

Читайте газету на
сайте miz-ural.ru

ИМЕНА ИЗ «КНИГИ ПАМЯТИ»

Вместо предисловия, или Время отдавать долги

Во второй половине жизни я стала все больше ощущать груз невозвратных долгов. Почему невозвратных? Да потому что вернуть их уже некому – люди ушли навсегда, а несказанные слова, незаданные вопросы, невыраженные чувства остались...

Есть у меня такой «должок» и перед Зоей Леонтьевной Гуц – ветераном Великой Отечественной войны, активной участницей челябинского клуба «Боевые подруги» и к тому же мамой моей однокурсницы и подруги. Бывая в их гостеприимном доме, встречаясь на различных мероприятиях, я все пыталась выкроить удобный момент, чтобы побольше узнать о фронтовом прошлом этой маленькой, ладненькой, какой-то уютной пожилой женщины с милым круглым лицом и лучистыми глазами. И каждый раз она мягко уходила от разговора со словами: «Давай как-нибудь потом...» Я не настояла, и это «потом» так и не наступило. А может быть, ей, как многим, пережившим испытания той страшной войны, не хотелось возвращаться к ней в разговоре с человеком, не совсем посторонним? Кто знает – еще один вопрос, на который не будет ответа...

Но, как говорится, лучше поздно, чем никогда. По моей просьбе дочь Зои Леонтьевны прислала мне статью о ней, опубликованную в газете наукограда Кольцово, где она прожила последние годы. Статья небольшая по объему – просто факты биографии. Но какой! Детство, оборвавшееся с воем сирен и разрывом снарядов... Юность за баранкой полуторки на фронтовых дорогах от Минска до Потсдама... Молодость офицерской жены с бесконечными переездами от Белоруссии до Читы... Зрелость в неустанных заботах о семье – детях, внуках, правнуках...

Читаешь и не перестаешь удивляться:



З.Л. Гуц
9 мая с боевыми подругами,
1-я во втором ряду

«Семья Лисовских до войны жила на Украине и в полной мере испытала весь кошмар и ужас начала войны.

Под грохот снарядов и вой сирен испуганные полураздетые люди выскакивали из домов и бежали, не зная куда, лишь бы спасти себя и детей. Бежала и Зоя вместе с тремя сестрами и братом. Так оборвалось их детство. Началось выживание, с преодолением страха, голода и холода. В войну взрослеют рано, рано повзрослела и Зоя. Она становится санитаром в военной зоне, полтора года работает в госпитале. В 1944-ом в Житомире принимает воинскую присягу и, пройдя трехмесячные курсы автомобилистов, попадает на 1-й Белорусский фронт. Она служит в отдельной роте автобатальона 351-го самоходно-танкового полка. На своей полуторке ей приходится перевозить разные грузы – воду и ГСМ, оборудование и раненых. Войска

1-го Белорусского фронта движутся вперед. Летом 1944-го освобождают Бобруйск, Минск.

Сутками крутит шоферскую баранку Зоя Лисовская, иногда засыпая с гаечным ключом под своей машиной на промасленной теплогрейке.

Войска 1-го Белорусского освобождают Брест, Седлец, Люблин, остаются позади Центральная Польша, Варшава, переправа через Одер.

Нелегко труд шофера, а в войну для молодой девушки он нелегко вдвойне. Но воодушевляет главное – вера в скорую Победу. И этот день неминуемо приближается.

С 16 апреля по 8 мая войска 1-го Белорусского фронта под командованием маршала Жукова участвуют в проведении Берлинской стратегической операции, в ходе которой, при взаимодействии 1-го Украинского и 2-го Белорусского фронтов, они штурмом овладевают столицей Германии Берлином.



С детьми и внуками, 1985 г.

Наступает долгожданный день Победы. Зоя с сослуживцами ходит по Рейхстагу – бывшему логову фашистов, откуда фюрер и его сподвижники отдавали команды захватывать, уничтожать и поработать другие страны и народы. В одной из комнат Рейхстага они видят обгоревший труп. И им кажется, что это спрел Гитлер и его бредовая доктрина фашизма. Исчадие ада низвергнуто. Впереди их ждет новая жизнь, светлая и большая.

Ее счастье было действительно не за горами. Она остается работать в Потсдаме и вскоре встречает большую любовь и становится Зоей Леонтьевной Гуц. Ее муж Константин Петрович – боевой офицер, который прошел три войны, трижды был ранен. Его оставляют служить в Германии и рядом с ним – верная подруга, преданная жена и единомышленница. В 1951 году ее мужа переводят в Союз, и она вместе с ним, как птица, вьет свое гнездо, сначала в Витебске, затем в Чите, а позднее в городе Полоцке недалеко от Минска. Своих детей они воспитывают в лучших традициях, поощряя любовь к труду, знаниям, хорошему искусству и литературе. В 1953 году им довелось год жить в Ленинграде (Константина Петровича направили в высшую офицерскую школу бронетанковых войск). Они с маленькими детьми посещают все театры и музеи. Коренная ленинградка, у которой они квартировали, сказала, что за всю



«Какая трудная и счастливая жизнь!»



Супруги Гуц с первенцем Сашей,
1947 г.

жизнь не побывала и в половине этих культурных учреждений.

Доброе семья было брошено в благодатную почву. Дети выросли достойными людьми, сын стал профессором, доктором физико-математических наук, в сфере науки трудится и дочь.

