

МИЛОСЕРДИЕ И ЗДОРОВЬЕ

12+

• № 10 (389), октябрь 2020 г.

• ОБЛАСТНАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Читайте газету на сайте miz-ural.ruЧелябинская областная
общественная организация
Всероссийского общества инвалидов

Десятый, юбилейный, творческий!

С некоторым опозданием из-за пандемии коронавируса в Челябинской области все-таки состоялся Межрегиональный слет молодежного актива ВОИ Уральского федерального округа. На этот раз он был посвящен Году народного творчества в России.

#коронапомеха

«Стартуем в понедельник! С нас маски и антисептики, с вас хорошее настроение, позитив и активность!» – этими словами заканчивалось объявление на странице ЧООО ВОИ ВКонтакте о времени, месте проведения, программе и руководителях тематических площадок 10-го, юбилейного, слета молодых инвалидов УрФО.

Организаторам слета – правлению ЧООО ВОИ – пришлось работать в соответствии с изменившейся ситуацией, быстро реагируя на вызовы нашего непростого времени. Были опасения, что участников слета окажется значительно меньше, чем в прошлые годы. Но они оказались напрасными.

В назначенное время – 14 сентября – в Дом отдыха «Звездный», расположенный на берегу озера Акакуль, приехали более 100 молодых активистов из пяти региональных организаций ВОИ УрФО: Свердловской, Челябинской, Тюменской, Курганской областей и Ханты-Мансийского автономного округа.

Форма проведения Межрегионального слета осталась прежней – ребята из разных организаций в зависимости от желания и интереса занимались на четырех тематических площадках под руководством спикеров и в конце демонстрировали результат от полученных знаний и навыков.

Социальное проектирование. Эту площадку вели специалисты отдела молодежных инициатив ГБУ «Молодежный ресурсный центр» Дарья Замятина, Егор Константинов, Александр Прядейн. Участники слета познакомились с технологией социального проектирования, основными требованиями к оформлению проектов и их презентации. Каждый должен был разработать свой социальный проект. Кто-то приехал уже с готовыми наработками, которые доводил в ходе занятий. Итоговым мероприятием стала защита проектов перед комиссией, в состав которой вошли председатель Межрегионального совета УрФО ВОИ, председатель Тюменской региональной организации ВОИ Евгений Константинович Кравченко, председатель Челябинской

областной организации ВОИ Елена Карповна Куртеева, председатель Советского общества инвалидов Ханты-Мансийского автономного округа Людмила Михайловна Ковалева, председатель Свердловской областной организации ВОИ Владимир Васильевич Попов. По итогам защиты получили финансовую поддержку три проекта: «Дорога в мир равных возможностей» Дмитрия Дмитриева из ХМАО; «Бабушкин подарок» Марии Кун из Тюменской области; «Литературная гостиная» Ирины Саньоровой из Челябинской области. Приз зрительских симпатий достался Надежде Назыровой из Тюменской области за проект «Красота спасет жизнь» и Александру Гетманову из Тюменской области за проект «Время играть».

Особый театр. Данную площадку вел педагог дополнительного образования, ведущая и организатор культурно-досуговых реабилитационных мероприятий Елена Михайлова. Участники совершенствовали артистические навыки, вживались в роль, развивали речь и эстетический вкус, четкость дикции, посыл звука, пластику тела, ставили танец, работали над вокалом, осваивали элементы народного творчества. И подготовили к закрытию слета фрагмент фольклорного праздника, посвященного яблочному спасу.

Я – лидер. Преподаватель данной площадки Юлия Герн – практикующий психолог, эксперт Южноуральской лиги тренеров, тренер трансформационных программ лидерства. В ходе занятий ребята разбирались, кто такой лидер, какими качествами он обладает, что отличает его от других людей. Непростым был поиск ответов на вопрос, как собрать команду лидеров, настроить коммуникацию внутри такой команды и сделать ее максимально эффективной. Также затронули тему эффективного планирования жизни. Каждый участник поставил свои личные цели на ближайшее время и дал обещание себе и команде сделать первые шаги по достижению этих целей.

Творческая мастерская. Преподавателем на этой площадке была Оксана Николаевна

Емельянова – дизайнер-декоратор. Это новая площадка была сформирована впервые и приурочена к Году народного творчества в России. Ее цель – развитие творческих способностей, и занимались на ней те, кто любит что-то делать собственными руками. Интересно было показать, на что ты способен и научиться чему-то новому, например, мастерить брошки по технике оплетения кабошона или бутоньерки из ткани.

