

ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

6+

4/2024



Учредители
журнала:

АО «Молодая
гвардия»
и коллектив
редакции

Главный
редактор

Ю.И. Кочетков

Редакционная
коллегия:

С.В. Винокурова

В.З. Денискина

И.Н. Зарубина

О.В. Клековкина

Ю.И. Котов

Т.М. Морева

И.И. Семёнова

А.П. Торопцев

СОДЕРЖАНИЕ

Внимание, конкурс!	1
ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ Наталья Седельникова. Семейный разговор. Первые шаги к самостоятельности	2
ЮБИЛЕИ К 100-летию журнала «Наша жизнь»	10
Илья Бруштейн. Грани реабилитации	20
Екатерина Шевичева. «Обдумывай тщательно, а действуй решительно»	36
ПРОБА ПЕРА Конкурс юных авторов	52
НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ Александр Суворов. Стихи Николай Минский . Стихи	57 60
АЗ, БУКИ, ВЕДИ Михаил Суворов. Стихи Людмила Уланова. Из рассказов девочки Лёльки, которую на самом деле зовут Маргарита	74 79
Кристина Стрельникова. Рассказы	87

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Наш литературный конкурс «Проба пера» продолжается и в 2024 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

Окончание приёма заявок 1 декабря 2024 года.

Жюри конкурса — редакция журнала «Школьный вестник».

Надеемся на ваше активное участие и желаем творческих успехов!

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

Наталья Седельникова

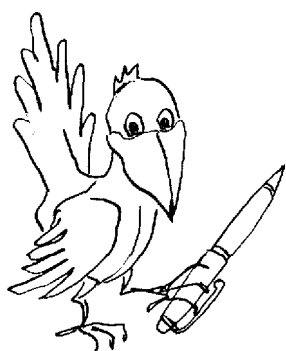
*педагог-психолог, равный консультант, автор
проекта поддержки незрячих и слабовидящих
«Мир иначе»*

СЕМЕЙНЫЙ РАЗГОВОР*

ПЕРВЫЕ ШАГИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

КОПИЛКА НАВЫКОВ

ЧАСТЬ 4



Мы продолжаем разговор о том, как подготовить незрячего ребёнка к самостоятельной жизни. В прошлом номере вы узнали, как помочь ребёнку начать развивать самые простые бытовые навыки, которые ему понадобятся во взрослой жизни. Как ваши успехи? Какие возникли вопросы или трудности в освоении навыков самостоятельного наливания воды и кипятка в чашку? Пишите нам, и мы индивидуально вас проконсультируем.

**Продолжение. Начало читайте в журнале № 7 за 2023 г.*

Выполнили ли вы и другое домашнее задание — проанализировать, как располагаются кухонная утварь и продукты на вашей кухне, и составить свод правил об их местоположении, неукоснительно соблюдаемых всеми членами семьи? Для незрячего очень важно, чтобы предметы хранились на одном и том же месте, чтобы продукты в холодильнике тоже имели свои постоянные места, а контейнеры и консервные банки были помечены. Не забывайте, насколько опасными могут быть оставленные открытыми двери кухонных шкафов и нездвинутые ящики, а также небрежное хранение ножей и других острых предметов. Обращайте внимание на то, как вы ставите сковороду на плиту. Ручка сковороды не должна выходить за пределы плоских поверхностей и свешиваться над полом.

Для приготовления пищи удобнее и безопаснее всего пользоваться микроволновкой и мультиваркой, в этом случае риск получить ожог будет минимальным. Желательно, чтобы эти приборы имели механическое управление или ими можно было управлять дистанционно с телефона с помощью специальных приложений. Если такой возможности нет и приборы у вас с сенсорным управлением, наклейте рядом с сенсорными кнопками тактильные метки. Это могут быть скотч, малярная лента, детские выпуклые наклейки. Не важно, какие, их всё равно периодически придётся обновлять.

Но и научить ребёнка пользоваться плитой, даже газовой, вполне возможно. Поделюсь моим личным опытом. Многие родители почему-то считают, что газовой плитой незрячий пользоваться не сможет. Такие же сомнения выражала и моя мама, когда, выйдя замуж, я переехала в другой город и впервые столкнулась со ста-

рой газовой плитой, которую надо было поджигать спичками. Её аргумент звучал так: «Ты же не видишь пламени, как ты будешь ею пользоваться?» У меня резонный встречный вопрос: «А зачем на него смотреть? Я что, буду кипятить воду взглядом?»

По своему опыту пользования разными плитами могу сказать, что удобнее всего для меня оказалась именно газовая плита. То, что конфорка горит, хорошо слышно, и даже можно определить на слух, какой нагрев выставлен. Если я пользуюсь двумя конфорками одновременно и услышать каждую из них отдельно невозможно, то я провожу рукой над плитой, чтобы убедиться, что все работает так, как мне нужно. Это делается сантиметрах в 30 над плитой, поэтому это совершенно безопасно. Конечно, плита с автоподжигом гораздо удобнее, чем та, которую надо зажигать вручную спичками или специальной зажигалкой.

Духовкой тоже вполне можно научиться пользоваться, и это совсем не сложно, но нужно соблюдать несколько правил. Они общие для любых видов духовок.

Прежде чем включать духовку, надо провести рукой по всей её внутренней поверхности и по решётке, чтобы убедиться, что в ней ничего случайно не оставили.

Затем поставить решётку сразу на нужный уровень и убедиться, что она стоит ровно.

Открывать горячую духовку и доставать из неё приготовленное блюдо надо в специально подобранных длинных рукавицах. Важно защитить не только запястья, но и руки немного выше.

Наведя порядок на кухне, наклеив тактильные метки на ёмкости с сыпучими продуктами, на бутылки с жид-

кими маслами и соусами, на кухонные принадлежности и технику, можно приступать к развитию кулинарных навыков.

Для начала можно научить ребёнка управляться с крупами. Незрячий должен уметь их различать. Расскажите ему, как отличить гречку от риса, пшена и других круп, которые принято употреблять в вашей семье. Обратите внимание на форму крупинок, а также на запах. Вот несколько упражнений, которые помогут выработать этот навык.

Насыпьте в небольшие мисочки разные крупы и дайте ребёнку с ними ознакомиться тактильно и на запах. Расскажите о них.

Поменяйте миски местами и попросите различить крупы на ощупь. Снова поменяйте и предложите различить на запах.

Теперь, если возникнет ситуация, что крупа не будет подписана доступным для незрячего образом, он сможет на ощупь и по запаху определить, что перед ним. Покажите вашему ребёнку, что большинство круп можно определить через закрытый пакет. Например, гречка достаточно крупная и её можно прощупать, а при нажатии на пачку риса раздаётся характерный звук, как будто поскрипывает снег.

Банки с консервами пометьте или специальными говорящими метками из магазина товаров для незрячих, или подпишите брайлем. Можно вместе с ребёнком придумать свою систему меток, например, наклейки или канцелярские резинки.

С каких блюд незрячему лучше начинать учиться готовить? Здесь не принципиально, на ваш выбор, но, конечно, начинать нужно с простого. Можно начать с

обучения использования ножа, чтобы делать бутерброды и салаты. Но мы поговорим сначала о тех блюдах, при приготовлении которых нож не потребуется.

Несложно сварить самостоятельно кашу. Здесь важно познакомиться с рецептом: сколько воды, сколько крупы и когда её засыпать. Кипение воды незрячему прекрасно слышно, а степень готовности можно определять, либо чётко засекая время и используя крупу одного и того же производителя, либо пробуя на вкус.

Как замерить количество сухого продукта, не просыпав его?

Я всегда рекомендую ставить ёмкость, в которую вы будете сыпать, на большую по диаметру тарелку. Даже если вы пересыплете, вам не придётся собирать рассыпанное по всему полу, а достаточно будет просто собрать его с тарелки. То же касается и жидких продуктов. Но здесь уже стоит использовать глубокую миску.

При заполнении ёмкости нужным продуктом необходимо пальцем фиксировать край, чтобы избежать её переполнения. Когда мы пересыпаем или переливаем уже из ёмкости в кастрюлю, важно касаться её края, чтобы проверить, что продукт будет при наклоне попадать точно в кастрюлю, а не за её пределы. Только после этого мы наклоняем и переворачиваем ёмкость с продуктом.

Чтобы понять уровень кипящей воды в кастрюле, ведь он может значительно подняться в связи с добавлением в нее разных продуктов, мы берем столовую ложку и почти горизонтально медленно опускаем ее в кастрюлю, пока не почувствуем соприкосновение с водой. Это не сложно, ведь вода имеет достаточно высокую плотность по сравнению с воздухом. После соприкосновения

с водой мы перемещаем ложку ближе к краю так, чтобы, когда мы начнём медленно горизонтально её поднимать, мы могли почувствовать, когда дойдём до края. Так можно определить уровень жидкости.

Сварив картофель, воду можно сливать, закрыв кастрюлю крышкой и оставив небольшую щёлку. При этом прихватками надо держать кастрюлю за ручки, одновременно придерживая крышку. В этом случае лучше пользоваться рукавицами. Мелкие продукты сливаются в дуршлаг, который ставится в раковину или на другую кастрюлю.

Конечно, будет удобнее, если все кастрюли на вашей кухне будут с ненагреваемыми ручками. Это позволит избежать использования прихваток.

Чтобы упростить ребёнку процесс вылавливания пельменей из кастрюли, их можно варить не в обычной кастрюле, а в кастрюле с сеткой, тогда после варки можно просто поднять вкладыш вместе с пельменями, дать стечь бульону и поставить его на тарелку, а потом уже переложить в ту посуду, в которой блюдо будет подаваться на стол. Этот приём можно использовать и с макаронами, если ребёнку сложно сливать их в дуршлаг.

Рис перед варкой многие зрячие люди промывают просто в миске. Для незрячего это может быть не очень удобно, в этом случае можно промывать его под проточной водой в сите. Так он точно никуда не уплывёт.

Давайте поговорим о картофеле подробнее. Нет ничего сложного в чистке картошки, моркови и других овощей и фруктов, которые в этом нуждаются. И кожура, и какие-то повреждения, и глазки чувствуются на ощупь. Чтобы было удобнее и быстрее, лучше пользоваться кар-

тофелечисткой и снимать кожуру последовательно полосками. Достаточно удобен в приготовлении картофель в мундире, его можно легко почистить.

Для соли и специй незрячим неудобно пользоваться ёмкостями с дырочками. Здесь никак не отрегулировать количество, потому что какие-то дырочки могут быть забиты и не понятно, сколько высыпалось. Лучше всего солить и добавлять специи щепотками. Использование мельниц тоже может быть удобным, но тогда нужно провести эксперимент и запомнить, сколько поворотов мельницы нужно, чтобы блюдо было приправлено так, как вам нравится.

Что ещё можно готовить без ножа? Яичницу, консервированный горошек или фасоль на сковороде, магазинные котлеты и стейки. Но тут возникают вопросы: как переворачивать продукт на горячей сковороде вслепую? Как и сколько наливать масла?

Начнём сначала. Незрячему нужно познакомиться с разными размерами сковород, которые есть на вашей кухне. Это нужно для того, чтобы понять, какую из них под какие цели использовать.

Наливать жидкое масло или класть кусочек сливочного можно, пока сковорода холодная. И включив огонь, уже быстренько размазать пальцем по всей поверхности. Почему палец? Это тот инструмент, который позволит оценить количество и распределение масла на дне сковороды. Можно размазать и до включения плиты, просто когда дно начинает нагреваться, распределение идёт лучше.

Теперь посмотрим, как быть с приготовлением котлет и мяса. Когда масло раскалится, можно класть котлеты. Лучше жарить не на максимальном огне. Когда

мы переворачиваем первый раз, продукт с верхней стороны ещё не горячий, его вполне можно придерживать пальцем. Дальше можно использовать вилку, вторую деревянную лопатку или также палец. Если есть страх горячего, то можно использовать силиконовые перчатки или кухонные щипцы. Можно готовить котлеты и мясо в духовке, в этом случае вообще ничего не придётся переворачивать.

Если речь идёт про мелко нарезанные продукты, например, про картошку, то перемешивать удобнее специальной ложкой для горячего, но можно и лопаткой. Здесь дело в тренировке и опыте. Поначалу это нужно делать очень медленно, чтобы ничего не вывалилось на плиту.

Попробуйте познакомить ребёнка с крупами, пусть он самостоятельно насыплет их в стакан, послушает, как кипит вода, попробует замерить её уровень ложкой. После этого приготовьте что-нибудь вместе, начиная с простого. Вы можете предложить ребёнку сначала сварить яйца, затем кашу и макароны.

После того, как ребёнок почувствует себя успешным в этих действиях, можно попробовать почистить картофель и отварить его. Позже переходите к освоению навыка жарки на сковороде.

В следующем номере мы поговорим о технике использования ножа и блюдах, с которых хорошо начинать освоение этого навыка, и затронем тему выпечки.

Вкусного вам месяца!

ЮБИЛЕИ

К 100-ЛЕТИЮ ЖУРНАЛА «НАША ЖИЗНЬ»

В апреле 2024 года уникальное периодическое издание — журнал Всероссийского общества слепых «Наша жизнь» отмечает своё 100-летие. Журнал освещает деятельность Центрального правления ВОС и его региональных организаций, рассказывает о проблемах и успехах реабилитации и интеграции незрячих в общество, знакомит читателей с методами лечения и профилактики глазных болезней, публикует поэзию и прозу незрячих авторов. Издание выпускается укрупнённым плоскочастным шрифтом и рельефно-точечным шрифтом Брайля.

День рождения, особенно юбилейный, это всегда повод заглянуть в прошлое, подвести итоги, вспомнить пережитое. Первые попытки выпуска периодических журналов для слепых в нашей стране были предприняты ещё в царской России. В 1885 году Попечительство императрицы Марии Александровны о слепых по инициативе и при горячем участии энтузиаста просвещения слепых Г.П. Недлера выпустило первый номер плоскочастного журнала «Русский слепец», впоследствии он стал называться «Слепец». В 1898 году Попечительство о слепых начало издавать первый в России брайлевский журнал «Досуг слепых».

Две прокатившиеся по стране опустошительные войны — Первая мировая и Гражданская — погубили все результаты многообещающих начинаний. Ситуация постепенно начала меняться лишь в 1923 году. К этому времени уже созрела потребность в специальном издании для слепых, которые рвались к новой жизни, хотели говорить друг с другом. Незрячий журналист, писатель и общественный деятель Александр Белоруков не только высказал идею о создании нового журнала для слепых, но и довёл её до осуществления.

Весной 1923 года в Москве оживилась работа инициативной группы по созданию Всероссийского общества слепых. Незрячие, в большинстве своём нетрудоустроенные, были очень слабо связаны между собой. «Тогда-то, — вспоминал Белоруков, — с целью сконцентрировать внимание в одном направлении мне пришла в голову мысль выпустить рукописную газету по Брайлю „Дело слепых“. Первый её номер живо распространился по районам города и с удовольствием читался».

Вслед за Белоруковым другой незрячий общественный деятель, ослепший инженер Гальперсон напечатал, тоже вручную, второй выпуск «Дела слепых», который был встречен с ещё большим интересом. А третий выпуск пока ещё рукописной газеты под названием «Правда слепых» подготовил бывший латышский стрелок Я.М. Лепин.

Рукописные газеты быстро распространялись среди незрячих, их читали повсюду: в школах, мастерских, трудовых домах слепых, общежитиях. В адрес «издателей» поступали письма с горячими одобрениями этого замечательного начинания. Но «самиздат» не мог заменить собой издание настоящего журнала. Как вспо-

минали современники и свидетели событий, Белоруков часто говорил: «С такой газетой далеко не уедешь. Нам надо издавать свой журнал, который бы широко отражал жизнь и дела наши в пределах всей России». Имея за плечами большой журналистский опыт, он провёл большую подготовительную и организационную работу и добился того, что Главное литературное управление при Совнарком РСФСР выдало ему документ, разрешающий на собственные или привлечённые средства издавать журнал «Жизнь слепых» и даже освободило издание от уплаты налогов.

