



ЖИЗНЬ С ОСОБЫМ
КОЛОРИТОМ

стр. 4-5



ВКУСНО И ОТ ДУШИ

стр. 12



СПОРТ БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ

стр. 13

№ 09 (129) Сентябрь 2022

12+

Оренбургская областная газета объединений инвалидов

ВОИ

ВСЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
ИНВАЛИДОВ

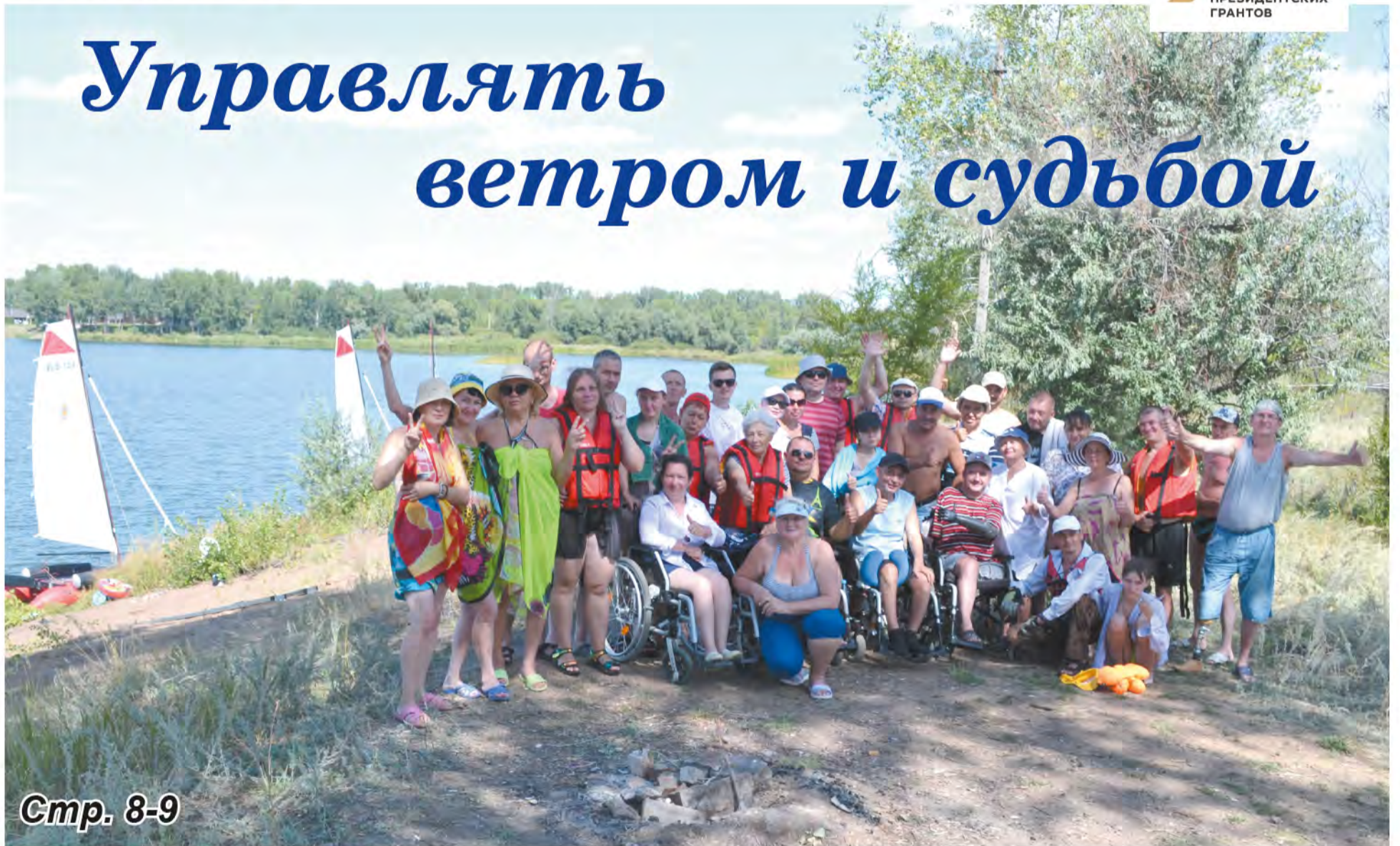
ОРЕНБУРГСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ

Вместе мы сможем больше! РАВЕНСТВО

ПАРУСА ЗДОРОВЬЯ

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Управлять ветром и судьбой



Стр. 8-9

Развернуть паруса над водой и, улавливая ветер, пуститься по волнам – вот надёжный способ закончить лето, чтобы воспоминания о нём ещё долго грели душу впечатлениями от ярких событий, интересных мероприятий, зрелищных моментов.

МОЛОДЁЖЬ – НАШЕ БУДУЩЕЕ

ФЕСТИВАЛЬ



О спорте и любви Гонобинных

Гульмира и Михаил впервые встретились на Всероссийском физкультурно-спортивном фестивале среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Сочи-2013» и с тех пор всегда вместе.

стр. 2



С добром в ладошках и сердцах

Впервые в нашем регионе прошёл фестиваль «В кругу друзей» для 77 молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в десяти организациях стационарного социального обслуживания области.

стр. 3

ВСТРЕЧА НА БЕРЕГУ МОРЯ

Первое знакомство парня из Пензы и девушки из Оренбурга состоялось на теннисном турнире девять лет назад.

Потом Михаил перебрался в Самару. Начались встречи: то на берегах Урала, в Оренбурге, то на берегах Волги. Но Гульмира перетянула к себе.

Они поженились. Михаил и Гуля стали выступать за Оренбургскую область. Девушка стала первым номером в команде, а Михаил – играющим тренером. Когда нужно, он сам с ракеткой в руках выходит к теннисному столу. Но в супружеском дуэте Гонобиных ведущая роль у Гульмиры. У тренера свои задачи – готовить к турнирам теннисистку, помогать добиваться высоких результатов.

ОТ ФУТБОЛА К ТЕННИСУ

Михаил, как многие мальчишки, играл в детстве в футбол. Получил в местном вузе Пензы диплом инженера. В 19 лет впервые пришёл в секцию настольного тенниса. Понравилось. Высоко в турнирах подняться не удалось, но в Самаре начал тренировать любителей в частном клубе. Оказалось, и подход может к воспитанникам найти, и результат получить. Вот Гулю «довёл» до мастера спорта. Но это было уже на оренбургской земле.

С ДУШОЮ К КАЖДОМУ

У Гульмиры за плечами был диплом о среднем специальном образовании, по которому она стала экономистом. Когда в работе наметился перерыв, пришла в оренбургский Центр настольного тенниса России. Записалась в секцию. Начались занятия.

Ей особенно импонировали порядок и дисциплина, которые были у теннисистов. Чёткое расписание занятий. Соблюдение режима. Последовало предложение перейти в Центр на постоянную работу тренером. Подумала и согласилась. Как получается? Это будет известно через некоторое время, когда подрастут её воспитанники. Ведь в её группе самые маленькие, от 4 до 8 лет. За лето лишь трое из 18 ребятшек перестали ходить в секцию. Говорят, раньше было наоборот, оставалось трое из 20.

Гуля умеет найти подход к каждому ребёнку, увлечённо учит теннису и заряжает любовью к этой игре. Для этого и собирает ребят с Оренбурга и сёл всего района в спортивном зале.

ОТЛИЧНЫЙ ЦЕНТР

– Как с условиями для тренировок? – спрашиваю у супругов Гонобиных.

Они дружно, почти слово в слово, подтверждают, что сегодня в их распоряжении комплекс, который можно смело назвать лучшим в России. Сейчас в нём занимаются около 800 юношей и девушек, мальчиков и девочек, многие из которых являются лучшими не только в стране, но и в Европе.

Если обычно спортсмены тренируются три раза в неделю, то те, кто принадлежит к теннисной российской элите, ежедневно. К их услугам тренажёрные залы, комплекс реабилитации. Впрочем, они к услугам всех занимающихся.

НЕ ЛЮБИТ ЖДАТЬ

Гуля с улыбкой говорит о себе: «Мне хочется всего и сразу. Потом понимаю, что так не может быть».

После шести месяцев занятий появился шанс попробовать свои силы на чемпионате России. Ей тогда казалось, что она всё уже может, сил немерено. Если не хватает техники, опыта, то есть скорость, движение. За

О спорте и любви Гонобиных

Гульмира и Михаил впервые встретились на Всероссийском физкультурно-спортивном фестивале среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Сочи-2013» и с тех пор всегда вместе



Игровой момент, полная концентрация на мяче

многое умеют. Они ловко обращаются с ракеткой, у них уже прорезалась игра накатом, они бьют достаточно сильно. То есть они серьёзные спарринг-партнёры. После занятий с ними чувствуешь, что получила запас энергии.

МУЗЫКА – ПОМОЩНИК

Гульмира, заполняя паузы между микроматчами, искала разные занятия для себя. Она избирательна в общении, не любит просто «поболтать» о чём-то. Пробовала читать художественную литературу, но подсознание всегда возвращается к теннису. Всплывают стоящие перед ней задачи и проблемы, и мысль невольно соскальзывает на предстоящую игру, что совершенно не нужно.

Поэтому она выбрала для себя му-

Под одной крышей тренируются мастера мирового класса из команды «Факел–Газпром». Их занятия можно посмотреть, поучиться. Впрочем, относятся они к теннисистам с ПОДА очень по-доброму. Всегда остановят, расспросят о делах, поздравят с успехами и победами, если они есть. Сейчас, конечно, они разъехались по своим странам: Германия, Португалия.

Гонобины получили, кстати сказать, из Казахстана приглашение. Однако они не готовы его принять, хотя за ним скрывается международная карьера.

Сегодня их всё устраивает в Оренбурге: соревнования, работа, сам Центр настольного тенниса, лучший в стране. Дети, которые доверяют Гульмире.

УВЛЕЧЕНА ПСИХОЛОГИЕЙ

А вот книги по психологии ей читать нравится. Знакомится с трудами российских и зарубежных авторов. Разумеется, это не чтение в перерыве между матчами. На это необходимы время и силы. Но в этой литературе она находит ответы на вопросы, которые возникают у неё, как у спортсменки, тренера и женщины. Она терпеливо ищет свои ответы и радуется, когда находит их. Впрочем, не все ещё книги прочитаны. Не все ответы найдены.

Вот так незаметно серьёзные монографии психологов вытеснили из списка домашней литературы любовные романы и детективы. А может быть, просто она повзрослела и набирается жизненного опыта?

В СОЧИ ЗА НАГРАДАМИ

Именно благодаря спорту ребята получили возможность для успешной социализации в жизни. В марте этого года Гуля была бронзовым призёром чемпионата России. Летом в Саратове завершился национальный Кубок по настольному теннису среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

На соревнованиях успешно выступили спортсмены отделения по спортивно-оздоровительной работе и работе с инвалидами оренбургского Центра настольного тенниса России Михаил и Гульмира Гонобины. Оренбуржцы стали серебряными призёрами Кубка в личных зачётах в своих классах.

В октябре состоится теннисный фестиваль в Сочи. По своей организации, призовым он будет стоять вровень с Паралимпийскими играми. Здесь и предстоит Гульмире сражаться за награды. Теперь нужно выступить, как минимум, не слабее и показать своё, уже не раз подтверждённое, мастерство.

счёт этого и возьмёт своё. Но взять не удалось. Завершилось всё последним местом. То есть дебют оказался провален вчистую.

И для многих стало сенсацией, когда всего через год Гульмира прошла в финал. Там, правда, соперница взяла верх, но наградой была серебряная медаль. Всего за год она подтянула технику. И на энтузиазме пробилась на второе место. Это было начало долгого пути. Потом были завоеваны Кубок России и медали Чемпионата страны.

Кстати сказать, взлёт вверх по турнирной лестнице не помешал получить высшее спортивное образование. Оно помогает в работе. Точнее, помогают те знания, которые были получены за годы обучения.

Спросил у Гонобиной, кто является её самым надёжным спарринг-партнёром. Она улыбнулась: «Мои подшефные, юные спортсмены».

Тут удивился уже я: «Так ведь они маленькие...»

– Зато они занимались пару лет,

языку. Наушники, любимые мелодии и возможность отвлечься от текущего момента. Это, разумеется, не авторский метод, но это ей помогает: отвлекает и успокаивает.

ИГРАЮЩИЙ ТРЕНЕР

Муж является тренером жены. В то же время он ещё не захотел ракетку. Если в ходе соревнования предстоит микст, соревнования смешанных пар: женщина – мужчина, то она старается не играть в одной паре с Михаилом. Потому что возникают противоречия, замечания. Гульмира, как женщина, предпочитает солировать, решать всё сама. Это потом уже разберётся, была ли она права.

Михаил лишь улыбается. Он хорошо изучил характер жены и предпочитает дать ей высказаться, перегореть, а потом уже объясняться. В коротком сражении у теннисного стола, где счёт на минуты и даже секунды, для выяснения отношений времени просто нет.

