**

Своевременная диагностика близорукости имеет важное значение. Установить миопию у новорождённого сложно, поэтому даже при малейшем подозрении на проблемы со зрением ребёнка нужно показать врачу. Особенно это важно, если один или оба родителя имеют близорукость. На приёме с помощью аппаратных

методов врач оценивает состояние глазного дна (офтальмоскопия), определяет поля зрения (периметрия), проводит УЗИ глаза, измеряет внутриглазное давление (тонометрия), исследует рефракцию глаз (скиаскопия), определяет клиническую рефракцию (рефрактометрия), оценивает остроту зрения (визометрия). При наличии наследственной предрасположенности такое обследование нужно проходить каждый год.

Все дети должны проходить плановый медицинский осмотр в возрасте в 1 и 12 месяцев, 3, 6, 7, 10 и 11 лет, а также ежегодно с 15 до 17 лет. Зачастую врачи выявляют близорукость именно во время таких осмотров.

## **ЛЕЧЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ МИОПИИ**

По мнению Натальи Буториной, в любом возрасте обязательно проводить коррекцию близорукости. В офтальмологии существует термин «контроль миопии», который используется для описания конкретных методов лечения, направленных на замедление прогрессирования близорукости у детей. Методы лечения и способ контроля миопии определяет только врач-офтальмолог. До 18 лет актуальны только консервативные методы контроля миопии, так как рост глазного яблока продолжается. Как правило, офтальмолог назначает специальные глазные капли, в том числе капли с атропином. На сегодняшний день данный метод контроля миопии не зарегистрирован в России.

Также назначается адекватная (правильная) оптическая коррекция. К ней относятся и очковая коррекция, и мягкие контактные линзы. По мнению большинства офтальмологов, одним из самых эффективных оптических методов контроля близорукости являются ночные

ортокератологические линзы. Они способны остановить прогрессирование близорукости.

«Кроме оптимального метода коррекции важно изменение образа жизни ребёнка и соблюдение зрительного режима. Взрослым также рекомендуются очковая коррекция, мягкие контактные линзы, ортокератологические линзы и, конечно, лазерная коррекция зрения в случае, если нет прогрессирования близорукости», — дополнила эксперт.

Статья носит ознакомительный характер. Следите за своим здоровьем и своевременно обращайтесь к врачу!

---

# ПРОБА ПЕРА

---

**Михаил Уварин**

*ученик 5 класса Челябинской школы № 127*

## **ОТЗЫВ НА КНИГУ ГЕРМАНА МАТВЕЕВА «ЗЕЛЁНЫЕ ЦЕПОЧКИ»**

Недавно я прочитал книгу Германа Матвеева «Зелёные цепочки». Мне предложили её взять в школьной библиотеке. Книга оказалась очень интересной и увлекательной. Эта прекрасная повесть помогает нам помнить свою историю и верить в победу наших сегодняшних героев, которые борются за нас на фронте.

В этом произведении рассказывается о приключениях трёх мальчиков: Михаила Алексеева, Степана Панфилова и Василия Кожуха, которым приходится создать свой отряд для борьбы со шпионами-ракетчиками. Действие происходит в 1941 году в Ленинграде. Фашистские захватчики пытаются прорвать оборону. В город проникло много врагов. Во время воздушных налётов они пускают ракеты (зелёные цепочки), указывая противнику военные объекты. Отважные мальчишки каждый вечер выходят на новые точки слежки. Их задача заключается в том, чтобы выявлять ракетчиков, следить за ними, узнавать как можно больше информации и передавать её помощнику майора государственной безопасности Буракову.

Эта книга заинтересовала меня тем, как меняются герои повести. Они взрослеют на глазах. Из подростков, которые воруют от безысходности, они превращаются во взрослых мужчин, обдумывающих свои действия и готовых отвечать за свои поступки.

**Варвара Шумилова**

*ученица 11 класса Челябинской школы № 127*

\*\*\*

Небо почернело, затянулось,  
Листья полетели на покой,  
Солнце, озаряющее местность,  
Поменялось с мощною грозой.  
Люди, излучающие радость,  
Стали вдруг серьезней и мрачней.  
Лишь фонарь, висевший на рябине,  
Не менял эмоций много дней-ночей.

## **ПОРТАЛ В НОЧЬ**

Мир погружается во мрак.  
Я закрываю свои очи.  
Пространством правит тишина  
В просторах необъятной ночи.

Людей на улице уж нет.  
Машины погасили фары.

Остался лишь фонарный свет  
Да ветер, метущий тротуары.

Геката бродит по проулкам,  
Морфей хранит людские сны,  
Селена правит лунным светом,  
Чтоб уберечь от темноты.

Астрей рождает в небе звёзды,  
Аид вгоняет их во тьму,  
Гипнос укачивал малютку,  
Чтоб погрузилась в темноту.

И всё неспешно засыпает,  
И всё таинственно молчит,  
И всё живое потухает  
В объятьях ночи, темноты.

---

# НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

---

Наталья Селиванова

## ПЕСНИ МОРЯ

*Памяти художника Вячеслава Курпекова*

Сколько песен у моря?  
Каждый пляж — свой напев.  
Где, ярясь на просторе,  
Где-то вдруг присмирив,  
Где прибоем узоря,  
Ну, а где-то вскипев,  
Плещет песнями море.  
Каждый пляж — свой напев.

Вот крутой Севастополь —  
Рок-н-ролльный размах.  
Словно лопаясь, стропы —  
Канонадой в камнях,  
Разрастаются в вопль —  
Грозный рёв в берегах.  
Лишь родимый Петрополь  
С ним сравним в голосах.