В 1961 году в звании подполковника Константин Петрович уходит в запас, и семья переезжает жить в город Челябинск. Здесь они проживут более 40 лет, Константин Петрович будет преподавать в школе, а Зоя Леонтьевна работать диспетчером

в управлении городского водопровода. Она бережно хранит множество почетных грамот за добросовестный труд и активное участие в общественной жизни. Особенно ей памятен и дорог клуб «Боевые подруги» города Челябинска. Она активно участвовала в его работе. Клуб курировал детские дома, воинские части и военные училища. Зоя Леонтьевна не осталась в стороне от общественной жизни и в наукограде Кольцово в Новосибирске, куда переехала к дочери в 2003 году. Она является членом комитета Совета ветеранов, но все-таки главная ее принадлежность – оставаться заботливой мамой, любящей бабушкой и прабабушкой.

Галина ШЕВЦОВА,
2006 год

(Статья опубликована в газете «Наукоград Вести» и сборнике «Воспоминания о Великой Отечественной войне: поколение победителей»).

Подготовила к печати
Татьяна Воловик



Имена участников
Великой Отечественной войны
ГУЦ
ЗОИ ЛЕОНТЬЕВНЫ и
КОНСТАНТИНА ПЕТРОВИЧА
внесены в «КНИГУ ПАМЯТИ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

Вместе со всеми

Челябинцы в День Победы присоединились к акции «Бессмертный полк» и пронесли по городу портреты своих родных – защитников Родины.

Протяженность маршрута в Челябинске составила более 2,5 км – от Южно-Уральского государственного университета до Вечного огня. По ходу движения акцию сопровождали песни военных лет; курсанты военных училищ пронесли штандарт Танкограда и копию Знамени Победы.

По традиции в этом грандиозном для всех россиян мероприятии принимали участие активисты городского клуба инвалидов-колясочников «Стимул».

В. МЕЛЬНИКОВ,
руководитель клуба ЧООО ВОИ «Стимул»



«МЫ ЭТОЙ ПАМЯТИ ВЕРНЫ...»

12 мая в Челябинском городском центре реабилитации инвалидов ЧООО ВОИ на Карпенко, 28 состоялся сводный концерт творческой инклюзивной студии «Твист» и театральной студии «Откровение», посвященный Дню Победы.



В основу концерта были положены произведения южноуральских поэтов. Участники студии «Откровение» декламировали стихи Марка Гроссмана, Людмилы Татьянической, Александра Гольдберга, Елены Ранневой. Екатерина Сульдина и Людмила Хусун прочли собственные стихи о войне. Артисты студии «Твист» представили зрителям полюбившиеся песни военных лет: «В землянке», «Катюша», «Темная ночь», «Случайный вальс», «Офицеры».

– День Победы – этот великий для нашей страны праздник – мы отмечаем в центре каждый год, – рассказывает руководитель центра реабилитации ЧООО ВОИ Людмила Телегина.

– К подготовке подходим со всей ответственностью, проводим концерт, устраиваем чаепитие. В этом году мероприятие получилось по настоящему масштабным.

Слияние творческих коллективов Курчатковского районного общества инвалидов и городского центра реабилитации, действительно, расцветило программу праздника.

– Конечно, нашим ребятам было сложнее, – поясняет Людмила Васильевна. – Театральная студия «Откровение» под руководством Евгении Зиминной появилась всего месяц назад. Тем не менее наши ребята успели подготовиться и выступали со спетым, слаженным коллективом Курчатковского района, что называется, в едином порыве. Я благодарна и ребятам, и спонсорам за этот праздник.

Кстати, идея совместного выступления коллективов принадлежит именно Людмиле Телегиной. Евгения Зимина ее поддержала, начала подбирать стихи, родилась мысль сде-

лать акцент на поэтах нашего края. Некоторые пишущие ребята решили поделиться своим творчеством.

– Атмосфера единения была поистине неповторимой, – считает руководитель центра. – С волнением участники справились благодаря энергетике и поддержке зала.

– Невозможно передать ощущения, когда тебе машут флагами, – согласна с Людмилой Васильевной музыкальный руководитель студии «Твист» Наталья Когн. – Подпевают, аплодируют, кричат «Браво!». Огромное спасибо за поддержку, наши дорогие зрители! Для начинающих артистов она особенно дорога.

Специальными гостями на концерте были спонсоры реабилитационного центра: представитель компании «Бовид», гендиректор компании «Мечта у старой башни» и помощница депутата Аристова.

– Мероприятие произвело на меня сильное впечатление, – признается генеральный

директор компании «Мечта у старой башни» Андрей Козлов. – Я думал, что еду на чаепитие с традиционными сладкими подарками от нашей компании. А в результате стал свидетелем прекрасного концерта. Мы с моей мамой Ниной Ивановной давно помогаем людям с ограниченными возможностями, ценим их и уважаем. Я считаю, что таких добровольных помощников у реабилитационного центра должно быть больше. Нужно не стесняться, делиться с предпринимателями возникшими проблемами. Хочется поблагодарить Людмилу Васильевну за приглашение, пожелать ей огромного терпения и сил. Пусть знает, что на нашу помощь она всегда может рассчитывать...

Судя по тому, как проголодавшиеся артисты уписывали за обе щеки продукцию «Мечты» – легкие, непритворные пирожные, обещание о продолжении сотрудничества их явно порадовало.