Не обошли на слете и главную памятную дату 2020 года – 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Участники слета с интересом прослушали лекцию сотрудника Челябинской областной юношеской библиотеки Алены Владиленовны Чаусовой о советских фотокорреспондентах и кинооператорах, которые оставили для нас потрясающие кадры кино- и фотохроники Великой Отечественной войны. Некоторые из фотоснимков были представлены как иллюстрация к лекции.

Увлекательными и познавательными для участников слета были мероприятия в свободное от основной программы время. Например, квест на знание русского фольклора или игра «Что? Где? Когда?», которую мастерски вел Александр Губин – председатель правления молодежной общественной организации «Лига Интеллектуальных Игр». Участники игры старались максимально проявить свою эрудицию. И больше всех это удалось сделать команде из Тюменской делегации.

На закрытии слета также присутствовала основная его тема – «Русское народное творчество». Команды представили свои плакаты и визитки в стиле русских народных сказок. Председатель Кыштымской организации ВОИ Надежда Николаевна Молчанова поведала «Сказ о Кыштымской земле». Всем понравилась зажигательная танцевальная композиция от вожатых отрядов и еще много интересных творческих индивидуальных и коллективных номеров.

А завершилось все традиционным праздничным салютом.

(Продолжение на 2-й стр.)



(Продолжение. Начало на 1-й стр.)



«Это было круто!»

– Конечно, подготовка к слету шла в экстремальных условиях, – анализирует его итоги **председатель ЧООО ВОИ Елена Куртеева**. – Нам пришлось искать замену нескольким опытным преподавателям, с которыми мы работали раньше. Не смогли поехать на слет и наши помощники – волонтеры из Академии культуры. Но тем не менее программа слета была очень насыщена и включала в себя обучающие тренинги и лекции, интеллектуальные игры, увлекательные квесты, турниры по настольным играм, ежедневные задания от организаторов, а также вечерние развлекательные программы и дискотеки. Большую помощь в качестве вожатых и волонтеров оказали студенты Челябинского госуниверситета и педагогического колледжа, за что мы им очень благодарны. Неожиданным и очень приятным событием нынешнего слета стало предложение руки и сердца, которое сделал наш Андрей Петров из Сатки (я помню

его еще школьником – участником «Особой олимпиады» в 31-м лицее) Маше Чулановой из Свердловской области. Возможно, это начало еще одной красивой семейной истории, как у Наташи и Алексея Rogoznikov, которые тоже познакомились на самом первом слете молодежного актива, а теперь они – родители четверых прекрасных детей. В общем, судя по отзывам самих участников слета, впечатления они увозили с собой самые позитивные. Как отметил **председатель МРС УрФО Евгений Кравченко**, даже выражение лиц ребят к концу слета изменилось – появились блеск и азарт в глазах.

Все – и руководители делегаций, и сами ребята, и кураторы площадок – единодушно отметили важность и необходимость проведения подобных слетов, поскольку они способствуют стимулированию потенциала молодых инвалидов в получении общественно полезных знаний и навыков для самореализации и интеграции в общество, вовлечению



Десятый, юбилейный, творческий!

молодежи в активную практическую работу организаций ВОИ.

Надежда Назырова из Тюменской делегации поделилась эмоциями:

– Сказать, что было круто – это вообще ничего не сказать... Прокачались по полной. Каждый из участников выбрал свою образовательную площадку с направлением, для него важным и интересным. Два дня спикеры площадок делились профессиональными знаниями и личным опытом с участниками слета. Нашлось время и для литературной беседы на тему Победы в Великой Отечественной войне – это надо видеть и слышать! Квест на знание русского народного творчества стал отдельным испытанием для всех площадок. Ну и самый взрыв мозга



– интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Особенно приятно, что команда «Тюменские чики» заняла 1-е место – мы молодцы!!! Защита проектов площадки «Социальное проектирование» одарила всех участников важным и нужным опытом, как преобразовать свою идею в проект и презентовать его перед экспертами, а также финансовой поддержки для реализации лучших проектов. На закрытии слета каждой площадке дали возможность проявить свои творческие таланты на сцене, и у всех все получилось! Неделя пролетела как один день. Каждый из нас обрел не менее десятка новых друзей с неповторимым внутренним миром и талантами. Расставаться не хотелось... Спасибо за все организаторам – Челябинской областной

общественной организации ВОИ! Мы вас любим!!!»

Дмитрий Сиячков, г.Сатка, Челябинская область:

– У нас были классные руководители направлений, вожатые отрядов. Интересной была интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» и квест по устному народному творчеству. Я посещал занятия по направлению «Особый театр», где мы поставили русский народный танец.