Бухта Тихая рядом —  
Там же, где Коктебель.  
Здесь под солнечным взглядом,  
Будто бы колыбель  
С драгоценнейшим чадом,  
В водах зыбится трель —  
Гэри Мура рулада —  
Струнный ласковый хмель.

Феодосия — Грина,  
Айвазовского дом.  
Их родная картина —  
Море в танце своем.  
Шутки шутит пучина.  
Видно, Бах ей знаком —  
Словно звук клавесина,  
Звон ракушек с песком.

Да, не молчное море,  
Каждый вал провертев,  
Или берег узоря,  
Иль в камнях закипев,  
Плещет песнями море.  
Каждый пляж — свой напев.  
Мой знакомый художник  
Песни те собирал,  
И чтоб было надёжней,  
Их с натуры писал.

## ХЕРСОНЕС

Разлит закат над Херсонесом.  
Дробятся волны времени о камни.  
И время невесоמוю завесой  
Скрывает лица поколений давних.

Колонны, виноградная давьляня,  
Владимира прозревшего купель —  
Всё тихо, не востребовано и ныне  
Утратило значение и цель.

Здесь и у храма можно помолиться,  
И ангел местности усилит наш порыв.  
Ну, что ещё здесь может пригодиться?  
Амфитеатр, как ни странно, жив.

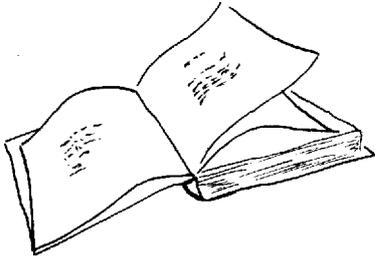
Там репетируют какую-то вещицу.  
Орхестра\* древняя опять населена —  
И голосами воздух там струится,  
Прожекторами ночь освещена.

И я хочу туда, в мою стихию —  
Протанцевать на этих вот камнях,  
Чтобы Эллады отголоски золотые  
Всем телом чувствовать в своих корнях.

---

\**Орхестра* — круглая площадка в древнегреческом театре, на которой выступали хор и актёры.

## К. Р.



К. Р. — литературный псевдоним великого князя Константина Константиновича Романова (1858 — 1915).

Посмертная известность поэта К. Р. началась совсем недавно. В советские времена его имя не звучало даже в концертных залах, где исполнялись шедевры Чайковского, Рахманинова, Глазунова, написанные на слова его императорского высочества.

А между тем деятельность этого человека является частью истории отечественной культуры. Родился великий князь Константин, внук Николая I, в семье управляющего флотом и морским ведомством России великого князя Константина Николаевича.

Первоначальное образование К. Р. получил в семье. Он много и регулярно занимался различными науками, музыкой, учил языки. В числе его преподавателей были известные историки, музыканты, художники. Великому князю Константину Константиновичу повезло с преподавателем русской словесности. В 1873 году им стал замечательный русский писатель Иван Александрович Гончаров.

Отец хотел видеть сына морским офицером. Константин Константинович плавал в эскадре Морского училища, участвовал в боях против турецкого флота в 1877 году. Много лет отдал армейской службе: командовал ротой гвардейского Измайловского экипажа, был командиром лейб-гвардии Преображенского полка, занимал пост генерал-инспектора военно-учебных заведений.

«Жизнь моя и деятельность вполне определились, — записывал в 1888 году в своём дневнике великий князь. — Для других — я военный... Для себя же — я поэт. Вот моё истинное призвание». Стихи К. Р. начал писать в 1879 году. Но в печати первое стихотворение появилось лишь в 1882-м. Высокое положение августейшего поэта во многом определило его творческую судьбу: возможность издаваться, обилие хвалебных отзывов, сравнения с высокими поэтическими именами вплоть до Пушкина. Но сам Константин Константинович знал цену своему небольшому дарованию и был честен перед собой. «Невольно задаю я себе вопрос, — записывал он в дневнике, — что же выражают мои стихи, какую мысль? И я принуждён сам себе ответить, что в них гораздо больше чувства, чем мысли. Ничего нового я в них не высказал, глубоких мыслей в них не найти, и вряд ли скажу я когда-нибудь что-либо более значительное. Сам я себя считаю даровитым и многого жду от себя, но, кажется, это только самолюбие и я сойду в могилу заурядным стихотворцем...»

Образцом для подражания К. Р. считал для себя поэзию А.К. Толстого, А.Н. Майкова и особенно Афанасия Фета. Фета он боготворил. До конца жизни К. Р. сохранял привязанность к поэзии Фета и сам следовал образцам его «чистого искусства». Отсюда приоритет чувства над мыслью, мелодичность языка, простота формы, конечно, на фоне иной силы дарования.

Главным мотивом его поэзии, несомненно, является мотив любви к Богу. Как будто чувствуя, что мученичество не обойдёт его стороной (сыновья Константина Константиновича — Константин, Игорь и Иоанн — мученически погибли от рук большевиков в Алапаевске

вместе с великой княгиней Елизаветой Фёдоровной), великий князь постоянно возвращается к теме страданий Христа и страданий за Христа.

70 стихотворений К. Р. положены на музыку. Среди композиторов — П. Чайковский, С. Рахманинов, Р. Глиэр, А. Гречанинов.

Великий князь считался знатоком живописи, театра, музыки. Сам был талантливым пианистом и композитором. Становится понятно, почему в 1889 году, когда встал вопрос о кандидатуре нового президента Императорской академии наук, было названо имя великого князя Константина Константиновича Романова. Двадцать с лишним лет он был президентом Императорской академии наук. Как отмечают современники, именно в это время «последовал ряд благодетельных реформ, в особенности в отношении русского языка и словесности». В академии появился отдел изящной словесности, в число почётных академиков вошли Л. Толстой, А. Чехов, В. Короленко, П. Боборыкин, И. Бунин.