Александр ВАСИЛЕНКО

Реализовать творческий потенциал

Весной в Челябинской области ежегодно проходит фестиваль творчества инвалидов «Смотри на меня как на равного». Он дает возможность людям с ограниченными возможностями реализовать творческий потенциал, внести вклад в социально-культурную жизнь города. Участниками становятся инвалиды старше 18 лет, занимающиеся разнообразными видами творчества: вокальным, музыкально-хоровым, хореографическим, литературным, драматическим, декоративно-прикладным и изобразительным.

ДЕЛАЕМ СТАВКУ НА МОЛОДЕЖЬ



На протяжении 25 лет фестиваль привлекает все большее количество участников, чье мастерство растет из года в год. Как проходила подготовка к юбилейному фестивалю в этом году, рассказывают председатели городских и районных обществ инвалидов.

– К областному фестивалю-конкурсу готовимся, как всегда, ответственно, – сообщает председатель местного отделения ВОИ города Трехгорного Елена Бобылева. – С 2000 года у нас существует вокальный ансамбль «Надежда», в этом году он будет участвовать в фестивале в Златоусте. Мы заранее подобрали репертуар, и сейчас репетиции проводятся не менее четырех раз в неделю с участием педагога и концертмейстера из детской городской школы искусств.

Председатель признается, что очень хотела бы выставить на фестиваль творческие номера других направлений.

Но до сих пор неизвестно, будут ли они выступать на мероприятии – к сожалению, у людей с инвалидностью многое определяет состояние их здоровья. Зато свои работы наверняка представят мастерицы-рукодельницы, особенно из числа молодежи.

– Мы в этом очень заинтересованы и ко всем мероприятиям стараемся максимально привлечь молодежь, – утверждает Елена Валентиновна. – Не только перспективами участия в фестивале, но и спортивными соревнованиями. На ближайшее время запланирован онлайн турнир по шаффлборду. Хотим выставить серьезную команду, и в настоящий момент на примете несколько подходящих игроков. Надеемся на победу и в творчестве, и в спорте.

ВЕЗДЕ ПЕРВЫЕ



В Миассе фестиваль творчества инвалидов называют по-другому – «Фейерверк безграничных возможностей». Он состоялся 10 апреля в городском Доме культуры. От

городского общества инвалидов были представлены: вокальный коллектив «Подруги и песни» Татьяны Серебряковой, вокальный коллектив народной песни «Светелочка» Владимира Петрова и народный коллектив театра инклюзивного танца «Отражение» Олеси Журавлевой.

– Коллектив «Подруги и песни» со всей серьезностью готовился к фестивалю, – говорит председатель организации ЧООО ВОИ города Миасса Татьяна Серебрякова. – На протяжении последнего месяца мы собирались, усиленно репетировали, подбирали репертуар. Старались придерживаться заданной темы «Сохранение традиции», это несложно – ведь ее отражает любая русская народная песня.

Представители общества инвалидов смогли проявить себя во всех направлениях фестиваля. В конкурсе чтецов успешно выступила Любовь Подерина со стихотворением собственного сочинения. Члены жюри оценили выставку декоративно-прикладного творчества и выставку-продажу изделий мастериц. При этом заработанная сумма была направлена на развитие творческого объединения организации.

Как и инвалиды Трехгорного, миассцы планируют принять участие в онлайн турнире по шаффлборду. Усиленно готовятся к соревнованиям, отбирают в команду самых перспективных ребят. Если в творчестве лидировали женщины, то в спорте Миасс будут представлять, в основном, мужчины.

ТАЛАНТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС



Для организации инвалидов Курчатковского района Челябинска фестиваль состоялся заочно 22 марта. Номера художественной самодеятельности прозвучали в детской библиотеке №10 имени Преображенской, а затем были отданы на рассмотрение жюри.

– Вот уже год как в нашем обществе инвалидов существует вокально-хореографическая студия «Твист», – рассказывает председатель организации ЧООО ВОИ Курчатковского района города Челябинска Марина Стоянова. – В нынешнем году мы представили 16 конкурсных номеров. Ребята показали себя как вокалисты, как чтецы, как драматические артисты. Были выступления, вызывающие улыбки, были и берущие за душу – например, постановка «Старое фото» по стихотворению Новеллы Матвеевой, связанная с событиями военного времени. Также впервые показали номер, посвященный члену нашего общества инвалидов Зинаиде Колесниковой, ушедшей из



жизни два года назад. Вера Санина исполнила песню, которую когда-то пела Зинаида: «Ах, как не хочется стареть». Видеозаписи артисток мастерски смонтировали. Номер был заключительный и чрезвычайно сложный, притом, что Вера – инвалид по слуху.

Курчатовцы, как всегда, отличились разнообразием репертуара. Андрей Борматов исполнил песню «Ромашка белая», Ирина Алябьева – всеми любимую «Катюшу», Светлана Зубенко – популярную «Как упитательны в России вечера», Марина Борматова – лирическую «Крапива-лебеда». У Евгения Вагина в композиции «Разговор со счастьем» на подтанцовке были Юрий Лабецкий и Юрий Босый. Красивые мелодичные песни выбрали для выступления исполнительницы старшего поколения. Юлия Абдрахма-

нова вдохновенно прочитала стихотворение Ларисы Рубальской.

– Не менее разносторонние увлечения и у наших мастериц, утверждает Марина Владимировна. – Надежда Ярошенко работает в редкой технике фризолите. В нынешнем году она выставляла скатерть, полотенца, салфетки, вышитые в юности. Много работ подготовила Лариса Шибалкова – мягкую игрушку, куклу-оберег, варежки и сделанный из подручных материалов вязаный коврик.