Тогда же встали вопросы: кто будет издавать журнал и где взять средства на его выпуск? Не было жести для изготовления матриц, не хватало типографской бумаги и шпагата для брошюровки журнала. Но самое главное — уже почти 10 лет бездействовала типография рельефно-точечного шрифта при Московском учебно-воспитательном заведении для 20 слепых детей (ныне Московская школа-интернат № 1). Технология книгопечатания брайлевским шрифтом фактически была утрачена.

«С мыслью издания журнала в конце июля, — читаем мы в мемуарных записках Белорукова, — я обратился к заведующему издательством Народного Комиссариата социального обеспечения тов. Малбороде. Он до тех пор не слыхал, что слепые читают, однако признался, что по идее работы Наркомата он не имеет права отказаться от выпуска органа печати для слепых».

В начале 1924 года закипела работа, ускорившая рождение журнала. Деньги на издание в сумме 500 рублей выделил Наркомат социального обеспечения РСФСР. Артисты Московского Союза слепых оркестрантов дали несколько концертов, сборы от которых тоже пошли в

помощь журналу. Добровольцы из Союза металлистов отремонтировали и запустили в работу печатный станок в типографии.

Заведовала типографией зрячая женщина — А.И. Георгиевская. Наборщиком был А.И. Сучков. Корректуру читала бывшая воспитанница школы М.В. Новожилова. Хорошими помощниками оказались учащиеся школы: они подносили к печатному станку бумагу, нарезали шпегат, складывали по порядку отпечатанные листы. Коллектив типографии работал с утра до вечера, и, к всеобщей радости, первый номер ежемесячного журнала «Жизнь слепых» вышел, как и намечалось, — в апреле 1924 года. Тираж первенца советской брайлевской периодики составил 300 экземпляров.

На первой странице журнала помещалось обращение редакции журнала к читателям: «Исполнилась давнишняя заветная мечта многих тысяч слепых. Слепой труженик сегодня получает собственный журнал и своими пальцами читает его. О чём? О своей жизни, о жизни своих братьев и товарищей и обо всём том, что должно заинтересовать его как свободного гражданина великого Союза Советских Республик». В этих словах заключалась позиция журнала «Жизнь слепых» как коллективного организатора, вступившего на путь объединения незрячих в единый трудовой союз.

Белоруков выступал в первом номере и как автор двух корреспонденций: «Слепой крестьянин» о крестьянине Карпе из подмосковной деревни, который самостоятельно выполнял почти все работы в хозяйстве, и «Слепой профессор философии» о профессоре философии А.М. Щербине, одном из восьми незрячих, получивших высшее образование в дореволюционной России.

Поначалу журнал не был самостоятельным изданием и выходил как приложение к газете «Взаимопомощь». Её главного редактора назначили по совместительству и главным редактором «Жизни слепых». Но фактически главную роль играл, конечно же, А. П. Белоруков. Он вёл всю практическую работу по организации и сбору материалов, по подготовке и выпуску первого и последующих номеров журнала.

Вначале журнал выходил нерегулярно: с апреля по ноябрь 1924 года удалось подготовить только четыре номера. Не хватало средств, бумаги, хорошего типографского оборудования. Первый номер отпечатали в Москве, но потом станок сломался и печать журнала передали в новую типографию Ленинградской школы слепых детей. В сентябре 1924 года в городе произошло сильнейшее наводнение. Типография была затоплена, оттиски подмокли, спасти удалось не все. Но на вопрос, быть или не быть журналу, Белоруков всегда отвечал утвердительно, потому что знал: только через печать можно активно отстаивать право незрячих на труд, на образование и в целом — на достойную жизнь. К тому же с появлением журнала организационное движения слепых получили мощную информационную поддержку, и это ускорило процесс создания Всероссийского общества слепых.

Только к моменту выпуска третьего номера «Жизни слепых» Белорукова назначили ответственным секретарём редакции. Ему на помощь пришли энтузиасты-общественники — его жена Анастасия Яковлевна, первая печатница брайлевских книг А.А. Адлер, незрячие студенты З.И. Шамина и П.А. Строев.

В различных рубриках журнала нашли отражение как успехи, так и трудности незрячих в различных сферах трудовой и общественной жизни. В рубриках «Наш труд и наша жизнь», «На местах» публиковались сообщения рабкоров и селькоров из разных уголков страны. В одной из корреспонденций говорилось: «Тамбовскому товариществу из 34 слепых приходится отчаянно бороться за своё существование. Нет средств для закупки щёточных материалов, хотя прежде товарищество выделявало щётки и даже имеет мотор, но в эту зиму перешли на корзинное дело. Осенью Губсобес решил перевести слепых в инвалидный дом, где пришлось бы отказаться от всякой работы, но при содействии Совета Всероссийского общества слепых удалось добиться отмены решения».

Продукция труда слепых демонстрировалась на Всероссийской сельскохозяйственной и кустарно-промышленной выставке в 1923 году. В журнале отмечалось: «За достижения в деле обучения слепых доступным им ремёслам, за тщательность и художественность работы мастерские Хлудовского дома труда слепых были награждены дипломами первой степени».

Положение у незрячих с учёбой было сложное. Их право на образование закреплялось законом. Об этом свидетельствовало правительственное Постановление «О социальном обеспечении глухонемых и слепых» от 26 ноября 1920 г., опубликованное в первом номере журнала. Но многое полезное, что было принято в дореволюционной школе слепых, теперь отвергалось, а взамен давалось очень мало. Да и делать это было трудно после страшной разрухи, в которой оказалась страна. Учительница из Рязани, например, жаловалась корреспонденту «Жизни слепых», что в школе нет брайлевских книг и

учебных пособий, что на всех обучающихся по системе Брайля имеется лишь один письменный прибор.

По корреспонденциям в журнале можно судить о большом притоке незрячих в высшие учебные заведения. Незрячие в то время часто проявляли инициативу, благодаря чему создавались специальные учебные заведения, которых прежде в стране не было. Так, ослепший врач Т.И. Цыганков открыл в Харькове курсы для незрячих массажистов, а незрячий профессор-психолог А.М. Щербина ввёл преподавание тифлологии в Прилукском педагогическом техникуме. Самым ярким очагом образования членов ВОС был Центральный музыкальный техникум для слепых Народного комиссариата социального обеспечения РСФСР. Здесь готовили к профессиональной деятельности незрячих вокалистов, пианистов, виолончелистов, скрипачей, домристов, настройщиков музыкальных инструментов.

Печатались в журнале «Жизнь слепых» и художественные произведения. С публикаций в первых номерах журнала начался творческий путь незрячих писателей и поэтов Вс. Рязанцева, Г.В. Добржинского, Ф.О. Шоева, И.Н. Прохорова, С.Я. Волгина и, конечно же, А.П. Белорукова.

После первого съезда ВОС в 1925 году А.П. Белоруков ушёл из журнала. Редактором стал Ян Лепин, после его ухода руководить журналом предложили незрячему писателю Фёдору Осиповичу Шоеву. При нём тираж вырос до 1200 экземпляров, и в июне 1926 года окрепшее издание было передано в ведение Совета Всероссийского общества слепых. В 1927 году Ф.О. Шоев передал свой пост зрячему члену Совета Общества слепых Г. Белякову.

В 1942 году Шоеву вновь поручили редактировать «Жизнь слепых». Он вспоминал: «Нелегко было в условиях военного времени издавать журнал. Приходилось выпускать один номер в два, а иногда и в три месяца. Но редакция и актив делали всё возможное, чтобы собрать факты и осветить в печати патриотические дела незрячих». Прежде всего работу предприятия Московской организации ВОС, которое изготавливало металлические коробки для мин. Незаметный подвиг незрячих женщин, которые в своих плохо отапливаемых домах безвозмездно вязали варежки и носки для бойцов. Порыв незрячих школьников, которые устраивали платные концерты, а выручку сдавали в фонд обороны страны. Инициативу активистов ВОС, которые пошли в госпитали учить брайлевской грамоте утративших зрение воинов. Личным примером, своим оптимизмом они убеждали впавших в отчаяние людей, что жизнь стоит того, чтобы подняться и начать трудиться.

В 1956 году ЦП ВОС назначил главным редактором «Жизни слепых» А.М. Кондратова и поставил перед ним задачу подготовить к выпуску плоскопечатный вариант, идентичный по содержанию брайлевскому. В 1950-е годы Общество слепых переживало подъём деловой активности, началось строительство новых производственных зданий и жилых домов для членов ВОС. Плоскопечатный журнал стал хорошим пропагандистом новых задач и целей ВОС среди широкого круга слабовидящих, не владеющих брайлем, и зрячих читателей.

Евгений Дмитриевич Агеев бессменно руководил «Жизнью слепых» с 1967 по 2009 год — 42 года. Начало его деятельности совпало с переименованием журнала. Вопрос об изменении названия, актуального для 1920-х

годов и не вполне отражающего современное содержание издания, поднимался не раз, но до серьезного обсуждения дело не доходило. Помог случай.

По рассказам журналистки Г.А. Угорской, всё произошло так. В 1968 году отмечалось 150-летие со дня рождения Карла Маркса. На обложке плоскопечатного майского номера под названием журнала «Жизнь слепых» был помещён его портрет. Поначалу никто не обратил внимания на возникшую от такого соседства двусмысленность. А когда обратили, то ужаснулись. Ведь в апреле 1970 года, в годовщину 100-летия со дня рождения В. И. Ленина, она вновь повторится. За подобные промахи, которые именовались идеологическими ошибками, взыскивали очень строго. Первым тревогу забил главный редактор Е.Д. Агеев. Он обратился в отдел пропаганды ЦК КПСС и поднял вопрос о переименовании. Решение было принято без проволочек, и с января 1969 года журнал стал выходить под названием «Наша жизнь».

В 1960 — 1980-е годы в журнале появились новые формы работы. Один раз в два года редакция начала проводить учебные семинары для рабкоров и самостоятельных поэтов на базе Института повышения квалификации работников ВОС. На них приглашали авторов, которые регулярно присылали в журнал информацию с мест и свои стихи. Вошли в практику «Выездные редакции», наиболее полно и глубоко освещавшие деятельность региональных организаций ВОС. Они существовали до середины 1990-х годов. Ещё одно важное мероприятие журнала — «круглые столы» — проводились по принципиальным вопросам деятельности ВОС. Разные точки зрения публиковались на страницах журнала, и это помогало читателям разобраться в пробле-

ме и выработать собственное мнение. Нередко после таких обсуждений руководство ВОС корректировало свои решения.

Рассказывая о лучших людях предприятий и организаций ВОС, журнал в немалой степени способствовал тому, чтобы их заметили, по достоинству оценили и наградили. Указы правительства со списками награждённых регулярно печатались на его страницах. Но само издание имеет всего лишь одну правительственную награду — Почётную грамоту Президиума Верховного Совета РСФСР, которую получило к своему 50-летию.

С 2009 года и по сей день журналом руководит Владимир Дмитриевич Бухтияров. В журнале 50 рубрик различной тематики. Живой отклик вызывают материалы рубрик «Реабилитация по существу», «Дискуссионный клуб», «Факты и мнения». Есть страницы и для читателей, предпочитающих активный образ жизни. Это «Мир увлечений», «Спорт», «Экстрим слепых», «Кругосветка», «Активный возраст».

С благодарностью вспомним всех, кто был причастен к рождению журнала, кто провёл его через трудные годы, кто дарил тепло своим читателям. Комплект журнала «Жизнь слепых», хранящийся в фондах Российской государственной библиотеки для слепых, — это летопись рождения и развития Всероссийского общества слепых. Это документальные материалы, рассказывающие о трудностях и достижениях ВОС на протяжении его 100-летней истории.

ГРАНИ РЕАБИЛИТАЦИИ «ДОМ СЛЕПОГЛУХИХ» В ПУЧКОВО*

НЕЗРЯЧЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ЛЕГЧЕ ПОНЯТЬ СЛЕПОГЛУХОГО!

Николай Хлудов, преподаватель компьютерных технологий «Дома слепоглухих» полностью лишён зрения. Он родился и вырос в Твери, учился в школе-интернате для незрячих и слабовидящих детей. Потом переехал в Москву. В 2005 году окончил экономический факультет Российского государственного социального университета.

— *Николай, расскажите о вашем профессиональном и жизненном пути. Когда вы начали работать в «Доме слепоглухих»?*

— Я пришёл сюда в 2018 году. До этого работал проектным менеджером в общественной организации «Перспектива». Отвечал за проекты, связанные с инклюзией. Мы объединяли подростков с инвалидностью с их ровесниками без физических ограничений. Проводили совместные экскурсии, выезды на природу, квесты. Были театральные проекты. Кстати, в театральных проектах участвовали не только любители из числа «особых» и относительно здоровых подростков, но и профессиональные актёры и режиссёры. Было очень интересно.

— *Наверное, вы приобрели там большой опыт, ко-*

**Окончание. Начало читайте в № 3 за 2024 г.*

торый теперь можете использовать в работе со слепоглухими людьми.

— Думаю, что незрячему человеку легче понять слепоглохого в психологическом плане, чем сотруднику без физических ограничений. Кроме того, при овладении компьютерными технологиями моя слепота является преимуществом. Зрячий преподаватель не может иметь такого личного опыта пользования компьютером без зрения.

— *Как строится ваша работа?*

— Как правило, я провожу индивидуальные занятия. Групповые занятия у нас тоже иногда проходят, но это скорее исключение. Программа занятий разрабатывается индивидуально для каждого реабилитанта. Люди приезжают сюда на четыре недели. И каждый раз я спрашиваю у них, чем я могу быть полезен, и сам предлагаю что-то интересное и полезное для них.

— *Не могли бы вы привести конкретный пример?*

— Недавно у нас проходила курс реабилитации женщина шестидесяти лет, которая полностью потеряла и зрение, и слух. Она замужем. Муж не имеет физических ограничений, и в бытовом плане помощь есть. Но она испытывает дефицит общения. Он есть почти у всех слепоглухих. У тотальников, полностью лишённых и зрения, и слуха, проблема стоит особенно остро.

Она мечтала научиться пользоваться ватсапом. Первый опыт у неё уже был, но возникали большие трудности. Многое было непонятно. Слепой с хорошим слухом или даже слабослышащий незрячий использует программы экранного доступа, то есть компьютерные программы, озвучивающие всю текстовую информацию.

— *В ватсапе можно познакомиться с любым текстовым сообщением?*

— Любое сообщение будет озвучено голосовым помощником. Этот же голосовой помощник помогает в написании и отправке собственных сообщений. Но для людей, полностью лишённых зрения и слуха, пользование и стационарным компьютером, и любыми электронными гаджетами возможно только с помощью брайлевого дисплея.

— *Как же брайлевский дисплей помогает общаться в ватсапе?*

— Все сообщения в ватсапе могут отображаться на дисплее и считываться пальцами, используется обычный брайлевский шрифт. Правда, в электронной клавиатуре есть и дополнительные символы.

Для тотально слепоглухого человека использование брайлевого дисплея — единственная возможность научиться работать с электронными гаджетами, пользоваться интернет-сервисами, в том числе ватсапом, электронной почтой, чатами на сайтах, службами доставки товаров и т.д.

Без слуха и зрения даже найти ватсап в смартфоне может быть трудно. А ведь надо уметь писать собственные сообщения и читать чужие, удалять что-то ненужное. Перед отправкой сообщения хорошо бы проверить, нет ли в нём ошибок. Ещё надо уметь перемещаться между разными чатами.

— *Эту женщину интересовало только пользование ватсапом или приходилось решать с ней и другие задачи?*

— Она не была активным пользователем интернета. Ей хотелось узнавать в телефоне новости и погоду. Боль-

ше никаких запросов не было. В работе я всегда исхожу из желаний своих учеников. Например, если эта женщина захочет приехать к нам на реабилитацию ещё раз и узнать что-то новое, то мы с удовольствием продолжим с ней изучение возможностей электронного мира.

