

Талина Дзюба

#ДзюбаМожет



Галина Дзюба

#ДзюбаМожет

Издательские решения
По лицензии Ridero
2021

УДК 82-3
ББК 84-4
Д43

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Дзюба Галина

Д43 #ДзюбаМожет / Галина Дзюба. — [б. м.] : Издательские решения,
2021. — 136 с.
ISBN 978-5-0055-3087-5

Жизнь человека с инвалидностью может быть яркой и интересной. И может стать примером для всех, кто потерял смысл жизни и веру в себя. Автор книги делится личным опытом, как адаптивный спорт научил ее мечтать и слушать свое сердце, а не других людей. Спорт — это та тропинка, которая поможет каждому человеку с ограниченными возможностями обрести значимую цель и поверить в свои силы, преодолеть страхи и барьеры. Испытав восторг победы, понимаешь: даже бронзовая медаль может быть поистине «золотой».

**УДК 82-3
ББК 84-4**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0055-3087-5

© Галина Дзюба, 2021

«Время — драгоценный подарок, данный
нам, чтобы в нем стать умнее, лучше, зрелее
и совершеннее.»

Томас Манн



Дорогие друзья!

Прошло десять лет с того момента, как я шагнула на порог Центра адаптивного спорта Югры, именно это и послужило поводом для создания этой книги. Время быстротечно, его не вернуть, оно подобно ветру, сегодня его в избытке, а завтра оглянувшись, а позади десять лет свершений, побед, исканий, рубежей и тревог... Я помню, как сейчас, свое волнение, переполнявшее душу, первую медаль, первые победы и слезы поражений, после которых я неизменно делала работу над ошибками и продолжала двигаться дальше...

Помню, как знакомилась со своей командой, наставниками и большой семьей Центра адаптивного спорта Югры. Тогда, в 2011 году, я ступила на путь, что подарил мне множество пре-

красных людей, верных друзей, коллег, людей близких по духу, множество ярких, запоминающихся событий, возможность развивать свой творческий и спортивный потенциал, просто быть востребованной... И сегодня мне уже кажется, что так было всегда, от того, что учреждение и люди, появившиеся вместе с ним, давно стали мне родными, я уже не представляю себе иной жизни...

Этой книге я доверяю события, что произошли со мной в течение этих десяти лет, что пролетели подобно одному единственному дню, к которому нет возврата, как бы мне не хотелось повернуть время вспять... Это было теплое, по-настоящему доброе время, позволяющее мне расти, многое открыть для себя... Эта книга в будущем подарит мне возможность многое вспомнить, словно заглянуть в прошлое, ведь важно ценить добрые воспоминания, чтобы в душе, несмотря на то что время бежит, словно бурная горная река, сберечь дорогие сердцу минуты...

Благодарю сегодня всех, кто все это время со мной идет путем горьких поражений и счастливых побед... Мое глубокое убеждение состоит в том, что к каждой своей победе нужно относиться с уважением, ведь это не только твоя победа, это победа твоего наставника, твоих родителей. Необходимо всегда об этом помнить, чтобы двигаться дальше, опираясь на предыдущий опыт, выполненную работу, прилагаемые усилия. При этом важно отдавать себе отчет в том, что сегодняшние победы — это уже история, и главной задачей является развитие своего потенциала, как резерва для будущих горизонтов...

Друзья, желаю процветания вашему благому делу на многие лета.

Пусть на вашем пути всегда будут верные друзья, соратники, единомышленники, готовые идти с вами одной дорогой, дорогой сложных решений, грандиозных, амбициозных планов, смелых проектов. Вы прошли долгий, сложный путь становления и сегодня являетесь лидерами в сфере адаптивного спорта в стране, и это о многом говорит. Ваше умение находить правильные механизмы и рычаги воздействия в части реализации

потенциала людей с инвалидностью позволяет множить и развивать человеческий капитал. С вашим умением, стремлением, желанием создавать, реализовать самые смелые проекты у учреждения будет еще множество славных страниц в истории жизни Центра адаптивного спорта Югры.

Выражаю искреннее слово признательности Эдуарду Владимировичу Исакову, человеку, что стал родоначальником, успешно реализовал свою идею создания учреждения... Благодарю Михаила Петровича Вторушина за преданность своему делу, за то, что болеет душой за людей, нашедших дружную спортивную семью в стенах учреждения.

От всей души желаю стабильности, уверенности в завтрашнем дне, энтузиазма, творческого подъема, отклика сердец, душевного тепла, желания творить и созидать...

С уважением, Галина Дзюба

Никогда не отказывайтесь от своей мечты, помните, она только ваша. Никто не может заставить вас от нее отказаться. Мечта — это то, что заставляет вас каждый день, шаг за шагом, идти вперед, не оглядываясь на мнение иных, тех, кто, увы, не верит в исполнение вашей мечты.

Каждому человеку в жизни встречаются такие люди. И часто случается так, что мы благодарим именно этих людей, за то, что они когда-то не поверили в нас. Благодарим в те минуты, когда что-то у нас выходит так, как мы задумали изначально.

Когда в тебя не верят, ты во что бы то ни стало стремишься доказать, что ты на многое способен. Это тебя подстегивает и дает дополнительные силы. Конечно, если это в твоём характере. Я думаю, это невозможно в себе воспитать, это либо есть, либо нет. А человек, что не поверил в вас, сам того не ведая, дал вам мощнейший импульс и своей рукой нарисовал вам точную карту дальнейших действий.

И вот, держа в руках план, так щедро подаренный человеком, полагающим, что ничего у вас не выйдет, вы начинаете действовать, обращая внимание на поля вашего плана, где мелким, едва заметным, почерком прописаны главные ориентиры. Если в вашем характере есть упорство, вы непременно разглядите их и пойдете путем, что сами для себя выбрали. Зачастую, когда в вас не верят, вы становитесь много сильнее, чем были прежде. Порой вы и сами не подозреваете об этом скрытом резерве. И только от вас зависит, как вы распорядитесь им...

Хотелось бы заметить, что в основе любой, самой гениальной и идеальной мечты всегда лежит отменная глупость. Такое определение мечте прозвучало в одном фильме, и в последствие, запало мне в душу.

Чтобы, образно говоря, приобрести мечту, иногда достаточно просто влюбиться. Влюбившись, человек желает достичь многого и, в первую очередь, найти одобрительный отклик в сердце человека, которого любишь. И это, по истине, главенствующая сила, что дарит тебе крылья за спиной, в том числе и исполнения мечты и достижение самых смелых целей...

ИЮНЬ 2011 Г.

Было теплое погожее утро. В назначенное время я с родителями приехала в Пойковский, где нас уже ждали тренер и другие начинающие спортсмены, что так же, как и я, собирались попробовать свои силы на спартакиаде округа в Ханты-Мансийске. Мне сразу стало понятно, что коллектив у нас дружный, приветливый, отзывчивый — это было видно с первых минут знакомства. Дорога показалась легкой, потому как мы шутили, смеялись, попросту общались.

Как-то очень давно, в детстве, я была в Ханты-Мансийске на соревнованиях, мне очень понравилось, привезла даже, помню, две медальки за две дисциплины — в беге на колясках и дартсе, увы, после этого я больше нигде не выступала. С тех пор прошло время, многое поменялась. И мне хотелось посмотреть на то, как преобразился город, познакомиться с новыми людьми, найти себя в этом новом для себя коллективе. Мы приехали, разместились. Я была приятно удивлена условиями проживания. Уютные просторные номера, где человеку на коляске легко передвигаться. Вообще человек на коляске обращает на это внимание в первую очередь. В день приезда у нас было время погулять, сфотографироваться на память. Этот день прошел быстро, незаметно. Поздним вечером теперь уже мой тренер — Александр Николаевич Козлов — принес мне книгу директора центра спорта инвалидов Югры — ныне Центр адаптивного спорта Югры — Эдуарда Исакова «Преодоление» В этой книге автор рассказывает о своей спортивной карьере, о своих воспитанниках и о многом другом. Я не смогла оторваться от книги до глубокой ночи. И меня совершенно не волновало, что завтра — ранний подъем. Утром, придя на завтрак, я обратила внимание, что вокруг только и разговоров, что о книге Эдуарда Владимировича. У людей был огромный интерес.