Анна Руднева представила на суд жюри живописные и графические работы. Изящную технику живописи маслом продемонстрировала Вера Санина. Да и председатель не осталась в стороне – ее куклы-обереги были выполнены в лучших народных традициях.

Александр ВАСИЛЕНКО



ностями стал и спортсмен из Еткуля Анатолий Кривков!

Организаторы соревнований выражают благодарность всем, кто поможет устроить этот замечательный спортивный праздник – предпринимателям, представителям местной власти, а также неравнодушным людям, которые пришли поддержать спортсменов. Участники соревнований лично и в соцсетях искренне благодарили судью Александра Марковского – за грамотное судейство и помощь в корректировке технических ошибок. И, конечно, немало слов благодарности было сказано в адрес организатора «Битвы Феникса-3» Сергея Заварухина – за праздник весны, спорта и силы. «Это человек с большой буквы и с не менее большой и доброй душой!» – написал «ВКонтакте» Айдар Латыпов.

Влас МАКСИМОВ



Победители награждались эксклюзивными медалями, а чемпионы в абсолютном зачете награждались оригинальными кубками. Прекрасно выступили хозяйка соревнований – спортсмены еткульской команды «ФЕНИКС», завоевав 10 наград высшей пробы. Среди них и Сергей Заварухин – один из организаторов

«Битва Феникса-3»

30 апреля в Еткуле прошёл мастерский турнир по классическому жиму штанги лёжа, жиму в софт кипировке, русскому и военному жиму среди любителей и профессионалов «БИТВА ФЕНИКСА-3». Турнир собрал около 50 участников из разных городов Челябинской области.

соревнований и председатель местного общества инвалидов, который выступил в русском жиме, подняв 55-кг штангу 31 раз. Он состязался со здоровыми молодыми спортсменами и успешно показал третий результат.

Отдельным потоком выступали спортсмены ПОДА: юниор Константин Коробов (Челябинск), спортсмен открытой возрастной группы Тагир Якупов (Верхний Уфалей), ветераны Андрей Промыслов, Анатолий Кривков (Еткуль), Дмитрий Зимин (Карталы), Вадим Стромченко, Ильгиз Макумов (Копейск), Александр

Светлаков, Максим Ванин и Иван Жердий (Челябинск).

Все спортсмены выступали слаженно, в атмосфере взаимовыручки и поддержки, без травм и нулевых оценок, выполняя тренерские установки. Абсолютным чемпионом стал самый старший и заслуженный – мастер спорта СССР по тяжелой атлетике Иван Жердий (тренер Светлана Кабаева). С протезом правого предплечья он выжал 100-кг штангу при собственном весе 81,9 кг. Чемпионом среди спортсменов с ограниченными возмож-

Для здоровья и спортивных достижений

Напомним, что правление ЧООО ВОИ в рамках социально-значимого проекта «Тренажер для каждого», получившего поддержку Фонда президентских грантов в 2021 году, закупило и передало в 10 местных организаций инвалидов по Челябинской области комплекты тренажеров и спортивного инвентаря для создания и работы тренажерных залов, доступных инвалидам.

Оборудовать спортивные залы тренажерами, на которых смогут заниматься люди с различными ограничениями по здоровью – это полдела. Нужно научить правильно пользоваться тренажерами, чтобы извлечь из занятий максимальную пользу. Именно для этого правлением ЧООО ВОИ проводятся мастер-классы по занятиям на тренажерах в этих спортивных залах. Ведущий мастер-классов – тренер по армрестлингу и действующий спортсмен, призёр чемпионата мира по армрестлингу Дмитрий Егоров.

В течение апреля-мая мы побывали на некоторых мастер-классах и спешим поделиться с вами своими впечатлениями.

КОПЕЙСК

20 апреля состоялся первый мастер-класс в тренажерном зале Копейской городской организации инвалидов по адресу: пр. Коммунистический, д. 12а.



В нем приняли участие 20 человек с различными ограничениями здоровья. Дмитрий Егоров рассказал, какие тренажеры для каких групп мышц используются, продемонстрировал, как правильно делать те или иные упражнения и чего можно добиться регулярными занятиями на тренажерах. Все желающие попробовали выполнить упражнения под присмотром тренера-профессионала, задали интересующие вопросы.

В зале Копейской городской организации инвалидов проходят инклюзивные тренировки. Люди с инвалидностью и без ограничений по здоровью, которые одновременно являются волонтерами, оказывают необходимую помощь инвалидам с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе на колясках и слабовидящим.

Тренажеры помогают подготовиться спортсменам к соревнованиям по легкой атлетике, армрестлингу, пауэрлифтингу. Также организованы тренировки по дартсу, настольным спортивным играм, шашкам и шахматам.

Но самое важное, что заниматься на тренажерах можно и нужно просто для поддержания хорошей физической формы и здоровья. А еще занятия в тренажерном зале – это общение и заряд бодрости!

ЧЕЛЯБИНСК

21 апреля состоялся мастер-класс по занятиям на тренажерах для людей с ограниченными возможностями здоровья г. Челябинска в Спортивном центре ЧООО ВОИ по адресу: г. Челябинск, ул. Российская д. 49.



Участники в количестве 20 человек собрались в тренажерном зале, который был оборудован в спортивном центре в рамках проекта.