ВМЕСТЕ СО ЗВЁЗДАМИ

#ЦИТАТА «Супруги Гонобины – интересная и красивая творческая пара. Они полюбили настольный теннис и передают эту любовь своим воспитанникам».

Виктор Андреев,
главный тренер клуба настольного тенниса
«Факел–Газпром»

Николай МЕЛЬНИКОВ
г. Оренбург

СОБЫТИЕ ГОДА

Фестиваль принимал оздоровительно-образовательный центр «Город детства», расположенный на бывших обкомовских дачах. Сюда и съехались более семи десятков пациентов из Гайского детского дома-интерната, геронтологического центра «Долголетие», Бузулукского и Орского домов-интернатов для престарелых и инвалидов общего типа, Имангуловского специального дома-интерната, Мустаевского, Сакмарского и Соль-Илецкого психоневрологических интернатов, а также негосударственного учреждения АНО «Забота и уход» из Бугуруслана.

На открытие приехала вице-губернатор – заместитель председателя Правительства области по социальной политике – министр здравоохранения Татьяна Савинова.

– Фестиваль – это одно из наиболее важных событий этого года в социальной сфере. В области в интернатах проживают более 500 человек с ментальными нарушениями в возрасте от 18 до 45 лет. В учреждениях многое делается для организации их досуга. И потому идея проведения фестиваля была встречена с большим энтузиазмом. Готовились номера, шились красочные костюмы, шли репетиции и тренировки, чтобы ребята могли представить свои учреждения как можно лучше. Мы видим, как искренне рады участники, какая тёплая атмосфера царит на площадке. Для многих из них выезд за пределы дома проживания – это уже событие. Этот фестиваль они будут помнить долго, – сказала Татьяна Леонидовна.

Весёлого настроения, позитивных эмоций пожелала ребятам и министр социального развития области Елена Сладкова.

ЭТО ЯРМАРКА КРАСОК

Фестиваль «В кругу друзей» прошёл в рамках мероприятий, посвящённых Году культурного наследия народов России, объявленного Президентом РФ. Именно поэтому его ключевой темой стала дружба народов, которые проживают в

С добром в ладошках и сердцах

Впервые в нашем регионе прошёл фестиваль «В кругу друзей» для 77 молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в десяти организациях стационарного социального обслуживания области

многонациональной Оренбургской области и России в целом.

В первый день состоялся смотр художественной самодеятельности. В творческой форме команды знакомили с обычаями, традициями, культурой отдельных народов. Здесь были раскинута казахская и башкирская юрты, представлена яркая палитра национальных костюмов и номеров художественной самодеятельности. Выступления участников дополнила выставка поделок, удивляющих разнообразием творческих идей и мастерством их воплощения.

Завершилась официальная часть первого дня фестиваля хороводом «Дружбы», символизирующим единство и сплочённость народов нашей области. Также этот день запомнится участникам мастер-классами, многочисленными фотосессиями и общением. – Чувствуется, что команды серьёзно готовились, имеется прогресс в их развитии. Если прежде такие фестивали проводились только в рамках интернатов, то в этот раз они собрались на областные соревнования. В достаточно короткое время подготовили костюмы, провели занятия и тренировки. Дали возможность приехать большому кругу претендентов на победу. Сразу оговорюсь: успех не был главным результатом. Призы, грамоты получили все участники. Ведь это фестиваль. Были интересные моменты не только в спортивной борьбе. Быт, яркие рассказы о национальностях, сценки, танцы. На каких-то этапах участвовали подростки. Планируем сделать фестиваль ежегодным, – поделилась пер-



Вице-губернатор Татьяна Савинова открывает фестиваль

вый заместитель министра социального развития Виктория Торукало.

Виктория Владимировна рассказала о намерении привлечь в ближайшем будущем для участия в фестивале инвалидов, которые живут в кругу семьи. Это позволит приобщить к активной деятельности тех, чьё общение ограничено стенами квартиры и дома.

ВСТРЕЧА НА СТАРТЕ

Солнце словно специально сберегло своё тепло для второго дня фестиваля, когда команды, прибывшие в Оренбург, сошлись на спортивной площадке. Соревновались в эстафетных программах десять команд, представляющих девять психоневрологических интернатов и некоммерческую организацию из Бугуруслана.

Чтобы зрители не скучали, а участники состязаний имели возможность перевести дух и подзарядиться энергией, перед ними выступили артисты экономического колледжа Оренбурга и клуба, объединяющего солнечных детей «Солнечный круг».

Виктория Торукало пожелала спортсменам показать ловкость и смелость, проявить подготовку, которой запаслись они, готовясь к фестивалю. Валерий Рыжков – один из сильнейших в недавнем прошлом спортсменов среди инвалидов-колясочников, победитель Всероссийских и международных турниров, тренер был приглашён вместе с женой, тоже неоднократной чемпионкой России Натальей Пожидаевой, арбитром спортивной части фестиваля.

Валерий Павлович отметил хорошую подготовку команд, их целеустремлённость, тесную спаянность, помогавшую в сложных моментах. Уже стартовая эстафета выделила лидера. Это команда «Шалом». Впрочем, сопротивление ей оказывали «Степные орлы» из Соль-Илецка, «Шаманы» из Новотроицка, «Матрёшки» из Гая. Но и остальные команды были готовы бороться за главный приз.

Задание первой эстафеты не назовёшь простым. Нужно было преодолеть несколько десятков метров прыжками и точным броском направить теннисный мяч в корзину. Естественно, сделать это быстрее соперников. Освоиться на площадке помогли волонтеры из института физической культуры Оренбургского государственного педагогического университета.

В институте за подготовку специалистов адаптивной физкультуры отвечает заведующая кафедрой Елена Голикова. Она поделилась:

– У нас занимались многие сильные спортсмены-инвалиды. Такие, как Александра Неделько, Дияс Избасаров, следж-хоккеисты во главе с Михаилом Чекмарёвым.

Адаптивный спорт близок нам, институту. В этом виде необходимы люди с открытой душой. Открытой навстречу

людям, с которыми непросто общаться, готовить их для побед.

Новотроицкие «Шаманы» блистали не только на площадке. Их фанаты развернули плакат:

«Мы команда лучше всех, Новотроицк ждёт успех!»

Держали плакат Михаил и Ирина. Они горячо и искренне поддерживали своих «Шаманов». Те боролись за призовые места изо всех сил, а Ирина с Михаилом не жалели голоса и рук, аплодируя своим.

Эстафеты набирали ход: в одном случае нужно было пронести мяч, не касаясь его руками, в другом предстояло преодолеть десяток барьеров и других препятствий. Росло и количество баллов, которые набирали претенденты на командную победу.

ПОМОГАЛА ДРУЖБА

За комментарием корреспондент газеты «Равенство» обратился к начальнику отдела организации стационарного социального обслуживания министерства социального развития Наталье Карауловой:

– Готовиться пришлось быстро. Были собраны психологи, разработаны культурная и спортивная программы. Вот по ним и шла подготовка в домах-интернатах. Многие в подростковом и юношеском возрасте воспитывались в Гайском психоневрологическом интернате. Потом жизнь развела их по разным социальным учреждениям. Состоялась встреча друзей. Культурная программа переросла в дискотеку, во время которой старые друзья тепло общались. Планируем такие встречи сделать традиционными. Встреча всем пришлось по душе.

Настала пора подводить спортивные итоги. На третье место поднялась команда «Соцветие дружбы» из Имангуловского интерната. Второе место заняли спортсмены из Сакмары – дружина «Обана». Первое место досталось коллективу из Орска «Шалом». Именно эти ребята подняли над головой Кубок, а потом поделились впечатлениями:

– Была упорная борьба. Но мы лучше готовы, и помогла нам дружба. Всё это вместе и сложилось в победные очки. Надеемся на новую встречу в следующем году, – подчеркнули орчане.

Алексей МИХАЛИН
г. Оренбург



Победители – команда из Орска

ЖИЗНЬ



Екатерина Денисова, Лариса Подольская, Татьяна Семенюта из села Рязановка помнят колыбельные



Члены клуба «Второе дыхание» на сборе ягод

Начало на 1 стр. КОЛЫБЕЛЬНЫЕ

– В нашем Доме культуры, – рассказывает Екатерина Денисова, жительница села Рязановка Асекеевского района, – всегда происходит что-нибудь интересное. Особое внимание уделяется пожилым людям, инвалидам. То по случаю праздника концерт организуют, а то пригласят на Библионочь. И горестные дни отмечаем вместе. Например, 22 июня, в день начала Великой Отечественной войны, у памятника собрались все земляки. А как-то в июле мне позвонила заведующая СДК Марина Прохорова и спросила: «Катя, колыбельные ещё не забыла?» А у меня же трое детей, сейчас уже внучок подрастает, как тут забыть колыбельные? Поначалу старшей Леночке напевала то одну, то другую. Потом Наденька моя появилась, и она выросла под мои песни. Долгожданный Лёша родился болезненным, он инвалид детства первой группы. Напевала ему, то плача за него, то радуясь малейшему улучшению. Кстати, повзрослев, он увлёкся песнями. Порой слушает и плачет, высказаться не может, а душа, видать, переполняется от чувств. Хорошая песня, она ведь такая...

Оказывается, в Оренбуржье проходит конкурс «Многоязычие колыбельных песен», и наши культработники решили показать, на что способны мамы и бабушки в Рязановке.

У нас тут проживают представители разных народностей: русские, татары, казахи, украинцы. Говорим и поём мы, вроде, на разных языках, а суть песен одна. Для конкурса надо было снять видеосюжет. Я себе так его представляла: люлька, в ней ребёночек, а рядом мама или бабушка, руки которой обязательно чем-то заняты, сидит и тихо напевает колыбельную. Сельчанки, они ведь такие, спокойно не усидят. Я и сама по сей день, хоть давно уже на пенсии, работаю. Раньше почтальоном была, а теперь вот уже лет 15 – дояркой. По мне живёшь, так живи, нечего небо коптить.

В том конкурсе от нашего села участвовали несколько женщин и одна девочка. Лариса Подольская пела колыбельную на русском языке. У нашей Ларисы трое детей и два внука. Колыбельную «Ай, люлюшеньки-люли!» она всем им её напевала. Причём, всё было именно так, как заснято в конкурсном видеоролике. Только в повседневной жизни мы национальные костюмы не надеваем и прялкой, к сожалению, тоже уже не пользуемся. Да и ребятишек чаще в коляске качаем.

Ещё одну колыбельную на русском языке пела 6-летняя Руслана Молдагалиева. Колыбельная «Маме улыбнись» в её исполнении вызвала слёзы умиления – таким нежным тонким голосочком пела девочка.

Татьяна Семенюта, мама двоих детей и бабушка двух внуков, исполнила «Спи, дитя моё, усни», а я напела на украинском «Ой, люлиси, спи, моё сердечко».

Мне очень понравилась идея конкурса. Молодцы те, кто его придумал, вот так всем миром можно сохранить народные традиции и передать их нашим детям.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Клуб «Второе дыхание», в числе участников которого также те, кто имеет ограниченные возможности здоровья, при КЦСОН функционирует уже несколько лет.

Его цель – повысить продолжительность и, главное, качество жизни граждан и число приверженцев здорового образа жизни. Форма встреч разнообразная, мастер-классы и прогулки на свежем воздухе, экскурсии. Развивается производственный туризм для возрастных асекеевцев. Члены клуба уже побывали в многофункциональном центре, Сбербанке, пожарной части, аптеке и редакции газеты «Родные просторы».

– Надо сказать, везде нас встречали радушно, знакомили с профессиональной деятельностью, – делится впечатлениями руководитель КЦСОН Люция Рязова. – Не-



Весёлые старты в ФОКе «Батыр»

давно члены клуба побывали в районном ветеринарном управлении.

У нас были сомнения по поводу того, заинтересует ли это экскурсантов, но, честно говоря, были удивлены тому, с каким энтузиазмом женщины восприняли поступившее предложение.

Встретили гостей заместитель начальника ветуправления Наиль Алукаев и ветеринарный врач Рина Даминева. Начали с непродолжительной прогулки по территории ветуправления. Визитёры с удовлетворением отметили её благоустроенность: зелёные сосны, дающие живительную

тень; аккуратно подстриженные кусты барбариса, обрамляющие дорожку к зданию.

Взявшие на себя роль экскурсоводов работники ветуправления рассказали немного об истории своего учреждения. Потом провели посетителей по кабинетам, заглянули в лабораторию, где проводятся медицинские обследования биологических материалов домашних животных. Попутно специалисты отвечали на вопросы гостей, а их было немало.

Побывали и в аптечном пункте, который удивил разнообразием ассортимента. Здесь при необходимости

можно приобрести практически всё, что необходимо для содержания животных. Получив консультацию, участницы клуба смогли купить витамины для своих питомцев.

– Встречи в клубе – это заряд бодрости для его участников, – говорит Люция Талгатовна. – И его название «Второе дыхание» в точности отражает его суть, его предназначение. В процессе общения мы также черпаем важную в нашей работе информацию. Кому-то нужна помощь, кому-то юридическая или иная консультация, кто-то нуждается в лечении, и здесь в неформальной обстановке



Встреча в районном Доме культуры. Вспоминаем песни и танцы молодости.