Современниками отмечался удивительный такт, который проявлял князь по отношению к литературной среде: «...венчал таланты, не обращая внимание на направление их обладателей». К чести Константина Романова надо отметить, что «венчанию талантов» не мешало субъективное отношение августейшей особы к некоторым произведениям Бальмонта, Бунина, Андреева, даже Толстого.

Великим князем была создана постоянная комиссия помощи нуждающимся литераторам, учёным, музыкантам. В Госархиве хранится интереснейшее письмо Модеста Чайковского, брата Петра Ильича Чайковского, Константину Константиновичу. Это полное эмоций пись-

мо говорит о том, что к великому князю, несмотря на его высокое положение, можно было прямо и свободно обратиться за помощью. И помощь последовала.

Активное участие принял Константин Константинович в подготовке празднования столетнего юбилея Пушкина. Он возглавил специальную комиссию по проведению торжеств. По его инициативе и при его непосредственном участии было подготовлено академическое издание произведений Пушкина, основан фонд Пушкина, приобретено в казну имение Михайловское.

Самое значительное произведение К. Р. — мистерия «Царь Иудейский» (1913) была запрещена к постановке Синодом, не допустившим низведения евангельской истории Страстей Господних на театральные подмостки. По разрешению царя пьеса была поставлена любительским придворным театром, где автор исполнил одну из ролей.

Все поэтические сборники поэта открывались программным стихотворением «Я баловень судьбы...». Судьба была до конца благосклонна к своему «баловню»: он умер в 1915 году.

А через три года в Киеве в театре Корша освобождённому народу была показана драма «Царь Иудейский». В 1918-м вышел и кинофильм с тем же названием, сразу же снятый с экрана «как грубейшая макулатура» — на этот раз запрет исходил от Наркомпроса.

\*\*\*

Блаженны мы, когда идём  
Отважно, твёрдою стопою

С неунывающей душою  
Тернистым жизненным путём;

Когда лукавые сомненья  
Не подрывают веры в нас,  
Когда соблазна горький час  
И неизбежные паденья

Нам не преграда на пути,  
И мы, восстав, прах отряхая,  
К вратам неведомого края  
Готовы бодро вновь идти;

Когда не только дел и слова,  
Но даже мыслей чистоту  
Мы возведём на высоту,  
Все отрешаясь от земного;

Когда к Создателю, как дым  
Кадильный, возносясь душою,  
Неутомимую борьбою  
Себя самих мы победим.

\*\*\*

Бывают светлые мгновенья:  
Земля так несравненно хороша!  
И неземного восхищенья  
Полна душа.

Творцу миров благоуханье  
Несёт цветок, и птица песнь дарит:

Создателя его созданье  
Благодарит.

О, если б воедино слиться  
С цветком и птицею, и всей землёй,  
И с ними, как они, молиться  
Одной мольбой;

Без слов, без думы, без прошенья  
В восторге трепетном душой гореть  
И в жизнерадостном забвеньи  
Благоговеть!

\*\*\*

Ещё и марта нет, а снег  
Уж тает, обнажая землю.  
Я вешних вод вёселый бег  
Опять, обрадованный, внемлю.

Струи взломали хрупкий лёд,  
Грачи обратно прилетели...  
Пройдёт ещё две-три недели —  
И мир воскреснет, зацветёт.

Пригрей, о, солнце, землю лаской  
Твоих живительных лучей  
И оживи весенней сказкой  
Глухую мертвенность полей!

Зазимовавшею душою  
Пора очнуться ото сна:

Добра и света дай, весна,  
И мне в борьбе со злом и тьмою!

\*\*\*

Затишье на море... За бурю строптивой  
Настала мёртвая, немая тишина:  
Уж выбившись из сил, так вяло, так лениво,  
Едва колыхается усталая волна.

Затишье на сердце... Застыли звуки песен,  
Тускнея, меркнет мысль, безмолвствуют уста,  
Круг впечатлений, чувств так узок и так тесен,  
В душе холодная такая пустота.

Но налетит гроза, и дрогнут неба своды,  
Заблещут молнии, и разразится гром,  
И грозный ураган на дремлющие воды  
Дохнёт властительным, победным торжеством.

Так минет наконец пора дремоты косной,  
Унылая душа воспрянет ото сна,  
И снова грянет песнь моя победоносно, —  
И потечёт стихов созвучная волна!

\*\*\*

Как пленительно-тихо в отцветших полях!  
Наша осень полна обаянья:  
Сколько прелести в грустных, безжизненных днях  
Этой кроткой поры увяданья!

Воздух влажен и свеж, облетают листья,  
Тучи кроют лазурь небосвода,  
Безответно, безропотно блекнут цветы,  
И покорно зимы ждёт природа.

Не блаженство ли этой внимать тишине,  
Где пред смертью покорность такая?  
Так же мирно навеки уснуть бы и мне,  
Без напрасной борьбы угасая!

\*\*\*

Когда креста нести нет мочи,  
Когда тоски не побороть,  
Мы к небесам возводим очи,  
Творя молитву дни и ночи,  
Чтобы помиловал Господь.

Но если вслед за огорченьем  
Нам улыбнётся счастье вновь,  
Благодарим ли с умилением,  
От всей души, всем помышленьем  
Мы Божью милость и любовь?

\*\*\*

О, не гляди мне в глаза так пытливо!  
Друг, не заглядывай в душу мою,  
Сияясь постигнуть всё то, что ревниво,  
Робко и бережно в ней я таю.

Есть непонятные чувства: словами  
Выразить их не сумел бы язык;  
Только и властны они так над нами  
Тем, что их тайну никто не постиг.