После завтрака в приподнятом настроении мы все отправились на стадион «Югра-Атлетикс», здесь проходили соревнования по легкой атлетике. В этот день я впервые толкнула ядро, надо сказать, произошло это очень забавно и позитивно. Дело в том, что на станок спортсменов садил тренер по легкой атлетике — Кунаков Константин Юрьевич. И вот пришла моя очередь, я говорю ему: «Как же мне вас приобнять, чтобы вам было удобнее меня посадить на станок?» На что Константин Юрьевич мне ответил: «Конечно, как же главного судью то не обнять.» На тот момент я не знала, что он — главный судья соревнований. Мы оба посмеялись. Сейчас мы с Константином Юрьевичем большие друзья, он так же меня тренирует, делится своим опытом. Мне приятно с ним работать. Он — добрый, отзывчивый, понимающий человек, я считаю, для тренера это одни из самых важных качеств.

Я толкнула ядро с результатом 2,25м и заняла второе место. Сейчас в моей копилке много медалей, но эта почему-то запала мне в душу. Эта поездка вообще занимает особое место в моем сердце не столько из-за медали, сколько для меня просто дорого все, что произошло со мной в эти несколько дней. Я была на конференции, где выступал наш директор Эдуард Владимирович, он рассказывал нам о своей спортивной карьере, то, с чего начинал свой путь в спорте. Вместе с ним выступали и спортсмены центра спорта инвалидов Югры, они так же рассказывали о себе.

Этот день был богатым на события, может в этом причина того, что, зайдя к себе в номер поздним вечером от переизбытка чувств я просто расплакалась.

У меня впереди еще много событий, новых шагов, побед, но это все будет потом, а тогда, в июне 2011года мне казалось, что это — самое лучшее, что могло со мной произойти. Может это и так, ведь пережить те эмоции вновь уже не получится.

25.02.2016 г.

Единственный человек, который может мне сказать, что я в чем-то слабоват — это тренер.

Уэйн Рунни

Для того, чтобы в спорте добиться результата, пусть даже самого малого, человеку нужен и важен наставник, тренер, что поможет советом и делом, ведь человек пришедший в зал впервые, образно говоря, зеленый, неопытный, боится сам себя. В плане того, что что-то не получится, и на первых порах работы вообще не уверен в своих силах, и в том, сможет ли он выполнить ту или иную задачу, поставленную тренером, прийти к цели. И здесь не важно, какие цели ты перед собой ставишь, малые или грандиозные. В начале пути ты всегда сомневаешься. И кто бы мне не говорил, что у него не было сомнений, неуверенности, я в это не поверю, и, если человек говорит так, он попросту задается, потому как уже добился желаемой цели и позабыл, что сам когда-то был таковым. В период, когда ты делаешь свои первые шаги в спорте, важно, чтобы рядом оказался человек, способный научить тебя, в первую очередь, терпению, умению не ждать результата сию же минуту, и просто суметь расположить к себе своего воспитанника.

Хочу сказать огромное спасибо человеку, что привел меня в Центр адаптивного спорта Югры — Козлову Александру Николаевичу. Он откликнулся, поддержал в моем желании проявить себя. То, что он встретился на моем пути, большая удача для меня. Кто знает не случилось тогда, в 2011 году, нашей встречи, может быть, и не было бы в моей жизни спорта. Я безгранично ему благодарна. И не только за то, что привел меня в спорт, но еще и за то, что даже в конфликтных ситуациях, а они тоже бывают, ведь в отношениях тренера и спортсмена не должно быть недосказанности, он проявляет терпение, ведь я всегда говорю то, что думаю, и здесь ничего не напишешь. И важно, что человек проявляет себя с позиции терпеливого человека.

Еще один человек, что занимает особое место в моей душе — мой тренер Кунаков Константин Юрьевич. Мы познакомились на моей первой спартакиаде. Я сразу поняла, что этот человек позитивный, и мне бы хотелось общаться с таким человеком. На момент нашего знакомства он не был моим тренером, и если бы мне кто-нибудь тогда сказал, что я буду тренироваться под его руководством, я бы не поверила. Тут ведь вот такая штука, когда я впервые увидела, как этот человек работает, проявляет свои профессиональные качества, я сразу поняла для себя, что у него есть чему поучиться. Тренировать меня он стал позже.

Мне стало понятно сразу — мы, что называется, на одной волне. Он всегда говорит: «Легкая атлетика — королева спорта», и я всегда это помню. Но мне было тяжело, ведь начинали мы с нуля. Толкание ядра, метание диска, копья — это те виды спорта, в которых как и во всех иных важна техника. Когда вспоминаю, как проходили наши первые тренировки, думаю, сколько терпения, выдержки нужно тренеру для того, чтобы донести до подопечного свои мысли, при этом сделать так, чтобы у воспитанника не пропало желание работать над собой. Спустя какое-то время мы стали работать со штангой, мне казалось, это мне не по силам, как сейчас помню, как начинали с пустого грифа, постепенно, шаг за шагом выполняли упражнения уже не с пустым грифом, а с определенным весом. Тренировки со штангой помогли мне окрепнуть физически, и сейчас на тренировках я жму уже 50 кг. Это помогает мне лучше толкать ядро. Во всех трех дисциплинах: толкание ядра, метание копья и диска, существуют свои тонкости, понять, которые можно лишь опираясь на опыт профессионального тренера, что щедро им делится.

Хочу сказать Константину Юрьевичу спасибо за его чуткость, открытость и доброту ко мне. Он мне как-то сказал: «Тренер, он как врач, должен знать все, и от него не нужно ничего таить, поэтому нужно всегда говорить тренеру о том, что тебя тревожит, и это касается не только вопроса о здоровье, самочувствии, но и эмоционального фона.»

Есть вещи, которые ему не нужно объяснять, он все понимает сам, и в силу чувства такта, которое ему присуще, способен найти нужные слова...

Мне очень повезло, у меня есть тренеры, что в меня верят, отдают мне свои знания, опыт, и только они, а ни кто иной, могут мне сказать, где я допустила ошибку, где недоработала, не подрывая тем самым мое желание двигаться вперед.

Быть тренером, наставником, человеком, что направляет и поддерживает, это — призвание, с которым нужно родиться. Спорт и наставник для спортсмена — это всегда особая часть жизни, без которой сложно представить себе свой путь, свое становление. Благодарю сегодня первого представителя своей команды, человека, что привел меня в адаптивный спорт, тем самым сыграв огромную роль в моей судьбе — Козлова Александра Николаевича, и своего тренера по легкой атлетике, наставника Кунакова Константина Юрьевича за то, что стали друзьями, за труд, понимание и поддержку.

Что для вас спорт? На этот вопрос многие из нас ответят: хобби или новое увлечение. Большинство людей занимаются спортом от случая к случаю. Но есть люди, для которых спорт нечто большее, чем просто слово.