С ОСОБЫМ КОЛОРИТОМ



Дружные сельчане

многие вопросы обсуждаются намного легче. Мы работаем в тесном сотрудничестве с нашими давними и постоянными партнёрами – местным отделением ВОИ, руководителем которым в настоящее время Масхут Закиров. Не секрет, что не все сельские дома благоустроены, а людям с ограниченными возможностями здоровья сложно жить без элементарных удобств, и в то же время сложно их создать самим. Совместно с активом ВОИ мы прилагаем усилия для улучшения условий жизни таких граждан. Например, в 2019 году нашли спонсоров и помогли оборудовать санузел инвалиду первой группы, буквально в августе текущего года были завершены работы по оборудованию такого же помещения в доме инвалида второй группы. Члены ВОИ также принимают активное участие в организации и проведении Дня инвалидов. Например, в этот день они готовят подарки детям-инвалидам.

Это далеко не весь перечень проводимой благотворительной работы. По капелке добра от каждого, и в целом человек окружён заботой и пониманием, а ведь это главное в жизни каждого из нас.

ПРАЗДНИК ВСЕМ СЕЛОМ

Думино – это небольшой, самый отдалённый от районного посёлка в районе, где бе-

режно хранят и чтят традиции предков. Здесь на Масленицу хозяйки угощают блинами, всем селом отмечают праздник Науруз-байрам, встречая Новый год по восточному календарю, на Пасху стайка детей спозаранку бегают от дома к дому с поздравлениями, а хозяйки потчуют их сладостями.

– Ранней весной казахи отмечают ещё один красивый праздник «Салем бердык», что означает «приветствую тебя», – рассказывает сельский библиотекарь Мария Жунусова. – Появление этого праздника уходит далеко в историю и имеет красивое, наполненное смыслом пояснение. Казахи, как известно, народ кочевой. После длительной зимы они навещали друг друга, чтобы поприветствовать, узнать, как прошла зима, расспросить, все ли живы-здоровы.

День приветствий отмечается 14 марта. Празднуя его, мы выражаем знаки уважения старшему поколению, прививаем национальные традиции своим детям. В этот день ранним утром дети и взрослые идут к старшим и, протягивая обе руки для приветствия, говорят «Салем бердык».

Науруз-байрам в нашем посёлке празднуют не только представители тюркских народов. Привязан праздник к астрономическому событию – весеннему равноденствию, его ещё называют праздни-

ком прихода весны или Новым днём.

На празднование Науруза жители из Думино приглашали и своих соседей из села Воздвиженка.

– В совместном проведении праздников много плюсов, – говорит Жунусова, – воздвиженцы делятся с нами своими обычаями, например, празднования Масленицы, а мы с ними своими.

Представители любого народа, встречая гостей, приглашают разделить с ними трапезу. Кстати, по способу приготовления блюд, по набору продуктов можно многое узнать из истории народа.

– Казахи обычно сидят на корпе – традиционных матрацах, – говорит Мария Наурузбаевна. – Но сидеть долгое время, собрав ноги, тоже нужен опыт, поэтому, чтобы было комфортно всем без исключения гостям, обычно мы немного отходим от традиций и располагаемся за столами, а в остальном стараемся следовать традициям. И вот так, угощая, рассказываем историю происхождения блюд. Например, у кочевников не было возможности печь дрожжевой хлеб, и они жарили баурсаки

на бараньем жире. Хранился баурсак долго, и это было ещё одним его плюсом в дополнение к тому, что он готовился быстро.

Бесбармак – основное блюдо казахов, которое тоже стало популярным благодаря удобству его приготовления. Зимой он готовился преимущественно на конине, летом – на баранине. Бесбармак удобен ещё тем, что для опытных хозяек при его приготовлении достаточно одной большой чашки для подачи блюда и казана, в котором он готовился. В степи, где сложности с водой, это тоже было немаловажно. Кстати, кочевники были минималистами, поэтому и баурсак, и бесбармак готовились в одном и зачастую единственном, передаваемом из поколения в поколение, казане.

К детям у всех народов трепетное отношение, и у казахов в том числе. Сохранились игры, в которые сравнительно недавно с удовольствием играла вся сельская ребятня, например, игра в кости.

– Праздник мы ведём на казахском и русском языках, – рассказывает Мария, – от истории переходим, например, к старинным загадкам, заранее подготовив их перевод. И часто гости праздника замечают, насколько схоже по своему содержанию творчество народов. Наиболее активным участникам мы вручаем подарки. Например, в последний визит воздвиженцев мы подарили миниатюрные юрты из фетра, изготовленные жительницей посёлка Думино Зиятдой Суендыковой. Теперь во многих домах есть напоминание о той встрече.

Думинские женщины на подобном мероприятии в сельском клубе стараются облачиться в национальные костюмы. Это придаёт празднику особый колорит.

– В последние годы у земляков всё больше растёт интерес к своим корням, – с удовлетворением отмечает Мария. – А подобные встречи, когда за одним столом говорят на нескольких языках и при этом понимают друг друга, когда хозяйки, старательно выговаривая непривычные названия блюд, запоминают рецепт их приготовления, когда младшие с большим интересом слушают красивые легенды из уст старших, содействуют сплочению народов, учат добрососедству. Не зная прошлого, сложно шагнуть в будущее, это мы стараемся донести своим детям.



Уголок казахской культуры



Думинцы приветствуют друг друга: «Салем бердык!»

Гульнара ГУБАРЕВА
Асекеевский район

г. Абдулино

После долгожданного ремонта вновь распахнула свои двери Абдулинская межрайонная больница. Запущен в эксплуатацию и лифт, установки которого добивались несколько лет, в том числе и члены местной организации ВОИ. Александр Данилов, председатель местной организации ВОИ, рассказал, что этому предшествовала активная деятельность многих общественников. И, наконец-то, проблему – установку лифта – удалось решить. Поэтому среди приглашённых на торжественное открытие были и члены МО вместе с руководителем Александром Николаевичем.

Любовь ЛАХТИНА

Адамовский район

Встречу с инвалидами района с участием председателя местной организации ВОИ Павлом Ивашовым 25 августа провели сотрудники прокуратуры. В разговоре также приняли участие директор и специалист КЦСОН района. В ходе встречи были обсуждены наиболее актуальные вопросы, касающиеся защиты прав и интересов граждан с ограниченными возможностями здоровья. Присутствующие обратились к помощникам прокурора по вопросам пенсионного и медицинского обеспечения, предоставления жилья и качества дорог. Всем обратившимся гражданам разъяснены положения федерального законодательства и возможности обращения в контролирующие органы и прокуратуру.

Леонид ЛЕТОВ

Беляевский район

Пенсионеры и инвалиды пожилого возраста 9 сентября посетили Оренбургский государственный областной драматический театр им. М. Горького. Лирическая пьеса «Милые люди» по мотивам произведения Василия Шукшина произвела на зрителей сильное впечатление. Сам театр – это удивительное место! Он очень красив! От просмотра спектакля пожилые люди получили огромное удовольствие. Много тёплых слов прозвучало в адрес организаторов поездки, а красочные фотографии ещё долго будут напоминать об этом замечательном событии!

Леонид ЛЕТОВ

Новосергиевский район

Группа из 16 человек, в числе которой и члены местной организации ВОИ в возрасте от 65 до 72 лет, совершили долгожданную экскурсию в Мурадымовское ущелье. Отзывчивые и энергичные работники КЦСОН помогли осуществить мечту возрастных энтузиастов о поездке в Башкирию. За день они прошли 7 км непростыми тропами по краю каньона, с которого открывалось во всём своём великолепии Мурадымовское ущелье, и совершили экскурсию в Новомурадымовскую пещеру. Увлекательный, с юмором и лирическими отступлениями рассказ о поездке Валентины Зеленковой можно прочесть на сайте <http://www.voi-orenburg.ru/>.

Любовь ЛАХТИНА

**г. Бугуруслан**

3 сентября в День города прошёл Марафон добрых дел, который длился три месяца по различным направлениям: экологическому, патриотическому, благотворительному и другим. Инициатором проекта «Добрый Бугуруслан» стала руководитель НКО «Наследие» Елена Фаррахова. К проекту присоединились около 200 городов, в том числе и Оренбургская область. Завершила Марафон благотворительная ярмарка, в которой принял участие и творческий клуб ВОИ «Берегини». Поделки, сшитые добрыми женскими руками, были оценены и приняты покупателями. Часть заработанных денег пойдёт на реабилитацию многодетной жительницы города, попавшей в сложную ситуацию.

Татьяна АНОСОВА

г. Оренбург

Спортивно-оздоровительные мероприятия, посвящённые Дню физкультурника, провела Оренбургская городская организация ВОИ. Лица с ограниченными возможностями здоровья приняли активное участие в соревнованиях по спорту, в шахматно-шашечных турнирах, настольном теннисе, игре дартс. Самые активные участники, показавшие высокие результаты, были награждены дипломами и памятными сувенирами. Это Александр Колесников, Владимир Бакулин, Алексей Давыдов, Вячеслав Поветьев, Сергей Газукин, Александр Чернышов, Елена Скрылева и Анатолий Студеникин.

Неонилла ЦЫСЬ

г. Орск

Художники Ирина Осипова и Наталья Старостина 25 августа пригласили всех желающих на открытие своей выставки «С любовью к Орску». Выставка прошла в Музее «Т.Г. Шевченко в Орской крепости», где было представлено более 20 работ разных этапов и периодов творчества художниц, объединённых одной темой – любовью к родному краю и городу. Занятия для группы старшего поколения будут продолжены на базе детской художественной школы. Работа организована в рамках национального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение».

Леонид ЛЕТОВ

г. Медногорск

Экскурсию к Блявтамакскому вулкану организовали для горожан с ОВЗ работники КСЦОН. Памятник природы находится в 1 км к северу от посёлка Блявтамак. Исследователи пришли к выводу, что под поймой реки Кураган находится жерло древнего вулкана, который извергался 350-405 миллионов лет назад. Со временем жерло вулкана разрушилось, и до нас дошли лишь его части – останцы, которые мы принимаем за отдельные горы. У подножия горы для экскурсантов был организован пикник, и проведена развлекательная программа. Общение на свежем воздухе в весёлой компании очень полезно для здоровья.

Иван МАЛОВ

Домбаровский район

Для детей с ограниченными возможностями здоровья прошёл мастер-класс «Ромашка полевая». 17 августа социальные работники учили ребят делать ромашки. Дети узнали о том, что в каждой стране цветам отведена особая роль, познакомились с легендами разных народов о цветах. У каждого участника мастер-класса получилась своя ромашка: красивая и милая! Потом побывали на Балу цветов, где под музыку Чайковского танцевали Вальс цветов.

Иван МАЛОВ

Светлинский район

Пункт проката технических средств реабилитации, выдаваемых отдельным категориям граждан, проживающих на территории района, во временное пользование начал свою работу с 1 сентября. Пункт проката открыт на базе комплексного отделения социального обслуживания населения в районе. Предоставление во временное пользование гражданам ТСР осуществляется на безвозмездной (бесплатной) и платной основах на основании заявления гражданина и сопровождается заключением договора. ТСР предоставляется во временное пользование на срок до 6 месяцев, в случае нуждаемости гражданина в дальнейшем использовании ТСР срок договора продлевается ещё на полгода.

Леонид ЛЕТОВ

Саракташский район

Ежегодная акция «Соберём ребёнка в школу» проходила в центральном парке района. В торжественной обстановке новенькие портфели и наборы со школьными принадлежностями вручали детям семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. С 2020 года в акции принимает участие Саракташская местная организация ВОИ. В этом году портфель был вручен первокласснику Саше Русинову. В этой семье мама-инвалид детства по зрению, но при этом она отлично воспитывает двух несовершеннолетних детей.

Гульнара БАЙНАЗАРОВА

В свете «Степных огней»

В Оренбурге ярко и зрелищно прошёл детско-юношеский турнир по сledge-хоккею

ПРОГНОЗЫ СБЫВАЮТСЯ

В Ледовом дворце в Ростовах в споре за призы приняли участие четыре команды. В Оренбург приехали «Уральские волки» из Екатеринбургa, «Волга-сledge» (Саратов), «Нефтяник-сledge» (Альметьевск). Четвёртый участник – оренбургские «Ястребы». Среди фаворитов числились сledge-хоккеисты из Екатеринбургa. Впрочем, президент сledge-хоккейного клуба «Ястребы», тренер детской команды из Оренбурга Михаил Чекмарёв отметил, что опасен не только явные фавориты – успешно сыгравшие на фестивале в Сочи спортсмены из Екатеринбургa, но и остальные соперники. Нужно отметить, что Михаил Юрьевич в прогнозах не ошибся. Однако обо всём по порядку.