— *Что самое сложное в вашей работе?*

— Самое сложное — это не технические премудрости, которые предстоит освоить реабилитанту в ходе индивидуальных занятий, а его освобождение от психологического груза, который лежит на плечах почти всех наших подопечных. Слепоглухота давит на человека. А если речь идёт о полном отсутствии зрения и слуха — это особая ситуация. Любой преподаватель, любой сотрудник «Дома слепоглухих» должен учитывать жизненные реалии своих подопечных.

Самое тяжёлое в слепоглухоте — ощущение зависимости от окружающих, от внешних обстоятельств. Курс реабилитации, который мы проводим, может укрепить уверенность человека в себе, повысить психологическую стабильность.

ГЛАВНОЕ ДЛЯ МЕНЯ — ПРЕОДОЛЕТЬ УНЫНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО!

Ришату 35 лет. Он приехал на четырёхнедельный курс реабилитации из Татарстана, из города Набережные Челны.

— *Ришат, как вы узнали о «Доме слепоглухих» в Пучково? Что ждёте от пребывания здесь?*

— Я живу с мамой. Именно она узнала, что существует благотворительный фонд «Дом слепоглухих», а также Общество социальной поддержки слепоглухих «Эльвира», которые помогают таким людям, как я. У меня син-

дром Ушера. Это генетическое заболевание является наиболее распространённой причиной одновременного нарушения слуха и зрения.

Слава богу, слух у меня в течение длительного времени держится на одном уровне. Проблемы есть, но ухудшения не происходит. С помощью двух слуховых аппаратов я могу понимать речь, если собеседник говорит чётко и находится рядом со мной.

А зрение, к сожалению, у меня очень ухудшилось в последние годы. Вернее, почти совсем пропало. Теперь я вижу только пятна перед глазами. Даже силуэты не различаю. Если крупные предметы движутся, то могу различить движение.

Синдром Ушера приводит к разрушению сетчатки. Но у разных людей это заболевание проявляется в разной степени. Немало случаев полной слепоглухоты, а кто-то сохраняет остаток зрения и слуха до конца жизни.

Благотворительный фонд «Дом слепоглухих» регулярно проводит экскурсионные и оздоровительные поездки. В них может принять участие любой человек с этой инвалидностью, а также сопровождающие лица. В сентябре 2023 года я с мамой на восемь дней вместе с другими слепоглухими людьми поехал в Сочи, в Дагомыс.

Бархатный сезон в Сочи — это сказочно! Мы каждый день купались в море, ездили на очень интересные экскурсии, в том числе на Красную Поляну и в Абхазию. Группу сопровождала директор благотворительного фонда «Дом слепоглухих» Елена Валерьевна Федосеева. Она и пригласила меня приехать в Пучково на четырёхнедельную реабилитацию. Уже в начале октября я был здесь.

Главное для меня — преодолеть уныние и одиночество. Потерю зрения я очень тяжело переживал, так как моя жизнь круто изменилась.

— *Вы думаете, что пребывание в «Доме слепоглухих» поможет в решении этой проблемы?*

— Так получается в последнее время, что когда я нахожусь дома, в Набережных Челнах, то общаюсь почти исключительно с мамой. Я ей очень благодарен за помощь, но всё чаще чувствую себя одиноким. А здесь я — среди людей. У нас много совместных занятий, экскурсий.

— *Что вам больше всего запомнилось? Что заинтересовало из учебной программы?*

— С Николаем Хлудовым, преподавателем компьютерных технологий, мы занимаемся изучением различных программ экранного доступа. Я уже смог поработать в керамической мастерской. Мы делали чашку, украшенную узорами и виноградными гроздьями. Также запомнилось занятие по кулинарии, где мы чистили картошку, аккуратно её нарезали, а потом запекали в духовке с приправами. Ароматная картошечка получилась!

— *А дома приходится самому готовить?*

— Дома мама готовит. Но, думаю, запечь картошку я и сам смогу, когда вернусь домой. Почистить картошку — это не сложно!

Ещё здесь я учусь пользоваться GPS-навигатором. Он необходим для самостоятельных перемещений с белой тростью. Без него слепой самостоятельно может, по сути, ходить только по знакомым маршрутам. А навигатор позволяет ориентироваться в любом незнакомом месте, даже в другом городе.

— *Собираетесь использовать эти знания на практике?*

— Я, честно говоря, по натуре домосед. Тем более стал им после потери зрения. Но ведь человек может измениться! Мне всего 35 лет. Приезд в Пучково — это для меня первый шаг к жизненным переменам. На экскурсию в Дагомыс я вместе с мамой ездил. А сюда — сам приехал. Четыре недели без мамы!

— *Это необычно для вас?*

— Я хотел бы стать более самостоятельным. Ещё хотел бы в будущем изучить дактильную азбуку и основные жесты русского жестового языка. Это позволит общаться со слепоглухими и глухими людьми. Надеюсь, что у меня появятся новые знакомые и друзья.

НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ БЕЗ МАМЫ

Вячеславу из Санкт-Петербурга 58 лет. Он очень искренний, открытый человек. О таких говорят — душа нараспашку. Без помощников, как с Ришатом, пообщаться с Вячеславом у меня не получилось, так как с детства он полностью лишён слуха. В общении нам помогал социальный работник «Дома слепоглухих» Юрий Юрьевич Яровиков.

Со зрением у Вячеслава тоже проблемы — у него синдром туннельного зрения. Эта аномалия возникает как следствие патологических изменений в боковых отделах сетчатки. Человек не способен видеть боковым зрением, Обзор возможен только центральным зрением, и видимое поле превращается в своего рода туннель, где обзор закрыт на периферии. Человек может видеть только небольшую часть окружающего пространства, как будто смотрит сквозь подзорную трубу.

Вячеслав сразу говорит, что у него «всё хорошо — нет проблем и жалоб». Но в разговорах он часто возвращается к рассказам о недавно ушедшей из жизни маме. Ей было 80 лет. Всю жизнь Вячеслав прожил с мамой. Теперь он живёт один. При этом подчёркивает, что мама даже после смерти продолжает ему помогать. Она является для него примером для подражания. Во время нашего разговора он неоднократно повторял: «Мама никогда ни на что не жаловалась! Как я могу теперь на что-то жаловаться? Теперь мне нужно научиться жить без мамы!»

О личной жизни Вячеслав говорить не любит. Сложно понять, может ли когда-нибудь в его жизни появиться человек, сравнимый по значению с мамой. Но с бытовыми проблемами он, во всяком случае, справляется отлично. Его регулярно навещает пожилая соседка, готовая оказать необходимую помощь в бытовых или организационных делах. Но в основном Вячеслав справляется сам. Он может приготовить себе простую еду, убрать в квартире. На сухомятке и «Дошираке» он не сидит. Борщ и щи у него отлично получаются.

— *Вячеслав, как проходит ваш типичный день? Не скучно ли вам одному?*

— У меня гости часто бывают. Я далеко не всегда один! И дача у родственников есть. Часто я там живу.

— *Есть ли у вас какие-нибудь увлечения?*

— Очень читать люблю. Читаю исторические книги на планшете. Там можно шрифт увеличивать почти до бесконечности. Поэтому даже с тоннельным зрением можно прочитать всё что нужно!

Если жизнь этого человека в целом благополучна, то в чём состоит смысл его пребывания в «Доме слепоглухих» в Пучково? Этот вопрос я задаю Ю.Ю. Яровикову.

— К нам приезжают самые разные люди. Их всех объединяет слепоглухота. Даже если человек хорошо справляется с текущими жизненными обстоятельствами, то мы можем помочь ему приобрести новые знания и навыки, набраться сил, познакомиться с новыми людьми и, возможно, встретить старых друзей.

— *Юрий Юрьевич, хотелось бы подробнее познакомиться с особенностями реабилитационного процесса. Что успевают узнать, чему могут научиться ваши подопечные за четыре недели пребывания в «Доме слепоглухих»?*

— План занятий для каждого человека составляется индивидуально. С учётом его желаний и потребностей. Например, Вячеслав укрепил свои знания в сфере интернет-банкинга. Он научился правильно осуществлять банковские переводы с помощью смартфона, следить за состоянием счёта, соблюдать необходимые меры безопасности.

Ещё наши подопечные учатся пользоваться сайтом Российских железных дорог. Этим Вячеслав тоже занимался во время реабилитационного курса.

— *Разве Вячеслав самостоятельно путешествует?*

— Он не совершает поездок без сопровождающих. Но ему было очень интересно узнать, как самостоятельно забронировать и оплатить железнодорожный билет из Москвы в Санкт-Петербург, как заказать услуги Службы сопровождения на вокзале и т.д. Это новые знания и навыки, которые могут пригодиться в жизни.

Вячеслав благодаря кулинарным занятиям стал лучше готовить. Это тоже важно, ведь после смерти мамы он живёт один. Кроме того, мужчина использовал время в Москве для нескольких медицинских консультаций по своим сопутствующим заболеваниям. Мы организовали для него посещение врачей, используя имеющиеся у нас контакты с ведущими лечебными учреждениями столицы.

ПРЕМУДРОСТИ ЭЛЬБРАЙЛЯ

Артём Рассохин, как и Николай Хлудов, преподаёт в «Доме слепоглухих» компьютерные технологии. В отличие от своего коллеги Артём не является totally незрячим. У него есть небольшой остаток зрения. Но с детства читать он мог только по Брайлю.

— *Артём, расскажите, пожалуйста, о специфике своей работы.*

— Я преподаю в «Доме слепоглухих» в Пучково компьютерные технологии. Кроме того, при необходимости посещаю слепоглухих москвичей на дому, чтобы помочь им наладить компьютер. Бывают командировки в другие города. Во время этих поездок я не только налаживаю домашние компьютеры слепоглухих людей, но и провожу интенсивные курсы обучения. Это особенно актуально для людей, которые по состоянию здоровья или из-за других личных обстоятельств не могут приехать к нам в Пучково.

— *Что вам особенно запомнилось из рабочих моментов в последнее время?*

— С целой группой слепоглухих мне пришлось осваивать мини-компьютер «Эльбрайль» (Elbraille). Это портативное устройство, которое легко помещается в дамс-

кой сумочке или даже в кармане. С помощью «Эльбрайля» слепоглухие люди могут выходить в интернет, пользоваться ватсапом, электронной почтой. Можно общаться с людьми, в том числе со случайно встреченными на улице.

— *Наверное, это устройство очень удобно именно благодаря своим небольшим размерам. Его всегда можно взять с собой, выходя из дома.*

— Конечно, его миниатюрность очень удобна и практична. Но она связана и с некоторыми особенностями использования этого устройства. Например, брайлевский дисплей даёт возможность работать с любым стационарным компьютером или ноутбуком, используя стандартную клавиатуру. С «Эльбрайлем» так работать нельзя. Это портативное устройство не предполагает использование отдельной клавиатуры. По сути, функции клавиатуры выполняет сам брайлевский дисплей. «Эльбрайль» даёт возможность и писать, и читать. Но устройство имеет свои особенности, с которыми необходимо разобраться. И в этом я помогаю.

«Эльбрайль» — очень дорогое устройство. В свободной продаже оно может стоить около полумиллиона рублей. Но слепоглухие люди получают его бесплатно. Оно вписывается в Индивидуальную программу реабилитации и абилитации.

Государство тратит значительные ресурсы, чтобы приобрести эти устройства у российского производителя и безвозмездно передать их нуждающимся. Но если человек не обладает необходимыми компьютерными знаниями, то портативный компьютер будет просто пылиться на полке. А ведь он — настоящее окно в мир!

ПРИКОСНУТЬСЯ К ШЕРСТЯНОЙ АКВАРЕЛИ

Тамара Ивановна Мокшина — инженер-нефтяник. Много лет она занимала ответственные должности в научно-исследовательских учреждениях нефтяной отрасли. В настоящее время — на заслуженном отдыхе. Но осталось много сил и энергии, которые можно потратить на благо обществу. В «Дом слепоглухих» Тамара Ивановна пришла в качестве волонтера, а с 2020 года является штатным «мастером по творчеству».

— *Тамара Ивановна, какие занятия вы проводите с подопечными «Дома слепоглухих»?*

— В течение всей жизни я увлекалась рукоделием, принимала участие в самодеятельных художественных объединениях. Поэтому стала «мастером широкого профиля». С нашими ребятами я и в керамической мастерской работала, и мыло варила, и свечи из медовой вощины изготавливала, и различные поделки из шерсти делала.

Но, на мой взгляд, особый интерес вызывают картины в технике шерстяной акварели. Речь идёт об удивительных, загадочных переплетениях шерстяных нитей, которые образуют различные фигуры, сказочные пейзажи. Нити выкладываются на картоне с помощью специальной техники. Когда картина готова, она плотно прижимается стеклом и вставляется в рамку.

— *Шерстяной акварелью занимаются и незрячие?*

— Да, многие слепые с удовольствием участвуют в изготовлении таких картин. Шерстяные нити очень приятны на ощупь. Они дарят прекрасные тактильные ощущения и позволяют реалистично отразить многие явления и предметы окружающего мира.

Людам, полностью лишённым зрения, требуется помощь в определении цветов. Хотя те, кто хорошо владеет смартфоном, могут выполнить эту задачу с помощью электронного устройства. Но технику выкладывания шерстяных нитей вполне можно освоить. В «Доме слепоглухих» есть и немало людей, имеющих остаток зрительных функций.

На первых порах я направляю руки своих учеников. Они выкладывают картину шерстяной акварелью, а я придерживаю их ладони и корректирую движения. А потом человек уже может самостоятельно работать.

Самое главное в этой работе — радость творчества, которую испытывают люди. Они с большим удовольствием и гордостью дарят свои поделки родственникам и друзьям. Также наши изделия выставляются на благотворительных выставках-ярмарках.

ПРОДОЛЖАЯ ДЕЛО СЕРГЕЯ СИРОТКИНА

Надежда Владимировна Голован с момента основания Общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира» была его вице-президентом, а после смерти Сергея Алексеевича Сироткина стала его руководителем. Надежда Владимировна — глухая с рождения. Имеет небольшой остаток зрения.

— Надежда Владимировна, вы знали Сергея Алексеевича в течение всей жизни. Расскажите, пожалуйста, об этом человеке.

— Мы познакомились ещё в детстве, когда я училась в московской школе-интернате для глухих детей, а он — в Сергиевом Посаде, в Детском доме для слепоглухих.

В течение всей жизни у нас были дружеские, тёплые отношения. С.А. Сироткин — удивительный человек. Он один из символов общественного движения слепоглухих.

В 1970-е годы четыре слепоглухих выпускника Детского дома в Сергиевом Посаде, в том числе и Сергей, окончили психологический факультет МГУ. Потом он защитил кандидатскую диссертацию по философии. В советское время С.А. Сироткин создал и возглавил «Совет по делам слепоглухих» при Правлении ВОС. В то время это была единственная структура, которая занималась реабилитацией слепоглухих. Вместе со своими помощниками он много ездил по стране, встречался с людьми, нуждающимися в помощи.

— *В чём на сегодняшний день вы видите главные задачи организации «Эльвира»?*

— Главная задача — индивидуальная поддержка каждого слепоглухого человека в любом регионе нашей страны. Для многих такая поддержка заключается в прохождении реабилитации в «Доме слепоглухих» в Пучково.

Кому-то надо оказать помощь в своём регионе. Например, человека могут не устраивать слуховые аппараты, которые можно бесплатно получить в рамках Индивидуальной программы реабилитации и абилитации. С помощью спонсоров «Эльвира» и благотворительный фонд «Дом слепоглухих» обеспечивают нуждающихся высокотехнологичными импортными слуховыми аппаратами.

Для кого-то важно найти в своём регионе хорошего психолога, социального работника. В этом мы тоже можем помочь. Вся деятельность «Эльвиры» — продолжение дела Сергея Сироткина.