Это я понимаю, посещая тренажерный зал. Сюда приходят люди в прямом смысле слова, живущие спортом. Для них не важно, какая сегодня погода: идет ли дождь, метет ли снег, а самое главное — их не останавливает, то, что у них иногда просто нет настроения. Все меняется, когда они приходят в зал и погружаются в мир общения, радости, новых впечатлений и улыбок. Это люди с ограниченными возможностями здоровья. Я — одна из них.. Придя в зал впервые, я увидела вокруг себя людей, полных любви к жизни, стремления чего-то добиться. У каждого из нас была своя история победы над собой, и приход в спорт у каждого свой, но нас всех объединяет любовь к спорту и желание быть и жить как все. Спорт дает нам возможность

развивать себя, бороться с трудностями, доказать всем и, прежде всего, самим себе, что ты на многое способен. Спорт — это дорога к новым свершениям и горизонтам. Этот путь трудный, подчас изнуряющий, но несмотря на это, ты идешь по этому пути и точно знаешь, чего ты хочешь. Оглядываясь назад, на то, как ты жил раньше, ты понимаешь, что твоя жизнь стала ярче, она обрела новый смысл. В ней нет растерянности и неопределенности. Я, как человек, пришедший в спорт недавно, уже могу сказать, что я стала меньше сомневаться в себе и поверила в себя.

И чтобы не говорили о том, что спортом сейчас мало кто интересуется, но все же сегодня стало модным простое слово спорт!

Попробуйте сами просто выйти утром на пробежку или сделайте зарядку, и ваше настроение всегда будет солнечным, а день будет полон оптимизма и вдохновения.

Я сама восхищаюсь спортсменами, их трудолюбием, волей к победе. Спортсмен — он по природе своей боец и всегда идет до конца, добиваясь своей цели как бы тяжело ему не было. А много ли мы боремся в нашей обычной жизни? Думаю, что да, но это все же не та борьба. В спорте ты заслуживаешь право выступать на соревнованиях, представлять честь своей страны, только если ты ежедневно и много трудишься, проливая кровь и пот. Я всегда говорю, что у победы много отцов, это и родители, и тренера, и все те, кто так или иначе помогают, поддерживают спортсмена.

Только сложив воедино все это, можно быть уверенным в себе человеком. Поддержка, понимание и внимание — это та основа, которая должна быть изначально, и тогда уверенность в своих силах будет непременно.

Однажды мне предложили поучаствовать в соревнованиях по лыжным гонкам, сидя на бобе. У меня не было никакого опыта, но было огромное желание попробовать свои силы, и я без сомнения согласилась, заранее зная, что будет тяжело.

Все получилось! Я преодолела дистанцию в два с половиной километра. Я приложила максимум усилий. Не скрою, я безумно

устала, но даже после того, как упала, сказала, что пройду всю дистанцию до конца. В момент, когда хочешь достичь цели, ни на что не обращаешь внимания, у тебя одна только мысль в голове — добиться своего. Это призовое место стало особым для меня. Это тот самый случай, когда можно сказать, что бронза может быть золотой. На финише испытываешь чувство эйфории. когда ты понимаешь, что победил себя, свой страх, неуверенность! Очень приятно, когда тебя приветствуют, аплодируют. Сложно скрыть слезы радости, да и сдержать их, увы, для меня было уже невозможно. стыдится этих слез не нужно. Важным для меня было то, что всю дистанцию видел самый близкий и родной мне человек — моя мама. Ей было, наверное, в тысячи раз тяжелее эмоционально, чем мне. Согласитесь, смотреть на то, как твой ребенок переживает падение, последствия которого могли быть самыми разными, это невероятно тяжело. К счастью, все закончилось хорошо.

Мне всегда хотелось испытать вкус именно такой тяжелой победы, когда из всех сил пытаешься дойти до финиша. В такие моменты понимаешь, что можешь многое. На финише у тебя немеют руки, а по спине течет пот, но для тебя это не важно, а важно то, что ты сделал все, что мог для того, чтобы победить себя. В эту минуту испытываешь невероятное счастье. Такое счастье можно испытать только если ты по-настоящему хотел победить.

Достижение цели — это лишь вопрос времени.

В жизни человек должен кем-то гордиться и кого-то любить, тогда у него будет желание идти вперед, к своей цели. всегда есть люди, которыми можно гордиться. Именно это помогает делать себя лучше. В том числе и для того, которым гордишься

В сердце каждого человека живет любовь, она всегда помогает воспринимать все трудности жизни легче. Конечно, наша любовь не всегда ответна, но она должна быть. Любовь обогащает душу необыкновенно.

В основе любой победы лежит не только труд, упорство и настойчивость, весь этот пласт возглавляет любовь — какой бы она не была.

Верьте мечтам, и все получится. Многие говорят, что ты можешь знать о жизни, если ты сидишь дома, да еще и не ходишь, это мнение всегда нужно опровергать, и не обращать внимания на то, что тебе говорят другие.

Спорт эта именно та сфера, тот инструмент, который помогает показать окружающим, что люди с инвалидностью на многое способны и обладают безграничной волей.

Я целиком согласна с Риком Хансенom: «Я надеюсь на то, что люди станут с уважением, а не снисходительностью, относиться к инвалидам, и будут видеть то, что они способны делать, а не то, на что они не способны.»

Спорт — один из способов завоевать к себе искреннее уважение окружающих и самого себя к себе.

Здесь, хочу вспомнить Юрия Георгиевича Ильина, моего коллегу, спортсмена Центра адаптивного спорта Югры, безвременно ушедшего в 2015 году человека, что поддержал мое стремление попробовать себя в лыжных гонках сидя на бобе.

Сердце Юрия остановилось 4 мая. Он всегда был очень добрым, отзывчивым человеком. Помню, приехал ко мне, когда я собиралась принять участие в чемпионате округа по лыжным гонкам сидя на бобе, привез инвентарь, подбодрил меня, ведь я собиралась, образно говоря, «встать» на лыжи впервые. С первых минут общения с этим человеком мне стало понятно, что он оптимист, способный преодолевать трудности, своим примером доказывать, что можно добиться многого, не смотря ни на какие ограничения, жизненные невзгоды и препятствия. В армии он получил травму позвоночника и оказался в инвалидной коляске, но не потерял веру в себя. Очень любил помогать людям. Помню, был такой случай — в последний день окружных соревнований, вечером, я собиралась поехать в гости к своей бывшей учительнице. Юрий об этом уже знал от меня ранее. И вот стою я в фойе гостиницы, уже собираюсь вызывать такси, как меня окликнул Юрий, сказал — такси вызывать не нужно, что он сам может меня отвезти. Я, конечно, удивилась, что Юрий прекрасно

водил машину. Еще больше я удивилась тому, насколько ловко и быстро, он уложил коляски в багажник. Меня порадовало просто его доброе отношение, ведь многие из нас в суматохе дней не замечают друг друга, проходят мимо. В нем была какая-то особая жизненная энергия, и он умел ею щедро делиться, умел поддержать. На соревнованиях по лыжным гонкам сидя на бобе, в минуту моего финиша, он спросил у меня: «У тебя в кого такой характер?» Сказал о том, что я — настоящий боец. Мне было приятно знать, что мои усилия оценил такой человек.

Юрий серьезно занимался легкой атлетикой, лыжными гонками, стрельбой из лука. На таких людей нужно равняться.

Последний раз мы виделись с Юрием на церемонии открытия XVIII Сурдлимпийских игр, он хотел о чем-то со мной поговорить. Мы договорились обменяться телефонами и созвониться позже. Тогда я не знала, что разговор станет последним.

В такие моменты ты понимаешь, насколько в жизни всё зыбко и что всё — не навсегда...

Летом 2013 года в составе сборной округа я поехала на Чемпионат России по легкой атлетике в город Чебоксары. Мы прилетели рано утром, разместились, у нас было время, чтобы отдохнуть перед классификацией, но я совсем не могла сомкнуть глаз. В назначенный час мы отправились на классификацию. Конечно, новички, вроде меня, жутко волновались. Здесь хочу сказать искрение слова благодарности Ольге Александровне Сергиенко — титулованной, именитой спортсменке, участнице четырех Паралимпийских игр, которая готовилась выступать вместе с нами, огромное спасибо за поддержку, советы и внимание. Мы жили в одной комнате, поэтому у нас была возможность пообщаться. Сразу вспоминается тот момент, когда Ольга Александровна спросила меня: «Галка, во сколько выступаешь?». А я ответила: «Да почти сразу». Тут все начали смеяться, и я, конечно, тоже, потому как это было действительно смешно, ведь главное — уметь посмеяться над собой.