О, не гневись же, когда пред тобою,  
Очи потупив, уста я сомкну:  
Прячет и небо за тучи порою  
Чистой лазури своей глубину.

## СНЕГ

Падай, падай, снег пушистый,  
Расстилайся пеленой,  
Падай, лёгкий, падай, чистый,  
Землю зябнущую крой.

Заметая дали мглою,  
Всякий цвет, отлив и тень  
Непорочной белизною  
Словно саваном одень.

И беззвучной, и бесцветной,  
И безжизненной порой  
Дай природе безответной  
Мир и отдых, и покой;

Чтоб забыться ей, зимою  
Усыплёной до весны,  
Чтобы грезилась тобою  
Ей навеянные сны;

Чтоб копилась в ней сила  
На иное бытие,  
И с весною воскресила  
Тайна творчества её.

\*\*\*

Тихая, тёплая ночь. — Позабудь  
Жалкие нужды земли.  
Выйди, взгляни: высоко Млечный Путь  
Стелется в синей дали.

Что перед светлою звёздной стезёй  
Тёмные наши пути?  
Им, ознакомленным с ложью людской,  
Неба красой не цвести.

Глаз не сводил бы с лучистых высот!  
— Выйди, зову тебя вновь:  
В небо взглядишь, отрешись от забот,  
К вечности душу готовь.

---

# АЗ, БУКИ, ВЕДИ

---

Людмила Уланова

## ГРИПП

(ПОЛЕЗНЫЕ СТИХИ)

Сопя и издавая громкий хрип,  
И хлюпая всё время носом мокрым,  
Противный мелкий зверь по кличке Грипп  
С надеждой приникает к нашим окнам.

Он так мечтает просочиться в щель,  
Проникнуть к нам за каменные стены,  
Залезть в тарелки, а потом в постель  
И в нас самих пробраться постепенно.

Сперва мурлыкать будет он, как кот:  
«Приляг в кроватку, отдохни скорее!»  
Потом расти, расти, расти начнёт...  
Так лучше сразу гнать его в три шеи!

Скажи ему: «Гриппуля, ты замёрз,  
А ну-ка, быстро выпей эту чашку!»  
Из клюквы разведи горячий морс  
И напои нахального бродяжку.

Он скажет: «Детка, хочешь карантин?  
Так весело, когда закрыта школа!»  
Не слушай! Дай ему ремантадин  
И целую таблетку дибазола!

Ты привяжи на хвост ему чеснок,  
В носу помажь погуще оксолинкой  
И выстави паршивца за порог.  
И запусти вдогонку аскорбинкой!

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ КАТЯ**

Самостоятельная Катя  
Самостоятельней всех Кать!  
Сама на самокате катит,  
А это значит — нашу Катю  
Мы Самокатей можем звать!

### **МЕЧТА**

Наташка просит у родителей собаку,  
Алёнка клянчит то гадюку, то макаку,  
Маринка скоро попугая заведёт,  
А я о работе мечтаю целый год!

Он в сто раз лучше, чем собаки, мышки, кошки.  
Я б электричеством его кормила с ложки,  
Через соломинку поила бы бензином,  
Купала на ночь в тёплом масле машинном

За поведение хорошее в награду  
Он не просил бы ни конфет, ни шоколаду,

А только рвался б за меня решать задачи.  
Да, точно, робот мне куда нужней собачки...

## **ВСЕ ПРИ ДЕЛЕ**

Все при деле! Обезьяны  
Обезьянничают лихо.  
Лайка лает постоянно,  
И ершатся ёрш с ершихой.  
Петухи все петушатся,  
Свиньи от души свинячат,  
Змеи весело змеятся,  
Судаки весь день судачат.  
Жучит жук жучат сурово,  
Выдра выдрала выдрят.  
Бык надулся на корову,  
Бычится три дня подряд.  
Скучно бедному еноту,  
Он томится и вздыхает:  
Поенотничать охота —  
Только как, он сам не знает!

**Светлана Сорока**

## **СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ...**

Женька Шутиков очень любил поболтать. Слова, ежеминутно рождаясь в его голове, отчаянно просились наружу. И он потоками выплёскивал их на родных и знакомых. С поводом и без повода, к ме-



сту и не к месту, по делу и нет. Говорил обо всём: о компьютерных играх, погоде, соседке Машке и жизни на Марсе... Главное было сказать!

В то утро Женька был особенно словоохотливым. Словно не разговаривал до этого целую неделю. Соскочив с кровати, он живо помчался на кухню завтракать. За большим столом сидела бабушка и делилась с мамой рецептом маринованных лисичек.

— Добавляешь немного уксуса, — со знанием дела говорила она, — потом кладёшь...

— О, грибы! — бесцеремонно вторгся в разговор Женька. — Это те, что мы с папой собирали? А, нет, мы с ним подберёзовики находили. Целый пакет. Только шесть червивых было. Или семь. А вообще я больше сыроежки люблю. Розовые, зелёные... И в лесу погулять. В лесу хорошо. Там черника растёт...

— Евгений! — строго осадил его бабушка. — Перебивать невежливо. Сколько раз я тебе говорила, молчание — золото. А болтать много и попусту — никуда не годится. Слово не воробей, вылетит — не поймаешь!

— И что в этом такого? — Недоумённо уставился на неё Женька. — Пусть летит.

Скоро он уже и думать забыл о бабушке. Они с соседкой Машкой шли в школу. В кустах сирени, посаженных по обеим сторонам дорожки, суетились неугомонные воробьи. Толкались, перелетали с ветки на ветку, наполняя воздух громким чириканьем, а души радостью и весной.