Руслан Теляев, г.Тобольск:

– На слете я смог встретиться со своими друзьями, с которыми познакомился на прошлых слетах. Обрел также новых друзей. Получил много интересной и полезной для себя информации, которая поможет моему развитию как в работе, так и повседневной жизни. Я выбрал направление «Прикладное творчество», так как работаю специалистом по трудовой деятельности. Самые яркие моменты слета для меня – это заключительные выступления всех отрядов на закрытии слета. У каждого был свой стиль, манера исполнения, подача. Это было интересно и оригинально.

Максим Яриков, г.Серов, Свердловская область:

– Слет прошел на достойном уровне, все мероприятия были прекрасно организованы. Особенно понравился квест по устному народному творчеству и интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?». Я даже не ожидал, что буду отвечать на вопросы, и получил от этого невероятное удовольствие. Запомнились яркое открытие и закрытие форума. Занятия на площадке «Я-лидер», надеюсь, помогут мне стать более решительным в достижении своей цели. Я музыкант и хочу записать альбом с собственными песнями.

Илья Ростовщиков, г.Тюмень:



– Я в третий раз приехал на слет. Раньше выбирал направление «Я –лидер», а в этом году решил пойти на «Социальное проектирование», получил много полезной информации по написанию и защите социального проекта. У нас были классные спикеры. Я постарался защитить свой проект на тему «Экскурсии по Тюмени для детей с инвалидностью и их здоровых сверстников», которые служат цели повышения уровня социализации детей с особенностями. Причем для большей увлекательности в этих экскурсиях присутствуют элементы квеста. На слете мне понравился квест по русскому народному творчеству. Очень интересной была лекция о фотокорреспондентах Великой Отечественной войны.



Аня Смирнова, г.Снежинск, Челябинская область:

– Я впервые побывала на молодежном слете УрФО. Поскольку давно занимаюсь рукоделием, выбрала направление «Творческая мастерская». Мне был интересен мастер-класс по бисероплетению. Нам показали новые техники, а также современные способы вышивки. Запомнились настольные игры, квест по народному творчеству. С удовольствием приеду в следующий раз, если меня пригласят.

Что ж, как видим, активная жизнь довольно быстро берет верх над карантинным бездействием. Это доказали все отложенные на осень, но при этом вполне успешные по отзывам их участников мероприятия областного и межрегионального масштаба, организованные ЧООО ВОИ. А значит, вопреки угрозам и прогнозам, надо строить планы и осуществлять их – всем вместе и каждому в отдельности. И все у нас получится!

Ирина ФЕДОРЕНКО, Олег КРАЙНИХ

Не расслабляемся – нас ждет Питер!



С 24 по 28 сентября на базе отдыха «Лесная застава» прошел долгожданный четвертьфинал «СВОЕЙ лиги КВН ВОИ». В соревнованиях тех, кто не растерял веселости и находчивости за время самоизоляции, приняла участие и команда КВН ЧООО ВОИ «Свои в доску».

Все дни перед выступлением ребята усердно трудились над сценарием, ставили номера, совершенствовали навыки разминки, придумывали свежие шутки, сочиняли новые песни, показывая пример

молодым командам, которые приехали попробовать свои силы в «СВОЕЙ лиге ВОИ» в первый раз.

Наши усилия и энтузиазм не прошли даром – команда «Свои в доску» заняла второе место, нас ждет Питер – полуфинал «СВОЕЙ лиги КВН ВОИ» состоится там в ноябре. Надеемся, что пандемия не помешает нашим планам! Держим кулаки, плеем через левое плечо – и готовимся, готовимся, готовимся!

Ирина ФЕДОРЕНКО, звукоорежиссер команды ЧООО ВОИ «Свои в доску»

Мнение зрителя

В сентябре мне посчастливилось попасть на КВН, который проходил на базе отдыха «Лесная застава». Это был настоящий праздник юмора и смеха, который лучше любых лекарств.

В остроумии и артистизме состязались четыре команды: «Свои в доску» из Челябинской организации ВОИ, «Мы вместе», «На все 100» из Тюмени и Тобольска и команда Всероссийского общества слепых под названием «ВОС», что расшифровывается «Весёлые, остроумные, смешные». Впрочем, остроумием блистали все без исключения. Хороша была ведущая, приятны подарки зрителям. В общем, все остались довольны и получили заряд позитива на будущее. Курировала поездку председатель ВОИ Центрального района г.Челябинска Татьяна Кузнецова.

Светлана ЛИТВИНОВА, пенсионерка

Продолжаем играть

9 октября в Челябинске состоялся турнир по настольным спортивным играм джакколо, новус, шаффлборд среди организаций ЧООО ВОИ Центральной зоны.