Позитивные эмоции помогли справиться с волнением, которое, конечно, было, ведь это были мои первые серьезные старты. Я благодарю всех, кто меня поддерживал, давал советы, напутствия, это крайне важно: чувствовать, что ты не один — есть люди, которые за тебя переживают. Я участвовала в двух дисциплинах — толкание ядра и метание копья. К сожалению, я вернулась домой без медали, но получила бесценный опыт участия в соревнованиях такого высокого уровня. Признаюсь, не знала, как объяснить свое неудачное выступление Эдуарду Владимировичу — человеку, который поверил в меня, в мои силы. Мои переживания оказались напрасны, Эдуард Владимирович с пониманием отнесся ко мне. Сказал, что ничего страшного, поинтересовался моими впечатлениями. Для меня это было главное

Конечно, нельзя назвать мое выступление удачным, но на Чемпионат России стоило приехать, чтобы попробовать свои силы, иначе зачем мне, как спортсмену, работать над собой, всегда хочется расти, как бы трудно тебе не было. Здесь, на Чемпионате России, я видела как метает диск Алексей Ашапатов — легенда югорского спорта. Поверьте, это было потрясающе, казалось, диск коснулся неба.

Участие в соревнованиях такого уровня, несомненно, тебя мотивирует, заряжает на плодотворную работу с полной самоотдачей. Это событие для меня крайне ценно, я дорожу тем, что оно было в моей жизни.

Я думаю, важно ценить такие события, и не важно, сколько раз ты выступал на Чемпионате России — единожды или ты уже потерял им счет, все потому, что не каждому выпадала такая возможность попробовать свои силы на соревнованиях такого уровня...

25 ноября 2013 года в Ханты-Мансийске состоялась презентация книги Депутата окружной Думы, директора «Центра спорта инвалидов Югры» Эдуарда Исакова и его супруги Елены «PARАллельный мир».

«Уже более 16 лет я работаю, общаюсь и дружу с героями нашей книги. Еще при первом знакомстве с ними, я захотел написать о другом, сложном мире людей с ограниченными возможностями. Об их жизни и о препятствиях, которые они преодолевают каждый день», — рассказал Эдуард Исаков.

По мнению автора, главная задача книги — привлечение общественности к проблемам инвалидов. Главный персонаж в результате травмы становится инвалидом и попадает, словно, в параллельный мир. Какие препятствия преодолевает герой, чтоб снова оказаться в реальном измерении и рассказывает книга. Елена Исакова отмечает — важно, чтобы эти два мира объединились в один.

Организаторы презентации очень хотели, чтоб ее участники пришли в одежде зеленого цвета. Этот цвет символизирует любовь к жизни.

Я была на презентации и могу сказать, что она проходила в теплой, даже семейной обстановке, где каждый мог пообщаться с авторами книги, задать свои вопросы.

Позже я прочла книгу. Меня поразило, с какой точностью и проникновенностью авторы, будучи совершенно здоровыми людьми, описали эмоции, состояние, чувства человека, что стал инвалидом, для него осталась позади прежняя жизнь, и теперь ему нужно научиться жить по-новому, сталкиваясь с трудностями, которых прежде не было, и самое страшное — с безразличием, грубостью, черствостью людей. Когда читаешь книгу, невозможно сдерживать слез, даже самый сдержанный человек, которому не свойственно плакать вообще, а тем более плакать от прочитанных строк, станет плакать и многое для себя поймет, откроет впервые.

Прочитав книгу, здоровые люди станут ценить все то, что у них есть в жизни, перестанут роптать на судьбу и, возможно, станут немного добрее. Людям с инвалидностью книга подарит надежду на новую, полноценную, полную ярких событий жизнь, в которой они смогут найти себя, обрести семью и реализовать свой потенциал.

МАРТ 2014 Г.

Знаешь, что важно взять из детства
во взрослую жизнь? — Мечту.

Эльчин Сафарли

Когда началась подготовка к олимпийским и паралимпийским играм Сочи-2014, и информация об этом стала появляться во всех средствах массовой информации, а так же различные конкурсы, связанные с выбором талисманов этих игр, мне было интересно, точнее сказать, меня, как и многих, интриговало, как все пройдет в плане красочности и самой подачи такого грандиозного события.

Как и многие, я собиралась наблюдать это событие с экрана телевизора, но все произошло иначе совсем не так, как я ожидала.

Уже подходили к своему завершению олимпийские игры, все радовались успешному выступлению нашей сборной и с нетерпением ждали старта паралимпийских игр. Конечно, было понятно, что это будет захватывающее зрелище, невероятная борьба спортсменов, готовых сделать, все чтобы победить, оправдать доверие и отстоять честь своей страны.

На тот момент я находилась на спортивных сборах, собиралась на тренировку. Раздался телефонный звонок. На другом конце провода был мой тренер. Он быстро произнес: «Гая, ты включена в список людей, которые поедут в составе делегации болельщиков». Я даже не поверила своим ушам. Не знала, куда деться от избытка чувств. В голове сразу появилось огромное количество мыслей о том, что это событие, которое войдет в историю. Это наша домашняя паралимпиада, и я смогу погрузиться в эту невероятную атмосферу. Позже от коллег я узнала, что нужно будет оформить паспорт болельщика, говорили это весь-

ма сложно будет сделать, но, к счастью, мне повезло — моя заявка на паспорт болельщика была быстро и успешно принята. От такой удачи я даже растерялась немного.

В ночь перед вылетом мне совершенно не спалось, я все думала о том, что человек никогда не знает, что его ждет, какие двери откроет перед ним судьба. Когда я была совсем ребенком, я и подумать не могла, что стану настолько разносторонне жить, ездить на сборы, общаться с разными интересными известными людьми и, конечно, не могла даже предположить, что стану свидетелем такого исторического события, как домашние паралимпийские игры Сочи — 2014.

Мы приехали в аэропорт, все радостные, взволнованные. Каждому из нас вручили конверты с билетами на спортивные состязания и открытие соревнований. Все были несказанно рады. Мы прилетели в Сочи уставшие, но довольные, в предвкушение великого события. Разместились. Уже там, в Сочи, мне стало известно, что на моем паспорте болельщика нужно переделать фотографию. Все это быстро было исправлено, мне помог мой тренер — Александр Николаевич Козлов, за что ему отдельное спасибо.

Вообще описать все, что случилась в эти несколько дней в Сочи просто невозможно. Новые лица, множество улыбок порой совершенно незнакомых людей, праздничная атмосфера — все это дарило массу замечательных эмоций, которые захлестывали.

Мы гуляли, фотографировали, старались запомнить каждый момент, каждую мелочь.

Наступил вечер, и мы направлялись на стадион «Фишт». Я шла (если в моем случае так можно сказать), думала о чем-то своем, как вдруг меня окликнул директор нашего Югорского центра адаптивного спорта Эдуард Владимирович Исаков. Было приятно увидеться. Оказывается, мы прилетели разными рейсами в разные дни. Меня просто удивило то, что мы вообще встретились в этой многотысячной толпе.

Настал кульминационный момент начала открытия соревнований. Это невозможно описать словами. Я смотрела и не вери-

ла своим глазам. Многотысячный стадион в ожидании чего-то грандиозного. Прозвучало имя президента страны В. В. Путина. Он произнес праздничную речь, приветственное слово всем участникам соревнований и зрителям. Согласитесь, не каждый день ты можешь услышать президента страны не с экрана телевизора, а на многотысячном стадионе. Меня охватило странное чувство, его невозможно описать, кажется, только теперь я до конца поняла и ощутила, на каком значимом событии я нахожусь.