Знакомая инвалидов с тренажерами, Дмитрий Егоров особое внимание уделил многофункциональному тренажеру «Кроссовер», с помощью которого можно проработать все группы мышц. «Кроссовер» абсолютно безопасен, подходит как для новичков, так и для профессионалов. Работает он по принципу знаменитого тренажера Бубновского и подходит для кинезиотерапии (физической терапии).

Дмитрий Егоров подчеркнул, что особое внимание необходимо уделять разминке, так как мышцы и суставы должны подготовиться к нагрузке при выполнении занятий на тренажерах. Участники мастер-класса узнали о работе с фитнес-резинками. Оказывается, грамотно подобранные упражнения не противопоказаны даже тем, у кого есть проблемы с суставами и связками, или тем, кому запрещены нагрузки с дополнительным весом. Упражнения могут быть подобраны для людей любого возраста и любого уровня подготовки. Особенностью челябинского тренажерного зала является наличие в нем специализированных тренажеров для людей на колясках: тренажер для разработки мышц плеча и предплечья, жим вниз, ручной велосипед, тренажер для развития моторики пальцев рук.

Также в спортивном центре ЧООО ВОИ регулярно проходят тренировки по настольным спортивным играм, настольному теннису, дартсу.

Записаться на занятия можно по тел.: 8-952-509-97-58 у Лидии Петровны – тренера-консультанта.

ЕТКУЛЬ

22 апреля в рамках проекта ЧООО ВОИ «Тренажер для каждого» мы провели мастер-класс в тренажерном зале села Еткуль, который находится в помещении детско-юношеской спортивной школы по адресу: Переулок 13-й, д. 5.



В спортивном зале собрались 15 человек с инвалидностью. Нужно отметить, что этот спортивный зал уже более двадцати лет предоставляет в бесплатное пользование Еткульскому районному обществу инвалидов детско-юношеская спортивная школа. Там уже имеются силовые тренажеры, а наш проект позволил дополнить его кардиотренажерами и спортивным инвентарём, подходящим не только опытным спортсменам, но и новичкам. Это беговая дорожка, эллиптический и велотренажеры, многофункциональный турник и шведские стенки с брусками, гантели для фитнеса, диск здоровья, гимнастические ролики и мяч, эспандеры грудные, фитнес-резинки. Тренерует людей с инвалидностью Сергей Анатольевич Заварухин – председатель Еткульского общества инвалидов и действующий спортсмен, который ведет подготовку к соревнованиям по пауэрлифтингу, гиревому спорту, армспорту, дартсу.

Ведущий мастер-класса Дмитрий Егоров рассказал участникам о преимуществах каждого тренажера и режимах работы на них. Так, эллиптический тренажер идеально подходит для реабилитации за счет малой скорости (с 0,1 км/ч) и мягкого проворота ноги в бедре и колене, позволяет скорее восстановиться после травм: переломов, растяжений связок и т.д. При занятиях на кардиотренажерах (велотренажер, беговая дорожка и эллиптический тренажер) тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, мышцы спины и ног.

Дмитрий отметил важность разминки перед началом любой тренировки и показал простые движения с гантелями для фитнеса, которые способствуют разогреву мускулов, связок и сухожилий для снижения риска травм. Для того чтобы начать заниматься в тренажерном зале, необходимо пройти врачебную комиссию и по-



лучить справку-разрешение на такие тренировки, а также рекомендации врача в зависимости от состояния вашего здоровья.

ВЕРХНИЙ УФАЛЕЙ

12 мая были проведены сразу два мастер-класса по занятиям на тренажерах.



Команда проекта «Тренажер для каждого» посетила города Верхний Уфалей и Озёрск, где Дмитрий Егоров поделился с участниками мастер-классов своим опытом работы на тренажерах как для восстановления после травм, так и для регулярных тренировок.

В городе Верхний Уфалей тренажерный зал размещен в помещении местного общества инвалидов, доступном для инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ул. Ленина, д. 176). В зале проходят реабилитацию инвалиды пожилого возраста, готовятся к соревнованиям спортсмены с инвалидностью.

Участниками мастер-класса стали как новички, так и всегдагдаи зала в количестве 12 человек. Ведущий рассказал, для чего используется каждый тренажер, как выбрать подходящий режим, какие упражнения на какие группы мышц можно выполнять на шведской стенке. Продемонстрировал такой простой и универсальный спортивный инвентарь, как фитнес-резинка. Резиновые петли можно использовать для тренировки всех групп мышц и для реабилитации после травм где угодно: в дороге, на улице, дома. Единственное условие – их также нужно подбирать индивидуально для каждого в зависимости от подготовленности человека и цели использования.

Навесным оборудованием для шведской стенки – турником многофункциональным, брусками – могут пользоваться инвалиды-колясочники, так как оно регулируется по высоте. Здесь идёт работа с собственным весом. Эллиптический тренажер тренирует различные группы мышц: спины, рук, бицепса, бедра и икроножные. Он подходит для тренировок лыжников.

Дмитрий напомнил всем, что тренажерный зал – это место повышенной опасности, поэтому выполнять все упражнения необходимо под руководством тренера, не забывая про разминку и, конечно, получив рекомендации врача.

Молодой участник мастер-класса Илья Анисимов, инвалид детства, продемонстрировал свои успехи при тренировках с собственным весом. Занятия на тренажерах помогли ему встать на ноги, и сейчас он успешно занимается стрит воркаутом.

ОЗЁРСК

В Озёрске тренажерный зал в помещении общества инвалидов функционирует уже много лет (ул. Уральская, д. 11).