Настольные спортивные игры являются в настоящее время активно развивающимся видом спорта. Благодаря простоте и доступности этих игр ими могут заниматься люди вне зависимости от возраста и заболевания, они всегда вызывают интерес у играющих, побуждая их к занятиям спортом. В то же время эти игры могут использоваться как вид активного отдыха, как средство приобщения к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие организма. Все они, безусловно, являются средством физического развития, так как дают возможность тренировать и совершенствовать движения.

Турниры и мастер-классы по настольным спортивным играм проходят в рамках проекта ЧООО ВОИ «Доступный спорт» при поддержке Министерства социальных отношений Челябинской области. Средства, выделенные Челябинской организации ВОИ на реализацию проекта в рамках подпрограммы «Повышение эффективности государственной поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций», позволили правлению ЧООО ВОИ приобрести 45 комплектов различных настольных спортивных игр как уже известных, так и совершенно новых, которые только предстоит осваивать. Это позволит не только регулярно проводить турниры по настольным играм, но и создать восемь секций НСИ при местных организациях ЧООО ВОИ по Челябинской области.



В городе Челябинске комплект игр в этом году получила районная организация ЧООО ВОИ Калининского района, где начнет свою работу клуб по настольным спортивным играм.

В турнире, который состоялся в Челябинске после значительного перерыва из-за карантина, участниками соревнований стали люди с ограниченными возможностями здоровья из Челябинска, Копейска, Аргаша – всего 50 человек.

В рамках программы соревнований были проведены мастер-классы по таким новым для нашей организации играм, как эластик, корн-холл, лестничный гольф, кульбутто, 10 шаров.

Поздравляем победителей и ждем на областном турнире по НСИ!

Лидия ДМИТРИЕВА, зав. орготделом правления ЧООО ВОИ

Туристами не рождаются – ими становятся

На озере Акакуль состоялись областные соревнования по спортивному туризму среди лиц с ограниченными физическими возможностями



С 30 сентября по 6 октября на территории ДО «Звездный», на берегу озера Акакуль, люди с ограниченными возможностями здоровья Челябинской области приняли участие в областных соревнованиях по спортивному туризму. Проведение этого мероприятия стало возможным благодаря проекту «Доступный спортивный туризм» Челябинской областной организации «Всероссийское общество инвалидов», который получил поддержку Фонда президентских грантов.

В ДО «Звездный» приехали для участия в соревнованиях, в том числе люди на колясках, с ДЦП, с поражением верхних и нижних конечностей, инвалиды по общим заболеваниям. Были представлены такие муниципальные образования, как: Снежинский ГО, Увельский МР, г. Челябинск, Еманжелинский МР, Кыштымский ГО, Саткинский МР, Усть-Катавский ГО, Верхнеуфалейский ГО.



Программа соревнований была насыщенной и достаточно сложной. Она включала в себя тренировки по дисциплинам «дистанция пешеходная» и «дистанция водная». Это вязка узлов, оказание первой доврачебной помощи в походе, подъем с жумаром, прохождение навесной переправы на ролике, переправа по веревке с перилами (параллельные перила), переправа по бревну, спуск с использованием

спусковых устройств, управление катамараном, подъем на гору Егоза, туристическая эстафета.

Победители соревнований

В группе СТ1 (колясочники) среди мужчин 1-е место занял Денис Денгизов из Челябинска. Среди женщин 1-е место у Натальи Ганичевой (Челябинск), 2-е место у Ирины Кондратьевой (Кыштым).

В группе СТ2 (поражение нижних конечностей) среди мужчин 1-е место у Сергея Кошмара (Увелька), 2-е место у Михаила Моисеева (Челябинск). Среди женщин 1-е место у Елизаветы Шашкиной (Снежинск), 2-е место у Ольги Решетовой (Увелька).

В группе СТ3 (поражение верхних конечностей) среди мужчин 1-е место взял Алексей Тузов (Еманжелинск), 2-е место у Вадима Кожаринова (Челябинск), 3-е место у Дмитрия Синокова. Среди женщин 1-е место у Натальи Шибановой (Челябинск), 2-е место у Алёны Мешалкиной (Челябинск).

В группе СТ4 (общее заболевание) среди женщин 1-е место заняла Ольга Запьянская (Усть-Катав), 2-е место у Галины Запьянской (Усть-Катав), 3-е место у Марии Овчинниковой (Еманжелинск). Среди мужчин 1-е место занял Андрей Зыков (Кыштым), 2-е место у Кириллы Зайцева (Кыштым).

Не всем начинающим и опытным туристам покорились спортивные трассы, но каждый из

участников и организаторов получил колоссальный опыт!

Особенно хочется отметить профессионализм наших инструкторов по спортивному туризму Натальи Коркиной и Владимира Зырянова, которые своим примером вдохновляли участников к победе над трудностями и собственными ограничениями!