В большинстве регионов России главный проект «Эльвиры» — Досуговые клубы слепоглухих людей. Их также можно назвать «Клубами общения». Часто такие клубы организовываются при специализированных библиотеках для слепых. Почему важно организовывать специальные мероприятия? Слепоглухие люди могут почувствовать себя чужими и на мероприятиях для глухих, и на праздниках для слепых. Всё-таки у них своё, особое восприятие мира!

— *В чём состоит особенность организации досуга для слепоглухих?*

— Важно, чтобы ни один человек не был забыт! Например, для тотально слепоглухого необходим индивидуальный тифлосурдопереводчик. Эта система работы называется «рука в руке». Речь идёт о тактильном контакте между переводчиком и его спутником. Слепоглухой на ладони ощущает буквы дактильной азбуки.

На мероприятиях зрячих глухих тоже, как правило, присутствует переводчик. Но речь идёт о переводчике для всей группы, всей компании. Индивидуальный сотрудник здесь не нужен, так как зрячие глухие все жесты воспринимают визуально.

Что происходит, если слепоглухой человек оказывается на общем мероприятии с другими группами инвалидов или с относительно здоровыми людьми? Здесь проблема не в том, что к нему отнесутся недоброжелательно. Наоборот, вероятно, такого человека постараются вовлечь в общую компанию. Но когда нарушены способы коммуникации, то автоматически слепоглухой оказывается в вакууме.

— *Получается, что организация специализированного досуга — важная форма реабилитации?*

— Так мы и рассматриваем эту работу!

— *Какие формы досуга доступны слепоглухим людям?*

— Это могут быть экскурсии в интересные места. В том числе в музеи, где некоторые экспонаты можно тактильно изучить. Проводятся и выезды на природу: пешие прогулки, даже походы с ночёвкой в палатках. Мы организуем мастер-классы, знакомящие с различными ремёслами.

Разумеется, для слепоглухих людей важен не только досуг, но и освоение социально-бытовых, компьютерных навыков, основ пространственной ориентировки. Всем этим занимается «Эльвира» вместе с благотворительным фондом «Дом слепоглухих».

«ОБДУМЫВАЙ ТЩАТЕЛЬНО, А ДЕЙСТВУЙ РЕШИТЕЛЬНО»

ИНТЕРВЬЮ С ТРЕНЕРОМ ПО ДЗЮДО ИРИНОЙ ФРОЛОВОЙ

В 2024 году мировое спортивное сообщество отмечает юбилей олимпийского дзюдо. Ровно 60 лет назад этот вид спорта был впервые включён в программу летних Олимпийских игр 1964 года в Токио. В настоящее время более 200 стран являются членами Международной ассоциации дзюдо. Наряду с самбо, вольной и греко-римской борьбой дзюдо входит в четвёрку наиболее популярных единоборств. Для многих спортсменов этого вида спорта философия дзюдо стала философией жизни.

В переводе с японского «дзю до» означает «мягкий путь». Но на самом деле путь становления дзюдо был непростым. Истоки этого вида спорта кроются в истории Страны восходящего солнца.

До XIX века Япония представляла собой множество раздробленных феодальных провинций, контролируемых центральной военной властью и постоянно воюющих между собой. При этом в стране сохранялась строгая классовая иерархия, в структуре которой выделялось привилегированное сословие воинов-самураев. Они были обязаны постоянно носить оружие и принимать участие в боевых действиях.

Что же представлял из себя самурай? Это был воин в кожаных или металлических доспехах с мечом в руках.

Японцы считают самурайский меч священным. «Душой самурая был меч, смыслом жизни — смерть, главным жизненным принципом — честь, профессией — война, постоянным занятием — воинские искусства, отдыхом — изящная словесность и живопись», — такой кодекс самурая сохранил японский фольклор. Но не всегда можно отразить нападение только мечом. Поэтому самураи уделяли большое внимание рукопашному бою.

Во второй половине XV — начале XVII века в Японии была разработана система борьбы без оружия джиу-джитсу («искусство мягкости»), основанная на балансе атакующих и защитных приёмов. Для нападения самураи использовали приёмы обездвигивания и удушения противника, для защиты — броски. Ударная техника в джиу-джитсу отсутствовала вовсе, так как она была бесполезной против противника в доспехах.

Согласно легенде, основной принцип этого боевого искусства «Победить, поддавшись» сформулировал врач из Нагасаки Сиробэй Акияма. Однажды он прогуливался по саду после снежной бури и обратил внимание, что ветви крупных деревьев сломались под тяжестью снега. Лишь крошечное деревце, чьи тонкие ветки, сильно прогнувшись, смогли стряхнуть снег, стояло целое и невредимое. Осознав увиденное, Акияма заявил, что теперь он сможет победить любого противника.

Настоящего мастера джиу-джитсу отличала не физическая сила, а ловкость, пластичность и гибкость тела, умение использовать силу противника в своих целях. Постепенно «искусство мягкости», ставшее частью боевой подготовки самураев, было доведено до совершенства. Многие самураи стали создавать школы боевых

искусств и учить мальчиков из благородных семей системе боя джиу-джитсу.

В середине XIX века в Японии произошли перемены. Появилась хорошо вооружённая армия, сформированная по европейскому образцу, в которой самураи стали не нужны. И в 1876 году правительство издало указ, запрещающий самураям носить оружие и пользоваться сословными привилегиями.

Эпоха джиу-джитсу закончилась, но не исчезли его мастера. В 1882 году мастер джиу-джитсу, учитель литературы Дзигоро Кано открывает школу боевых искусств «Кодокан». Он решает реформировать прежнюю систему борьбы. Обобщив приёмы джиу-джитсу, выбрав из них самые лучшие и менее травмоопасные для борца, он создаёт новый вид борьбы — дзюдо. По его мнению, дзюдо должно было стать новым видом спорта для физической тренировки молодежи, искусством и философией повседневной жизни, хранилищем национальных традиций.

В 1907 году дзюдо было включено в японскую школьную программу, а чуть позднее вошло в системы подготовки японской полиции и армии. Благодаря ученикам Дзигоро Кано, выступавших на различных соревнованиях, дзюдо быстро распространилось по всему миру. В современном дзюдо существуют два направления — классическое и спортивное. Ни в одном из них по-прежнему нет ударной техники. Задача соперников в поединке — вывести друг друга из равновесия, а затем провести решающий болевой приём или бросок.

В спортивном дзюдо важен дух соперничества, ранги и показатели спортсменов. В традиционном дзюдо огромное значение имеет освоение философии боя и боевого искусства в целом.

Дзюдо включает несколько основных техник:

Катамэ вадза — техника, направленная на проведение болевых и удушающих приёмов, удержание противника.

Нагэ вадза — техника проведения бросков.

Атэми вадза — техника нанесения отвлекающих или обездвиживающих ударов по основным точкам.

Основной принцип эффективности дзюдо заключается в максимальном использовании силы противника против него самого. Победа достается тому, кто наилучшим образом выполнит все приёмы или в случае дисквалификации соперника за нарушения.

Дзюдо — это искусство самосовершенствования тела и духа. Оно унаследовало древние принципы кодекса чести самураев, согласно которым, ученик должен вести здоровый образ жизни и избегать вредных привычек, быть смелым, честным, искренним, скромным, верным своему делу. Долг каждого ученика — уважать и слушаться своего учителя.

Учитель по дзюдо (сэнсэй) — это наставник и тренер, который закладывает фундамент будущих побед своих учеников. Найти хорошего тренера — это уже половина дела. В единоборствах зачастую тренерами становятся борцы, начавшие карьеру в раннем возрасте. Чтобы стать профессиональным наставником дзюдо, нужно заниматься им не менее 10 лет. На протяжении этого долгого пути будущие учителя совершенствуют своё мастерство, вырабатывают пластичность, гибкость и координацию движений.

Тренер по дзюдо развивает физические и технические навыки ученика, чтобы тот мог достичь высоких результатов на соревнованиях. Он должен обладать глубокими знаниями и практическим опытом владения

приёмами дзюдо. Наставник составляет индивидуальную тренировочную программу с учётом уровня подготовки и целей каждого ученика, помогая ему совершенствовать технические навыки, развивать стратегическое мышление, силу, выносливость, гибкость и ловкость.

Тренер играет важную роль в формировании характера своего воспитанника, влияет на развитие его личности. Но значимость тренера для ученика заключается не только в этом. Прежде всего он является образцом для подражания, приучает к самодисциплине, трудолюбию и настойчивости в достижении целей, знакомит с нормами спортивной этики, учит уважать соперника. Поэтому, когда ученики благодарят своего тренера, они выражают искреннее уважение к нему, признание его труда и заботы о них.

Для людей с нарушением зрения дзюдо является популярным и доступным видом спорта. Когда дзюдо вошло в мужскую (1988) и женскую (2004) программы Паралимпийских игр, у незрячих дзюдоистов появилась возможность реализовать себя в спорте больших достижений.

Паралимпийское дзюдо является адаптацией японского боевого искусства для незрячих и слабовидящих спортсменов. Правила для паралимпийцев установлены Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA). Но тренировка незрячих дзюдоистов имеет ряд особенностей.

Насколько сложно тренировать незрячих дзюдоистов и может ли стать тренером слабовидящий спортсмен, рассказала Ирина Фролова — мастер спорта по дзюдо, многократный призёр и победитель российских и международных соревнований, обладатель чёрного пояса,

тренер-преподаватель по дзюдо ГБУ ДО Московской комплексной спортивной школы олимпийского резерва «Юг» Департамента спорта города Москвы.

— *Ирина, в каком возрасте вы начали заниматься дзюдо и почему выбрали именно этот вид спорта?*

— Наверное, так сложились обстоятельства. (Улыбается.) До 11 лет я прекрасно видела. Потом неожиданно зрение стало ухудшаться. За полгода оно упало до такой степени, что я не смогла больше учиться в обычной школе. В моём родном Воронеже была специализированная школа-интернат. Но я никогда не общалась раньше с незрячими и слабовидящими детьми. Меня настолько эта ситуация шокировала, что я категорически отказалась оставаться в интернате. Так что мне пришлось ездить в школу самостоятельно. Однажды учитель физкультуры, который впоследствии стал моим тренером по дзюдо, пригласил меня прийти и просто посмотреть на тренировку. Мне тогда было 13 лет. Я пришла. Потом попробовала заниматься и постепенно втянулась. Вскоре выиграла городские соревнования, затем стала успешно выступать на всероссийских спартакиадах, первенствах России и международных турнирах.

— *А какие спортивные победы вам больше всего запомнились?*

— Я дважды выступала на чемпионате мира по дзюдо среди молодёжи и студентов в США. В 2010 году я заняла там второе место, а уже в 2011 году взяла золото. Кубок России прошлого года принёс мне золотую медаль, а на чемпионате России в 2023 году я завоевала бронзу.

— *Сколько же нужно тренироваться, чтобы добиться таких результатов?*

— Ежедневно, но это в идеале. (Смеётся.) Хорошую физическую форму набрать несложно. Успех зависит от технической базы спортсмена, а она требует колоссальных нагрузок и бесконечных упражнений. Нужно тренироваться хотя бы три раза в неделю, но этого, конечно, всё равно мало. В своё время мне приходилось дополнительно заниматься вольной борьбой, так как попасть на тренировки по дзюдо человеку с нарушением зрения было сложно. Ну а перед соревнованиями вообще приходится тренироваться дважды в день. Мои ученики тренируются трижды в неделю на базе первого интерната и по субботам вместе с ребятами из второго интерната.

— *Что повлияло на выбор вашей профессии? Он был случайным или вы давно задумывались о тренерской работе?*

— Ещё в школьные годы я поняла, что моя жизнь будет неразрывно связана с дзюдо. Поэтому бросать спорт я не собиралась. Для меня было важно выбрать такой институт, чтобы учёба не мешала мне тренироваться. Ведь многие ребята, поступив в ВУЗ или колледж, забрасывали тренировки. И вот на очередных сборах старший тренер поинтересовался, где я планирую учиться дальше, какую профессию я хотела бы выбрать. А я, если честно, не задумывалась об этом. Тогда он предложил попробовать тренерскую работу. Я возразила, разве можно тренировать с таким зрением, как у меня. На что он ответил, что у него тоже слабое зрение, однако он вполне справляется с работой тренера. Он и убедил меня ехать в Москву, так как в сто-

лице больше залов и возможностей для тренировок. Я так и сделала. Поступила в Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма на факультет адаптивной физической культуры и получила специальность тренер-преподаватель по дзюдо.

— *Вы приступили к тренерской работе сразу же после окончания университета?*

— Нет. Все студенческие годы я тренировалась и выступала на соревнованиях, а когда в 2015 году я получила диплом, дзюдо полностью меня захватило. Три года я откладывала тренерскую работу на потом. Но в 2018 году я получила серьёзную травму. На реабилитацию ушёл целый год. Вот тогда я задумалась, смогу ли я бороться дальше и на каком уровне. Нужно было принимать решение, как я буду дальше жить и как зарабатывать.

В это время в Московской спортивной школе олимпийского резерва открылось отделение на базе школы-интерната № 1. Мне предложили место тренера, и я согласилась. Правда, шла я на тренерскую работу с большими сомнениями. Я не была уверена, что я с этим справлюсь. Но желание попробовать тренировать именно незрячих ребят у меня было. Мы ведь на тренировках занимаемся вместе с незрячими спортсменами. Мне часто приходится быть спарринг-партнёром Виктории Потаповой. Я ещё выступала на юниорских чемпионатах, а она уже была двухкратным призёром Паралимпийских игр. Она мне поясняла некоторые моменты по броскам, захватам и прочим приёмам. Можете представить мои впечатления от общения со спортсменкой такого высокого уровня? Я понимала, что такому мастер-

ству можно научить, что это тренерская работа. Так с 2019 года я стала тренировать незрячих ребят.

— *А профессиональный спорт вы оставили?*

— К счастью, нет. Когда я вышла на работу и полностью восстановилась, мы с тренером приняли решение продолжать борьбу. Конечно, травма иногда сказывается на результатах, но так или иначе мне удастся удерживать призовые места. Так что я по-прежнему в обойме и стараюсь совмещать спортивную и тренерскую карьеру.

— *Кто же такой тренер по дзюдо?*

— Для дзюдоистов тренер — это не только человек, который показывает различные техники борьбы. Это прежде всего наставник. Он ведёт своих учеников и по спорту, и по жизни. Тренер должен знать, чем живёт его спортсмен, чем он интересуется, увлекается, какие у него сложности. Он должен своевременно заметить перемену настроения спортсмена, настроить его перед соревнованием или просто поговорить по душам. Вообще, тренер становится частью семьи своего ученика.

Я до сих пор поддерживаю отношения со всеми своими тренерами по дзюдо и даже по вольной борьбе. Мы перезваниваемся, иногда встречаемся на соревнованиях, переживаем друг за друга. Каждый из них принял активное участие в моей спортивной судьбе и в жизни в целом. Один тренер привёл меня в дзюдо, другой сориентировал в выборе профессии. С третьим мы сейчас покоряем новые спортивные вершины. Со своими учениками я тоже стараюсь поддерживать доверительные отношения. Они приходят ко мне и рассказывают о своих проблемах, советуются со мной.

— *Что входит в обязанности тренера по дзюдо?*

— Прежде всего тренер занимается спортивной подготовкой своих учеников. Он проводит тренировки и совершенствует их мастерство, выезжает с ними на соревнования. Он всегда готов помочь, поддержать добрым словом, подбодрить.

— *Какое образование нужно получить спортсмену, чтобы стать тренером?*

— Для того, чтобы работать тренером, необходимо высшее образование в области культуры спорта, физической или адаптивной физической культуры, тренерского дела. При необходимости тренер может получить сертификат, дающий право заниматься преподавательской деятельностью. Чтобы тренировать незрячих или людей с другими нозологиями, тренеру нужно пройти курс профессиональной переподготовки по программе «Адаптивная физическая культура и спорт». Кроме того, Федерация дзюдо России разрабатывает специальные семинары, курсы повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки, так как тренерам нужно постоянно совершенствовать своё мастерство.