Это был вечер, наполненный буйством красок, фейерверков, он будто был наполнен какой-то особой магией, таинством, а каждый из нас мог наблюдать за этим таинством. Только в такие минуты понимаешь, что в жизни есть место мечте, даже если на первый взгляд она кажется невероятной.

Тебе могут сказать, что ты мечтаешь о несбыточном, но я хочу вам сказать: «Верьте мечтам и самому себе, и ваша мечта осуществится».

Уважаемый коллектив Югорского Центра адаптивного спорта!

Хотим от всей души поблагодарить вас за предоставленную возможность побывать на паралимпийских играх в Сочи – 2014. Мы были рады посмотреть церемонию открытия соревнований. Это зрелищное, красочное, грандиозное событие навсегда останется в нашей памяти. Некоторые из нас плакали от нахлынувших эмоций, оттого, где мы находимся, и при каком историческом событии присутствуем. От этого просто захватывало дух.

Мы остались под впечатлением и от соревнований, которые посещали. Это керлинг, лыжные гонки, следж-хоккей. Посещение этих соревнований позволило нам погрузиться в мир большого спорта, испытать чувство гордости за наших спортсменов, пережить вместе с ними радость победы.

Немаловажным для нас стало то, что в Сочи созданы все условия для людей с инвалидностью. Это касается и транс-

порта, и города в целом. И, конечно, гостиница, в которой мы жили.

Нам было приятно видеть приветливые лица, доброе тактичное отношение волонтеров, которые всегда старались помочь. Мы также заметили, что люди, просто идущие мимо, проявляют к нам уважение, дарят свои улыбки. Некоторые даже просили разрешение фотографировать нас. Когда видишь к себе такое отношение, хочется радоваться, идти к новым свершениям и просто жить.

Еще раз благодарим вас за то, что мы имели возможность побывать в паралимпийском Сочи. Это почетно еще и потому, что паралимпиада проходила в нашей стране. И эта наша родная, домашняя олимпиада, которая уже стала одним из самых знаменательных событий в истории страны.

Желаем вам успехов в вашей работе, неиссякаемой энергии и новых идей.

С уважением,
команда Нефтеюганского района

ЯНВАРЬ 2015 Г.

Я, как сейчас принято говорить, спортсмен с инвалидностью. Моя жизнь — разносторонняя, яркая и интересная. По мере своей деятельности я встречаюсь с разными людьми. Конечно, в большинстве своем это — спортсмены, у которых есть свои цели, увлечения и особенности.

В последнее время, посещая тренажерный зал, я стала обращать внимание на людей с инвалидностью по слуху. Эти люди очень трудолюбивые, стойкие, люди, обладающие невероятной силой воли, они точно знают, чего хотят достичь. И несмотря на то, что они тебя не слышат буквально, они чувствуют тебя, стараются помочь. Я говорю это, отталкиваясь от собственного опыта. Могу сказать, что это люди равнодушные, наверное, это будет подходящее и очень точное слово, отражающее душу этих людей.

Но наше общество пока еще не вполне готово принять особенных людей, в силу того что не знают языка жестов, многим просто не хватает такта, чтобы донести свои мысли правильно, не задевая чувств человека, и не обидеть его.

Совсем скоро в марте этого года стартуют XVIII зимние Сурдлимпийские игры — 2015 в городе Ханты-Мансийске. Надеюсь, что это событие позволит слышащим людям увидеть талант, труд, стремление глухих спортсменов понять их и не делать между нами различий.

В программе соревнований будут представлены сноуборд, лыжные гонки, керлинг, хоккей с шайбой, горные лыжи. За медали соревнований будут бороться 450 сильнейших спортсменов из 30 стран мира.

Хочу заметить, что эти игры так же важны, как олимпийские или паралимпийские. Они так же проводятся раз в четыре года, и за спортсменов, которые выступают на этих играх, точно также переживаешь, волнуешься, болеешь. И если ты искренне пере-

живаешь за них, то тогда совсем не важно, слышат ли они тебя, они это обязательно почувствуют.

Сейчас полным ходом идет подготовка к этим играм и уже можно сказать, что сделано многое, чтобы людям с инвалидностью по слуху было комфортно выступать, иметь возможность свободно общаться с волонтерами, так как волонтеры, изъявившие желание работать на этих играх, прошли курсы русского жестового языка, тем самым были стерты границы между слышащими людьми и людьми с инвалидностью по слуху. На мой взгляд, это одно из самых важных шагов в подготовке к этим играм. Это позволит спортсменам чувствовать себя спокойно и уверенно, ведь моральный климат — это всегда важно, а если учесть, что мы говорим об играх такого масштаба, то это вообще главное для спортсмена.

В преддверие Сурдлимпийских игр в средствах массовой информации много материала, посвященного этому событию. Также во всех школах округа были проведены Сурдлимпийские уроки, на которых школьники могли познакомиться с сурдлимпийским движением, что несомненно помогло ребятам создать правильное впечатление и отношение к спортсменам. Уже сейчас можно сделать вывод, что это будет красочный, завораживающий яркий сюжет нашей истории.

Ведь, как сказал Директор Югорского центра адаптивного спорта Эдуард Исаков: «Нас ждет большой праздник».

Лично у меня на этот счет сомнений нет.

Я желаю нашим спортсменам с легкостью ковать победу, не сомневаться в себе в своих силах и идти вперед, зная, что все получится.

Допускаю, что в скором будущем мною будет написано еще одно эссе, в котором речь пойдет уже о победах нашей сборной. Мне очень хочется верить, что так и будет.

Удачи, ребята!

Вот и подошла к концу XVIII зимняя Сурдлимпиада, которую принимали Ханты-Мансийск и Магнитогорск. Я была на церемо-

нии открытия этого грандиозного события. Хочу сразу поблагодарить своего тренера Александра Николаевича Козлова за то, что он откликнулся на мою просьбу и поддержал в моем желании побывать на этом празднике спорта. В то время, когда полным ходом шла подготовка к Сурдлимпиаде, естественно, что средства массовой информации уделяли большое внимание этому событию, и я скрупулёзно отслеживала все изменения, дополнения, новые идеи организаторов, я не в коем случае не хвальнось этим, просто мне было по-настоящему интересно «жить» на официальном сайте сурдлимпийских игр, а также еще на множестве Интернет-ресурсов, которые содержали информации об этом. На самом деле хотелось посмотреть церемонию открытия в живую.

И по прошествии некоторого времени стало понятно, что все получится, и мы поедem, не побоюсь этого слова, на события года. Здесь мне хочется сказать особые слова благодарности всем, кто помог приобрести пригласительные билеты, это было действительно сложно, ведь этих билетов было не так много. Вместе со мной была и моя сестренка. Она впервые побывала на таком масштабном событии. И, конечно, ей понравилась и атмосфера, в которой мы все находились в этот вечер, и новые яркие, запоминающиеся люди. Для человека, а тем более для подростка, подобные события очень важны как для развития, так и для того, чтобы просто увидеть множество талантливых людей. А я была уже счастлива тем, что приехать все же получилось...

Еще до Сурдлимпиады я написала небольшое эссе, в котором выразила надежду и веру в то, что наша сборная одержит множество побед на этих играх: «Допускаю, что в скором будущем мною будет написано еще одно эссе, в котором речь пойдет уже о победах нашей сборной. Мне очень хочется верить, что так и будет» Мои надежды оправдались — сборная России стала триумфатором этих игр. В копилке нашей национальной сборной двенадцать золотых, шесть серебряных и двенадцать бронзовых наград. Таким образом, мы — лидеры в официальном командном зачете.

Не могу не сказать о борьбе наших хоккеистов за звание чемпионов в игре с канадцами. Это было великое противостояние, захватывающая, потрясающая игра, по истине, красивый хоккей, наши хоккеисты — настоящие герои, заслуживающие всяческих похвал, у этих ребят стальной характер, невероятная выдержка, сила и воля к победе. Они победили со счетом 6:3. Когда забили победную шайбу, я плакала, меня переполняло чувство гордости за нашу страну, за наших стойких, крепких парней, что не жалели себя, выкладывались на все сто процентов. Они шли к своей заветной цели и стали чемпионами.