Отдельная благодарность – председателю регионального отделения ООО «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Челябинской области Вадиму Алёшкину за помощь при проведении классификации участников.

Благодаря общим усилиям организаторов, энтузиазму и мужеству участников соревнований можно с уверенностью сказать: их цель – содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации людей с инвалидностью средствами физической культуры и спорта, популяризации и развитию спортивного туризма среди инвалидов в Челябинской области – была достигнута.



Этой цели старались добиться разработчики социального проекта «Доступный туризм», получившего поддержку Фонда президентских грантов. По мнению председателя ЧООН ВОИ Елены Куртеевой, именно занятия туризмом являются действенным способом социализации инвалидов, развития у них навыков самостоятельности, их самореализации и самоутверждения.

И два проведенных этой осенью туристических слета стали тому подтверждением.

Лидия ДМИТРИЕВА,
куратор проекта
«Доступный туризм»



Проекты ВОИ, реализуемые при поддержке ФПГ

«Это было трудно, но до финиша я добралась...»

Инватуризм как он есть – без прикрас и лирики – предстает в заметках на полях с областного туристского слета одной из самых опытных путешественниц Челябинской организации инвалидов – Алёны Мешалкиной.



Кажется, что всё элементарно просто. Особенно если ты турист с солидным стажем. Подтянулся и встал на навесные перила, усом – к верхней веревке, и можно заступать за волчатник. Скользящими движениями перебрался на другую сторону, вторым усом – за следующую веревку (самостраховка), первый нужно отстегнуть. Встегнем ролик и отстегнем самостраховку (второй ус). Вложим всю имеющуюся у нас силу в ноги и оттолкнемся от ствола дерева. Пролетим большую часть дороги на этой энергии и подтянем себя руками до следующей березы. Встаем на ногу, снова крепим себя на самостраховку, отстегиваем ролик, веревку в восьмерку и затем встегнуть в карабин. Судейский карабин себе в грудь, максимально подтянуть себя вверх и отстегиваем самостраховку. Все, к спуску готов. Ноги коснулись земли, отстегиваем восьмерку, судейский карабин и – бегом на финиш.

Сколько раз вы можете подтянуться? Я – ни одного, максимум 1/5, и то с колоссальными усилиями. У меня очень слабые руки. С пуговицами я справляюсь легко, но есть очень жирное «НО» – двумя руками. В общем, в моих руках нет ни силы, ни ловкости. И еще я невысокого роста, и веревки для меня натянуты высоко. Думаете, что это все сложности? Нет, не все. По технике безопасности спортсмен бежит дистанцию в перчатках, руки должны быть защищены. Я с собой перчатки не взяла, побегу в тех, что дали, то есть на два размера больше...

Все, я на старте. Первый этап описывать не стану – это «бревно», под него приспособили обычные скамейки, и взобраться на нее я сумела. Покопавшись в неудобных перчатках с карабином (двумя руками), я этот этап проскочила.

Дальше по плану – «навесные перила», и на них мне предстоит для начала залезть! Помним, что подтягиваться я не умею совсем? А они высоко. Мне помог небольшой пень, с помощью него я худо-бедно взобралась, вымотавшись при этом очень сильно. Креплю карабин, правой рукой держусь за веревку, левой пытаюсь встегнуть карабин. Под ногами веревка ходит ходуном, стоять ровно и спокойно сложно. Левая рука у меня работает лучше, чем правая, но приходится работать ей одной, да еще и в перчатке. «Трындец» – ниче-

го не выходит. Правую руку согнула в локте и перегнула через перила. Я на ней повисла, и ею же прижимаю карабин к веревке, а левой пытаюсь повернуть муфту. При этом стою на цыпочках и рискую тупо свалиться на землю. Каким-то чудом мне удается встегнуть карабин, и я заступаю за волчатник. Меня начинает дико болтать, стараюсь шагать широко и не спешить. Изрядно измотавшись, достигаю заветной опоры, уперлась в ствол дерева. Вторым усом – за соседнюю веревку, первую отстегнуть. Это было полегче, так как веревка расположена на уровне глаз, и тянуться никому не нужно, могу задействовать обе руки.