— *Какими профессиональными компетенциями должен обладать тренер по дзюдо, занимающийся со школьниками?*

— Прежде всего тренер должен любить спорт и поддерживать здоровый образ жизни, знать различные техники, приёмы и элементы дзюдо, а иногда и других боевых искусств. Не лишними будут знания основ физиологии, психологии и психофизиологии людей разных возрастов, в особенности детей. Мы все разные, поэтому к каждому ребёнку нужен особенный подход. Крики и наказания одних могут хорошо подстегнуть, но на дру-

гих они влияют негативно. Нужно быть гибким и стараться учитывать проблемы и потребности каждого.

Ребята по-разному воспринимают информацию. Приходится придумывать различные способы объяснения одного и того же упражнения или техники, чтобы задача была правильно понята и правильно выполнена. Конечно же, тренеру нужно владеть навыками оказания первой медицинской помощи, так как дзюдо довольно травматичный вид спорта.

— Для работы с незрячими детьми тренер должен иметь какие-то особенные знания?

— Конечно. У детей с нарушением зрения очень много противопоказаний к занятиям физической культурой. Поэтому мне важно знать, какое заболевание глаз у ребёнка, какую я могу дать ему нагрузку. В работе с незрячими детьми важен индивидуальный подход. Моя задача — не навредить и заинтересовать. С этим я пришла на тренерскую работу. Я считаю — в целом всё получилось.

Учителя мне рассказывают, как ребята иногда заявляют им, что тренировки для них важнее уроков. Конечно, мне приятно, что мои занятия для них интереснее, чем школьные предметы. Но я считаю, что спортсмен обязательно должен получить какую-либо специальность. Спорт может закончиться в любой момент, а человеку надо будет жить и работать дальше. Поэтому приходится проводить со своими подопечными воспитательную работу и объяснять, что учёба для них сейчас важнее спорта.

— На ваш взгляд, какие личностные качества помогают тренеру завоевать авторитет у своих учеников?

— Спортсмены вообще отличаются волевым характером, целеустремлённостью, дисциплинированностью, инициативностью, ярко выраженными лидерскими качествами. Они склонны к риску, имеют высокую мотивацию достижения успеха. Вот все эти качества нужны и тренеру. Только за таким человеком дети пойдут. Тренер просто не может быть мягким. В моей группе большинство мальчишек. Сейчас им по 14 лет. Это сложный переходный возраст, и мне ими нужно управлять. Так что приходится быть командиром и иногда повышать голос, хотя мне это не свойственно. Ребятам тоже не нравится, если на них кричат. Поэтому мы между собой договорились — они себя хорошо ведут и выполняют поставленные задачи, а я на них не кричу. Пока такая договоренность работает.

Ещё тренер должен быть общительным, обладать высокой степенью стрессоустойчивости, хорошими организационными способностями. Когда мы вывозим детей на сборы, они две недели находятся без родителей. Поэтому приходится организовывать не только переезд и расселение в гостинице, тренировочный процесс, но и помогать в быту. Иногда детям нужно объяснить, как вручную вещи постирать, как постель заправить.

— *С какими сложностями вам пришлось столкнуться, тренируя незрячих детей?*

— В первый год было очень сложно. Мне пришлось ставить всю акробатику с нуля, с каждым индивидуально отрабатывать все акробатические элементы. Сейчас ребята достигли такого уровня, что я могу поручить каждому делать разминку самостоятельно. Я же просто наблюдаю, делаю замечания, корректирую, даю рекомендации и что-то подсказываю. Этот этап трени-

ровки нужен для того, чтобы тренер понимал, насколько дети осознают, что делают, то есть выполняют упражнения в нужной последовательности, следят за качеством их выполнения.

Ещё сложность в том, что тренировка незрячих детей — это чисто индивидуальная работа. В первом интернате я тренирую 10 человек. Двое из них едва видят, остальные незрячие. У меня группы по пять человек. К каждому нужно подойти и проконтролировать. За всеми уследить очень трудно.

Но, пожалуй, самая большая сложность — это ответственность. Я очень сильно переживала, что что-то пойдёт не так. Ведь это непростые дети. Например, во время беговой разминки те ребята, которые могут различать какие-то тени, бегут нормально. А вот незрячие путаются, им сложнее. Мне нужно было научить их ориентироваться на мой голос. Некоторые незрячие во время бега щёлкают пальцами и ориентируются на отражение звука от стен.

— *Как проходит стандартная тренировка незрячих спортсменов?*

— Сначала происходит построение. Дальше мы разминаемся: бегаем, выполняем различные разогревающие упражнения на месте, сюда же входит блок акробатических упражнений.

Затем начинается непосредственно тренировка. Мы отрабатываем методы борьбы — броски, различные подсечки, захваты и удержания, силовые приёмы, изучаем новые техники и элементы.

После чего идёт растяжка, включающая соответствующие упражнения в паре или в одиночку. И в конце тренировки снова построение.

— Среди ваших воспитанников кто-то планирует пойти в большой спорт?

— Да. У меня тренируется мальчик, который хочет стать призёром Паралимпиады. Я считаю, что это очень хорошая цель. Ведь в этом виде спорта для незрячих всё возможно.

— На ваш взгляд, какие плюсы и минусы существуют в вашей профессии?

— К минусам я бы отнесла очень большую ответственность за безопасность и здоровье своих подопечных. У меня ведь есть и уголовная ответственность. Поэтому приходится контролировать тренировочный процесс, следить за правильностью выполнения упражнений, учитывать физические и психологические возможности ребят.

Работа с детьми сама по себе сложная. У них происходят разные ситуации в жизни, они бывают не в духе, плохо себя ведут. Приходится затрачивать много сил, энергии и нервов, чтобы провести занятие продуктивно. Из-за этого эмоционально выгораешь на работе. В такие минуты я начинаю сомневаться, моя ли это профессия, что я могу дать этим детям, правильно ли я поступаю. Недавно я довольно жёстко отругала всю группу за плохое поведение. Прервала тренировку и отправила всех по комнатам. А потом долго переживала, нужно ли было их так ругать, не перегнула ли я палку. Буквально через полчаса ребята прислали мне сообщение: «Ирина Анатольевна, простите, мы всё поняли». Так что бывает и такое.

Тренерская работа предполагает некоторую жертвенность. Бывает так, что у меня идёт подготовка к собственным соревнованиям. Я сгоняю вес, я устаю от тре-

нировок. Мне хочется поспать и отдохнуть. Но я иду на работу и понимаю, что в этот промежуток времени я должна включиться и на 100% отдать детям тот максимум, который я могу. Потому что это моя работа. Грош цена тогда такой тренировке, если она будет проведена вполсилы. Мой тренер приходил на тренировку, ещё толком не оправившись от операции, ради того, чтобы я смогла полноценно подготовиться к соревнованиям.

Из положительных моментов я бы отметила гибкий график работы, что позволяет совмещать тренерскую деятельность с собственными соревнованиями и тренировками.

Для спортсменов, получивших травму, но не желающих покидать спорт, тренерская работа — прекрасная возможность реализовать себя. Тренерская работа предполагает постоянное обучение и саморазвитие. В спорте регулярно появляются новые методики и техники, которые я стараюсь изучать и применять в своей работе. Обучая ребят, я обучаюсь вместе с ними.

Ещё один важный момент — я приобщаю детей к спорту. Они уже не сидят подолгу в гаджетах, а приходят на тренировку и узнают что-то новое. Помимо приёмов дзюдо я даю им задания по поиску какой-нибудь информации в области спорта. Я хочу замотивировать их на будущую жизнь. Например, на этих зимних каникулах я попросила их просмотреть фильмы про всех паралимпийцев.

Кроме того, эта работа приносит видимый результат. Мои подопечные уже имеют прекрасные спортивные достижения. Они выиграли Всероссийскую спартакиаду. В прошлом году двое моих воспитанников победили на первенстве Москвы. Тренер и спортсмен всегда работа-

ют на один результат. Это единое целое. Даже медаль у них общая. Поэтому достижения моих ребят — это мои достижения.

— *Насколько сегодня сложно организовывать соревнования по дзюдо для слепых и слабовидящих?*

— В целом особых сложностей не возникает. Большое спасибо Комитету физической культуры и спорта Москвы, который финансирует все наши выезды, ежегодно выдаёт форму. В моё время было всё по-другому. Помню, нам приходилось выезжать на некоторые соревнования за свой счёт. А сегодня есть спортивный график, есть на что ехать. Единственное, ребят могут не отпустить на соревнования, если у них есть какие-то серьёзные проблемы с учёбой.

— *Какие у вас спортивные и тренерские планы на ближайшее будущее?*

— Спортсмены не любят делиться своими планами. Мне бы хотелось выступить на крупных российских и международных соревнованиях, показать хорошие результаты, продолжать активную спортивную деятельность.

Что касается тренерской работы, то хотелось бы успешно выступить на ближайшем первенстве и спартакиаде. И у меня дети пока ещё без разрядов. В январе только двое получили жёлтые пояса. Один мальчик у нас сдал нормативы на кандидата в мастера спорта. А вообще мне бы хотелось, чтобы мои ребята не останавливались на достигнутом. Чтобы и дальше этот вид спорта их затягивал и они в нём развивались. Чтобы спорт открыл им уверенную дорогу в жизни. Я на самом деле с этой целью и пришла к детям.

ПРОБА ПЕРА

КОНКУРС ЮНЫХ АВТОРОВ

Лиана Сгибнева

ученица 9 класса Челябинской школы № 127

Я — ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

Директор школы — это в первую очередь огромная ответственность, к которой стоит подходить серьёзно и без сожалений. Говоря «без сожалений», я имею в виду то, что нужно приходить на работу с улыбкой, гордиться своими учениками и брать на работу тех людей, которые хотят и будут хорошо обучать школьников.

Есть много разных профессий, и у каждого человека своя дорога. Но будь я директором школы, мне бы представилось много возможностей, о которых большинству можно лишь мечтать. В основном за этими возможностями (к которым так сильно все рвутся) скрываются непосильная ноша и усталость, но никогда не поздно взять себя в руки и преодолеть трудности.

Затрагивая тему «Если бы я была директором школы, то что бы делала», я задумываюсь много над чем, ведь я практически буду ею владеть, давая различные указания. Я думаю, что важнее всего — выбор учителей, с которыми детям будет комфортно просто поболтать о будущем и получить знания, которые пригодятся в дальнейшем.

Далее идёт дисциплина. Дети — это, по сути, маленькие взрослые, просто которые ещё не до конца обучены определённым правилам жизни. Они могут неподобающе себя вести, баловаться и развлекаться, но это и называется детством. Оглядываясь назад, большинство взрослых узнают в них себя, и в этом нет ничего плохого. Проживая жизнь, мы стареем, и день изо дня познаём этот мир. Необязательно быть с детьми на одной волне, ругать их или просто притворяться, что ничего не было. Нужно найти определённый подход, при котором дети не будут бояться вас, но будут смотреть на вас, как на взрослого, который поможет им в трудную минуту.

Подытоживая, я хотела бы сказать, что директор школы — это тяжелая работа. Нужны крепкие нервы, чтобы не стоять на месте и совершенствовать свою деятельность во благо людей, которые учатся и работают в твоей школе.

Илья Кравцов

ученик 12 класса Челябинской школы № 127

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ДИРЕКТОРОМ ШКОЛЫ

Все знают, что самый главный человек в школе — это директор. И многие ученики хотят им стать, для того чтобы изменить учебный процесс в лучшую (по их мнению) сторону.

Если бы я был директором, я бы был на одной волне с учениками. Другими словами, я бы спросил у подопечных, чего им не хватает в учёбе. Также я бы в обязательном порядке ввёл профильные классы вне зависимости от количества учеников. Разделял бы детей на профили путём голосования.

Помимо этого я бы ввёл занятия общественно-полезной деятельностью: уборка пришкольной территории, сортировка и вывоз вторсырья и так далее.

Я бы перешёл на учебники в электронном формате. Вместо тетрадей были бы графические планшеты, в которых ученики смогли бы писать стилусом.

Также я бы создал волонтёрский центр, чтобы его участники следили за порядком в школе и помогали всем ученикам. У волонтёров была бы отдельная форма и галстуки, как у пионеров.

Ещё я бы сделал в школе бесплатный Wi-Fi с высокоскоростным интернетом без ограничений по входу на сайты для всех.

Также я бы поменял систему изучения иностранных языков, чтобы дети умели применять лексику на практике, а не изучали то, что им в жизни не понадобится.

Быть директором — очень сложно, поскольку необходимо грамотно организовать учебный процесс, сплотить вокруг себя коллектив педагогов и сделать так, чтобы детям было интересно учиться в школе. Возможно, в скором времени я сам стану директором школы.

Матвей Медянцев

ученик 6 класса Челябинской школы № 127

ИСТОРИЯ О ДРУЖБЕ

Кучка зевак с удивлением наблюдала за происходящим. Перед ними семилетний Вася Гаршин, плача, поднялся с земли и взял в руки самокат. Он спокойно катался на нём, но упал на землю, ударив колено. Вася побежал домой.

Ногу промыли, продезинфицировали, и мальчик прилёг на кровать. Тут дверь его комнаты отворилась, и папа, зашедший туда, произнёс:

— Вась, тебя пришли навестить.

Главный герой не ожидал никаких визитёров и, выйдя из комнаты, с удивлением увидел перед собой своего сверстника Колю, с которым был мало знаком, хотя и играл с ним несколько раз в футбол. Тот сказал:

— Привет, Василёк! Я видел, как ты сегодня... Я видел это происшествие с самокатом. У тебя всё в порядке?

— Со мной?.. — спросил Вася. — Ты... Ты проходи, входи... пойдём... У меня всё в порядке.

Они вошли в комнату и начали разговор.

В течение шести лет мальчики дружили, пока не споткнулись об одно обстоятельство, о котором следует рассказать. На этот момент нашим персонажам было по тринадцать лет.

Середина мая, лето близко. Ребята шли по тёмной вечерней улице. Наслушавшись друг от друга страшилок, зашли в ближайший магазинчик, находившийся в подвальном помещении, чтобы купить конфет. Спустившись по узкой лестнице, они пошли по вестибюлю к двери магазина. И тут Вася вскрикнул, увидев два больших светящихся глаза и обнажённые длинные клыки в темноте неосвещённого помещения. Монстр, рыча, кинулся на ребят, но те бросились прочь. Лестница была узкая, быстро подниматься по ней неудобно.

Коля, чтобы быстро выбраться из помещения, толкнул товарища, сам побежал к двери и был таков. Вася упал, но тут же поднялся, отскочив от прыгнувшего на него чудища, и также покинул подвальное помещение.

Более подробный рассказ об этом случае выслушаем у самого Васи, который позже рассказывал о нём своим друзьям.

— Значит так... — говорил он. — Коля толкнул меня, тем самым меня подставил. То существо могло напасть на меня из-за него! По этому поводу у нас был небольшой скандал. И дружбе нашей пришёл конец! По поводу того монстра... Это была большая собака. Фантазия — штука необычная. Я наслушался всяких страстей и увидел в собачьей морде лицо какого-то чудища. Вообще, получается, что этого пса случайно запустили в подвал. Он заскочил туда, когда дверь была чуть приоткрыта. Вызвали службу по отлову животных и собаку забрали. Не знаю, что с ней сейчас.

НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Александр Суворов

Да, не слышу вас и не вижу.
Что я рядом — едва ли помните...
Мне ни слова в ладонь не выжмут
Все, сидящие в той же комнате.

От людей уж невольно как-то
Отстраняюсь и сам презрительно.
Что работает тут за фактор?
Отчего мне жить — всё мучительней?

Если жить мне осточертело —
Что-то есть в душе неисправное.
И боюсь не успеть доделать,
Недописанным бросить главное.