НАЧАЛИ С ВЫИГРЫША

По расписанию в день открытия турнира встречались «Уральские волки» и «Волга-сledge» (Саратов), а также «Ястребы» – «Нефтяник-сledge». Екатеринбургцы уверенно начали соревнования. Они буквально осадили ворота саратовцев и повели в счёте.

В одной из контратак, уступая уральцам с результатом 0:3, волжане отыграли одну шайбу. Но екатеринбуржцы забросили в ворота Саратова ещё две и уверенно победили – 5:1.

По схожему сценарию разворачивалась встреча оренбургских и альметьевских сledge-хоккеистов. Хозяева льда – «Ястребы», вышедшие на лёд в чёрно-бордовых свитерах с профилем ястребов на груди, повели уже в первом периоде. Команда из Татарстана отыграла один гол, но оренбуржцы крепко держали в своих руках инициативу и довели результат до разгромного – 5:1.

Запомнились смелой игрой Семён Косарев и Виктория Кудряшова, умело атаковавшие ворота соперника.

ЗВУЧИТ КОСМИЧЕСКАЯ МУЗЫКА

На открытии турнира блестяще выступил хорошо известный в области ансамбль «Классная компания». Группа спела две песни, которые отвечали тематике встречи.

Вице-губернатор – заместитель председателя Правительства Оренбургской области по социальной политике – министр здравоохранения Оренбургской области Татьяна Савинова и министр физической культуры и спорта области Олег Панькин приветствовали собравшихся.

Татьяна Леонидовна пожелала участникам яркой и запоминающейся борьбы, поблагодарила родителей сledge-хоккеистов за помощь, которую они оказывают своим детям в тренировках и выступлениях, а детей за трудолюбие и мужество.

Татьяна Савинова вручила Почётную грамоту правительства области генеральному директору «Руссоль» Сергею Черному. Именно на его средства во многом существует детская команда «Ястребы», занимается на льду и в спортзале, бассейне, участвует в соревнованиях.

Олег Паньков посоветовал участникам настроиться на серьёзные схватки и сражаться за победу. Затем грянул хоккейный марш, который уже десятилетия звучит на хоккейных площадках.

СЕНСАЦИЯ

Второй день турнира принёс несколько неожиданный результат. Если в успехе «Уральских волков» не было ничего неожиданного, и альметьевский «Нефтяник» уступил екатеринбуржцам, то итог второго матча тянул на сенсацию.

Волжане забросили единственную шайбу в ворота оренбуржцев и не дали «Ястребам» «распечатать» саратовские ворота. Моментов для взятия ворот гостей у сledge-хоккеистов из Оренбурга было немало, но шайба



Первая шайба от министров

не шла в ворота. На её пути оказывался голкипер «Волги». Победа гостей с результатом 1:0.

«ВОЛКИ» СЪЕЛИ «ЯСТРЕБОВ»

Перед последним днём встреч изменила конфигурацию турнирная таблица. Лидировали «Уральские волки» – две победы. По одной победе было у «Волги» и «Ястребов». Саратовская команда в личной «перестрелке» взяла верх над альметьевским «Нефтяником» и вышла на второе место. Теперь, чтобы выиграть турнир или хотя бы думать о серебре, оренбуржцам предстояло обыграть фаворитов – «Уральских волков».

Екатеринбуржцы очень уверенно начали встречу. Уже в первом периоде они трижды поразили ворота «Ястребов». В начале второго периода Семён Косарев подарил было надежду оренбургской команде – 1:3. Но практически через минуту «Волки» забросили четвёртую шайбу, а вскоре и пятую. В третьем периоде соперники обменялись голами. Оренбург уступил Екатеринбургa – 2:6.

Травму в столкновении получила Виктория Кудряшова. В сопровождении медперсонала она покинула лёд.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В ДЕЙСТВИИ

Михаил Чекмарёв не раз подчёркивал, что юношеская команда «Ястребов» сегодня – это, в первую очередь, социальный, а уже во вторую – спортивный проект.

В команде выступают две девушки Диана Шарипова и Виктория Кудряшова. Ещё два сledge-хоккеиста выходят на лёд с участием помощников, которые буквально возят их по льду за счёт высоких спинок, позволяющих транспортировать наиболее ослабленных игроков. Разумеется, команда есть команда, где все за одного, и один за всех. Именно такая команда и сражалась за успех.

Да, выигрывать отвернулся от «Ястребов», но они бились до последнего и финишировали на третьем месте, завоевав малый кубок. Большой кубок достался «Уральским волкам». Вице-губернатор Татьяна Савинова, когда познакомилась со сledge-хоккеистом из родного Екатеринбургa Алёной, пообещала болеть за неё. И та вместе с командой выиграла первое место. Второе заняли саратовцы. Третьими финишировали оренбургские ребята. Четвёртое место досталось альметьевцам.

Оренбургская областная общественная организация ВОИ учредила индивидуальные призы для лучших сledge-хоккеистов. Среди оренбуржцев самым ценным игроком была признана Диана Шарипова.

В составе «Ястребов» на лёд бились Егор и Тимофей Фроловы, Тимофей и Матвей Вороньевы, Семён Косарев, Диана Шарипова, Виктория Кудряшова, Владимир Поликарпов.

СЛОВО РУКОВОДИТЕЛЮ КЛУБА

Итоги состязаний прокомментировал руководитель, главный тренер юношеской команды «Ястребы» Михаил Чекмарёв:

– Вика Кудряшова в конце третьего периода в столкновении у борта получила травму. Но всё обошлось. Травма носила лёгкий характер. Состояние девушки удовлетворительное. Будет и дальше тренироваться с командой. То, что наши ребята уступили в игре с командой «Волга-сledge», конечно, обидно. Практически это был единственный шанс у саратовцев. Мы сами создали его у своих ворот и получили досадный гол. Имели почти десяток голевых моментов, но забить не смогли – отсюда и поражения. Важно было, что «Ястребов» активно поддерживали родители. Это уже традиция, которая действует в любом матче. Без такой поддержки юным сledge-хоккеистам сложно настроиться на игру. Не хватило в этой игре скорости, реализации голевых моментов, хотя есть командная игра, есть возможности. Стоит отметить, что за соперников играли 17-18-летние ребята. У оренбуржцев мальчишки и девчонки 10-13 лет. Мы не оправдываемся, но это реально. Ничего, подрастём.

Хочу напомнить, как мы нашли Дмитрия Полторака. Молодого человека, который сильный духом, и он пример юным «Ястребам». Получил тяжёлую травму на производстве, лишился ноги. Пригласили его из Бузулука в Оренбург. Показали, как тренируемся, живём. Минувя юношескую команду, 17-летний Дмитрий оказался в главной команде. Сейчас учится в колледже, тренируется и выступает в суперлиге. Это и есть путь, каким приходят парни во взрослую команду. Сейчас в начале такого пути находятся Семён Косарев, Артём Доминов, Матвей Вороньев. Они ещё очень молодые, их дорога в сledge-хоккее только начинается. Тут всё теперь зависит от самих мальчишек, их родителей и тренера.

Официальных чемпионатов по сledge-хоккею среди юношеских команд нет. Проходят ежегодные фестивали. Оренбургский клуб на таких турнирах, как, например, в прошлом году в Нижнем Новгороде, выглядит достаточно убедительно. Весной этого года был такой турнир в Сочи. Но следующий фестиваль пройдёт лишь в будущем, 2023, году. Постараемся поучаствовать. Очень надеюсь, что нам по-прежнему будет оказывать помощь «Руссоль», которую возглавляет Сергей Черный, и «Т Плюс» во главе с Валерием Великородным.

Алексей МИХАЛИН
г. Оренбург



Юные хоккеисты перед началом игры

Приобретя на средства гранта парусные катамараны, байдарку, другое оборудование и снаряжение для природных вылазок, наша организация в июне собрала «под парусами здоровья» почти 70 человек, имеющих инвалидность.

Тогда учебно-тренировочный сбор по яхтингу прошёл на Ириклинском водохранилище для жителей восточных территорий области.

На этот раз участниками спортивно-туристической встречи, которая проходила с 12 по 16 августа, стали члены нашей организации из Оренбурга, Бугуруслана, Бузулука, Гая, Орска, Соль-Илецка, Саракташского, Сакмарского, Беляевского, Новосергиевского, Оренбургского, Тюльганского районов. А это – более 50 человек! Большинство из них – инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе люди, передвигающиеся на колясках, а также волонтеры.

БЫТ ИЛИ НЕ БЫТ?

Лето, как всегда быстро-течно, заканчивается, будто и не начавшись. И вот уже прощально помахивает август желтеющей листвой. Солнце ещё взхлеб парит, одаривая жарой и светом про запас до следующих тёплых времён.

В эту прекрасную пору, «благословлённая» заместителем председателя ООО ВОИ Виктором Мирным, отправилась команда Оренбургской областной организации на карьерное озеро близ посёлка Красный Коммунар Сакмарского района. Первое, что необходимо было сделать, приехав на место, – разбить палаточный лагерь. Для людей с ПОДА это дело не из простых. Но в процесс включились опытные туристы из рядов ВОИ и, конечно, волонтеры.

Безусловно, не менее важная деталь обустройства на природе – организация питания, чтобы было вкусно, сытно и всем хватило. Здесь безоговорочный авторитет, бразды правления королевством, которое далеко не малое, у бессменной главы подобных туристических мероприятий, председателя Сакмарской местной организации ВОИ Веры Романовой. Она всегда знает, что, сколько и как готовить, чтобы каждый участник сбора был доволен и работоспособен. Завтрак, обед, ужин – по расписанию. Щи, каши, борщи, салаты, тушёное мясо с овощами, фрукты, овощи. А компот? И компот, конечно. Благо, в этом году природа щедро одарила яблоками и ягодой.

АХ, ДА! ВОДА!

Главной целью сбора в Сакмарском районе было, конечно, знакомство с яхтингом, популяризация и развитие в Оренбургской области парусного спорта, вовлечение в занятие этим видом спортивного

досуга большего количества людей с инвалидностью для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Эффект от увлечения яхтингом уже почувствовали инвалиды нашего региона, кто не первый год бывает на учебно-тренировочных сборах по спортивному туризму и соревнованиях по водным видам спорта. Это Сергей Середин, Сергей Копанёв, Олег Малинов и другие самоотверженные мужчины, выступающие теперь уже в роли инструкторов. Именно они обучали новичков, коих было немало, искусству управления катамараном, сборке и разборке, техническим тонкостям управления плавсредствами на воде, порой в самых непростых условиях. На подмогу приходила байдарка с опытными туристами, сопровождавшая для безопасности каждый выход катамаранов на озеро.

В течение нескольких дней ребята упорно тренировались. А в день накануне отъезда скрестили паруса и вёсла в товарищеских соревнованиях, показав завидное упорство, желание победить, преодолеть свои недуги, страхи и сомнения.

Сильнейших, под строгим контролем руководителя сбора, инструктора по адаптивной физической культуре ООО ВОИ Дамира Исламгулова, определяли в трёх видах: гонки на яхте, гонки на байдарке и гонка опытных. В результате упорной борьбы (и это не пустое устойчивое выражение!) победу в первой номинации одержал дуэт Александра Ерохина (Бузулук) – Алексея Богомолова (Тюльган), во второй – пара Вера Романова (Сакмара) – Андрей Есаулов (Оренбург). В третьем виде соревнований – двойка в составе саракташцев Сергея Копанёва и Ольги Русиновой.

НЕ СПОРТОМ ЕДИНЫМ

Помимо основной спортивной программы была и культурно-развлекательная: утренние зарядки, вечер знакомств, викторины, конкурсы, дискотеки. Из познавательного – занятия по оказанию первой медицинской помощи, которые провёл бессменный доктор мероприятий нашей организации, волонтер Павел Шубин. Из приятного – не только знакомства с новыми людьми, но и неожиданные встречи. Жизнь, как известно, удивительная и непредсказуемая, никогда не знаешь, какие события тебя ожидают на следующем этапе бытия.

Так получилось, что на прошедшей встрече спустя практически 20 лет после знакомства встретились Альбек Карабегов и его давний приятель Владимир Сурков. Альбек Карабегов из города Соль-Илецк, военный пенсионер, старший прапорщик, в 2011

Управлять ветром



Оренбургская областная организация Всероссийского общества инвалидов завершает социальный проект «Под парусами здоровья», реализованный в этом году при поддержке Фонда Президентских грантов

году ушёл на пенсию по выслуге лет. В настоящее время волею судьбы передвигается на инвалидной коляске. На туристическом сборе Альбек был во второй раз, вместе с дочкой Альбиной. Владимир Сурков – из Оренбурга. Тоже передвигается на инвалидной коляске.

Несмотря ни на какие жизненные перипетии, мужчины сохранили оптимизм и уверенность в себе, радуют окружающих хорошим настроением и жизнелюбием. И таких примеров – масса. Когда люди, оказавшись в действительно непростых обстоятельствах, предпочитают не унывать, вдохновляя своим примером, – это достойно уважения.