Оживлённо размахивая руками, Женька рассказывал Машке про нереально крутую игрушку в телефоне, про грибы, слова и воробьёв, про новый велик, который ему обещали купить...

— Ну и болтун ты, Шутиков! — Нне выдержав, Машка легонько шлёпнула его по затылку.

Женька улыбнулся. Машка хорошая. Строгая, но справедливая. Она редко кого-то обижала.

Сегодня третьим уроком была физкультура. Девчонки играли в баскетбол. И Машка после урока сильно проголодалась. А на обед в столовой как раз давали её любимые пельмени. Женька видел, с каким аппетитом она съела одну порцию, пошла за второй. Но у окна раздачи стояла Елена Викторовна. Учительница что-то сказала ей, покачала головой и ни с чем отправила обратно.

Такой сердитой Женька Машку никогда не видел.

— Жадина! — в сердцах бросила она, шлёпаясь на своё место рядом с девчонками. — Елена Викторовна — просто жадина!

Впрочем, Машка довольно быстро забыла про свою обиду. Следующим уроком в расписании было чтение. Елена Викторовна всегда интересно вела урок. Сегодня они читали стихи детских поэтов.

Машка внимательно слушала. И Женька слушал. Про девочку, которая плохо кушала. Про мальчика, который разбил стекло.

Стихи Женьке понравились, и он даже задержался на перемене — поговорить.

— Спасибо, Елена Викторовна! — поблагодарил Женька учительницу. Она улыбнулась, кивнула. И он продолжил разглагольствовать: — Молодцы авторы. Хорошие стихи придумали. Чтоб дети плохих поступков не совершали. Ведь все мы иногда поступаем неправильно. И я. И Маша. Она сегодня взяла и в столовой вас жадиной назвала...

Женька вдруг осёкся — понял, что сказал лишнее. Но слово вылетело. Елена Викторовна его поймала и тут же вставила своё строгое, веское:

— Останься после уроков!

Учительница попросила Женьку убрать класс. Тяжело вздохнув, он взял с доски тряпку, неспешно направился с ней к раковине. Как вдруг дверь кабинета резко распахнулась и перед ним предстала Машка. Красная. Сердитая. Женька невольно отшатнулся, втянул в плечи голову. Сейчас как треснет ему со всей силы рюкзаком. И поделом же! Но Машка швырнула ранец к учительскому столу и принялась поднимать стулья.

Удары железных ножек о парту неприятно отдавались у Женьки внутри, лишали покоя. Но понемногу звуки эти становились всё тише, мягче...

— Ума не приложу, кто мог пожаловаться?! — Оставив стулья всплеснула руками Машка. — Я уже и забыла про это слово «жадина». И вообще... не хотела я, просто вырвалось, понимаешь...

Конечно, Женька понимал. Ведь и у него тоже вырвалось... Значит, подруга не знает, что это он. Облегчённо выдохнув, Женька наконец взялся за доску. Протёр быстро и хорошо там, где дотянулся. И принялся прыгать с тряпкой в руке, пытаюсь стереть остальное.

— Давай помогу. — Высокая Машка неожиданно оказалась рядом.

Раз, два, три — и доска чистая.

— Спасибо! — улыбнулся Женька. И тут же нахмурился — оставались полы. Он терпеть не мог их мыть!

— Не расстраивайся! — подбодрила друга Машка. — Сейчас всё сделаем. Представь, что рисуешь кисточкой небо на альбомном листке. Туда-обратно... Туда-обратно...

Ребята быстро справились с влажной уборкой. Женьке даже понравилось.

«Какая же всё-таки Машка хорошая! — глядя на улыбочивую подругу, подумал вдруг Женька. — А я...»

Домой они возвращались вместе. На этот раз говорила Машка. А Женька молчал. В голове было всего несколько предложений. Но он никак не решался выпустить их наружу.

— Интересно, кто же всё-таки меня сдал? — неожиданно вернулась она к неприятному происшествию. — Может, Катька? Или Ульянка?

— Это я, — не выдержав, сознался вдруг Женька. — Я не хотел, случайно вылетело... Прости меня, пожалуйста! — Последние слова дались ему особенно нелегко.

— Ну и болтун же ты, Шутиков! — Машка лишь сильнее шлёпнула его по затылку. И, конечно, простила.

## КОТ УЧЁНЫЙ

Имя Дианы часто звучало в классе. Она рисовала красивые открытки для ветеранов. Побеждала в соревнованиях по художественной гимнастике. Отлично училась и была старостой класса. Но всякий раз, когда учителя хвалили её, смущённо опускала глаза. А одноклассница Алёнка поднимала на неё прищуренный взгляд и шептала недовольно:

— Подумаешь!

Правда, довольно быстро забывала о примерной однокласснице. Но однажды забыть не смогла. Из-за Вани.

Ваня не так давно пришёл к ним в класс. Спокойный, рассудительный, он сразу же всем понравился. Но первой подружилась с ним Алёнка.

— Привет! — подскочила она к нему на перемене.

— Привет, — негромко поздоровался он.

Домой из школы ребята возвращались вместе.

Ваня увлечённо рассказывал ей о космосе: о планетах, метеоритах и туманностях. А Алёнка, улыбаясь и кивая, слушала вполуха, гордая, что идёт рядом с ним.

Они дружили уже неделю. Всё было хорошо. Пока вдруг в классе вновь не прозвучало имя Дианы.

— Спасибо тебе за помощь, Диана, — сказала учительница. — Паша Тимошин заметно подтянулся по математике.

Паша согласно закивал, мол, правда, подтянулся. Спасибо, спасибо!

— Подумаешь! — прошептала Алёнка своё любимое. — Зато со мной Ваня дружит. И домой мы вместе пойдём.