Канадцы были чемпионами на протяжении многих лет, и вот теперь чемпионы — мы.

Как говорится: «Да здравствует король!».

В каждой семье есть свои памятные вещи — фотографии, игрушки, книги и многое другое, что нам по-своему дорого. Взглянув на них, можно улыбнуться или погрузиться — это способность вещей, которую никто не может объяснить. Есть вещи, которые с течением времени становятся редкостью, те, что были приобретены в дни их, так называемой популярности, которые со временем сложно найти на полках наших магазинов, о них сегодня и пойдет речь, а именно о символах олимпийских и паралимпийских игр.

Вот сколько времени прошло со времени олимпиады-80? А мы все так же помним того плюшевого медведя с живыми добрыми глазами, о котором так проникновенно спел народный артист России Лев Лещенко. Кто смотрел кадры хроники, согласится со мной, что улетающий на воздушных шарах плюшевый медведь вызывает слезы на глазах... Этого медведя сегодня сложно найти без труда, но как оказалось, все таки можно, но увы уже не на витрине магазина, а лишь в интернете, что радует, значит, все же можно приобрести доброго, ставшего для многих родным, мишку.

А теперь перенесемся уже в наши дни — в Олимпиаду Сочи — 2014. Все мы помним пятилетнюю девочку Ксюшу из Сер-

пухово, которая очень сильно расстроилась, когда символы Олимпиады стали прощаться. Это доказывает, что Олимпиада — очень трогательное событие, способное вызвать теплые, яркие эмоции.

Мне посчастливилось побывать на паралимпийских играх Сочи — 2014 в составе делегации болельщиков от Югры. И я видела, что творилась в магазинах, где можно было купить символы этих игр — Лучика и Снежинку. Были огромные очереди, каждый хотел увезти домой памятную игрушку.

Не могу не сказать о Сурдлимпийских играх, которые принимал Ханты-Мансийск и Магнитогорск в 2015 году. Символом этих игр стал Мамонтенок. И здесь хочу сказать огромные, особые слова благодарности любимому коллективу Центра адаптивного спорта Югры за то, что подарили мне символ этого большого спортивного праздника, мне было очень приятно получить его в подарок. Теперь он живет в моей комнате и занимает особое место в моей душе.

Задумав написать материал на эту тему, я хотела сказать, что пройдет совсем немного времени, и доступные нам сейчас олимпийские и паралимпийские игрушки станут настоящей редкостью, и те, у кого есть эти игрушки, станут настоящими счастливыми обладателями уникальных, по-настоящему редких, вещей...

МАТЕРИАЛ — ИНСТРУКЦИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ В ДЕТЯХ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ДОБРОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Детство — это самое важное и самое потрясающее время в жизни человека.

Сергей Бодров

Детство это самая прекрасная глава в жизни человека. Здесь всегда живут радость и счастье, забота любимых и любящих родителей. Время, когда ты беззаботно плывешь по волнам жизни на своем маленьком беспечном корабле с развевающимися парусами. В это время ты, словно губка, впитываешь все, что происходит вокруг тебя: поступки, поведение, чувства и эмоции. Ты все открываешь для себя впервые, и здесь главное, чтобы добро стало проводником на твоем пути, ведь именно в детстве мы учимся добру, отзывчивости, чуткости и пониманию. Именно в детстве в нас зарождается все хорошее, в том числе, бескорыстное желание помогать, быть равнодушным к чужой беде и всегда проникаться непростыми судьбами людей.

Я говорю о людях, чьи судьбы заставляют нас задуматься о том, что добро нужно сеять в маленьких сердцах и душах с самого раннего детства, учить быть заботливым и способным помочь. Это люди особенные, люди с ограниченными возможностями здоровья. С ними ребенок может встретиться в парке, магазине, кино. И от того, как произойдет это первое знаком-

ство, какие слова найдет мама, идущая рядом с малышом, зависит восприятие и отношение ребенка к таким людям. Зачастую родители просто одергивают своего ребенка и стараются поскорее убежать. Это достаточно распространенная ошибка, которую люди совершают, вовсе не задумываясь о чувствах человека, что находится рядом. Я сама — инвалид детства и с подобным отношением сталкивалась не раз и не два. Я уже не говорю о некрасивых, бестактных вопросах, которые исходили, увы, не только от детей. Это могли позволить себе и взрослые люди, у которых, наверняка, есть свое представление о добре, многие из них не стеснялись в выражениях. И здесь мне хочется заметить, что такт — это качество человека, которое вполне можно считать роскошью и невероятным богатством, и если вы им обладаете и можете им щедро делиться, это значит — вы попали в число тех людей, что знают или хотя бы стремятся понять другого особенного человека, но с теми же самыми искренними глазами. В их душе так же теплятся вера, надежда, любовь и свои самые разные и необыкновенные мечты.

Детство — это фундамент, на котором строится и развивается человек, а ребенок — это тонкая материя. Он смотрит на взрослых и в точности копирует и воссоздаёт то, что видит перед собой. Иногда мне кажется, что дети много мудрее взрослых и можно многому у них научиться. Ведь когда ребенок начинает общаться, играть, проводить время со своим особенным другом, с течением времени перестает замечать различия между ними, более того, он замечает, как много может и умеет его друг. Вообще, говоря об этом, не нужно забывать, что дети без труда могут найти общий язык, они «легкие», не обременённые предрассудками и не ищут ни в чем подвоха, они просто дружат и не видят в этой дружбе ничего сверхъестественного. Но эта дружба станет возможной, только если взрослые перестанут закрываться от таких детей, научат своего ребенка дружить, опираясь на общечеловеческие ценности. Ребенок, как мне кажется, изначально добрый, отзывчивый, умеющий радоваться новому

другу, пусть и особенному. Здесь важно правильно подать ему все нюансы общения с людьми с инвалидностью, терпеливо отвечать на все возникающие вопросы, при этом не ждите, что ребенок сразу все поймет, на это потребуется ваше время и терпение, конечно, это не легко, это несомненно влечет за собой труд, но если вы все же уделите этому достаточно внимания, вы сами увидите сколько нового ваш ребенок открыл, познал для себя и в нем открылись новые грани. Он научится пропускать через себя очень многие вещи: чужие трудности, боль, проблемы и тем самым он будет учиться сопереживать, это немаловажное качество для человека. Ребенок, задавая вам вопрос, ждет развернутого ответа, и нужно сделать все возможное, чтобы он получил его в полной мере. Нужно объяснить ему, что люди с инвалидностью это люди, которые не смотря на свой недуг, могут многого достичь в спорте, в искусстве. Это люди с огромным творческим и спортивным потенциалом, они могут приносить пользу обществу, работать, заводить семьи и быть полноценными людьми, ведь если так подумать, то можно сделать достаточно простой и прозрачный вывод: людям с инвалидностью не нужно ни какой приоритетности, к ним нужно просто относиться как к самым обычным людям, это позволит им раскрыться и перестать сомневаться в себе, в своих силах. Дети могут гораздо больше понять, чем кажется на первый взгляд. Нужно только найти инструмент, который помог бы им это сделать. Одним из таких инструментов является откровенный разговор, невербальное общение, когда ребенку объясняешь, естественно, на доступном ему языке, как важно замечать людей с инвалидностью, быть толерантным. Посвящение в данный вопрос именно детей это один из самых важных шагов на пути решения проблем людей с инвалидностью. У нас в Югре это направление развивается быстрыми темпами. На базе бюджетного учреждения «Центр адаптивного спорта Югры» проводятся мероприятия, направленные на то, чтобы познакомить детей с людьми с инвалидностью. Проводятся различные паралимпийские уроки, где детей знакомят с паралимпийским и сурдлимпийским движением,

прививают основы этики, дают понять детям, что среди людей с инвалидностью есть настоящие герои, которые добиваются огромных высот в спорте.