А нужна ли кому страница
О души тяжелеющем бремени?..
...Я смертельно устал бодриться,
Притворяться «героем времени».

МЕЧТА

Тут не меряна глубина.
Нитка берега чуть видна.
Красный катер трясётся, прыгает.
Как булыжник, тверда волна.
Славный щедростью Иссык-Куль
Все сокровища развернул:
Солнце, брызги всецветной радугой,
Ветра встречного ровный гул.
Вновь мечтаю: если бы весь
Так же искрился мир, как здесь!
Смыть бы чистой волной прозрачною
Всё, что мутного в людях есть!

ДОМ

Ни капли не веря в чудо,
Кому-то молюсь порой:
Возьмите меня отсюда,
Возьмите меня домой.

О господи, — всё вздыхаю,
Расстроенный и больной.
Прошусь, а куда — не знаю:
Возьмите меня домой.

Где мне разрешат в счастливой
Компании — быть собой,
Где не было бы надрыва...
Возьмите меня домой.

И где бы не приставали
С моралью ко мне любой,
На свой бы лад не меняли...
Возьмите меня домой.

Где добрые греют взгляды,
Где каждому каждый — свой,
Где сразу — на помощь рады...
Возьмите меня домой!

До чего же знакомое чувство!
Словно весь я в каких-то тисках.
Это просто отчаянно грустно.
Плакать хочется, слёзы в глазах.

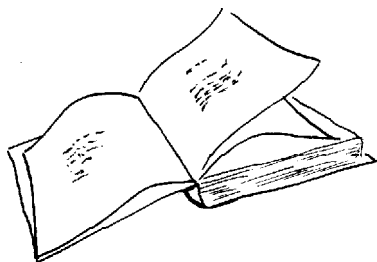
А причину словами нащупать
Поточнее не в силах и сам.
На поверхности — мелкая глупость:
На прогулку не выйти без драм.

Я в квартире весь день без движенья.
Надо пару часов походить.
Все расходятся по развлечениям,
А меня не желают пустить.

Я бы с братом пошёл прогуляться,
Да в кино собирается брат...
И метаться я с книжкой остался
Возле дома — вперёд и назад.

НИКОЛАЙ МИНСКИЙ

1856 — 1937



Среди всех российских поэтов Николай Минский — персонаж особый. Признанный патриарх русского декаданса и одна из ярких фигур поколения «старших» символистов, он почти неизвестен современному читателю. А между тем его имя в конце XIX — начале XX века звучало довольно громко. Да и по сей день оно непременно возникает в историко-литературных трудах, где речь идёт о литературе Серебряного века.

Как многие «старшие» символисты, Николай Максимович Минский несколько раз пережил «переоценку всех ценностей». Вот что он писал в 1922 году, оказавшись на чужбине, не зная, что ожидает его впереди, но имея за плечами долгую жизнь, отмеченную такими крайними увлечениями, которые вряд ли выпадали на долю кого-либо ещё из русских литераторов того времени:

«Много-много жизней пришлось пережить за свою жизнь, и каждая рождала другие песни.

Вышел я на дорогу в тёмное ненастье. Над поэзией стоял стон некрасовских бурлаков. Лучшие из молодёжи шли на муки во имя народа, который выдавал их урядникам. Правительство ссылало и вешало. Моя первая книга стихов была сожжена, и жандармский капитан, звеня шпорами, допрашивал меня: „Кого вы разумели под скалами и волнами?“ От ссылки спасла какая-то амнистия. Прибавьте религиозные сомнения... Что оставалось поэзии, кроме отчаянья, нытья, усталости? Первая жизнь.

Но ядро сохранилось нетронутым: непокорное „я“ и мечта о Боге. Покойный С. Венгеров в своей „Истории русской литературы“ уделяет мне „печальное титуло отца русского декадентства“. Принимаю это титуло без гордости и без раскаяния. Пришлось первому порвать с самодовольными и вступить на опасную тропу „холодных слов“. Вторая жизнь.

Опасная тропа вела вверх. К меоническим* восторгам. К храму над пустотой. К двум путям добра. К вечным песням. Третья жизнь.

И внезапный обрыв. Первая революция. Изгнание. Рабство случайного труда. Пробуждение среди бессильной, бездорожной эмиграции. Чем будешь ты, моя четвёртая жизнь?»

Его настоящее имя Николай Максимович Виленкин. Родился он 15 января 1856 года в селе Глубоком Виленской губернии в небогатой еврейской семье. Когда Минскому исполнилось двадцать шесть лет, он принял православие.

В юности приходилось туго: черта осёдлости лишала человека многих прав. Нужно было рассчитывать только на свои силы. В 1875 году Минский окончил с золотой медалью гимназию, получив право поступить в университет. Стихи он начал писать довольно рано, и выбор литературного имени не был случайным. В Минске поэт провёл свои детские и отроческие годы, этот город стал для него «колыбелью поэтического творчества», так как именно здесь он познакомился с Семёном Венгеровым, сыном директора банка, будущим знаменитым критиком,

**Меонизм* — (от греч. «не сущее») философско-мистическое учение Н.М. Минского.

много сделавшим для творческого самоопределения Николая Минского на начальном этапе его писательского пути.

Минский поступил на юридический факультет Петербургского университета, по окончании которого получил специальность юриста и степень кандидата прав. Не имея заработка, он поступил домашним учителем в богатую семью барона Г. Гинзбурга, вместе с которой жил некоторое время в Италии и Франции. Юридической практикой Минский не занимался и не интересовался ею: все его помыслы сосредоточились уже на литературе.

Он успел напечатать много обличительных стихов, в том числе на страницах «Вестника Европы», одного из самых солидных русских журналов. Известность в народных кругах получила его свободолюбивая поэма «Последняя исповедь», опубликованная нелегально. В это время и произошло описанное Минским событие: в 1883 году сборник его гражданских стихотворений, уже отпечатанный, был изъят цензурой и уничтожен. Сохранилось считаное количество экземпляров. Ещё через год запрещается к печати обличительная поэма Минского «Гефсиманская ночь». По этому поводу состоялось объяснение автора с самим министром внутренних дел графом Д.А. Толстым. Это был конец «первой жизни».

Назревавший исподволь поворот завершился тем, что Минский отходит от прежних кумиров и начинает искать «новых богов». Он погружается в изучение идеалистической философии (и сам создает субъективистскую философскую систему «меонизма»), сближается с редакцией реорганизованного «Северного вестника», где его уже знали по опубликованной ещё в 1884 году в

киевской газете «Заря» статье «Старинный спор», в которой Минский со всей страстью неопита выступил в защиту «самостоятельной поэзии», свободной от публицистики и проповедующей лишь «вечное и чистое». Это была первая в России декларация принципов «новой поэзии». С видимым удовольствием он председательствует на заседаниях Религиозно-философского общества. Круг интересов его разнообразен: он пишет много стихов, изучает языки и переводит (в числе других переводов Минского имеется и полный перевод «Илиады»), печатает статьи и философские трактаты.

Так началась «вторая жизнь» Минского. В 1890-е — начале 1900-х годов Минским и было завоевано «титло отца русского декадентства». Он отказывается от гражданской тематики, целиком переходя на позиции «чистого искусства». Свою философскую систему, в которой значительное место отводилось пропаганде «новых» взглядов на искусство, он изложил в напечатанном трактате «При свете совести» (1890), которому дал многозначительный подзаголовок: «Мысли и мечты о цели жизни». Созданная здесь теория «мэонизма» полностью основывалась на идеализме Канта и его положении о непознаваемости мира. Из этого положения Минский делает вывод о естественности и прямой причинной обусловленности стремления человека к «небывалому», «запредельному», «бесконечному». Он пишет: «...ограниченное пространство терзает и, как крышка гроба, давит нас своей ограниченностью... Мы устремляемся вперед, окрыляемся надеждою, не отыщется ли где-нибудь там, среди созвездий, то пространство, которое одно желанно и священно и успокоило бы душу... Пусть бесконечности нет, но стремление души вырваться из

оков конечного — это стремление бесконечно». Сама по себе мало примечательная, теория «мэонизма» вдохновила, однако, Минского на создание нескольких важных произведений, среди которых значительностью и поэтическим совершенством выделяется стихотворение «Как сон пройдут дела и помыслы людей...».

Разочарование в жизненных идеалах и отказ от борьбы — вот главные темы поэзии Минского этих лет. Вместе с тем его творческая активность в предреволюционные годы была чрезвычайно высока.

С наступлением 1905 года дело коренным образом меняется. Во взглядах, настроениях и поведении Минского произошёл новый крутой поворот. Началась «третья жизнь», с новыми заботами и новой тематикой творчества. Минский ищет поля деятельности, он страстно хочет принять участие в общественной жизни. Он добивается разрешения на издание общественно-политической газеты, некоторое время подыскивает сотрудников, однако, не встретив ни в ком из близких людей сочувствия своей деятельности, предоставляет газету в распоряжение ЦК большевиков. Это была знаменитая «Новая жизнь», на страницах которой был напечатан ряд важнейших работ В.И. Ленина (статья «Партийная организация и партийная литература» и другие), «Заметки о мещанстве» М. Горького, партийные документы, революционные стихи и т. д. На какой-то промежуток времени «Новая жизнь» оказалась единственной в России легальной большевистской газетой. Сам Минский напечатал в газете свой известный «Гимн рабочих», вызвавший насмешки со стороны недавних союзников по символизму (например, Брюсова). В декабре 1905 года на двадцать седьмом номере газета была закрыта. Минс-

кий как редактор был арестован и привлечен к уголовной ответственности, но вскоре был выпущен под залог и эмигрировал за границу.

В эмиграции Минский прожил до 1913 года. Здесь он напечатал несколько статей, в которых объяснял своё участие в большевистском органе тем, что хотел придать освободительному движению «религиозный характер». Он так же искренне раскаивался сейчас в этом, как искренне несколько лет назад увлёкся революцией.

Решив вернуться на родину, он направил из Парижа на имя министра юстиции прошение о помиловании. 6 сентября 1913 года Николай II вынес резолюцию, согласно которой Минскому разрешался беспрепятственный въезд в Россию. Восьмилетняя эмиграция кончилась, поэт вернулся на родину. Однако судьба рассудила иначе: через год Минский по частному поводу ненадолго выехал за границу, где его застала Первая мировая война. Он снова оказался отрезанным от родины, и на этот раз навсегда.

К этому времени в критике полностью сложилось представление о Минском-поэте. Оно было выражено Григорием Полонским: «Как поэт, Минский не принадлежит к числу однажды рождённых. Напротив, он рождался не раз, умирал и воскресал не однажды, и, если не считать кратковременных роздыхов, которые он себе предоставляет, переходя из одной фазы поэтического и духовного перевоплощения в другую, то его можно себе представить не иначе как в процессе непрерывного рождения... Минский не столько творит в своей поэзии, сколько очищается и освобождается от сотворенного и содеянного и часто с таким расчетом, чтобы от последнего, по возможности, и след простыл».

После революции, оказавшись за границей, Минский не воспользовался возможностью вернуться в Россию, но он держался строго в стороне от белоэмигрантской среды. Более того, как только установились дипломатические отношения между Советской Россией и Англией, Минский поступил на службу в советское полпредство в Лондоне, где прожил вплоть до 1927 года, имея советский паспорт. Разрыв дипломатических отношений с Лондоном заставил Минского покинуть Англию. Он переехал во Францию и последние десять лет жизни прожил в Париже в полном уединении, никуда не выезжая и мало с кем встречаясь. Стихов он уже не писал. Умер Минский в Париже 2 июля 1937 года.

ДВА ПУТИ

Нет двух путей добра и зла,
Есть два пути добра.
Меня свобода привела
К распутью в час утра.

И так сказала: «Две тропы,
Две правды, два добра.
Их выбор — мука для толпы,
Для мудреца — игра.

То, что доныне средь людей
Грехом и злом слывет,
Есть лишь начало двух путей,
Их первый поворот.

Сулит единство бытия
Путь шумной суеты.
Другой безмолвен путь, суля
Единство пустоты.

Сулят и лгут, и к той же мгле
Приводят гробовой.
Ты — призрак Бога на земле,
Бог — призрак в небе твой.

Проклятье в том, что не дано
Единого пути.
Блаженство в том, что всё равно,
Каким путём идти.

Беспечно, как в прогулки час,
Ступай тем иль другим,
С людьми волнуясь и трудясь,
В душе невозмутим.

Их счастье счастьем отрицай,
Любовью жги любовь.
В душе меня лишь созерцай,
Лишь мне дары готовь.

Моей улыбкой мир согрей.
Поведай всем, о чём
С тобою первым из людей
Шепталась я вдвоём.

Скажи: я светоч им зажгла,
Неведомый вчера.

Нет двух путей добра и зла.
Есть два пути добра».

ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ

Любить других, как самого себя...
Но сам себя презрением я караю.
Какой-то сон божественный любя,
В себе и ложь и правду презираю.

И если человека я любил,
То лишь в надежде смутной и чудесной
Найти в другом луч истины небесной,
Невинность сердца, мыслей чистых пыл.

Но каждый раз, очнувшись от мечтаний,
В чужой душе всё глубже и ясней
Я прозревал клеймо своих страстей,

Свою же ложь, позор своих страданий.
И всех людей, равно за всех скорбя,
Я не люблю, как самого себя.

О, этот бред сердечный и вечера,
И вечер бесконечный, что был вчера.

И гул езды далёкой, как дальний плеск,
И свечки одинокой печальный блеск.

И собственного тела мне чуждый вид,
И горечь без предела былых обид.

И страсти отблеск знойный из прежних лет,
И маятник спокойный, твердящий: нет.

И шёпот укоризны кому-то вслед,
И сновиденье жизни, и жизни бред.

Я боюсь рассказать, как тебя я люблю.
Я боюсь, что, подслушавши повесть мою,
Лёгкий ветер в кустах вдруг в веселии пьяном
Полетит над землёй ураганом...

Я боюсь рассказать, как тебя я люблю.
Я боюсь, что, подслушавши повесть мою,
Звёзды станут недвижно средь тёмного свода,
И висеть будет ночь без исхода...

Я боюсь рассказать, как тебя я люблю.
Я боюсь, что, подслушавши повесть мою,
Моё сердце безумья любви ужаснётся
И от счастья и муки порвётся...

УТЕШЕНИЕ

Оно не в книгах мудреца,
Не в сладких вымыслах поэта,
Не в громких подвигах бойца,
Не в тихих подвигах аскета.

Но между тем, как скорби тень
Растёт, ложась на всё святое, —
Смотри: с востока, что ни день,
Восходит солнце золотое.

И каждый год цветёт весна,
Не зная думы безотрадной,
И, солнца луч впивая жадно,
Спешат на волю семена.

И всходы тайной силой пучит,
И вскоре листья рождены,
И ветер ласковый их учит
Шептать название весны.

Душа свершила круг великий.
И вот, вернувшись к детским снам,
Я вновь, как праотец мой дикий,
Молюсь деревьям и звездам.

Как сон, пройдут дела и помыслы людей.
Забудется герой, истлеет мавзолей.
И вместе в общий прах сольются
И мудрость, и любовь, и знанья, и права,

Как с аспидной доски ненужные слова
Рукой неведомой сотрутся.

И уж не те слова под тою же рукой —
Далёко от земли, застывшей и немой, —
Возникнут вновь загадкой бледной.
И снова свет блеснёт, чтоб стать добычей тьмы,
И кто-то будет жить не так, как жили мы,
Но так, как мы, умрёт бесследно.

И невозможно нам предвидеть и понять,
В какие формы Дух оденется опять,
В каких созданьях воплотится.
Быть может, из всего, что будит в нас любовь,
На той звезде ничто не повторится вновь...
Но есть одно, что повторится.

Лишь то, что мы теперь считаем праздным сном —
Тоска неясная о чём-то неземном,
Куда-то смутные стремленья,
Вражда к тому, что есть, предчувствий робкий свет
И жажда жгучая святынь, которых нет, —
Одно лишь это чуждо тленья.