Приобретённые в рамках проекта тренажеры помогли обновить уже имеющееся оборудование, а также доукомплектовать зал. В мастер-классе приняли участие 10 человек. Заместитель председателя ЧООО ВОИ Дмитрий Коровяев рассказал о цели проекта «Тренажер для каждого» и пообещал, что данный проект будет продолжен в дальнейшем. Председатель городского Собрания депутатов Сергей Николаевич Гергенрейдер поблагодарил организаторов за реализацию столь важного проекта для людей с инвалидностью Челябинской области.

Тренером в этом зале является Спартак Гайсин, который на волонтерских началах занимается реабилитацией как взрослых инвалидов, так и детей. Зал посещают дети и взрослые с заболеваниями спины, ДЦП, идёт реабилитация после инсультов.

Наш постоянный консультант Дмитрий Егоров провел простую разминку с участниками, помогающую предупредить травмы во время тренировок в тренажерном зале. Затем тренер показал особенности работы на тренажерах, шведской стенке и брусках, а также рассказал о занятиях с фитнес-резинками.

Все желающие попробовали выполнить упражнения под руководством Дмитрия, который дал им индивидуальные рекомендации.

Реализация проекта «Тренажер для каждого» в самом разгаре. Отзывы председателей организаций ЧООО ВОИ, где прошли мастер-классы на новом тренажерном оборудовании, свидетельствуют о том, что проект актуален и востребован людьми с инвалидностью.

Мунира Аккужина, председатель В-Уфалейской организации ЧООО ВОИ:

– Реабилитация нужна очень многим инвалидам после серьезных травм, перенесенного инсульта или при болезнях суставов и позвоночника. Приходят в зал люди разного возраста. Пожилые – с целью восстановления подвижности. Спортсмены – потренироваться. Думаю, и наши спортивные показатели после таких тренировок повысятся. Мастер-класс дал много полезных сведений о назначении и использовании тренажеров. Например, я даже не подозревала, какой ценный предмет в умелых руках фитнес-резинка. В общем, будем осваивать тренажеры дальше и привлекать к занятиям физкультурой и спортом как можно больше наших инвалидов.

Александр Иванихин, председатель Копейской организации ЧООО ВОИ:

– Новое тренажерное оборудование сулит большие перспективы как для спортсменов, так и для людей с инвалидностью, которые просто хотят укрепить свое здоровье. Надеюсь, это поможет привлечь в организацию молодых людей, в чем мы очень заинтересованы. Ведь занятия в обычном тренажерном зале для многих недоступны, а здесь все бесплатно и безопасно, так как сейчас, после проведения мастер-класса, для нас стало понятно, как использовать тот или иной тренажер при определенных ограничениях по состоянию здоровья. Ожидаем, конечно, и позитивных перемен в спортивных достижениях наших спортсменов.

В конце мая состоятся мастер-классы в организациях ЧООО ВОИ, где открыты тренажерные залы, в которых уже сейчас могут заниматься инвалиды: в Аргаяше (ул. Ленина, д. 27); Усть-Катаве (ул. Ленина, д. 42); Катав-Ивановске (ул. Пугачевская, д. 72); Сатке (ул. Индустриальная, д. 18); Златоусте (ул. Радищева, д. 5); Снежинске (ул. Победы, д. 4, Федерация пауэрлифтинга). Все эти залы доступны для инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Лидия ДМИТРИЕВА,
куратор проекта ЧООО ВОИ
«Тренажер для каждого»



(Продолжение.
Начало на 2-й стр.)

ПРОПАЛА?

Я вносила назначения Борисыча в историю болезни Ермаковой, когда подошел высокий молодой врач и спросил, кому завтра на операцию. Протянула ему бумаги. Он бегло пролистал их, бормоча: «Так-так...гм...» – и зашел в палату. Минут через пять врач вернул мне историю Ермаковой и, торопливо достав сигареты, поспешил к черному ходу.

Ещё через два часа я поставила больным антибиотики и помогла на тяжелых перевязках. Потом с веселой буфетчицей мы раздали обед лежачим и тем, кто ходит с трудом.

Ко мне снова подошел анестезиолог:

– Мне опять нужна Ермакова, оценить амплитуду движений шеи. Ещё зайду, – предупредил врач.

Прошло десять минут. Я понесла лекарства в палату Ермаковой. У старушки сидела родственница, две девочки лет девяти рисовали, женщина с забинтованным локтем вязала носок, но каталка была пуста.

– Где она? – спросила я.

Женщина пожалала плечами и про- бормотала:

– Не знаю. Откуда мне знать...

Когда приближался конец моей смены, многие больные ещё спали.

На посту зазвонел телефон, я поспешила снять трубку:



– Это анестезиолог. Ермакова по- дошла?

– Нет её! У доктора спрошу.

Постучала в ординаторскую, не дождалась ответа и вошла. На под- свеченном экране был закреплён снимок кости с расколотым надвое протезом тазобедренного сустава. Один пожилой доктор и трое помоложе рассматривали его и спорили, не замечая меня:

– Операцию надо делать в два эта- па: удаляем оба обломка, потом вы- тягиваем месяца три и повторно протезируем, – говорил Борисыч, крутя в пальцах шариковую ручку.