СИЛА ЛЮБВИ

Удивительно, но истории каждого из этих людей, кого свела судьба (и Оренбургская областная организация ВОИ) на берегу карьерного озера, сколь разна, столь и схожа. Разное – обстоятельства, при которых вынуждены быть ограниченными в возможностях, сходство – в любви, которая возродила их к жизни, дала силу и стремление двигаться дальше.

Владимир Сурков – жертва электрической травмы. 10 тысяч вольт не оставляли, казалось, никаких шансов остаться в живых: пять дней в коме, нет обеих рук и ноги.

– Врачи были в шоке от того, что я остался жив!, – вспоминает Владимир.

– Когда очнулся, первым делом закричал: «Заберите меня домой!!! У меня дочь, мама, брат!» Они и спасли потом, постоянно заботясь, находясь рядом. Медикам 4-й городской больницы, конечно, огромное спасибо, что вытащили с того света, хотя надежды практически не было. Но я боролся ради своих близких. И дальше буду бороться, идти вперёд. И такие состязания мне очень помогают.

С Володей согласен и Адильбек: только семья, родители, дочери, которых трое, особенно младшая Альбина – постоянная спутница и помощница отца – не позволили сломаться. Хотя психологически после ДТП, пере-



Утром зарядка – день в порядке

и судьбой



Неожиданная встреча из прошлого

вернувшего всю его жизнь и «усадившего» в коляску, было очень тяжело.

— Перед аварией я работал в 6-й колонии, в «Чёрном дельфине». Там тоже нелегко было: люди разные, непростые, к каждому нужно было находить подход, подстраиваться. Сейчас я живу ради своих близких, благодаря им и их поддержке. И, конечно, благодаря таким встречам. Мы с Альбиной второй раз на сборе. Здесь аура особенная, непередаваемая, общение! Здесь такие же люди, как и я, по душам поговоришь, вы-

скажешься о наблевшем, и тебя поймут. Я вижу рвение к жизни у окружающих меня, они не падают духом, и это утверждает мысль двигаться вперёд, достигать, стремиться, — уже давно решил для себя Адильбек.

«Я 15 лет находился в самоизоляции, сидел в четырёх стенах, в одиночестве, жизнь проходила за окном и балконом, но мимо меня», — сожалеет оренбуржец Андрей Меримерин. Его история не менее драматичнее других. В 2007 году, катаясь на скутере, попал под автобус.

— Он затянул меня, переехал. И всё... Я остался один, без учёбы, работы, без мыслей о будущем. Три года прошли в состоянии комы, потому что постоянно делали тяжёлые операции. Всего 30!!! Операция — наркоз, снова операция — наркоз. В тот момент вообще ничего не чувствовал. Потом были стресс, депрессия. А тогда, рассказывают, без сознания я кричал: «У меня дочка! У меня дочка! Мне нужно жить!» Она меня и спасла. Хотя шансов на это практически не было. Врачи в больнице Пирогова советовали только ждать, — сокрушается Андрей.

Дочь и сейчас для мужчины — главный стимул: всегда во всём поддерживает. Ради неё Андрей решил покончить с затворничеством. Стал выбираться из дома, потихоньку принимать участие в мероприятиях, проводимых ООО ВОИ.

— Постепенно понял, что жизнь есть, и если что-то не получается, нужно вставать с колен и продолжать жить, не пугаться трудностей и не искать лёгких путей. Было бы желание, а силы найдём, — оптимистично заявляет собеседник. — Тем более, когда единомышленники вокруг. Когда выходишь в мир, оказывается, что они рядом, все с необычными возможностями, способностями, и все хорошие! Плохих не встречал. И ещё раз в этом убедился здесь, в Сакмаре.

Супруги Сергей Копанёв, инвалид-колясочник, и Ольга Русинова из Саракташа — постоянные участники подобных соревнований, причём вместе со своими детьми. Познакомились в 2017 году во время сплава по реке Сакмара, организованного обществом. Сели на катамаран и с тех пор так и плывут вместе по жизни. Всегда рядом друг с другом, помогая и поддерживая в трудные минуты, радуясь новым победам и свершениям. Их пример по-настоящему вдохновляет! Туристы знают: если в походе участвует семья Копанёвых,

то шуток и юмора будет предостаточно. И щедро делятся оптимизмом и добротой общения.

А вот Наталья и Ахрор Рахимовы и друг семьи Сергей Годованец на природе вообще впервые! Так вышло, что Ахрор и Наталья вынуждены передвигаться на инвалидных колясках, однако это обстоятельство оказалось не способно повлиять на их решимость жить полноценной жизнью. Дочь Полина на туристическом сборе была в качестве волонтера, помогала собирать и разбирать палатку, приносила воду, принимала активное участие в жизни лагеря.

Наталья Рахимова так отзывалась о встрече: «Всё понравилось! Мы впервые в таких условиях, раньше обычно более-менее в комфорте, в обустроенной квартире, однако здесь даже интереснее. Самостоятельно устанавливали палатку, пробовали свои силы на парусном катамаране. Все в восторге! Участвуем в жизни коллектива, успели и просто отдохнуть, покататься. Конечно, передвигаться на колясках по неровной местности неудобно, но в принципе терпимо. Для колясочников это встряска в прямом и переносном смысле, и морально, и физически. Иногда мысли посещали, что очень тяжело и непривычно, но потом пришло понимание, что всё по силам. Теперь подумываем обзавестись своей палаткой и всем необходимым для таких походов».

Наталья уверена, что инвалидность — не приговор: «Не надо заикливаться на этом. Жизнь ставит разных людей в разные условия. Я считаю, нужно искать способы жить дальше, жить хорошо, с удовольствием, с радостью, не сидеть в своих стенах, а общаться. Сегодня для нас — проверка на прочность, на что способны, оказавшись в экстремальных условиях. В целом — смысл тут в самостоятельности. Трудности сотрутся из памяти, останется только позитив».

ДОБРОВОЛЬЦЫ

Особая категория людей на учебно-тренировочном сборе, без которых никак не обойтись, которые играли особую, очень важную роль — волонтеры. Именно они обеспечивали в лагере комфортный быт, вкусную еду, добрую атмосферу. Добровольцы всех возрастов, многие из которых — сами с ограниченными возможностями здоровья: председатель Новосергиевской местной организации ВОИ Светлана Кочергина, её землячка Наталья Герасимова, жительница Оренбургского района Галина Макарова, Андрей Есаулов из Оренбурга, Алексей Богомолов из Тюльганского района, Кайрат Уксукбаев из Орска и многие другие. Отдельно хочется отметить активность участников из Бугуруслана во главе с Татьяной Аносовой, председателем Бугурусланской МО ВОИ, и ведущей досуговых программ Алёны Усмановой.

Особая благодарность организаторов и участников сбора по яхтингу — руководителю протезно-ортопедического реабилитационного Центра, давнему другу и партнёру ООО ВОИ Александру Гайдукову. Другой волонтер, Александр Черкасов, помог расчистить площадку для туристического лагеря от высокой травы. Неоценимую помощь инвалидам оказали работники ООО «Предприятие Строймех», расположенного возле карьерного озера. Также хочется отметить индивидуального предпринимателя в сфере пассажироперевозок Анатолия Донскова из села Сакмара.

Общими усилиями, благодаря взаимопониманию и уважению, желанию действовать и приходить на помощь друг другу, главная цель мероприятия — приобщение к здоровому образу жизни, реабилитация и повышение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий парусным спортом — была достигнута.

Ольга СОЛОВЬЁВА
Сакмарский район



Обед по расписанию

НАШИ БУДНИ

Чем пенсионерский август отличается от других летних месяцев? Работы на огороде вроде не убавилось, разве что сладкие реки в ягодных берегах поменялись на маринадные водопады и укропные заросли с россыпью зубчиков чеснока. Да начал иссякать поток городских гостей – скоро в школу, пора детям разыскивать учебные принадлежности и привыкать к режиму. А среди душной полуденной жары нет-нет да и скользнёт по щеке мягкой кисточкой осенняя прохлада...

И тем не менее, август – месяц особенный. С пылающими закатами, ночными звездопадами, с этим дурманящим запахом яблок и горьковатым привкусом дымка. С тяжёлыми шапками георгинов, шпагами гладиолусов и поражающими воображение розами. На этом фоне таким неуместным кажется необъяснимое чувство потери – лето кончается! И бежим мы к любимым подружкам-пенсионеркам, радуемся друг другу, пытаемся удержать тепло и солнце, а расставаясь, опять ждём встречи.

В этом месяце наш клуб «Вдохновение» поучаствовал в трёх замечательных мероприятиях. Два – в рамках Женского марафона необычных активностей «Креатив и мы». Батл «Книга против кино» был приурочен ко Дню воспоминаний любимых книжек и проходил в нашей уютной модельной библиотеке. Команда «Книголюбы» сражалась с «Киноманами». Вопросы и задания заставляли думать и вспоминать, требовали не только определённых знаний, но и актёрского мастерства. Складывали пазлы, угадывали мелодии, озвучивали немые сцены – в общем, чувствовали себя легко и свободно. В заключение решили, что никогда фильм не заменит книгу, но хорошие фильмы смотреть, конечно, стоит! Хотя бы для того, чтобы познакомиться с мнением других людей – сценаристов,

Нежданная радость и сюрпризы встреч



Увидеть Большой летний треугольник и, разумеется, загадать желание, ведь август – это месяц звёздных дождей

режиссёров, актёров.

Игра «Через тернии к звёздам» была приурочена ко Дню собрания звёзд и проходила во дворе школы №3, где, собственно, и работают хозяйки этой активности Наталья Подшивалова и Юлия Мстиславская. Все задания были посвящены, конечно, Космосу – учёным, космонавтам, событиям.

Что было самым замеча-

тельным, так это бесстрашие всех трёх команд. Несмотря на кажущиеся технические сложности и отсутствие знаний по предмету, без ответа мы оставили всего пару вопросов.

Радуется организация таких встреч: здесь нет мелочей, всё продумано – от звёздного глобуса на каждом столе и маленького телескопа до распечаток с портретами учёных

и космических кораблей; от рулетки с вопросами до музыкального сопровождения. Нарядно, уютно, красиво, удобно!

А через три дня в рамках проекта «Смотри на звёзды» и программы социальных инвестиций «Родные города» к нам в Новосергиевку из Оренбурга был организован Астровыезд! С виртуальной экскурсией по созвездиям и ярким звёздам, с разглядыванием в телескопы звёздных скоплений, планет и галактик.

Из клуба «Вдохновение» там побывали единицы (элементарное отсутствие транспорта в ночное время), но нам хватило и рассказов об этом событии. К тому же всегда есть возможность расстелить посреди огорода на грядке убранный лук-чеснок пледик и в бессонную ночь приобщиться к этим непостижимым глубинам Космоса. Увидеть Большой летний треугольник, где из углов летят Лебедь и Орёл, а Лира сопровождает их полёт космической музыкой. Рас-

смотреть ковши Медведиц и маленький ковшичек Стожар. Полюбоваться Северной короной и Кассиопеей. Да и Юпитер с Сатурном почти всю ночь сияют, а если дожждаться утра, то можно увидеть и Венеру. И, разумеется, загадать желание, ведь август – это месяц звёздных дождей!

А ещё август – это месяц трёх Спасов: Медового, Яблочного и Орехового. Именно на Яблочный Спас клуб собрался на своём любимом месте возле речки. Собрались утречком, по холодку, с яблоками, пирогами, мёдом и блинами. Чай, такой же горячий, как нынешнее лето, пахнущий мятой и душицей, щедро лился из термосов. Мёд золотился на блинчиках и создавал неповторимые натюрморты. Яблоки разных сортов и размеров раскатывались по столу и вызвали восторг и восхищение.

Наши любимые девочки из КЦСОН, как всегда, озаботились культурной программой, и мы разминали спины-колени, а также без очков пытались попасть яблоком в ведёрко и не сбиться с пути следования, неся его в ложке. Из викторины узнали очень много о яблоках. Не ожидая подвоха, старались получить яблочки за правильные ответы, но инициатива оказалась наказуема – победительницу сделали Яблочной королевой и стали всячески украшать. Яблоками, конечно, в виде венков, ожерелий, браслетов, брошек и прочих прелестей. Королевами потом побывали все желающие, во всяком случае, шляпы с яблочным натюрмортом померили все! Ну, и хоровод вокруг королевы. Их, кстати, было две. Как же без хоровода с песнями, частушками и переплясом? Спасибо вам, наши милые Анна Ивановна, Марина Николаевна и Наталья Захаровна, за очередную нежданную радость!

Валентина ЗЕЛЕНКОВА
Новосергиевский район



Украшения своими руками

МОЙ ДОМ

Несметный урожай

Кто бы мог подумать, что небольшой клочок земли может стать таким полезным

Мы живём в многоквартирном доме, он совсем новый, и земля вокруг не обработанная и не приспособлена.

Вторую весну я и соседка Оля занимаемся озеленением двора. Поливаем, холим и лелеем растения.