В каких бы образах и где бы среди миров
Ни вспыхнул мысли свет, как луч среди облаков,
Какие б существа ни жили, —
Но будут рваться вдаль они, подобно нам,
Из праха своего к несбыточным мечтам,
Грустя душой, как мы грустили.

И потому не тот бессмертен на земле,
Кто превзошёл других в добре или во зле,
Кто славы хрупкие скрижали
Наполнил повестью, бесцельною, как сон,

Пред кем толпы людей — такой же прах, как он, —
Благоговели иль дрожали, —

Но всех бессмертней тот, кому сквозь прах земли
Какой-то новый мир мерещился вдали —
Несуществующий и вечный,
Кто цели неземной так жаждал и страдал,
Что силой жажды сам мираж себе создал
Среди пустыни бесконечной.

ВОЛНА

Нежно-бесстрастная,
Нежно-холодная,
Вечно подвластная,
Вечно свободная.

К берегу льнущая,
Томно-ревнивая,
В море бегущая,
Вольнолюбивая.

В бездне рождённая,
Смертью грозящая,
В небо влюблённая,
Тайной манящая.

Лживая, ясная,
Звучно-печальная,
Чуждо-прекрасная,
Близкая, дальная...

Заветное сбылось. Я одинок,
Переболел и дружбой и любовью.
Çàáûë — è ðàä çàáâáíûþ, èàê çäîðîâûþ,
È íâûì äíàì îêðàøáí îé âîñòîê.

Çàðÿ! Çàðÿ! Îðîñíîáøèéñÿ îòîê
Ìíà âîåîñ øåàò, îîâíáíúé ñåàâîñîâûþ.
Ëàçóðü áåâñòèò íàòðîóòîþ íâûþ,
È ñîåíðà â íáé — àâèñòàáíúé òâòîê.

Ñàâíäíÿ îðàçäíèè. Îðèèðáíúé äóò
Îðîààòñÿ ñ îððæèòîé íàâçâíäíé.

Ñàâíäíÿ îðàçäíèè. Îðîñâòèáíúé äóò
Âñòðà÷àòñÿ ñ îñòèáíóòîé îðèðâíé.

Ñàâíäíÿ îðàçäíèè. Âîçðîæäáíúé äóò
Âáí÷àòñÿ ñ íàáâñíîþ ñâíâíäíé.

АЗ, БУКИ, ВЕДИ

Михаил Суворов

РЕЧКА У КРЫЛЕЧКА

Возле дома или чуть подальше петляет среди лугов и перелесков твоя родная речка. Если ты живёшь в городе, то летом обязательно навещаешь её. Хорошо в ней купаться в жаркие дни. А как здорово ранним утром затаиться на берегу и зорко наблюдать за чутким поплавком. Блеснёт серебристая рыбёшка, дрогнет в руке удочка, и радостно забьётся рыбацкое сердце. Есть и у меня такая речка. Я помню её с детства. Водились в ней стайки пёстрых пескарей. Жили в норах шустрые раки. Но годы не уберегли всего многообразия рыб и придонных трав в тихих речках. Я очень хочу воскресить их в памяти. Пусть хотя бы в стихах качаются на воде жемчужные лилии и плещутся на мелководье ельцы и уклеи.

ЗДРАВСТВУЙ, РЕЧКА!

Здравствуй, речка-синеглазка!
Ты спокойна и ясна.
Незабытой тихой лаской
Снова плещется волна.
Тишина, как белый парус,

В синеве легко плывёт.
Уголков таких осталось
На Земле наперечёт.
Дай тобою погордиться,
Подивиться берегам,
Где берёзы, словно птицы,
Разбежались по холмам.
Ты — любовь моя и сказка,
Дым костра и вкус ухи...
Здравствуй, речка-синеглазка,
О тебе мои стихи.

ПЕСКАРИ

Вы куда, пескари, вы куда?
Неужели случилась беда?
Поразбойничал окунь горбатый
Или щука во всём виновата?
Наплывает зелёная муть —
Пескарям на песке не вздохнуть.
Эти пёстрые рыбки не знают,
Как спастись, и почти умирают.

А над речкой вздыхает пастух:
Ошалели коровы от мух,
Взбаламутили воду ногами,
И мычат, и качают рогами...

Ничего, пескари, ничего —
Сколько будет на свете всего.
По камням-валунам закипая,
Заиграет волна голубая

На закате вечерней зари,
И распускают усы пескари.

РАКИ

Вы не можете без драки —
Обломали все клешни.
Как не стыдно, раки, раки?
Сколько мути от возни!
И без вас у нас не ладно:
Льётся с фабрики ручей,
И такой на дне осадок,
Что сбежать бы поскорей.

Стороной обходят рыбы
Эти гиблые места.
Вы живёте — и спасибо!
А трава густым-густа,
А в траве добычи вдоволь,
Не ленись и подбирай.
Кто там морщится от боли,
Кто страдает: «Ай-яй-яй!»
Это ты, драчун задорный,
Шум затеял поутру?
Что молчишь?
А рак проворно
Задом, задом — и в нору!

ЖЕРЕХ

У него надменный взгляд,
В жилах кровь бушует.
Как полтинники блестят

На боках чешуйки.
Вздыблен парусом плавни
На спине горбатой.
Жерех царственно велик,
Речка — маловата.
По воде хлестнёт хвостом —
Волны в берег с плеском.
Не поймать его крючком:
Рвёт рыбачью леску.
Любо-дорого смотреть,
Как, в лучах сверкая,
Перемахивает сеть
Рыбина такая!

ГОЛОВЛИ

Головли, головли,
Головы лобастые,
Что вы машете вдали
Плавниками красными?!
По камням гремит поток,
Мимо вам проносится.
Может, воздуха глоток
Вам отведать хочется?
Может, хочется взлететь
В небо синеокое?

Хорошо на вас смотреть
С берега высокого:
Вскинуть кепочкой ладонь
Да ещё прищуриться —
На воде блеснёт огонь
Перистый, чешуйчатый...

Ах, красавцы головли,
Как же вы расхвастались
В голубой речной дали
Плавниками красными!

УТКИ

Из камыша скользнула в заводь,
Нырнула, отряхнулась утка.
Наверно, хочется поплавать,
Но летний день — совсем не шутка.
То старый коршун замаячит,
Заплачет где-то в небе чистом.
То лодка заспешит рыбачить
И спрячется за дальним мысом.

Как в жёлтых форменках матросы,
Резвятся шустрые утята.
Они друг друга обгоняют,
Взлетают на волнах зыбучих.
Задорно клювы поднимают,
Чтоб солнце разглядеть получше.
Играет стайка озорная,
Не запищит никто ни разу.
И утка, чутко замирая,
Глядит вокруг зелёным глазом.

КАМЫШ

Над глубиью утренней реки
Лежат и дремлют поплавки.
Над ними выгнулись, шурша,

Сухие листья камыша.
Спросить бы мне тебя, камыш,
Зачем же ты зазя шумишь?
Зачем качаешь головой
Над сонной розовой водой?
Смотри, как, выбрав якоря,
Плывёт над плёсами заря.
Она сулит покой и тишь.
Зачем же ты шумишь, камыш?

Спросить бы мне, но не спрошу.
Боишься ты, что я скошу,
Скошу тебя для шалаша.
Не трусь, мятежная душа.
И знаешь, не прими за лесть —
Где есть камыш, там рыба есть.
Я знаю таинства реки.
Ну, вот — ныряют поплавки.

Людмила Уланова

ИЗ РАССКАЗОВ ДЕВОЧКИ ЛЁЛЬКИ, КОТОРУЮ НА САМОМ ДЕЛЕ ЗОВУТ МАРГАРИТА ПРО СВАДЬБУ



Когда мама сказала, что мы скоро пойдём на свадьбу к тёте Лене, я подумала, что она шутит. Все знают, что свадьбы бывают у молодых девушек. А тётя Лена — взрослая тётенька, она с моей мамой в

одном классе училась. Какая же из неё невеста? Всё это я маме и сказала. А она как будто даже обиделась непонятно на что и стала говорить, что тётя Лена тоже молодая.

— Ну какая, — говорю, — она молодая, если вы пятнадцать лет назад школу закончили? У вас только что встреча одноклассников была, ты что, забыла?

— Ничего я не забыла! — ответила мама сердито. Я никак не могла понять, чем она недовольна. — Я-то думала, ты обрадуешься, что можно будет целый день с Розой провести, а ты какую-то ерунду болтаешь.

Ой, точно! Как это я сразу не поняла? Ведь моя лучшая подруга Розка — родная племянница тёти Лены, и если уж меня приглашают на свадьбу, то её тем более. Да пусть невесте будет хоть сто лет, главное, что мы с Розкой встретимся, а то она так далеко живёт, что мы почти не видимся.

Я тут же кинулась ей звонить. Всю следующую неделю мы по телефону говорили только об этом. Розка мне рассказывала всякие подробности. Оказывается, тётя Лена совсем не хотела устраивать настоящую свадьбу. Но её мама, то есть Розкина бабушка, заявила:

— Ну нет! Я столько лет об этом мечтала, пусть уж будет всё как у людей: и белое платье, и фата, и машины с лентами, и ресторан, и тамада! И выкуп невесты пусть будет, так подружкам и передай!

— Роз, а что за «выкуп невесты»? — не поняла я. — Где её купать будут? И зачем?!

— Не купать, а выкупать. Ну, в общем, жених и его друзья будут давать деньги подругам невесты, чтобы они её продали.

— Всерьёз, что ли?! Или понарошку?

— Да кто их разберёт... Ладно, увидим!

И увидели. В день свадьбы мы с мамой с утра пришли к тёте Лене. Розка и её мама, тётя Оля, уже были там. Розка была злая, потому что на неё надели пышное платье со всякими финтифлюшечками, а она только джинсы и шорты признаёт. Наши мамы и ещё три невестины подружки встали около порога и не пускали в квартиру каких-то дядек в костюмах. Розка показала мне на одного из них, толстого и бородатого:

— Это жених, дядя Олег.

Ничего себе! Жених должен быть похож на принца, а невеста на принцессу! Вообще-то тётя Лена в длинном белом платье, с красивой причёской, с цветами в волосах и в короткой фате оказалась вполне даже ничего. Но этот дядька был совсем уж не свадебный.

Жених и его друзья просили, чтобы их пустили к невесте, а подружки требовали у них деньги. Они смущённо хихикали и выглядели как восьмиклассницы, которые вдруг решили поиграть в куклы и сами этого стесняются.

А тётя Лена в это время сидела у себя в комнате и ждала, чем дело кончится. Нам надоело топтаться у дверей, и мы решили её навестить. Но в комнате её не оказалось. Мы стали всюду искать и наконец заглянули в маленькую комнатку без окон, в которую можно попасть только из тёти-Лениной комнаты. По-моему, это кладовка, но тётя Лена её называет гардеробной, она там одежду хранит. Невеста сидела в углу гардеробной на каком-то чемодане, подобрав подол платья и скрывшись за шубами и пальто. Мы с Розкой начали ей рассказывать, как там наши мамы торгуются, но она приложила палец к губам и сказала:

— Тсс!

Мы удивились, но вышли.

— Слушай! — зашептала вдруг Розка. — А может, она передумала?

— Как это?

— Ну, вдруг она подумала «Зачем мне этот борода-тый дядька?» и решила спрятаться? Ведь она должна была в своей комнате ждать, а она ушла. Значит, не хочет, чтобы её нашли.

— Точно! А вдруг они её найдут?

— Мы должны сделать так, чтоб они не смогли к ней прорваться! Пошли! — И Розка потащила меня на кухню. Там она вытащила из шкафчика четыре банки варенья. — Бабушка варит, варит каждый год, а никто не ест. Теперь хоть для дела пригодится.

Мы перетащили банки в тёти-Ленину комнату и поставили на пороге. Крышки, конечно, сняли.

— Это называется «полоса препятствий»! — гордо сообщила Розка.

Мы ушли в другую комнату и затаились, как тётя Лена.

Про то, что было дальше, даже рассказывать не хочется. В общем, всё получилось не совсем так, как мы хотели. То есть почти совсем не так. Дядя Олег, как мы и рассчитывали, опрокинул две банки и вляпался в варенье. В черничное и в абрикосовое. Но тётя Лена, вместо того чтобы тихонько сидеть в своём укрытии, выскочила оттуда, как только услышала шум. Она бросилась к жениху, у которого все брюки были в варенье, и стала его обнимать, при этом старалась не испачкать об него своё белое платье! Это было бы очень смешно, если бы тётя Лена при этом не всхлипывала. И если бы все невестины подружки дружно

на нас не накинулись. И как они догадались, что это мы банки поставили?

Тётя Оля кинулась убирать варенье с пола. Жениха увели в ванную отмываться и отстирываться. Оттуда он вышел в голубом махровом халате в цветочек, который надел прямо на пиджак. Потом все пытались высушить брюки. Одни кричали, что надо сушить феном, другие — что утюгом, третьи предлагали подержать брюки над газовыми горелками, четвёртые хотели просто повесить их на балконе — солнце сегодня такое жаркое, что высушит лучше любого утюга. В результате перепробовали все способы, носились с этими брюками туда-сюда, а тётя Лена всё время повторяла:

— Мы опоздаем в загс! Мы опоздаем!

Дядя Олег её успокаивал. А Розкина бабушка сказала:

— Говорила я вам, что жених должен быть в классическом чёрном костюме! А вы всё хотели светлый купить. Хорошо, что я настояла! Даже если пятна и не отстирались, их всё равно видно не будет. А светлые брюки вы бы уже не спасли. Всегда надо слушать, что мать говорит!

Надо же, Розкина бабушка совсем как моя. Ей тоже самое главное — чтобы она права оказалась. И чтобы можно было говорить: «А я предупреждала!»

На нас все так рассердились, что передумали брать с собой в загс. Неожиданно за нас вступился дядя Олег. Он стал всем объяснять, что мы просто хотели помочь нашим мамам — ведь они тоже не пускали его к тёте Лене. Просто мы слегка перестарались, и нельзя нас за это наказывать. Тем более что из загса все сразу поедут в ресторан — а как же есть торт без таких прекрасных девочек?

Брюки быстро высохли, тётя Лена успокоилась, нас тысячу раз предупредили, чтоб мы вели себя прилично, и взяли в загс. А лучше б и не брали, скукотища там была — просто ужас! Самая главная тётенька была в малиновом бархатном платье с золотой отделкой. Я в театре занавес такой видела. Она никому не давала делать что хочется, а всё время командовала:

— Молодые, встаньте сюда! Родители, встаньте туда! Гости, подойдите! Гости, отойдите!

— Прямо как в лагере, — сказала Розка. Мы с ней перешёптывались, чтобы совсем не помереть со скуки. — Там нас тоже всё время строили: «Всем спать!», «Быстро умываться!», «На обед!»

— Плохо там, да?

— Да не, нормально! Самое прикольное — это ночью страшилки рассказывать. В тихий час тоже можно, но не так страшно, потому что светло.

— А что за страшилки?

— Да обычные! Про жёлтые занавески, про пятно на стене, про синюю руку, про стеклянную куклу, про чёрное пианино, про одного призрака...

— Не знаю про призрака.

— Сейчас расскажу! В общем, так...

— Может, потом?

— Да ладно тебе, всё равно на нас никто внимания не обращает!

Розка начала рассказывать, я слушала левым ухом её, а правым — бархатную тётеньку, которая говорила про семейные ценности. Что такое семейные ценности, я знаю, мне их прабабушка показывала: старинные серебряные вилки и ложки — кривые и некрасивые. Зачем людям про них в день свадьбы слушать — непонятно.

Розка в этот момент шептала:

— Вечером брат и сестра собрались ложиться спать, хотели выключить компьютер, а из колонок вдруг как завоет кто-то: «Де-е-е-вочка и ма-а-а-льчик! Одноногий призрак летит к вашему дому!» Они снова попытались выключить компьютер, а он не выключается, только монитор мигает. И из колонок раздаётся: «Де-е-е-вочка и ма-а-а-льчик! Одноногий призрак подлетает к вашему подъезду!»