– Не надо нам геморроя! Пилим, убираем малый обломок, укрепляем цементом, – категорически возражал ему пожилой врач (это и был заведу- ющий). Затушив окурок в пепельнице, он добавил:

– Голосуем. Кто за вариант Бориса? Двое. А за мой? Тоже двое... Боря, ты оперируешь, тебе и решать. Но учти... Ты её уложишь на три месяца в кров- ать, а гарантии, что поступит нужный протез, нет! Или, допустим, получим протез, но она уже десять лет болеет,

не забыли? А за три месяца лёжки сердце ещё истощится, и на операции Ермакова богу душу отдаст!

Борисыч вздохнул, взъерошил ко- роткие волосы и сказал, обведя всех взглядом и заметив, наконец, меня:

– Завтра на месте решу.

И тут в ординаторской спасительно прозвонел телефон. Я схватила гряз- ную хрустальную пепельницу, полную окурков, и выскочила за дверь.

ВЕРСИЯ

В туалете долго оттирала едко пах- нущий табак от пепельницы, не реша- ясь посмотреть самой себе в глаза в зеркальце над раковиной. Я, вообще, зачем сюда пришла, если при первом же тяжелом случае мне хочется убе- жать и спрятаться, ничего не видеть и не слышать? Только вчера плавала в озере с подружкой мы смеялись, ныряли, ловили друг друга в воде за ноги, потом долго обсыхали, глядя в чистейшее лазурное небо... А здесь жизнь совсем другая. Смогу всё это выдержать?..

Когда вернулась в ординаторскую, Борисыч сидел уже один, задумчиво

перебирая снимки. Он тяжело вздох- нул и проговорил, избегая моего взгляда:

– Анестезиологу Ермакова нужна. Посмотри внизу, под лестницей черно- го хода. Вдруг она туда... бросилась?

Что?! Сначала подумала, будто ослышалась. Собралась переспросить, но он сам продолжил:

– Я на её месте – не факт, что вы- держал бы. Девчонке досталось, ко- нечно...

Я побежала к лестнице. Когда оста- лось шагов пять, ноги перестали меня слушаться. Застыла на месте, а воображение работало на полную мощь! Вдруг вспомнила, как сама од- нажды хотела умереть.

Я училась в первом классе, когда папа с мамой чуть не расстались. Представляла себя в гробу, всю в цветах, и родителей, плачущих надо мной и решивших продолжать любить друг друга... Но я хотела и в смерти быть красивой! А что оста- нется от человека, пролетевше- го три высоких этажа?.. Как назло – никто не идёт мимо! А вдруг она жива?

Наталья Потапова,
инвалид I группы

ФЕНИКС

Рассказ

Феникс – мифическая птица, способная возрождаться из пепла

Мысль, что Наталью Ермакову ещё можно спасти, заставила меня дей- ствовать и посмотреть вниз. Там было пусто. Никого и ничего. Кафельный прямоугольник лестничного пролёта. Я выдохнула и пошла обратно. Снова заглянула в палату. Книга «Биосфера и этногенез» на месте, а рядом лежал пакет, в нём куча резанной марли. Ин- тересно, зачем ей это?

Я постучала в ординаторскую, вошла и молча развела руками. Бори- сыч вздохнул:

– Позвони в милицию, пусть ищут. Что делать! Не просто так она пропа- ла, не покурить вышла...

Я быстро сняла трубку и набра- ла «02».

– Дежурный слушает!.. – резко от- ветили мне.

– Это из больницы, у нас больная пропала... – начала говорить я. И за- молчала. Потому что перед моими глазами пронеслась картинка. Чёт- ко вспомнила: из марли складывают салфетки, потом их стерилизуют и ис- пользуют в перевязках. Наверное, Ер- макова взяла заготовки, чтобы нам по- мочь. Она готовилась к операции... Не могла ничего с собой сделать! Ведь именно этого боится Борисыч.

Я посмотрела на врача, он энер- гично писал. Тихо нажала на рычаг, проговорив в гудящую трубку:

– Спасибо. Ждём вас. Если она по- явится – дам отбой.

(Продолжение
в следующем номере).

Каждый человек уникален, важен, любим и необходим!

При местной общественной организации инвалидов Снежинского городского округа работает театральная студия «Птица Фе- никс» для людей с инвалидностью. Задача студии: социализация инвалидов в обществе посредством театрального творчества. А цель – подарить положительные эмоции каждому, кто в этом нуждается.

В театре важно всё: подбор нарядов, маки- яж. Над этим упорно и долго работали вместе, веря в то, что невозможное возможно. Косто- мы шила наш костюмер Зинаида Квитинская, она же и руководитель швейной мастерской «Вдохновение» местной организации ВОИ го- рода Снежинска. Декорации мастерили всем коллективом. Большой вклад внесла семья Щеголевых: Елена – актриса театральной студии, её муж Антон – наш звукооператор. Красили декорации по очереди. Реквизиты в большей части изготовлены Дмитрием Во- рониным, актером студии, и Натальей Чуба- ровой – мамой Дмитрия и нашим бесценным видеооператором. Репетиции проходят под видеозапись, которую мы потом анализируем и исправляем ошибки. Елена Нардышева – ре- жиссер и одновременно актриса – постоянно находится на сцене с ребятами, поэтому ви- деозаписи Натальи очень помогают работать над спектаклем.

И вот – премьера! Спасибо зрителям, кото- рые пришли поддержать наш молодой, расту- щий коллектив. Эмоции и энергетика актёров и зала просто зашкаливали. Ребята получили много позитива, улыбки не сходили с их лиц три дня подряд, а это дорогого стоит!