— Ты иди, — сказал он ей после уроков. — Я задержусь. — И подошёл к Диане.

Обиженно поджав губы, то и дело оглядываясь на этих двоих, Алёнка нехотя направилась к выходу.

— Диана, — услышала она немного нерешительный Ванин голос, — ты не могла бы и мне с математикой помочь? Я просто окружайку лучше понимаю. А вообще ты молодец! И спортом занимаешься, и учишься на отлично.

Больше Алёнка не могла этого слушать. Возмущение и обида больно толкнули в спину и выгнали из школы на улицу.

На улице стояла весна. Растаявший снег собирался в шумные ручейки — они пенились, бурлили. Внутри у Алёнки так же всё бурлило.

«Подумаешь, рисует! Подумаешь, учится! Молодец, значит. А я?!»

Дома Алёнка достала краски и альбом. Вдохновения не было (впрочем, к ней оно редко приходило). Краски вместе с альбомом быстро оказались в ящике стола.

«За что там её ещё хвалили? А, соревнования выиграла... по гимнастике, кажется... Подумаешь!» — выда-ла Алёнка своё любимое и попыталась сесть на шпагат. Ноги разъехались, она испуганно замахала руками и вовремя успела схватиться за стул.

«Займусь-ка я лучше математикой», — переведя дух, подумала она и открыла учебник.

Задания оказались сложными и непонятными. Их было много. На Алёнку накатила тоска. Рядом на коврике, блаженно бездействуя, дремал рыжий кот Филька.

— Везёт тебе, — глянув на него, вздохнула Алёнка. — Ничего учить не надо. Ничего писать не надо.

Она машинально дотронулась до кота оказавшимся в руке карандашом. Филька мгновенно среагировал. Забавно замахал передними лапами, пытаясь отнять его.

— И писать хочу, и рисовать хочу! — Улыбнувшись, озвучила Алёнка питомца. — Я — кот ученый!

Она схватила телефон, нажала на видео...

Математика осталась несделанной. Зато в сети появился короткий забавный ролик. Он потихоньку начал набирать просмотры и лайки. Из одноклассников его оценил только Паша Тимошин.

— Хороший у тебя кот, — сказал он Алёнке на следующий день.

— Да, классный, — согласилась она без лишней скромности.

— У моей бабушки тоже кот есть. Пушком зовут. Правда, он дворовый.

— Нет-нет-нет, — замотала головой Алёнка. — Филя не дворový, он учёный. Я сегодня с ним ещё что-нибудь сниму.

Вечер она вновь провела с телефоном. Носила кота то в комнату, то на кухню, пересаживала с кресла на кровать. В конце концов уложила на коврик. Взяла небольшой мячик и кинула Фильке на живот. Кот смешно оттолкнул его задними лапами.

— Футболист! — засмеялась Алёнка. — А ты, оказывается, не только учёный, но и спортивный.

Включив камеру, она ещё раз бросила ему мяч, и Филька снова ловко отбил его, едва не кувыркнувшись через голову.

И это видео не осталось без внимания. Но главное, главное — смайлик под ним поставил Ваня.

— Смешные у тебя ролики! — похвалил он её в школе. — А Филя — настоящий актёр.

Алёнка улыбнулась и вдруг почувствовала себя настоящим блогером. Взлетела на новую, неведомую прежде высоту. В приподнятом настроении она пошла на урок математики.

Учительница опять хвалила Диану за очередную самостоятельную работу. Но теперь её имя не вызывало у Алёнки никаких эмоций.

«Подумаешь, отличница! А у меня лайки. И подписчики. Я такое видео сниму — Интернет взорвётся!»

Домой она снова возвращалась с Ваней, Диана жила в другой стороне. На этот раз Ваня увлечённо рассказывал Алёнке о горах, сопках и вулканах. А она, улыбаясь и кивая, сочиняла сценарий нового ролика: «Смешной получится. Классный. Кучу лайков соберёт. Вот сейчас приду, сниму и сразу выложу. Ой, что будет!»

— Филя, Филя! — едва переступив порог квартиры и доставая телефон, позвала Алёнка. — Иди сюда!

Но сидящий на подоконнике кот учёный вдруг прыгнул в открытую форточку и исчез во дворе...

**Светлана Потапова**

## **МЫ В КОСМОСЕ**

Мы с сестрой решили играть в космос.

Взяли глобус, который мне папа на день рождения подарил. Поставили его на подоконник. Получилась Земля.

Позади Земли за окном засветились в сумерках на небе первые звёзды.

— Лучше бы, конечно, глобус с той стороны окна поставить. На балконе! — сообразила сестра Галинка. — Тогда у нас была бы Земля в окне, как в этом... иллюминаторе.

Мы по очереди подергали ручку балконной двери.

— Не открывается, — вздохнул я. — Там папа что-то такое приделал, чтобы мы на балкон одни не вылезали.

Надо что-нибудь круглое, — тут же придумал я. — Как... сиденье от унитаза! Тогда будет похоже на иллюминатор. Поставим его перед Землёй и будем смотреть.

— Не буду я в сиденье от унитаза смотреть! — закапризничала сестра. — Его ещё и снять придётся. Вот тебе от мамы достанется!

— Нет у тебя, Галинка, фантазии, — укорил я сестру. — А космонавтам, между прочим, фантазия очень нужна. Не зря же все фантастические книжки и кино всегда про космонавтов.

— Не всегда. А космонавтам нужна не фантазия, а спортивная подготовка. Вот! В условиях этой... бестяжёлости.

— Невесомости! Ну, тогда давай тренироваться.

Я немедленно встал на руках вниз головой у стены. Меня друг Федька научил. Вышло совсем как будто настоящий космонавт парит ногами вверх в невесомости.