Здесь я хочу вспомнить об уроках доброты, в которых я принимала непосредственное участие, думаю, это поможет вам более живо представить, о чем идет речь.

СЕНТЯБРЬ 2015Г

«Развитие доброты ценнейшая часть дела в жизни»

Сэмюэл Джонсон

Когда меня пригласили провести для детей урок доброты в одной из школ Ханты-Мансийска вместе с директором Центра адаптивного спорта Югры Эдуардом Владимировичем Исаковым, я, мягко говоря, была удивлена, вокруг столько именитых прославленных спортсменов, а выбрали меня. И дело вовсе не в том, что я как-то сомневаюсь в себе, просто это логично, когда известный человек общается с подрастающим поколением, а я — совсем иное дело. Почему выбрали меня? Это был первый вопрос, который я задала в первую очередь себе и организаторам. Мне ответили, что, по их мнению, я умею излагать свои мысли и смогу задать позитивный настрой на уроке, сделать так, чтобы у детей сложилось правильное впечатление о людях с инвалидностью. На уроке мы рассказывали детям о людях с инвалидностью, о том, какие бывают виды инвалидности, чем могут заниматься люди с инвалидностью и еще много полезной нужной информации, которая позволит детям посмотреть на людей с инвалидностью другими глазами, познакомиться с новыми именами, оценить людей с инвалидностью, увидеть их достоинства, их любовь к жизни, их стремление добиться чего-то и жить как все. Дети впервые знакомились с такими людьми, и, конечно, это накладывало на нас определенную ответственность. Я посвятила много времени подготовке к этому уроку, потому как это был мой первый подобный опыт. Сказать, что я волновалась, не сказать ничего. И здесь хочу поблагодарить своего соведущего

го — Эдуарда Владимировича — за поддержку и понимание. Ребята на уроке внимательно слушали, задавали вопросы, и, конечно, отвечали на наши. У нас с детьми был налажен контакт с первых минут нашего урока, и это не могло не радовать нас. Из чего можно было сделать вывод, что детям было интересно, и урок не прошел для них зря. Но я для себя все же до конца не поняла, справилась ли я со своей задачей, хотя Эдуард Владимирович и уверял меня, что все было хорошо.

Позже, я готовилась ко второму уроку. Я подумала, что если меня приглашают на урок во второй раз, значит все действительно неплохо. Этот урок я давала с ребятами из нашего волонтерского клуба «Респект». Урок был посвящен основам этики. На мой взгляд, это один из важнейших вопросов, в которые нужно обязательно посвящать детей, ведь зная азы общения с людьми с инвалидностью, человек не совершит ошибки, не обидит, не задаст бестактный вопрос. Готовясь к этому уроку, я обратила особое внимание на то, что мы даем большой объем материала именно о поведении при общении с людьми с инвалидностью. Поскольку я сама человек с инвалидностью, я сразу нашла ошибки, что люди делают в общении со мной. И теперь я часто замечаю эти моменты. Это бестактные вопросы, думаю, здесь комментарии излишни, но вот то, что еще показалось важным. Если, человек на коляске, то нельзя просто так подойти и подержаться за коляску, ничего не сказав ее владельцу. Это все равно, что просто подойти и повиснуть на человеке. Для человека на коляске, коляска является неотъемлемой частью его личного пространства. И еще один момент, который мне показался очень важным. Для человека с инвалидностью, как и для любого человека, важно, чтобы его действительно слушали. На этом уроке я волновалась уже намного меньше. Как говорят: «Все приходит с опытом». Здесь хочу сказать слова благодарности в адрес волонтеров, с которыми мы работали. Ребята, спасибо вам за ваш юмор и настроение.

Третий заключительный урок доброты мы снова давали вместе с Эдуардом Владимировичем. На данном уроке речь шла

об инклюзивном образовании, это когда дети с инвалидностью обучаются вместе со здоровыми детьми в детском саду, в школе, в институте. После беседы мы предложили ребятам нарисовать школу будущего, где нет препятствий, где есть все, чтобы человек с инвалидностью мог спокойно и комфортно развиваться. Дети с радостью откликнулись, оживленно рисовали, обсуждали и проводили презентацию своих проектов. На уроке было много позитива, улыбок, и добра.

Когда урок подошел к своему завершению, дети не хотели нас отпускать, спрашивали, когда мы снова придем к ним в гости. Было очень приятно видеть их заинтересованность, желание знать больше. Я надеюсь, что знания, полученные детьми на наших уроках доброты, помогут им, позволят общаться с людьми с инвалидностью на равных. Очень хочется верить, что дети, которые посетили наши уроки, будут пользоваться приобретенными знаниями и будут общаться с людьми с инвалидностью, тем более, что теперь они знают, как это нужно делать..

Я хочу поблагодарить всех, кто помогал мне во время подготовки и проведения уроков доброты. Спасибо вам, друзья! Еще раз хочу поблагодарить Эдуарда Владимировича за помощь, внимание, понимание, поддержку и за возможность поработать вместе. Для меня это, правда, важно. Я всегда буду рада поучаствовать в таких и иных проектах и в будущем.

Как видите, все достаточно просто — нужно лишь только захотеть научить своего ребенка доброму отношению к людям. Донести до него самый главный принцип в жизни — относиться к другому так, как хотел бы чтобы относились к тебе.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ДЕТСТВО В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ...

Время быстротечно, оно утекает сквозь пальцы, и детство вместе с ним. Совсем скоро детство останется лишь на страницах детского фотоальбома, на них ваш ребенок, по-прежнему маленький неумный малыш, улыбающийся озорной улыбкой. Детский фотоальбом всегда хранит огромное количество теплых воспоминаний о днях, вернуться в которые можно лишь заглянув в фотоальбом в твердом переплете. Листая эти страницы, вы вместе с ребенком вспоминаете, каким было его детство, каким непосредственным был ваш вчерашний малыш. Вспоминается все, даже то, что, казалось бы, давно вами позабыто. А страницы помнят многое: первые шаги, настроение, семейные праздники, турпоходы, радость общих побед, и только здесь ваш ребенок вновь может почувствовать себя ребенком. И только от вас зависит, каким станет это путешествие в ушедшее детство, каким его будет помнить ваш ребенок. Если вы воспитали его человеком, умеющим сопереживать, и вырастили в нем добро и любовь к людям, при этом для него ни имеет никакого значения к какому человеку проявлять человечность и участие, то его детские годы можно с полной уверенностью назвать счастливыми...

**СЛЕДУЮЩИЕ СТРОКИ ПОЗВОЛЮ СЕБЕ
ОСТАВИТЬ В ПЕРВОЗДАННОМ ВИДЕ
С НАДЕЖДОЙ НА ПОНИМАНИЕ СВОЕГО
ЧИТАТЕЛЯ, ВЕДЬ ЭТА КНИГА СВОЕГО РОДА
ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК, СТРАНИЦЫ КОТОРОГО
ЖИВУТ МОЕЙ ИСТОРИЕЙ...**

Сегодня утром ко мне пришло осознание того, что я хочу написать что-то вроде рассуждения о превратностях судьбы. На этот раз речь пойдет лично обо мне, хотя нет, в центре внимания, конечно, будет иной герой, я назову вам его имя немного позже, а сейчас позвольте мне немного предисловия...

Каждый человек рождаясь, не может знать наверняка, что с ним будет в будущем, какие люди встретятся на его пути. Прекрасно, когда на этом пути вам встречается человек, способный проникнуться твоими заботами, проблемами, просто проявить доброту души. Здесь позволю себе немного отойти от лирики и рассказать вам о себе, чтобы вы понимали меня до конца.