Призрак всё ближе подбирался к девочке и мальчику, он поднимался на седьмой этаж, двигался к их комнате. Тётя говорила что-то про любовь. А я слушала всё одновременно.

— Одноногий призрак подлетел к ним и завыл: «Де-е-е-вочка и ма-а-а-льчик...»

— В знак любви и верности...

— Отдайте мою ногу!

Розка прокричала это во весь голос. Во весь страшный-престрашный голос! Все обернулись к нам. А главная тётя даже подпрыгнула. Она держала в руках красивое блюдечко с обручальными кольцами. Кольца тоже подпрыгнули и громко звякнули о блюдечко. Тётя повторила:

— В знак любви и верности... Уберите детей!

Моя мама подбежала к нам, схватила за руки и потянула к выходу. Уже у самой двери я услышала, как бархатная тётя сказала в третий раз:

— В знак любви и верности обменяйтесь кольцами.

По-моему, мама была рада, что с нами сбежала от этой скучнятины, так что она нас почти и не ругала. Пришлось немножко подождать на улице, а когда все вышли, мы расселись по машинам и поехали в ресторан.

А там... там была точно такая же тётенька! Только не в малиновом платье, а в зелёном! Я даже сначала подумала, что это та, из загса, переоделась, приехала и сейчас нам от неё влетит. Но мама объяснила, что это тамада, она будет вести свадьбу. И эта тамада тоже как раскомандовалась! Кому куда садиться, кому тосты произносить, когда начинать есть, когда жениха с невестой поздравлять, когда подарки дарить, когда танцевать! Как будто все маленькие и сами не знают, что делать.

— Опять как в лагере! — сморщилась Розка. — Вот вырасту, у меня никакой свадьбы не будет! Ни за что на свете!

Тут к нам подошла Розкина бабушка и погладила её по голове. Розка этого терпеть не может, я знаю. А бабушка сказала:

— Ну вот, Оленька у нас давно пристроена, теперь Леночку пристроили. Ты, Розочка, на очереди.

Ой, как же Розка не любит, когда её Розочкой называют. Смотрю, она уже вся красная сидит. А бабушка продолжает:

— Устроим тебе свадьбу, чтобы всё как у людей. Белое платье, фата, машины с лентами, ресторан, тамада, выкуп невесты...

Я испугалась, что Розка сейчас бабушке что-нибудь такое скажет, что они насовсем поссорятся! Я ей руку сжала и зашептала в ухо:

— Не бойся! Я тебя спасу. Ни за какие деньги тебя выкупить не дам. И никого не пропущу! Ты, главное, варенье заранее заготовь. И пусть жених будет в белом костюме.

МЫ С ЛЕНКОЙ НЕ МОЖЕМ ВЫРАСТИ

Однажды мы с Ленкой решили, что мы слишком маленького роста.

— Что будем делать? — спросила Ленка.

— Рости, конечно. Главное — захотеть.

— Я знаю, как правильно хотеть! — сказала Ленка. — Надо смотреть на нужные картинки и желать чего-то очень сильно. Как-то это называется, не помню.

— А я слышала, надо посылать сигналы в космос! — вспомнила я.

И мы стали посылать сигналы. И заодно смотреть картинки.

От того, что мы разглядывали длинные-длинные фигуры фотомоделей и представляли, какими станем, мы не смогли вырасти. Наоборот, стало казаться, что мы становимся всё меньше и меньше, по сравнению с ними.

И сигналы мы посылали, да. Очень сильные сигналы. Не знаю, кто там в космосе их получает, но они нас не слышали. Может, помехи какие-то были. Кроме нас ещё много желающих отправить сигналы в космос. Наверняка они сбивали наши мысли.

Но мы с Ленкой не привыкли сдаваться!

— Я читала, что делают операцию на ноги, — сказала Ленка. — Вставляют какие-то железки, прикручивают болтами, а потом ноги на железки наращиваются и вытягиваются. Тогда болты выкручивают и — всё! Остаются длинные ноги. Только надо на кровати долго лежать. Кажется, годами.

Нет, операцию нам делать не хотелось. И на кровати мы не смогли бы столько лежать. У нас ещё столько дел!

— Представляешь, один мальчик, сын соседки маминной знакомой, сделал себе вытягивающую операцию на ноги, — сообщила Ленка.

— А мальчикам это зачем? — удивилась я.

— Не знаю. Может, чтобы вырасти выше девочек и глядеть на них свысока.

— Тогда срочно надо расти.

— Без вариантов!

Мы с Ленкой очень решительные. Если уж мы что-то решили, то — всё. «Бороться и искать, найти и не сдаваться». И мы нашли специальную программу для роста.

— Это — то, что надо! — решили мы.

В рекламе было подробно расписано, что можно вырасти с помощью специальной гимнастики. И даже запоро. Оказывается, есть программа упражнений, от которых люди вытягиваются.

— Логично! — сказала Ленка. Так часто говорил её папа.

Такая программа нам подходила. Мы с Ленкой обожаем разные тренировки, потому что просто созданы для спорта. Как-то раз мы даже освоили бег от собак.

Мы заказали чудо-программу по почте. Родители, конечно, согласились её оплатить. Мы объяснили, что это вопрос жизни и роста.

Ждали очень долго, каждый день изнывали от нетерпения. Ну когда же придёт бандероль? Нам уже срочно надо расти! Мы верили, что программа волшебным образом преобразит нас. И вот бандеролька пришла!

В тот же вечер мы собрались у Ленки. Дрожащими руками вскрыли пакет и развернули книжечку с инструкцией, как расти.

Там было очень понятно всё описано. И даже имелась табличка — сколько сантиметров мы будем прибавлять в росте каждый месяц, если будем делать такие упражнения. Только надо заниматься регулярно и терпеливо.

— Логично! — сказала Ленка.

Мы тут же принялись упражняться, у Ленки дома. Рост нельзя откладывать.

Упражнения оказались несложные. То как-то встать, вытянувшись, то наклониться к полу. Как-то где-то повисеть, а где-то подпрыгнуть. Вытянуть носочки, прогнуться назад.

В общем, мы с Ленкой поняли, что справимся. Мы же умеем быть настойчивыми и добиваться результата. Даже моя бабушка говорит, что мы обе «упёртые».

С завидным упорством мы проделали сразу все указанные в книжке упражнения, прочли всё от корки до корки.

Потом мы посмотрели друг на друга. В глазах у Ленки горел победный огонь. В моих, наверное, тоже.

Потом, не забывая держать красивую осанку, мы плавно отправились на кухню. Спина и ноги немного болели. Наверно уже пошёл процесс роста.

Ничего страшного, если мы съедим по паре бутербродов и паре пирожков. Мы же не худеть собрались, а расти.

Пока мы ели, даже разговаривать не могли — всё изучали книжечку о росте.

— Как же так, никто до сих пор не догадался, что вырасти так просто? — удивилась я.

— Просто все ленивые, а мы — нет, — сказала Ленка. — И потом, тут же написано: «Количество экземпляров ограничено». Может, нам последние достались. Мы переглянулись, как заговорщики.

Скоро, скоро сбудутся наши мечты! Мы станем высокими и стройными — как фотомодели. Нет, выше!

На кухонном столе лежал журнал мод. Ленка раскрыла его.

— Ты кем будешь? — спросила она, разглядывая фотографии красивых моделей.

— Я вот этой, которая в автомобиле, — показала я. — А ты?

— А я — вот этой, она ещё шампунь рекламирует.

Я хмыкнула. Всё-таки надо же понимать, что настолько не вырастешь. Там сантиметров тридцать надо расти, а мы, судя по табличке, сможем прибавить не больше десяти.

— Надо реально смотреть на вещи, Ленка, — не выдержала я.

Ленка в это время пыталась выловить лимон губами со дна чашки. Она как треснет чашкой об стол! Даже лимон от неожиданности выскочил.

— А ты реально смотришь? — спросила Ленка. — Я, между прочим, выше тебя на сантиметр!

— Чего? Ты меня ни с кем не путаешь?

— Ну-ка, давай померяемся!

Мы тут же вскочили и подбежали к зеркалу. Повернувшись к зеркалу боком, а друг к другу спиной, мы старались вытянуться изо всех сил. Но всё равно получалось,

что обе — совершенно одинаковые, как по линейке. Мы ёрзали и тёрлись друг о друга лопатками.

— На носочки не вставай! — сказала я.

— Да я спокойно стою.

— Да ты меньше меня, у тебя просто пятки толще!

— Это у тебя причёска выше. Ещё и нос задрала! Куда нос-то задрала?

— Ага, мой нос выше смотрится! Ты признала это.

— Да ты просто курносая. Мы же не носами меряемся.

Мимо нас пару раз проходил дядя Паша — Ленкин папа — и посмеивался. Дядя Паша, кстати, любитель спорта и главный даватель спортивных советов. Он взял наши книжечки, полистал и говорит:

— Это же обычные упражнения для гибкости. И вообще, зарядку надо делать утром, а не вечером. Зарядовая гимнастика — для того, чтобы получать заряд бодрости.

Ничего дядя Паша не понимает! Тут мы с Ленкой были не согласны с её папой и согласны друг с другом.

Прихватив свою драгоценную книжечку «Как вырасти», я ушла и пожелала Ленке удачи. И она мне тоже.

Целую неделю я делала гимнастику для роста каждый день, без пропусков, в определённое время. И даже, втайне от Ленки, я занималась два раза в день: утром и вечером. Уверена, что Ленка не выдержит такого режима тренировки. Ленка вообще неправильно движения делает. Она даже не поняла толком, что там написано. Но я ей подсказывать не буду.

Эх, Ленка! Не вырастет ведь! А вдруг это я неправильно всё делаю? А вдруг Ленка делает зарядку три раза в день? Пойти, что ли, посмотреть, насколько она

выросла? Я представила, как она откроет дверь, такая высокая-высокая, и я как упаду! Нет, надо ещё чуть-чуть подрасти.

Но Ленка пришла ко мне сама.

— Тинка, у тебя есть хрестоматия по внеклассному чтению? — спросила она.

— Есть. Даже не одна.

— Ага, хорошо...

Подруга как-то странно посмотрела на меня, потом потрогала мой турник, подвешенный в дверном проёме. Погладила моего кота Босика в коридоре. Поиграла с моей собакой Чарликом в комнате. А я всё ходила за Ленкой и никак не могла встать так, чтобы незаметно померяться с ней ростом.

Наконец Ленка ушла. И ничего она не выросла. Такая же и осталась за неделю.

Ой, а книгу-то Ленка так и не взяла!

Я хотела побежать за ней, но тут поняла, зачем она приходила. Ха! Ей было интересно, выросла я или нет.

Ещё целый месяц я делала зарядку для роста. И на перекладине висела, как бешеная обезьяна. И дрыгала ногами. И махала руками. В конце месяца я подошла к ростомеру, приклеенному к косяку. Ни на сантиметр не выросла... И даже ни на миллиметр!

Интересно, как там Ленка? Может, уже головой люстру задевает?

Я собралась и побежала к Ленке.

— Чай будешь? — спросила Ленка. — Индийский, с бергамотом.

— Конечно! — я выдохнула. Ленка как Ленка, такая же как была.

Мы с Ленкой всегда пьём чай. У них дома всегда он вкуснее, чем у других. Как без чая? И поговорить не получится.

Сели за стол. Но с чаем тоже не получалось разговора. Я знаю, почему. Мечта о высоком росте сказала нам: «Разбежались! Мечтать не вредно!».

Первой заговорила Ленка.

— А знаешь, что, Тинка?

Я сразу отставила кружку в сторону. Когда Ленка так говорит — жди новостей.

— А знаешь, что я узнала? — продолжала Ленка. — Что для роста надо поднимать тяжести. Один дяденька поднимал машины и даже вагоны, и его позвоночник пошёл в рост.

— Да ну!

— Могу показать видео, я записала.

Мы посмотрели, как дяденька прикреплял к своим ногам тяжести, а потом привязал себя к машине и стал тащить её. Он сильно кряхтел и тужился. Машину он всё-таки сдвинул. Потом он очень ясно и логично объяснил, как это происходит — что-то там сдвигается в костях, и начинается рост.

— А я слышала, что от тяжести можно сгорбиться. Сплюсциваются какие-то диски в позвоночнике, — сказала я. — Мне бабушка рассказывала.

— У мужчин, наверное, другие позвоночники.

— Скорее всего.

Мы отказались от затеи с машинами. Тем более, что нам никто не даст машину, чтобы привязывать её к ногам и тащить куда-то.

— Кстати, где твоя книжечка для роста? — спросила я Ленку.

— А, не знаю, — махнула рукой Ленка. — Валяется где-то...

Прямо как у меня...

На следующий день мы с Ленкой вышли погулять и встретили одну такую Валю. Сначала мы встретились с её коленками. Коленки у Вали росли очень высоко. Мы с Ленкой задрали головы, чтобы увидеть Валино лицо.

— Вот это — да! — восхитились мы. — Ты же не такая была, вроде?

Валю мы видели очень давно и даже не помним, где с ней познакомились. Кажется, вместе играли в детстве.

Самое интересное, Валя не сказала нам, что мы коротышки. Не хвалилась, что она выше нас на сколько-то там. А чего говорить и мерять сантиметры? Ведь и так видно. Наверное, только те, кто маленького роста, считают такие мелочи.

— Хорошо ты выросла! — похвалили мы Валю. — А мы и не знали.

— Ну да, я же хожу на баскетбол, — ответила Валя.

— Ты что, специально начала ходить на баскетбол? Чтобы вырасти?

Нам с Ленкой хотелось вывести секрет Валиного роста.

— Некоторые специально ходят. В нашей секции все длинные. Там надо высоко подпрыгивать, до самой сетки.

Мы с Ленкой переглянулись. Так вот что нам нужно! А мы напрасно теряли время! И мы побежали записываться на баскетбол.

Встречай, мечта! Мы уже спешим. Держитесь, фото-модели! Мы скоро вас обгоним.

В секцию баскетбола нас не взяли... Сказали, что мы слишком маленького роста.

Как-то глупо. Чтобы вырасти, надо играть в баскетбол, а чтобы играть в баскетбол, надо сначала вырасти?

— Нелогично! — сказала Ленка.

Загрустив, мы с Ленкой уселись на скамейку, а там сидела Валя. Она сложила ноги так, что половина скрылась под скамейкой, и ссутулилась.

— Ты чего так сложилась? — спросили мы с Ленкой. Мы-то считали, что она должна нести себя гордо и слегка высокомерно. Она даже выше топ-моделей!

— Мне нравится тот мальчик, — прошептала Валя. — Тише, не смотрите. Теперь смотрите.

Мы посмотрели.

— Да это Колян. Колька! — узнали мы.

Колька из соседнего двора очень симпатичный, румяный и весёлый. Он знает много анекдотов и может подтянуться пять раз на турнике. Мы согласились, что это хороший выбор.

— Ага. Только он мне даже до плеча не достаёт. Вот я и пытаюсь казаться ниже. Мне кажется, он вообще меня боится.

Колька был с друзьями, он посмотрел в нашу сторону и помахал издалика. Хотя обычно он подходит к нам с Ленкой и болтает всякую ерунду — не остановишь.

Валя вздохнула.

— Вам-то везёт! Вам может хоть кто нравиться — хоть низкого роста, хоть высокого...

Мы с Ленкой не смотрели на проблему роста под таким углом. А ведь правда...

Мы встали со скамейки и пошли вокруг двора. Осанку мы держали отлично. Гибкость у нас после ежедневных

тренировок — что надо. И рост у нас самый нормальный. Так что нам может нравиться хоть кто, любого роста. И не нравиться — тоже. Вот так!

Через несколько месяцев я вспомнила, что у меня была книжечка «Как вырасти». Всё-таки хорошие там были упражнения. Искала-искала, да так и не нашла. Может, Чарлик сжевал?