Одна из площадок в торце дома, засыпанная песком, предназначалась для детской площадки, но её строительство не определено временем. Мысль использовать её под грядку возникла в качестве эксперимента. Подготовив две лунки, я высыпала

туда семена кабачков, штук 10 в каждую. Обильно полив их, закружилась с другими делами.

Не знаю, сколько прошло дней, но однажды, подойдя к лункам, опешила: дружная рассада молодых побегов стояла, как солдатики. Жаль было прореживать саженцы, но так было правильнее, чтобы было куда расти оставшимся.

Шли дни, кусты стали пышными, и ростки зацвели. Радости не было предела, когда я увидела в листе малю-

сенький кабачок. В общем, количество их оказалось 23, а может и больше, сбилась со счёта! Красивые, белые и в пятнышках достались некоторым членам ВОИ, стали вкусным угощением для приехавших из соседних районов участников фестиваля «На спортивной волне». Но это совсем другая история, а если что, то рецептом поделюсь, хотя вероятнее всего его знают многие хозяйки, которые выращивают этот овощ.

Татьяна АНЦОВА
г. Бугуруслан



Уличный фестиваль-импровизация

Не устаю восхищаться целеустремлённостью и железной волей Натальи Подшиваловой. Председатель Совета женщин района Наталья Павловна – главный вдохновитель и организатор грантового проекта «Женский марафон необычных активностей «Креатив и мы».



Актёром может стать каждый

В последнее полугодие мы, пенсионеры Новосергиевки, на себе ощутили организаторский талант этой необыкновенной личности и разнообразие её интересов.

Буквально пару дней назад прошла одна из заключительных активностей этого лета – театральная фестиваль-импровизация «Уличный спектакль», посвящённый Дню встреченного рассвета. Наша инвалидно-пенсионная «театральная труппа» подошла к процессу очень ответственно! Спасибо Эльмире Назаровой, она помогла в

выборе репертуара: мы не стали замахиваться «на Вильяма нашего, Шекспира», а обошлись традиционными Рыбаками, Муму, Репкой, затронули тему Карантина.

Нашлись среди нас и солисты, и танцоры, и чтецы. «Восточный танец» и «Цыганочка» – это вам не три притопа-два прихлопа, каждое движение сопровождалось аплодисментами! А «Ты, голубка моя» разбередила душу даже молодым.

Вопрос реквизита совершенно не взволновал – нашли и парики, и маски, и юбки с

монистами. Репка была восхитительна в своём жёлтом газовом коконе и огромной поролоновой шляпе с листочками. Рыбаки сидели с удочками и пели под гитару, один из дедов терпел обработку дезинфектантом, другой – парилась в шапке-ушанке. Герасим топил Муму,

а Барыня следила за процессом в бинокль. И только «бабкам» не пришлось особо перевоплощаться. Волновались, конечно, прилично, но даже такой огрех, как перевернутая маска на кошке, был воспринят с пониманием, всё списали на неадекватность кошки – «моя хата с краю!» Зрители вообще принимали всё с восторгом. Тем более, что посмотреть было на что...

Открывала фестиваль наша певица-народница Марина Кучко. Мы обожаем её хрустальный голос, а поскольку из-за технических накладок начало затягивалось, Мари-

ночка организовала сольный концерт из популярных песен, которые все с удовольствием подпевали. Одним из ведущих был студент Артём Ахмедов, наша «Школьная Эсмеральда», юноша исключительно артистичный и талантливый. Вместе с молодыми учительницами они организовали и забавные «исследования», и феерические монологи-диалоги, естественно, на женские темы. А заключительную песню мы пели под аккомпанемент баяна Юрия Васильевича Сычёва – живая музыка, она несказанно греет душу...

Фестиваль закончился на закате. Мы не стали дожидаться рассвета, слишком много скопилось впечатлений, которые просто необходимо было выплеснуть на родных и знакомых, не пришедших на столь удивительное мероприятие. Все, кто уходил, старались прикоснуться к Наталье Павловне – обнять, взять за руку, просто погладить... как к тотему, от которого заряжаешься теплом и доброй энергией. Здоровья Вам, наша дорогая Наталья Павловна, здоровья и благополучия!

Валентина ЗЕЛЕНКОВА
Новосергиевский район

ЛЕТНЯЯ СКАЗКА

Улыбка лета

*Ведущий объявил: «Танцы до упаду!»
Танцевали все с удовольствием, но никто не упал...*

На просьбу инвалидов местной организации ВОИ и её руководителя Галины Богомоловой откликнулась администрация города Медногорск и предоставила возможность отдохнуть на природе.

30 августа рано утром на автобусе, предоставленном директором ЛПУ Андреем Архиповым, нас привезли в городской лагерь отдыха «Лесная сказка».

В настоящее время это небольшой сказочно красивый городок со всеми удобствами для отдыхающих. Мне как старожилу сразу вспомнился 1948 год, когда я, пионерка, приезжала летом в этот пионерский лагерь. Страна только сбрасывала с себя обломки войны. Тогда все строения – палаты для проживания

детей, пионерская комната, столовая – были деревянные. Кровати с панцирными сетками, на которых нам строго запрещалось прыгать.

А природа была такая же прекрасная! Пионерский лагерь окружён горами, покрытыми лесами. Нам, детям войны, было очень радостно здесь: различные игры, пионерские песни, отрядные сборы, спортивные соревнования, весёлые конкурсы.

Особенно вспомнилось мне молоко. Здесь нас в молоке не ограничивали. Каждый вечер наш завхоз, поставив чистые фляги в кузов машины, отправлялся за ним на вечернюю дойку. Сдавал на кухню полные фляги, а мы, любители парного молока, прибегали к столовой, и нам

давали по стакану ещё тёплого напитка.

И никто даже не сомневался в полезности этого напитка. А какая вкусная каша на молоке! И воздух был чистейший, напоенный ароматом трав и леса!

И вот, спустя 70 лет, я вернулась в эту сказку. Привезли нас в роскошный городок отдыха: красивые домики, в которых палаты для отдыхающих. Нам предоставили шикарную светлую столовую, практически стеклянные стены, занавешенные лёгким белым прозрачным тюлем. Легко и радостно дышится в этом обеденном зале: обед каждый привёз с собой на свой вкус!

После обеда прогулка по городку: многих привлекли

качели – мы немножко стали детьми, освободившись от будничных забот. Отдыхаем!

Но особо хочется сказать о бассейне: это голубое чудо! Прохладная вода в этот жаркий день была особенно желанна! И взрослые, и дети рады были окунуться, поплавать.

После прогулки возвращаемся в столовую, где нас ждёт музыка, настроенная Рашидом Тугушевым на весёлый лад. В первую очередь, танцы. Потом концерт. Танцевали вальсы, танго, фокстрот и коллективные попрыгушки.

Мы с удовольствием слушали своих артистов! Первую песню «Улыбка лета» исполнили Галина Богомолова и Варвара Митькина – выпускница школы №1. Красиво и душевно прозвучал их дуэт. Следующая их песня называлась «Звёздное лето».

Пели и все сидящие за столом. «Когда весна придёт, не знаю», «Старый клён» и много других душевных красивых песен.

Валентина Букреева исполнила старинную песню

«Море японское», Надежда Белобрюхова прочитала свои стихотворения из сборника «Карнавал цветов». Рашид Тугушев исполнил песню Яна Френкеля и соло на трубе этого же автора.

В память об отцах наших и дедах исполнили песню «На позиции девушка провожала бойца».

Потом объявили: «Танцы до упаду!» Танцевали все с удовольствием, но никто не упал. В это время Рамзия Чурина и её сын Артём принесли огромные арбузы, разрезали их и расставили по столам. Это так красиво смотрелось на столах, и с удовольствием съели. Нина Мальнова и Надежда Никитина чисто убрали все столы. Потом фото на память, и мы готовы в обратный путь – домой.

Мы, инвалиды, благодарны администрации города и руководителю местной организации ВОИ Галине Богомоловой за организованный для нас интересный отдых.

Валентина ПАНОВА
г. Медногорск

ИГРЫ

Шахматисты нашего города всегда проводили турниры на базе Совета ветеранов, развивались нешуточные баталии.

Поразмыслив, как и с кем воевать, заинтересованные в этом деле члены местного ВОИ Бугуруслана решили, что к шахматам и шашкам надо добавить и настольные спортивные игры джакколо и шаффлборд, хотя не у всех они есть. Тем самым и азарта добавить, и стремление приобрести инвентарь. Такой игровой микс турниром не назовешь, а вот спортивным фестивалем – запросто!

Согласие на участие дали команды города Бузулук и городского округа Абдулино, село Асекеево тоже приняли приглашение. Началась подготовка, ведь такая встреча проводилась впервые, поэтому команд было немного, и количество спортсменов ограничено.

Совместно со спорткомитетом Бугуруслана, во главе которого стоит Юрий Силкин, составили Положение, приго-

На спортивной волне

Идея провести товарищеский турнир по настольным спортивным играм несколько лет лежала в запасниках дел нашей Бугурусланской организации инвалидов, и вот в этом году она выскочила в нужное время

товили грамоты победителям в личном зачёте и кубки с дипломами для команд-лидеров.

В качестве главного судьи из Оренбурга был приглашён Дамир Исламгулов – инструктор по адаптивной физкультуре, руководитель клуба настольных спортивных игр «Прометей» ООО ВОИ, двукратный чемпион России по шаффлборду, чемпион России по джакколо и опытный специалист по проведению спортивных мероприятий. Вторым судьёй стал Максим Чеповой – спортсмен вышеназванного клуба «Прометей», бронзовый призёр чемпионата России по шаффлборду 2021 года.

Судьёй в шашках и шах-



Соревновались все достойно

матах стал Игорь Садчиков, неоднократный победитель и призёр областных соревнований.

Торжественное открытие фестиваля провели хозяева территории, председатель ВОИ Бугуруслана Татьяна Аносова, ведущий специалист комитета по физкультуре и спорту Айрат Габидуллин, а напутственные слова главного судьи призвали играть честно и достойно.

Четыре дисциплины разделили территорию сражений на две части: в одном зале – шашки и шахматы, в другом – джакколо и шаффлборд.

В шахматы играли мужчины по круговой системе. Первое место в результате двухчасовой борьбы завоевал Гияз

Шамсутдинов (Асекеево), второе – Михаил Ефимов (Бугуруслан), третье – Сергей Кислин (Абдулино).

В шашках состязались мужчины и женщины также по круговой системе, и места распределились следующим образом. Первый – Фатыз Закирзянов (Асекеево), второй – Михаил Надеждин (Абдулино), третий – Владимир Капустин (Бугуруслан).

Среди женщин золото получила Зоя Дмитриева (Бузулук), Анжела Полукарова (Абдулино) заняла второе место, а Наталья Гаврилова из Бугуруслана взяла бронзовую медаль.

В играх джакколо и шаффлборд разгорелся нешуточный азарт. Были такие, кто

видели игру впервые, но все же смогли принять участие. Призовые места в шаффлборде завоевал Бугуруслан: Вячеслав Нуретдинов – первое место, Ирина Абрамова – второе, Михаил Ефимов на третьем месте.

Джакколо: золото у Михаила Сарнаева (Абдулино), серебро у Ольги Тарасовой (Бузулук), бронза досталась Михаилу Надеждину.

По результатам всех игр определились и общекомандные места. Первое место – Абдулино, второе – Бугуруслан, третье – Бузулук.

Подводя итоги, можно смело сказать, что лучшими в шашках и шахматах стали игроки из Асекеево, но так случилось, что в командном зачёте их игра не сложилась. Решение сыграть в шахматы ещё раз на территории асекеевцев предложили бугурусланцы, и эта битва состоится в начале октября.

После товарищеского матча провели такой же обед. Разъезжаться не хотелось, но усталость и напряжение давали о себе знать – пора по домам. Наша команда ещё долго обсуждала плюсы и минусы мероприятия, решив, что для первого раза всё вышло замечательно. Надеемся, что впечатления у всех приехавших останутся до следующей встречи.

Ирина АБРАМОВА
г. Бугуруслан



Шашки разные важны

КОНКУРС

Вкусно и от души

Румяный курник, пышные пироги, ароматные ватрушки приготовили участники кулинарного конкурса, который состоялся на минувшей неделе в Бузулукском отделении Всероссийского общества инвалидов.

Различные мероприятия проходят у нас регулярно, но подобный конкурс руководитель молодёжного сектора Екатерина Дедова решила организовать впервые, и члены общества эту инициативу охотно поддержали. Каждому хотелось чем-то удивить, поэтому участники конкурса потрудились не только над вкусом своих изделий, но и их оформлением.

Задача у членов жюри, в состав которого вошли представители городского Совета ветеранов и правления Бузулукского отделения ВОИ, оказалась непростой. Курник просто таял во рту, пирог с луком и яйцом был



Угощения своими руками всегда самые вкусные!

необыкновенно пышным, сочетание сдобного теста и кисло-сладкой вишни – сбалансированным, от пирожков с картошкой невозможно было оторваться, как и от сладких и воздушных кекса и шарлотки.