Галинка восхищённо захлопала в ладоши, но сама стоять вниз головой отказалась. Она вспомнила, что вчера мы выклянчили у мамы в магазине тубики с детским питанием. Мы только маме не сказали, что это нам нужно для полёта в космос.

В космосе все предметы летают, потому что теряется сила притяжения к Земле. Поэтому космонавты — мы видели в документальном фильме — принимают пищу из тубиков. А не то она улетела бы от них и стала путешествовать. Ещё, чего доброго, вылетела бы за пределы корабля и из неё получилась бы в космосе в конце концов новая планета. Я стал воображать себе эту планету и прикидывать, из чего она могла бы быть — из фруктов или из колбасы. Но тут Галинка ткнула меня в бок тубиком.

— Фу. Морковное пюре! — скривился я.

— Ешь! Космонавтам нужны витамины! — И сестра храбро потянула морковку из своего тубика.

«Ох, не зря космонавтам дают звания героев, — подумал я, глядя на неё. — И магазинов у них в космосе нет, чтобы противную морковку на персиковое пюре поменять».

Подкрепившись из тубиков, мы продолжили устраивать вокруг невесомость. Привесили к люстре на белых ниточках разные предметы. Ручки. Карандаши. Блокно-

ты. Космонавтам ведь нужно вести записи о том, что в космосе делается. Я кастрюлю подвесил за ручку на верёвочке.

— А кастрюлю зачем? — спрашивает Галинка.

«А правда, — думаю я. — В космосе кастрюля — бесполезный предмет. В ней же ничего не сваришь. Что ни положи — всё обратно вылетит».

Но перед младшей сестрой нельзя было признать свою ошибку. И я уверенно так, снисходительно объяснил:

— Это, понимаешь, Галинка, никакая не кастрюля. Тёмный ты человек! Ты что — скафандр не узнала? Или ты, может быть, собралась без скафандра в открытый космос выходить? Просто этот скафандр тут... на верёвочке сушится.

И тут мы оба поняли, что выходить в открытый космос нам совершенно не в чем! У нас же нет костюмов космонавтов!

Хорошо, что у сестры хорошая память на наряды. И она вспомнила:

— Слушай! У нас же есть лыжные комбинезоны!

Мы полезли в кладовку и быстро их разыскали. Хорошо, что мы из них ещё не успели вырасти.

Сестра надела свой розовый комбинезон, а я — голубой.

Я хотел надеть на голову кастрюлю и уже снял её с верёвочки.

— Как же в этой кастрюле смотреть вперёд? — огорчился я. — Неправильная кастрюля! Чем бы это в ней дыру проделать?

Тут повернулся ключ во входной двери. Это мама пришла с работы. Я спрятал кастрюлю за спину. Она не очень спряталась, но мама, кажется, её не заметила.

— Вот молодцы! — похвалила нас за что-то мама. Мы переглянулись. Оглянулись на комнату. Какие же мы молодцы?! Вон и люстра, кажется, покосилась.

А мама протягивала нам какой-то предмет.

Предмет был похож на шнур или трос, такой, которым в открытом космосе привязывают космонавтов к станции, чтобы они в космос не улетели.

— Молодцы! — повторила мама. — Уже оделись! — И взяла на руки нашу собаку Вильку.

Всё это время, пока мы играли, Вилька спала в комнате родителей, а теперь проснулась и вышла.

— Решили с ней погулять? И хорошо, а то я на работе устала.

И мама надела на Вильку поводок-трос.

Мы вышли из подъезда. Шёл снег.

Мы шагнули и оставили на нём, чистом и нетронутым, следы. Первые следы человека.

Вилька завиляла хвостом и натянула поводок. Мы пошли за ней. Вспомнили про самую первую собаку в мире, которая когда-то полетела в космос. Вилька на поводке была, как космонавт у космического корабля на тросе.

Мы погуляли с Вилькой, а потом пришли на пустую детскую площадку во дворе. Легли в своих комбинезонах и тёплых шапках на спину прямо на чистый снег. Раскинули руки, как в невесомости. И стали смотреть вверх. В чёрном небе мигали нам далёкие звёзды. Галинка прижала к себе Вильку, и та тоже смотрела в небо.

Снег всё летел, и вокруг стало белым-бело. Деревья во дворе уходили в небо чёрными веточками. Золотом сияли фонари.

— Какая красивая планета! — сказала Галинка.

---

# ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

---

## В НАШЕМ НЕБЕ ЛЕТАЕМ ТОЛЬКО МЫ

Нет такого человека в России, который не слышал бы о системах противовоздушной обороны — ПВО. Их работа на первый взгляд незаметна, но в этом и состоит предназначение таких комплексов — они сбивают цели высоко и далеко в воздухе, защищая мирное небо страны. На плечи военных ПВО возложена наиважнейшая миссия — они непрерывно контролируют воздушное пространство нашей Родины. Поэтому День войск противовоздушной обороны — важный и значимый праздник. Он отмечается ежегодно во второе воскресенье апреля, согласно указу президента РФ от 31 мая 2006 года «Об установлении профессиональных праздников и памятных дней в Вооружённых Силах Российской Федерации».

Точка отсчёта славной истории ПВО России — годы Первой мировой войны. С её началом не только на поле боя, но и для поражения объектов в тылу противника стали применяться аэропланы, аэростаты и дирижабли. Возникла необходимость создания специальных средств борьбы с ними и организации воздушной обороны группировок войск и важных объектов. 30 ноября 1914 года был объявлен приказ об организации воздушной обороны Петрограда и его окрестностей. Была сформиро-

рована отдельная батарея для обороны Императорской резиденции от воздухоплавательных аппаратов, явившаяся первым специальным воинским формированием противовоздушной обороны стратегически важных объектов.