Ну что, дело за малым, ролик на веревку, отстегиваю самостраховку и со всей силы отталкиваю ногами от ствола. Ключевое слово здесь СИЛА, дело в том, что к этому моменту её не осталось. Проехав на ролике метр, я встала. О-о, наклон в мою сторону, то есть ползти мне вверх метров десять. Уклон небольшой, от силы градусов 15, но он есть, и я его очень хорошо ощущаю. Ползу, тяну свой вес на ролике, напрягаюсь до жуткой боли в руках и при этом двигаюсь, как улитка. Руки сводит судорогой, опускаю их и просто болтаюсь в воздухе. Судьи начинают торопить, собираюсь с силами и двигаюсь дальше. Меняю техники, ползу то задом, то боком, в самом конце мне удается помочь

себе ногами. Ну вот, я добралась до последней опоры выжатым лимонном. Голова не соображает совсем, тело ломит, руки и ноги свела жуткая спастика.

Мне кричат: «Алена, время!», а я просто сижу и отдыхаю, мне до крикунов дела нет. Я не умею подтягиваться, но вставать как-то надо. Сижу на веревке, до земли метра три, и оттолкнуться мне не от чего. Как вставала не помню, помню только боль. Судья пытался что-то до меня донести, но меня хватало только на концентрацию поставленной себе задачи, я никого не слушала.

Итог: жуткий тремор в руках и ногах, зубы стиснуты от боли и – О, БОГИ! Я не с той стороны веревки. Ролик можно отстегнуть только, встегнув самостраховку, если я её встегну с этой стороны, мне не проделывать манипуляций с восьмеркой, соответственно я не спущусь. Все тело болит, и я сажусь на ту же веревку, с которой я с таким великим трудом поднялась. Второй раз я уже не смогла подняться самостоятельно, мне помог Володя – наш судья. Изрядно повозившись с восьмеркой и карабинами, я готова к спуску. Но самостраховку я могу отстегнуть только левой и то с великим трудом. Правая (нерабочая) у меня под восьмеркой, руки менять нельзя, я должна ей стравливать на спуске. Я дико паникую, судья делает поблажек не намерен. Ладно – лететь метра три,

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



авось, выживу. За дело! Уже в подвешенном состоянии понимаю, что все хорошо. Володя свое дело знает, и инвалиды у него с веревок не падают. Я просто тупень первой степени, у меня же в грудь встегнут судейский карабин со страховкой!

Ну вот, живая и невредимая, стою за финишной чертой. Даю нашей Лиде интервью. Она пытается вытянуть из меня хоть капельку позитива. Простите, но у меня его нет, и ему неоткуда взяться. Я не люблю веревки. Они приносят мне только боль и позор. Это очень обидно, когда ты прекрасно знаешь все техники и нюансы, а выполнить их должным образом не можешь. Но я ведь все-таки дошла до финиша. Значит, справилась – сама с собой, своими слабыми руками и с ненавистными веревками...



СЧАСТЬЕ ПОЛЗАНЬЯ

Я ползу по шесть раз от двери до батареи – это мой марафон, 42 метра.

Счастье – в мышечной радости, но чтобы его добыть, мне нужно проявить дружелюбие, смекалку и терпение.

Знакомство с тренером-реабилитологом Василием – это первое чудо на пути к марафону.

Уже пять месяцев Василий приходит ко мне домой, надевает защиту на мои деформированные колени и локти, спускает на пол.

Переворачиваюсь на живот. Суставы «пищат» с непривычки, но через минуту адаптируются. «Поехали», – вспоминает Юрия Гагарина, команду себе и по-пластунски устремляюсь вперёд.

Василий сидит и подбадривает меня: – Какой прогресс, а? Помните, в первый раз кое-как два прохода сделали? А сегодня надо шесть!

Внутренне я спокойна, тело работает автоматически, а голова наблюдает. Ладони сильно вспотели, защита сбилась с левого локтя. Терплю. Дышу.

Первый впрыск счастья: доползла до окна и перевернулась на спину. Отдыхаю на по-

душке. С глотком воды осенило: отдых – от слова «отдышаться».

– На второй заход готовчик! – смеюсь, рапортую и протягиваю руку. Василий подбинтовывает мягкую защиту, потом за ноги тащит к двери.

– Я – живая швабра! – воскликнула, веселя Василия, перевернулась на живот и сразу поползла.

Он садится на край кровати. Я знаю – переживает. Шутка ли: человеку, прикованному к постели четверть века, давать нагрузку, из-за карантина не проведя функциональную диагностику в спортивном диспансере.

В ребро ладони впивается что-то. Ага, это зёрнышко гречки! Я запикиваю его в нагрудный карман, как трофей. Доползла. Жарко. Прошу распахнуть окно, у меня оно до пола. Лежу на животе и впитываю, запоминаю вид и запах разнотравья и влажной земли. Кидаю зёрнышко в заросли – просто так, от избытка жизни. Расти!

Ещё четыре прохода сегодня. Я разумна, и понимаю, что делаю это не для участия в Паралимпиаде. Может, я даже



Советуем послушать!