Самый юный член жюри Даниил Говорухин одним словом оценил все кулинарные изделия: душевные, то есть приготовленные от души.

В итоге все участники конкурса были признаны победителями в номинациях: Константин Мазур – за самый пышный пирог, Екатерина Дедова – за сохранение русских традиций, Виктор Лубенец – за сбалансированный вкус. А Дарья Маргачёва – за оригинальное оформление, Светлана Глушкова – за самый нежный вкус, Юлия Шуляк – за самую сытную выпечку.

После вручения призов состоялось совместное чаепитие.

Сергей ГРИДНЕВ
г. Бузулук

С серебром на висках, но с молодецкой удалью

Юбилейная областная Спартакиада «Спортивное долголетие» прошла в Оренбурге 7 и 8 сентября

Более 150 спортсменов серебряного возраста – женщины от 55 лет и мужчины от 60, представлявших 17 команд муниципальных образований региона прибыли в областной центр, чтобы принять участие в состязаниях, помериться силами и пообщаться с добрыми знакомыми и друзьями.



Орчане - победители в общекомандном зачёте

X областная спартакиада «Спортивное долголетие» проходила на нескольких площадках Оренбурга: на базах спортивного комплекса «Олимпийский», Центра бокса и на стадионе «Оренбург».

Программа соревнований предусматривала старты по следующим видам: плавание (50 м вольным стилем), комбинированная эстафета, выполнение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», настольный теннис, шахматы, лёгкая атлетика (бег на дистанции 1 км), стрельба из электронного оружия и дартс.

В результате упорной и напряжённой спортивной борьбы места распределились следующим образом.

В общекомандном зачёте Спартакиады среди муниципальных районов:

первое место – Оренбургский район,

второе место – Первомайский район,

третье место – Красногвардейский район.

В общекомандном зачёте среди городов и городских округов первое место заняла команда Орска, второе место – Оренбург, а третье место занял Абдулинский городской округ.

Иван МАЛОВ

ГТО

У каждого своя высота

Необычный спортивный праздник прошёл девятого сентября в Павловском лицее им. В.А.Нарывского. Впервые к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» присоединились жители сельских поселений Оренбургского района с ограниченными возможностями здоровья.

Старт соревнованиям дала заместитель главы администрации Оренбургского района по социальным вопросам Мария Слабоспицкая. Она пожелала спортсменам крепкого здоровья и отличных результатов.

В физкультурном фестивале приняли участие шестеро инвалидов разного возраста и уровня подготовки.

43-летний Геннадий Мачнев из посёлка Ленина в спорте не новичок. Тренируется почти полжизни. И завоёвывает награды на районных и областных соревнованиях. Вот и сейчас Гена под руководством тренера Рашата Аитова готовится к областной Спартакиаде в Ташле.

В коллекции спортсмена – множество дипломов и медалей, но значка ГТО пока ещё нет.

– Конечно, хочется выступить хорошо и получить «золото». Поэтому старался показать всё, что умею. Выступлением пока доволен. Например, в цель мячом я попал 17 раз. Это хороший результат, – говорит Геннадий Мачнев. Одним из

самых сложных нормативов для него стал бег на 2000 метров. Спортсмен немного не рассчитал силы и показал максимальную скорость уже на первом круге, подустав к концу дистанции.

– Я увлекаюсь тяжёлой атлетикой, дартсом и стрит-болом. В соревнованиях по лёгкой атлетике участвовал, но на такие длинные дистанции в жизни не бегал, – при-

знался на финише Геннадий. Водитель Евгений Матвиенко из посёлка Ленина каждое утро начинает с зарядки. Он уверен, спорт продлевает жизнь.

– Замечательная идея проводить такие фестивали. Людям с инвалидностью физкультура в меру возможностей необходима, – уверен Евгений Матвиенко.

В отличие от обычного

комплекса ГТО тестирование для инвалидов во многом индивидуально. Какие испытания придётся выполнять человеку, зависит от его состояния здоровья. Некоторые упражнения не отличаются от обычных нормативов – бег, сгибание-разгибание туловища, подтягивание. Однако существует и ряд упражнений, разработанных специально для лиц с ограниченными

возможностями. Среди них метание теннисного мяча из положения стоя или сидя, удержание медицинского мяча на вытянутых руках, передвижение на колясках.

Председатель общественной организации Всероссийского общества инвалидов Оренбургского района Валентина Складчикова отметила, что спортом в Оренбургском районе занимается немало людей с ограниченными возможностями здоровья. Но сегодня пришли попробовать силы наиболее ответственные и решительные.

– Есть в нашей импровизированной команде профессионалы, чемпионы по настольному теннису, тяжёлой атлетике. Но приехали и новички. Я сама никогда спортом не занималась. Поэтому попробовать силы было интересно, вдвойне приятно, что с заданиями я справилась, – поделилась впечатлениями Валентина.

Она уверена, что такие мероприятия станут традиционными. Ведь для наших спортсменов не существует никаких ограничений.

– Хотелось бы пожелать всем присутствующим победы над собой и в нашем соревновании, – сказала Валентина Складчикова.

Участники фестиваля интересно и с пользой провели время, пообщались с единомышленниками. Итоги сдачи нормативов будут подведены позже, и все спортсмены получат заслуженные награды.



Первые члены ВОИ в Оренбургском районе, которые сдали нормы ГТО

Кристина НЕЧАЕВА
Фото Ольги БАТРАКОВОЙ
Оренбургский район

НАСТРОЕНИЕ

Многоцветие песен – ансамбль «Надежда». Лариса Корниенко начеку! Сегодня много поклонников, спонсоры и юбиляры. Будем стараться!

Поздравили члена клуба Веру Ивановну Дерябину с 90-летием. Четверть века клубу «Хозяюшка», и все эти годы она в нём. Везде и всюду. Неугомонная веселушка, танцовщица – своя! И песня ей в подарок – «Соловьиная свирель».

Нестареющие бабушки и дедушки в нарядах, с хорошим настроением весело подплясывают в такт музыке. Татьяна Мокринская исполнила песню «А дни летят».

Спонсоры стесняются: «Не хвалите». А сами с презентом ансамблю, как талисман, на удачу. И корзина цветов впридачу. Приятно, почётно, с любовью. И им в подарок песня «Звёздочка тучку задела» в исполнении квартета (Раиса Рябова, Наталья Устюжанина, Елена Порецкова, Галина Власова, Мария Бочкарева). И бурные аплодисменты в ответ!

Улица Советская многолюдная. Народ не проходит мимо, останавливается. А под на-

Концерт на Советской

Пятница, 12 августа! Улица Советская областного центра. Лица все знакомые. Желанное место встречи любителей попеть и потанцевать. Сегодня и клуб «Хозяюшка» здесь.



грыш баяна Юрия Сошникова и скрипки Мирослав Стецко дружно пустились в веселый гопак, затем закружились в вальсе.

И так каждую песню сопровождали своим задором, стоять просто так не хочется никому. Все вместе! Все дружно! Быстро концерт прошёл.

Спето 20 песен. Благодарим администрацию города Оренбург за предоставленную возможность принять участие в творческом проекте «Марш-

рут культуры». Здорово придумано! Аппаратура – чудо! Слышимость отличная. Пели, плясали, отдохнули с душой.

Не обошлось без сюрприза: два молодых человека, из зрителей, попросили сыграть «Барыню». И прямо на улице Советской устроили умелый перепляс.

– Откуда вы?

– Мы из коллектива «Зернышко», – сказали ребята.

Их искупали в бурных аплодисментах. Молодцы! Здорово! Растут таланты!

Лариса Корниенко пошутила:

– Выйдете на пенсию и сразу к нам. Таланты не спрятаешь!

Тепло распрощался ансамбль «Надежда» со зрителями. До свидания! Это значит, до новых встреч!

Виолетта БУДКОВА

ЭКСКУРСИЯ

Тёплый пикник



Как красива земля оренбургская! Сколько песен вспоминается, когда глядишь на степные просторы: зреют нивы, набирают цвет подсолнечники...

Это мы поняли, когда недавно путешествовали небольшим коллективом нашего местного городского отделения общества инвалидов.

Поездку за пределы города для нас организовала руководитель клуба гор-ВОИ «Соседи» Наталья Николаевна Димова.

Мы доехали до родника и иконы в честь Казанской Божией Матери недалеко от посёлка Александровка Саракташского района.

Благодаря депутату Оренбургского горСовета Александру Шмарину нам был предоставлен комфортабельный микроавтобус. Участники поездки пели в дороге навеянные оренбургской природой песни. Приехав в часовню, помолились и спустились к святому источнику. Кто-то просто омылся, кто-то набрал

воды из источника, самые смелые приняли купель.

Пройдя по мостику через родник, увидели обустроенную лавочками и столом площадку. Здесь и организовали чаепитие. Пили мы горячий чёрный, зелёный, травяной чай, пели песни, обменивались мнениями, наслаждались природой.

Умиротворенные и приятно уставшие, но объединённые дружбой и хорошим настроением, мы возвращались домой. И думали: может, найдётся в будущем спонсор, который возьмёт под свою ответственность эту лечебно-оздоровительную зону? Красивейшая местность, но территорию нужно облагородить. И мы обязательно приедем ещё.

Зоя АРБУЗОВА
г. Оренбург

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

С 1 сентября 2022 года

• Во всех школах России учебная неделя теперь начинается с подъёма флага и исполнения гимна. По понедельникам проводятся внеклассные занятия «Разговоры о важном», посвящённые патриотическому воспитанию.

• В школьные предметы – математику, информатику, географию и обществознание – внедряют основы финансовой грамотности.

• У учителей будет больше времени для непосредственной работы с учениками, так как появится четкий перечень документов, которые должна предоставлять школа. Все остальные бумаги преподаватели смогут не заполнять.

• Запускается проект «Профессионалитет», направленный на сокращение сроков обучения в колледжах. В 2022 году ожидается участие в проекте предприятий, относящихся к восьми отраслям экономики: атомной промышленности, железнодорожному транспорту, металлургии, машиностроению, сельскому хозяйству, легкой промышленности, химической и фармацевтической отраслям.

• Вступает в силу закон о бесплатном втором профобразовании для людей с инвалидностью. Лица, признанные инвалидами I, II или III группы, после получения среднего профессионального или высшего образования смогут бесплатно получить второе образование по другой профессии, специальности или направлению подготовки.

• Вступают в силу правила выполнения работодателем квоты для приёма на работу людей с инвалидностью при оформлении трудовых отношений на любое рабочее место. Квота устанавливается в зависимости от численности работников и рассчитывается работодателем ежегодно, до 1 февраля, исходя из среднесписочной численности работников за IV квартал предыдущего года.

• Работодатели и работники в России смогут обмениваться документами с помощью портала Госуслуг. В личном кабинете соискатели и работники смогут оформлять, подписывать электронной подписью и отправлять работодателю кадровые документы. Решение о введении в организации электронного документооборота должен принимать работодатель.

• Вступает в силу право членов экипажа воздушного судна и сотрудников службы авиационной безопасности применять спецсредства в отношении нарушителей. Авиадебоширов можно будет зафиксировать пластиковыми наручниками и нейлоновыми ремнями в случае хулиганства, агрессивного поведения, а также за оскорбления.

• Вступает в силу подписанный в мае закон, направленный на совершенствование правового регулирования вопросов донорства и трансплантации костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток. Закон предусматривает создание федерального регистра доноров, донорских органов и их реципиентов.

• Совершеннолетние пациенты, которые проходят лечение некоторых видов рака, возникшего в детском возрасте, смогут до 21 года наблюдаться и продолжать лечение в детских медицинских организациях. Это позволит обеспечить непрерывность и комплексность лечения.

Жизнь не заканчивается!

Знакомьтесь с нашим новым героем Александром Ховайко из Ростовской области.

В феврале этого года мужчина получил травму, в связи с чем последовала ампутация. В июне начал работать с протезной мастерской Endolite и получил по государственной программе бионическую кисть VINCENTpartial active 3+ бесплатно.

Лёгкая, компактная и в то же время высокопрочная конструкция протезной системы VINCENTpartial active 3+ идеально подходит для различной полной или частичной ампутации на уровне кисти, а также при врождённой патологии. Кисть является также эффективным и удобным решением в тех случаях, когда сохранены собственные пальцы.

Протезная система управляется с помощью миодатчиков за счёт снятия сигнала с напряжённой мышцы пользователя. Кисть имеет влагозащиту IP67. Пальцы протезной системы Vincent изготавливаются из высокопрочного алюминиевого сплава. Все компоненты имеют специальное покрытие для обеспечения надежного схвата предмета и предотвращают

непроизвольное выскальзывание. Кончик указательного пальца со специальным напылением для работы с сенсорным экраном смартфона.