В наших планах показ спектакля ещё не один раз, а также постановки новых. В октяб- ре наш театральный коллектив приглашен в Магнитогорск, чтобы принять участие в теат- ральном фестивале «На одной сцене», участ- никами которого будут профессиональные, самодельные и театральные коллективы людей с ОВЗ. Ведь это так здорово не делать различия по возможностям актеров и дать шанс людям с инвалидностью (наравне со здоровыми людьми) оказаться на настоящей театральной сцене и выступить со своим твор- чеством.

Вдохновляют нас и восторженные коммен- тарии после спектакля:

«Актёры молодцы! Получилось очень инте- ресно, на одном дыхании смотрела. Вы лучшие – веселые, смешные и талантливые! Ждём новых спектаклей!»

«Все просто СУПЕР! Ждём новых постано- вок! До сих пор под впечатлением от вчераш- него представления! С великим удовольствием придём СНОВА!»

Хотим поблагодарить за помощь в подготов- ке и показе нашего спектакля, теплое отношение к нам и терпение директора «Парка культуры и отдыха» Юрия Леонидовича Киреева и весь коллектив т/з «Ритм». Также благодарны всем зрителям и неравнодушным людям за эмоцио- нальную поддержку.

Я считаю, все ребята молодцы. Несмотря на сложности характеров, справились с волнением и отыграли спектакль на ура!

Наталья ШУКЛИНА,
председатель Снежинского
общества инвалидов

ПРИМИ К СВЕДЕНИЮ

Приходи и играй!

Южноуральскую молодежь с ограниченными возможностями здоровья приглашают стать актером спектакля за 5 дней.

Уникальная театральная лаборатория пройдет в рам- ках Дней инклюзивного театра «Мечтай!» 15–19 июня, орга- низатором которых выступил Клуб для молодежи с инва- лидностью «Наше место».

Для участия приглашаются жители Челябинской области от 16 до 35 лет, которые хотят не просто раскрыть свой твор- ческий актерский потенциал, но и продемонстрировать его здесь и сейчас зрителю.

Работа будет проходить в течение 5 дней под руковод- ством опытных московских пе- даогогов и режиссеров Инте- грированного театра «Круг II» (г. Москва), которые больше 20 лет создают спектакли с участием людей с инвалид- ностью. Участники покажут

актерский потенциал и сы- грают роли в уникальных экс- периментальных постановках перед зрителями.

Для участия в отборе не- обходимо заполнить анкету и записать 3 видео.

1. Пластика тела – необхо- димо подвигаться под любую музыку.

2. Звук твоего голоса – ис- полнить любую песню.

3. Рассуждения на темы: «Кто такие идеальные люди?», «Мои бытовые и несбыточные мечты», «Что такое человек?».

Участники с ограничением слуха могут представить рас- суждения на тему в письмен- ном виде.

«Очень давно хотелось попробовать такой формат

– постановка спектаклей через плотное погружение ребят в театр, в работу с телом и го- лосом, – рассказывает дирек- тор по развитию ЧРОО «Наше место» Наталья Кузнецова. – Надеюсь, что у нас все полу- чится. И призываю всех, кто хо- чет окунуться в эту атмосферу, смело подавать заявку!»

Принять участие могут и жители Челябинской области: питание и проживание опла- чивают организаторы теат- ральной лаборатории.

Проект «Дни инклюзивного театра «Мечтай!» реализу- ется при поддержке Прези- дентского фонда культурных инициатив. Подробности на сайте Nashemesto.org

Пресс-служба
клуба «Наше место»

БУДЕМ ПОМНИТЬ!

«Не выносил понятия “инвалид” ...»

30 марта 2022 года скоропостижно, в возрасте 64 лет, ушел из жизни Василий Александрович Маслов.



Василия Маслова в пол- ной мере характеризуют строки челябинского поэта и общественного деятеля Геннадия Швеца: «Не выно- шу понятия “инвалид”, себя к нему не причисляю!»

Еще в 1990-х он стал известен в Челябинске и за его пределами как участник международного марафона инвалидов-колясочников из 15 стран, который прошел под девизом «Смотри на меня как на равного». Ва- силий принимал активное участие во всех спортивных

мероприятиях реабилита- ционного центра «Импульс». В Москве, в центре «Преодо- ление», Василий Маслов обучал новичков езде на колясках активного типа. В центре «Импульс» он много лет в качестве инструктора помогал ребятам адапти- роваться к жизни в новых обстоятельствах, делился своим опытом преодоления сложных ситуаций.

Отзывчивым, верным другом, готовым прийти на помощь, – таким запомнят его все, кто знал Василия Маслова. И прежде всего его друзья-колясочники. В день похорон они читали стихи, вспоминали эпизоды из прошлого и даже пели

его любимую песню груп- пы ДДТ «Что такое осень». Попрощаться с Василием Масловым пришли первый директор реабилита- ционного центра «Импульс» Альбина Никаноровна Муталова, сменивший ее Александр Валентинович Зайцев, представитель го- родского спорткомитета Павел Александрович Титов, который пообещал органи- зовать музей о выдающихся достижениях людей с инва- лидностью, куда войдут фото- графии и орден Мужес- тва, врученный Василию Александровичу Маслову в Москве как участнику меж- дународного марафона на колясках.

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 26.05.2022 г.
Цена свободная. Заказ № 1253 Тираж 3 500 экз.
Редакция не несет ответственности за мнение автора.

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