Спешим сообщить вам, дорогие читатели, что книга рассказов «Лекарство от боли» верного и активного автора газеты «Милосердие и здоровье», инвалида 1 гр. Натальи Потаповой обрела и аудиоформат!

Как говорит сама Наталья: «Было трудно, но интересно. Я с удовольствием трудилась над проектом целый год. Большинство рассказов прочла сама, а несколько текстов исполнили замечательные театральные актеры: Алла Точилкина из студии «Бабы» и заслуженный артист России Виктор Нагдасев. Причем два рассказа в их исполнении взяты на «Литературное радио» в передачу «Пролиткульт».

Надеемся, что новая книга Натальи Потаповой подарит всем ее читателям и слушателям вдохновение, новый взгляд на мир и добавит жизнестойкости. Ведь, как считает писатель и актёр Олег Павлов: «Наталья Потапова может быть для читателей, для коллег, для всех современников примером стойкости и солнечного жизнелюбия».

Желающие познакомиться с книгой могут написать автору ВК nataly_potapova или на e-mail 2325632@mail.ru.

А также отправить СМС или позвонить на номер: 8 982 274 00 50.

не смогу встать на костыли, хотя мы с тренером надеемся на это.

Но я счастлива уже сейчас. Из-за радостных песен мышц. От совпадения планов и результатов. Благодаря осознанию, что помогаю Василию в разработке методики реабилитации сложных пациентов. Главное: хотя поражены все мои суставы, в мозгу их – вообще нет!

Велики и чудны дела твои, Господи!

Наталья ПОТАПОВА, инвалид 1 гр.

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Семья – начало всех начал

VII Межрегиональный конкурс-фестиваль семей молодых инвалидов «Семья УрФО-2020», прошёл 11–13 сентября в Екатеринбурге. В нем принимали участие и две семьи из Челябинской организации ВОИ.

ва участников конкурса. Кроме того, участники конкурса посетили океанариум Екатеринбурга с потрясающим шоу «Дельфин Fest» – фестиваль света, музыки и танцев с фантастическими номерами дельфинов, белых китов и морских котиков. А во время торжественного ужина состоялась интеллектуальная игра «Включи логику».

Перед гала-концертом и награждением победителей участников приветствовал председатель СОО ВОИ Владимир Попов. Жюри конкурса определило семьи победителей по сумме баллов. Третье место было решено не присуждать. Второе место с одинаковой суммой баллов заняли Махановы (Тюменская область) и Нагимовы (Челябинская область). Первое место – Труденова-Дмитриев (Ханты-Мансийский АО). Звание «Лучшая семья УрФО-2020» присвоено семье Серебренниковых (Свердловская область).

Челябинскую область на конкурсе представляли две семьи.

Ксения и Марат Нагимовы с пятилетним сыном Артуром – из Златоуста. Оба родителя заочно учатся на 4-м курсе ЗлатИК им. П.П. Аносова, работают и при этом успевают заниматься творчеством, что и дало им шанс завоевать 2-е место в кон-

курсе и стать победителями в дополнительной номинации «Своими руками». Должно быть, жюри конкурса с самого начала покорили задорный стихотворный девиз и эмблема этой дружной и неунывающей семьи. Впрочем, и в последующих состязаниях Нагимовы сумели проявить себя.

Как ни крути, Нагимовы впереди!
В нас всегда задор и сила,
Вместе мы непобедимы!!!
У нашей семьи
Стальная закалка,
Не нужно ружье,
Стреляем из палки!

Вторая семья приехала в Екатеринбург из поселка Октябрьский Челябинской области. Глава семейства – Андрей Свинолопов, председатель местной организации ЧООО ВОИ Октябрьского района. В поселке его хорошо знают как преподавателя английского языка и учителя-дефектолога в Октябрьской начальной общеобразовательной школе. А с некоторых пор не только в поселке. Его ученики стали участниками финала Международной олимпиады по английскому языку, а их преподаватель отмечен Почетной грамотой этого престижного конкурса маленских полиглотов.

Мама Ольга Дружинина занимается домашним хозяйством и воспитанием дочек, – десятилетней Станиславы и трехлетней Мирославы. Судя по количеству перечисленных увлечений, в этой семье скучать некогда ни

детям, ни взрослым: настольные игры, чтение, путешествия, посещение театра, скалолазание, походы в горы, поездки на море. И девиз семьи соответствующий: «Мы создаём своё будущее сами! Любовью, взаимной преданностью, дарением красоты окружающим людям! Мы делаем добро и бросаем его «в воду».

Вполне закономерно, что именно эта семья была отмечена жюри конкурса как «Самая интеллектуальная».