Вот что сам Александр говорит о протезе:

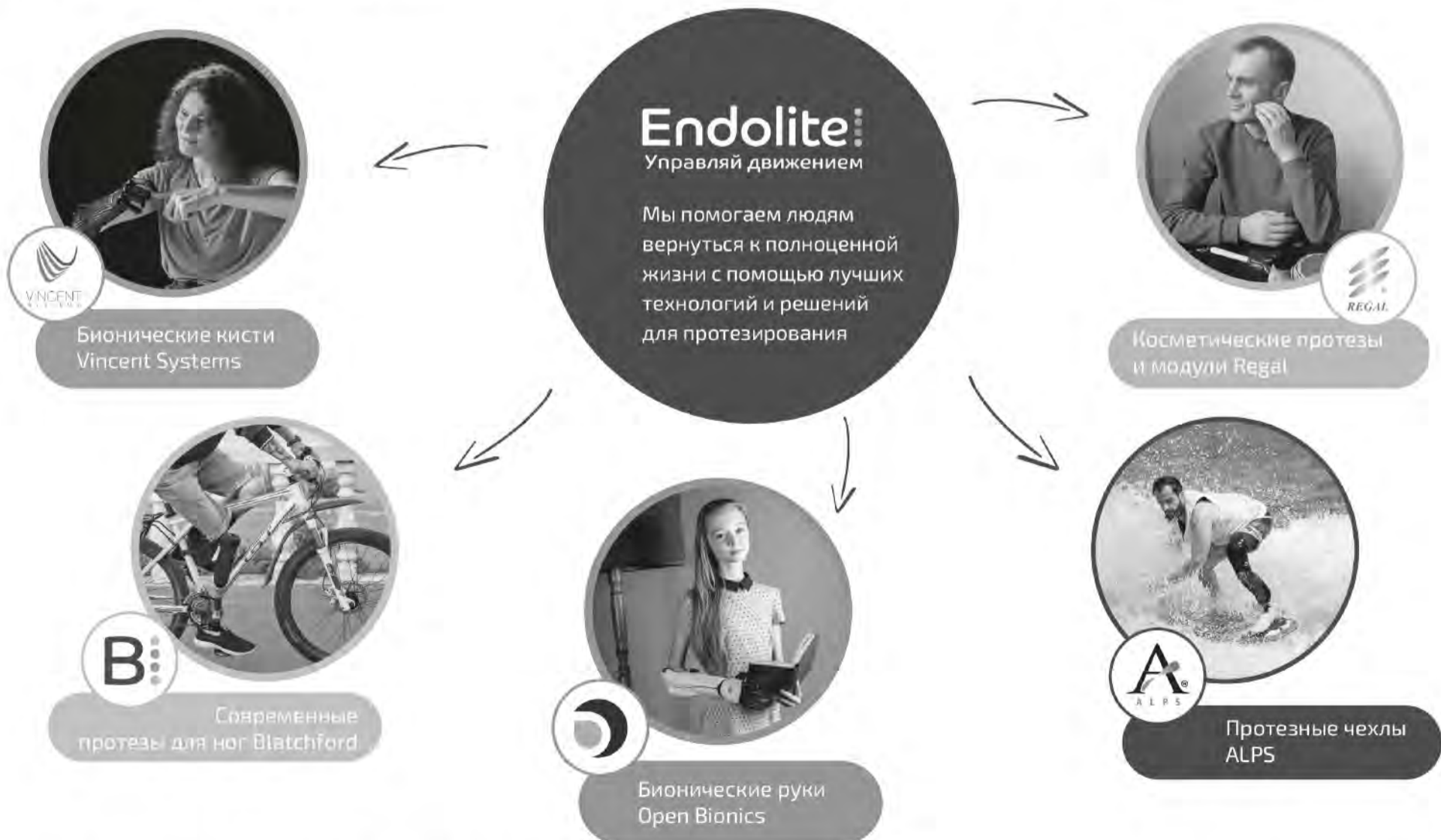
«Самое обалденное – это то, как работают пальцы и схваты, многие вещи я могу восполнять этим протезом плюс кисть, лёгкая в управлении.

А тем, кто попал в такую же ситуацию, как я, хочу сказать – всё проходит. Конечно, сначала был шок, нервы, стресс, а сейчас я дома могу всё сделать сам – постирать, убрать, приготовить, поработать на даче. Жизнь на этом не заканчивается!»



Хотите подробнее узнать о бионических кистях VINCENT Systems?

Звоните бесплатному номеру 8-800-770-73-46 или оставьте заявку на сайте www.endolite.ru, а для жителей Оренбурга: 8-932-536-57-00 или 8-3532-99-11-33. Специалисты проконсультируют вас, запишут на тест-драйв и расскажут, как можно получить современный протез бесплатно по государственной программе.



ПРАЗДНИК НА СЕЛЕ

В год культурного наследия народов России в районном центре прошёл фестиваль народного творчества «МОЛОКОfest». Жителей села и гостей на празднике ждала разнообразная культурная программа.

Работали 16 тематических площадок: «Молочный оркестр», «Мастера и подмастерья», «Молочный цирк», «Молочная телестудия» и другие.

Здесь же развернулась молочная национальная деревня, где любой желающий мог отведать разнообразные блюда национальной кухни народов России.

По традиции чествовали и награждали главных героев праздника - работников аграрной отрасли.

Более двух тысяч участников праздника с интересом смотрели и слушали выступления местных творческих коллективов, а также Оренбургского государственного академического русского народного хора.

Фестиваль народного творчества «МОЛОКОfest»

Ташлинская районная и районная детская библиотеки оформили экспозицию «Писатели-фантасты Стругацкие на земле ташлинской». Писатели Стругацкие были эвакуированы сюда в годы Великой Отечественной войны. При-

влекла внимание и тематическая площадка «Молочный вернисаж».

Учащимся были продемонстрированы книга братьев Стругацких «Отягощённые злом» с автографом Бориса Стругацкого и Похвальная

грамота, выданная ученику третьего класса Ташлинской средней школы Борису Стругацкому в 1942 году.

Активное участие в фестивале приняли и члены местной общественной организации ВОИ, которые пришли с

семьями, они же постоянные читатели библиотек.

На площадке «Молочный вернисаж» была представлена зона персональной выставки с фотоработами активистки общества инвалидов Ольги Коробенко «Застывшие мгновенья кормилицы-земли», где запечатлена красота родной степной природы.

Зона «Чудеса народных промыслов» представлена работами мастериц школы рукоделия «Вдохновение» при библиотеке, которой руководит Ольга Шевченко. Все работы на выставке были оригинальны, интересны и с творческими находками.

Большой популярностью среди юных гостей праздника пользовались мастер-классы под руководством мастериц, на которых участники творили своими руками красивые и оригинальные поделки.

На экспозициях в «Фото-зоне» и «Фотосушке» все желающие могли сделать яркие и оригинальные фотографии.

Нина БРЕЖНЕВА
Ташлинский район



Поздравляем с юбилеем членов ВОИ!

ОРЕНБУРГСКАЯ ГОРОДСКАЯ МО

Тараник Василий Иванович (90 лет),
Малова Тамара Ивановна (80 лет),
Терентьев Анатолий Дмитриевич (80 лет),
Попова Раиса Дмитриевна (80 лет),
Анохина Надежда Ивановна (75 лет),
Петрова Елизавета Александровна (75 лет),
Утякаева Гульнур Бадриевна (75 лет),
Коваленко Вера Николаевна (75 лет),
Коротеева Надежда Борисовна (70 лет),
Рогачёва Любовь Андреевна (70 лет),
Гильманова Нурия Гадиевна (65 лет),
Садов Вячеслав Николаевич (60 лет),
Грязнова Валентина Николаевна (55 лет),
Корниенко Эдуард Анатольевич (50 лет),
Гаев Александр Аркадьевич (45 лет),
Абдрашина Ильмира Ильдаровна (30 лет)

АЛЕКСАНДРОВСКАЯ МО

Ерёмина Ольга Викторовна (65 лет)

АКБУЛАКСКАЯ МО

Чавычалова Раиса Сергеевна (85 лет),
Канцедаль Валентина Викторовна (75 лет),
Егорова Екатерина Ивановна (70 лет)

БЕЛЯЕВСКАЯ МО

Любакина Роза Сагидановна (70 лет)

БУГУРУСЛАНСКАЯ МО

Семеновых Наталья Ивановна (75 лет)

БУЗУЛУКСКАЯ МО

Крикова Тамара Александровна (70 лет),
Темникова Раиса Викторовна (70 лет),
Осипова Ольга Андреевна (60 лет),
Грязнов Владимир Анатольевич (55 лет)

ГРАЧЁВСКАЯ МО

Еськов Михаил Андреевич (90 лет),

Васильев Александр Васильевич (65 лет),
Карташов Александр Васильевич (60 лет)

ИЛЕКСКАЯ МО

Гусева Наталья Яковлевна (65 лет)
Думская Галина Ивановна (65 лет)

КУРМАНАЕВСКАЯ МО

Чернов Владимир Сергеевич (85 лет),
Евко Тамара Петровна (75 лет),
Митин Владимир Алексеевич (70 лет),
Балабаев Василий Дмитриевич (70 лет),
Жупиков Геннадий Алексеевич (70 лет),
Каверина Венера Петровна (65 лет),
Иванова Валентина Витальевна (60 лет),
Востриков Александр Владимирович (50 лет),
Петрихина Наталья Павловна (45 лет),
Бачуркин Сергей Николаевич (45 лет),
Балдин Сергей Валентинович (40 лет),
Алексеев Алексей Михайлович (30 лет)

МЕДНОГОРСКАЯ МО

Шитуганов Гайсар Мусеевич (95 лет),
Солодкая Ольга Сергеевна (45 лет)

ОРЕНБУРГСКАЯ РАЙОННАЯ МО

Горюнова Ольга Борисовна (65 лет),
Арискина Валерия Николаевна (20 лет)

САРАКТАШСКАЯ МО

Зеляева Клара Николаевна (80 лет),
Кошняну Нина Ивановна (75 лет),
Амирова Нурия Арслановна (75 лет),
Панишева Антонина Семёновна (75 лет),
Павлов Владимир Алексеевич (65 лет),
Сафаров Раис Салимьянович (55 лет),
Анисимов Олег Николаевич (55 лет)

СОЛЬ-ИЛЕЦКАЯ МО

Петренко Евгения Рафаиловна (85 лет),

Кузнецова Мария Ивановна (85 лет),
Кусаева Кымбат Ондукеновна (85 лет),
Кучкаев Ринат Васильевич (85 лет),
Жуковина Нина Дмитриевна (85 лет),
Кочеткова Зоя Васильевна (85 лет),
Чельцова Вера Афанасьевна (85 лет),
Махарницкая Мария Алексеевна (75 лет),
Голышкин Юрий Михайлович (70 лет),
Лазарева Вера Владимировна (65 лет),
Хмура Николай Ефимович (65 лет),
Ромаш Татьяна Михайловна (65 лет),
Апесимов Валерий Михайлович (60 лет),
Апиева Шолпан Апиевна (60 лет),
Искаиров Куаныш Негметжанович (60 лет),
Сытин Александр Анатольевич (55 лет),
Сагадеев Сергей Рифкатович (45 лет),
Шеменева Наталья Витальевна (40 лет),
Фролов Павел Петрович (40 лет),
Войтин Александр Анатольевич (40 лет),
Холодный Юрий Николаевич (35 лет),
Кондратенко Александр Николаевич (35 лет),
Сарбаева Айдана Жандыркеновна (30 лет)

СОРОЧИНСКАЯ МО

Темирова Гельнур Хаббуловна (75 лет),
Толстых Любовь Фёдоровна (75 лет),
Шабанова Таисия Сергеевна (75 лет),
Карчагина Татьяна Юрьевна (55 лет),
Ильясов Дмитрий Викторович (35 лет)

ТАШЛИНСКАЯ МО

Овсянников Иван Парфирьевич (95 лет),
Кривошеева Елизавета Петровна (90 лет),
Романов Василий Макарович (90 лет),
Бахонько Иван Иванович (75 лет),
Романенко Лидия Леонтьевна (70 лет),
Рявкина Зоя Леонтьевна (70 лет),
Новотоцкий Владимир Николаевич (65 лет),
Мыльникова Татьяна Петровна (65 лет),
Бобылев Пётр Алексеевич (65 лет)

ВЫПУСК ИЗДАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЕН ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РФ

Учредитель: Оренбургская областная организация общероссийской общественной организации «Всемирное общество инвалидов». Сайт www.voi-orenburg.ru
Издатель: АНО «Редакция газеты «Контингент»

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области. Свидетельство от 17.11.2011 г. ПИ № ТУ56-00295

Адрес редакции и издателя: 460044, Оренбург, ул. Театральная, д. 11.
Тел./ факс: 64-61-15
E-mail: gazeta.kontingent@mail.ru

Подписной индекс: П4971

Главный редактор
Л.В. Суркова

Редакция публикует материал, не всегда разделяя точку зрения автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Номер отпечатан ООО «ОрскПресс», РФ, 460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, д. 2. Объем 4 п.л. Тираж 3129 экз. Заказ № 17
Цена свободная. Время подписания в печать по графику – 14.09.2022 г. 17 часов. Фактическое время – 17 часов.
Дата выхода в свет – 15.09.2022 г.