Для своевременного обнаружения противника в воздухе на дальних подступах к городу и оповещения о нём была развёрнута сеть наблюдательных постов, на позициях вокруг Петрограда и вблизи Царского Села установлены артиллерийские орудия, приспособленные для стрельбы по летательным аппаратам, из состава Гатчинской военной авиационной школы назначены подготовленные к борьбе с самолётами экипажи.

В ходе Первой мировой войны воздушная оборона создавалась также для защиты других городов, крупных штабов, группировок войск на всех фронтах действующей Российской армии. Совершенствовались её организация и вооружение, стала создаваться система радиоразведки, или, как её тогда называли, радиотелеграфная оборона.

К началу Первой мировой войны Русская армия не имела специальных сил и средств для борьбы с воздушным противником. Формирование первой зенитной батареи началось в начале 1915 года. Всего за годы войны была сформирована 251 зенитная батарея. Они были прообразом современной системы противовоздушной обороны. Об эффективности созданной в России в начале XX века воздушной обороны говорит тот факт, что за годы Первой мировой войны ни один самолёт противника не смог проникнуть в воздушное пространство Петрограда.

После Октябрьской революции в 1918 году руководство созданием подразделений противосамолётной обороны в

Красной Армии было возложено на единый орган — Управление заведующего формированием зенитных батарей. Началось формирование зенитных артиллерийских полков. Первый такой полк был сформирован в 1924 году.

В середине 1930-х годов была усовершенствована система подготовки военных кадров противовоздушной обороны. Накануне Великой Отечественной войны в Красной армии имелось 8 училищ, готовивших кадры для зенитной артиллерии.

Особые страницы в истории войск ПВО — это защита неба Отечества и участие в боях с противником в годы Великой Отечественной войны. Перед началом Великой Отечественной войны Красная армия располагала тремя корпусами и двумя дивизиями ПВО, которые прикрывали Москву, Ленинград, Баку, Киев и Львов. Были сформированы отдельные бригады ПВО, зенитно-артиллерийские дивизионы и другие части и подразделения. В систему ПВО входили также 40 авиаполков истребительной авиации и части радиотехнической разведки. Радиолокационная станция (РЛС) развёрнутая под Можайском, помогла отразить первый массированный налёт противника на Москву в ночь на 22 июля 1941 года.

Сигнал воздушной тревоги в Москве впервые прозвучал в 22 часа 21 июля 1941 года. В налёте принимали участие 220 вражеских самолётов, из которых 22 были сбиты зенитчиками и истребителями. В воздухе над Москвой висели аэростаты заграждения. Был введён режим светомаскировки; на улицы и крыши домов наносились рисунки, чтобы дезориентировать вражеских пилотов. Купола и шпили маскировали тканью и краской. Бомбардировки столицы продолжались восемь с

половиной месяцев: за это время враг сбросил на Москву 1,5 тысячи фугасных и больше 100 тысяч зажигательных авиабомб. Если бы не постоянная работа частей ПВО, жертв и разрушений было бы неизмеримо больше. До конца войны немецкая авиация больше не осуществляла массированных налётов на столицу, считая противовоздушную оборону Москвы непреодолимой.

В ходе оборонительных боёв под Москвой осенью 1941 для борьбы с танками и мотопехотой противника из состава зенитной артиллерии Московской зоны ПВО были созданы маневренные зенитные артиллерийские группы. В ходе войны такие группы действовали на всех фронтах.

Особого внимания заслуживает противовоздушная оборона Ленинграда. В июле-августе 1941 года противник совершил 17 массированных налётов на Ленинград, из них половину — ночью. Все они были успешно отражены. Из 1614 вражеских самолётов лишь 28 прорвались к городу. Части ПВО сбили 232 неприятельских самолёта.

После установления блокады Ленинграда, несмотря на непрерывный рост активности немецкой авиации в небе города, частям ПВО удалось создать надёжную систему защиты города на Неве. Значительную роль в этом сыграло создание единой радиолокационной системы обнаружения и наведения авиации ПВО при централизованном управлении с командного пункта 2 корпуса ПВО. С этого момента РЛС стали основным средством своевременного предупреждения о воздушных налетах. Ленинградское небо вместе с бойцами ПВО охраняли и незрячие «слухачи».

В целом в сражениях Великой Отечественной войны войска ПВО нанесли беспрецедентный урон фашистс-

ким захватчикам, уничтожив более 7,5 тысяч самолётов, свыше 1000 танков, около 1500 орудий и миномётов, а также многой другой техники и живой силы врага.

В наши дни войска противовоздушной и противоракетной обороны, входящие в состав Воздушно-космических сил, решают широкий спектр задач, основными из которых являются отражение агрессии в воздушно-космической сфере и защита от ударов средств воздушно-космического нападения противника, пунктов управления высших звеньев государственного и военного управления, группировок войск, городов, важнейших объектов экономики и инфраструктуры страны. Интенсивное развитие новейших средств воздушного нападения, их применение в локальных войнах и конфликтах показывает, что исход вооружённой борьбы определяется во многом результатами военных действий в воздушно-космическом пространстве. Сегодня войска противовоздушной и противоракетной обороны России в полной мере соответствуют требованиям современной войны.

И сегодня войска ПВО охраняют наше небо, подтверждая высокие боевые возможности российских средств противовоздушной обороны по отражению ударов всех типов средств воздушного нападения противника. За стойкость и мужество более 5000 военнослужащих войск ПВО награждены государственными наградами, семеро из них удостоены высокого звания Герой Российской Федерации. Оборона страны находится в надёжных руках.