Победители и участники конкурса-фестиваля получили сувениры, призы и дипломы. А совместные усилия и стремление к победе в атмосфере соперничества и одновременно доброжелательности, демонстрации вечных ценностей: любви, верности, взаимопонимания – еще больше сблизили и укрепили эти замечательные семьи.

Т. ФИЛИПОВА



Организатором фестиваля, как всегда, была Свердловская областная региональная организация ВОИ. Семьи молодых инвалидов из разных городов и районов Уральского федерального округа поприветствовали заместителя председателя СОО ВОИ Татьяна Кузьмина и директор Областного центра реабилитации инвалидов Татьяна Онохова. Жюри конкурса возглавила Марина Городилова – профессор Уральской государственной консерватории.

Конкурсанты должны были выполнить несколько заданий: подготовить визитку – рассказать о своей семье с видеопрезентацией; показать по два номера художественной самодеятельности; проявить способности и фантазию в мастер-классе «Урало-Сибирская роспись» (под руководством методистов Центра традиционной народной культуры Среднего Урала семьи изображали добродушную сову с надписью «Сидела сова, умная голова», которая охраняла ночной покой семьи от недобрых людей и от злых духов).

В день открытия все были приглашены на выставку декоративно-прикладного творчест-



СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

«Золотой тигр» был щедр на «золото»

26 сентября южноуральские спортсмены с инвалидностью, занимающиеся парагиревым спортом, выступали на мультитурнире «Золотой тигр» в Екатеринбурге. Это были первые соревнования после длительного перерыва, вызванного пандемией.

ции. В Екатеринбурге собрались около тысячи участников из разных уголков и регионов России и стран ближнего зарубежья. В программу фестиваля были включены пауэрлифтинг, жим штанги лёжа, армспорт, гиревой спорт, культуризм и многие другие силовые виды.

Спортсмены с ограниченными возможностями из Челябинской области также приняли участие в этих соревнованиях и выступили весьма успешно. На счету наших спортсменов 9 золотых медалей и одна серебряная! В жиме штанги лёжа победителями в своих весовых и возрастных категориях стали Илгиз Максумов, Вадим Стромченко из Копейска (Вадим также выполнил норматив КМС Национальной ассоциации пауэрлифтинга России), Сергей Заварухин (Еткуль), Максим Ванин, Александр Свет-

лаков, Светлана Кабаева и Алексей Хряпкин (Челябинск). Алексей к тому же стал бронзовым призёром в абсолютном зачёте! В пауэрлифтинге золото завоевал Анатолий Кривков (Еткуль), в становой тяге чемпионом стал Дионис Кабаев (Челябинск), а серебро в жиме штанги лёжа завоевал Денис Ермилов из Копейска.

Один из участников мультитурнира, ветеран гиревого спорта Максим Ванин отметил новаторство в парагиревом спорте, продемонстрированное спортсменами нашей команды:

– Колясочники Илгиз Максумов (Копейск) и Дмитрий Зимин (Карталы) выполнили жим гири одной рукой попеременно в течение 5 минут, а в следующих подходах, перебравшись из коляски на стул, они 5 минут выполняли дли-

ный цикл с двумя гириями. Это очень понравилось болельщикам и судьям.

Александр Светлаков, Максим Ванин и Артур Аскарков 5 минут работали в длинном цикле, затем Аскарков выполнил стоя армейский рывок гири в течение 12 минут. Президент Российского Союза гиревого спорта Иван Николаевич Денисов оценил выступление колясочников в длинном цикле как новацию в парагиревом спорте и пожелал южноуральским опорникам успехов в следующих стартах.

Спортсмены из Челябинской области благодарят президента федерации НАП Андрея Репницына и весь оргкомитет мультитурнира «Золотой тигр» за организацию и проведение этого грандиозного спортивного праздника!



Своими впечатлениями о турнире поделился старший тренер по пауэрлифтингу среди лиц с ПОДА, председатель Еткульской районной организации ЧООО ВОИ Сергей Заварухин:

– Это был 14-й по счёту мультитурнир по силовым видам спорта «Золотой тигр», ставший самым крупным турниром в мире, который состоялся после снятия режима самоизоляции

УЧРЕДИТЕЛЬ –
Челябинская областная общественная организация Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области ПИ № ТУ 74-01222 от 24 декабря 2015 г.

Адрес издателя и редакции: 454091, Челябинск, ул. 3 Интернационала, 128.
Отпечатано в АО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60.
Дата выпуска 30.10.2020 г.
Цена свободная. Заказ № 2987. Тираж 3 500 экз.
Редакция не несет ответственности за мнение автора.

Главный редактор
Т.Ф. ВОЛОВИК
E-mail:
miz-ural@mail.ru