Я родилась с диагнозом ДЦП в городе Сургуте. Выросла в маленьком поселке Усть-Юган. Здесь же окончила школу, находясь на домашнем обучении, но вместе с тем, посещала и школу, за это хочу сказать огромное спасибо своему педагогу Николаевой Надежде Александровне, именно она предложила моим родителям приводить меня в школу. Сейчас это называется инклюзивное образование, тогда же об этом никто не слышал. Я была общительным ребенком и без труда влилась в дружную школьную семью.

Я всегда с теплотой вспоминаю все 11 лет, что я провела в школе, это время пролетело незаметно, как один день, отгремел выпускной вечер, после которого я не знала, как жить дальше, чем себя занять, и вообще есть ли дорога вперед, я словно оказалась в комнате, запертой на все замки, а ключей от них у меня не было.

Прошло три года, прежде чем я снова поверила в себя. Я, наверное, не буду оригинальной, если скажу, что долгое время не могла найти себя. Мне было сложно еще и потому, что люди,

на которых я надеялась, пафосно, наверное, прозвучит, предали меня. И из моего круга прежних друзей остались единицы, в такие минуты происходит твоя личная переоценка ценностей, зато теперь я твердо могу сказать, что люди, оставшиеся рядом со мной — настоящие.

Вот теперь я, кажется, вплотную подошла к человеку, чье имя обещала назвать в начале. В 2011 году мне предложили съездить на окружные соревнования по настольному теннису. Здесь я впервые увидела Эдуарда Владимировича Исакова, я знала о его деятельности, об уникальном центре спорта инвалидов Югры, который был создан при непосредственном его участии. Тогда по моей просьбе мы сфотографировались на память, глупо, наверное, было с моей стороны, вот так вот запросто подойти к человеку с подобной просьбой, но ничего не случается вдруг. Мы с Эдуардом Владимировичем знакомы уже несколько лет за это время он стал мне другом и, если хотите родным человеком...

Я была рада поработать вместе с ним на уроках доброты, которые мы провели в одной из школ Ханты-Мансийска, для меня это многое значит. Во-первых, мне стало очевидно — Эдуард Владимирович увидел во мне не только друга, но и человека, с которым можно работать.

Не могу не вспомнить, как мы встретились с ним посредине страны, когда проходил мото-пробег «Победа в каждом из нас», посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945гг, а он был участником этого мотопробега, протяженность которого 16000 км, а я ехала в отпуск с семьей, встретились мы в Каменск-Шахтинске Ростовской области.



Сказать, что мы были удивлены, я думаю, не сказать ничего.

Мы с семьей вообще ехали мимо, и я просто случайно увидела мотоциклы наших югорских байкеров. Говорю: «Мама, смотри — наши! Наши! Победа в каждом из нас!» Было приятно увидеться, тем более что этого никто не ожидал. Вот уж и в правду говорят: пути господни неисповедимы... первое, что я сказала тогда при встрече — так не бывает!

Открытое письмо Эдуарда Исакова

Сентябрь 2015 год

Дорогие друзья, коллеги, тренеры, спортсмены Центра адаптивного спорта Югры, все, кто любит адаптивный спорт! 14 сентября Губернатор Югры Наталья Комарова доверила мне представлять Ханты-Мансийский округ в Совете Федерации. В ближайшее время я переезжаю в Москву. Сегодня мне хотелось бы выразить слова благодарности всем, кто был рядом со мной все эти годы моего жизненного пути в сфере адаптивного спорта. С кем-то я знаком все 19 лет, которые прожил в Югре, кого-то знаю не так давно, но каждый из вас мне дорог, мы — одна дружная команда. Я благодарю вас за поддержку. Простите, если чем-то не оправдал ваше доверие. Могу сказать с уверенностью, что я делал все возможное для улучшения жизни людей с инвалидностью, для развития адаптивного спорта, который для многих из вас стал средством реабилитации, возможностью начать новую жизнь. Являясь сенатором от нашего региона, я буду часто приезжать в Югру, поэтому не прощаюсь. Обещаю, что в парламенте России буду продолжать отстаивать права людей с инвалидностью и интересы Ханты-Мансийского округа.

Я читала, и по щекам невольно текли слезы, простите меня за мою откровенность, я думаю, никто не станет осуждать меня за это.

Теперь мне казалось, что мир снова рухнул, как опадает листва в дни дождливой осени, так же быстро и неумолимо.

И ничего не изменить... Хочу, чтобы меня правильно поняли — я всегда рада, успехам, новым идеям Эдуарда Владимировича, они, как и прежде направлены на благо людей, но осознание того, что он больше никогда не будет директором нашего центра, так или иначе наводило меня на грустные мысли. Так случается, когда человек становится для тебя больше, чем просто знакомым, когда ты находишь друга, что обладает природной тактичностью, добротой и порядочностью.

Спустя какое-то время мне сообщили, что Эдуард Владимирович планирует сделать меня своим помощником по работе в Совете Федерации. Просил подумать. Думать я не стала и сказала, что сомнений нет, что я обязательно буду работать вместе с ним, и дело здесь не в том, что это Совет Федерации, мне просто важно иметь возможность помогать такому человеку, как Эдуард Владимирович.

Уважаемый Эдуард Владимирович!

Хочу выразить Вам искрение слова благодарности за оказанное мне доверие. Я очень рада работать вместе с Вами в Совете Федерации. Быть Вашим помощником — для меня большая радость, потому как Вы сделали для меня многое. И я рада тому, что теперь я могу помочь Вам. Я постараюсь сделать так, чтобы Вы ни на секунду не усомнились в своем решении сделать меня своим помощником по работе в Совете Федерации. Обещаю Вам работать плодотворно, вкладывая душу в то, что делаю.

Эти строки я написала сразу после официального вручения удостоверения.

Вы спросите меня зачем, а главное, для чего я пишу об этом. Я просто хотела сказать, что человек никогда не знает, что его ждет, разве я могла подумать о совместной работе с Эдуардом Владимировичем, когда с ним знакомилась. Разве можно было знать наперед, что открыв дверь окружного бюджетного учреждения «Центр спорта инвалидов Югры» моя жизнь настолько изменится, в ней появится спорт и новые интересные люди.

Как и обещал, Эдуард Владимирович часто бывает в Югре, ведь этот край стал ему родным.

Из всего вышесказанного, наверное, всем без исключения понятно, что мне было сложно привыкнуть к мысли о том, что пост руководителя Центра адаптивного спорта Югры теперь займет другой человек. Им стал Михаил Петрович Вторушин. Сердечно благодарю Михаила Петровича за теплоту души, это объясняется природой этого человека, что смог расположить меня к себе, не навязываясь, мягко, постепенно, с присущим и безусловным пониманием. Это дано не каждому. Отношения с человеком всегда выстраиваются постепенно, а не одномоментно, и человек, желающий чтобы ему поверили, доверились, прониклись, безусловно, терпеливо ждет, если ему так важен отклик сердца... Сегодня Михаил Петрович очень важен для меня, и это нормально для человека, ставшего другом... Считаю необходимым сказать, что 27 февраля 2020 года Михаил Петрович стал обладателем всероссийской награды в номинации «Точка опоры». Думаю, что Михаил Петрович, безусловно, оправдывает номинацию, всегда являясь опорой для своих близких, друзей и коллег. Михаил Петрович — надежный, отзывчивый друг, всегда готовый помочь, быть рядом, созидать и создавать вместе, сообщая, прислушиваясь к мнению каждого человека, что находится рядом, с безоговорочным тактом и пониманием. Это дано не всем, это нужно всегда понимать и ценить особенно...

Выступая на соревнованиях, в поездках в разное время я часто делала заметки, записывала свои мысли что называется для себя, не думая при этом что они когда-то пригодятся и превратиться во что-то цельное завершенное. Работая над книгой, решила взять их во внимание, чтобы дополнить картину происходящего, и сбереечь в памяти, не опираясь при этом на хронологию событий...

СЕНТЯБРЬ 2016 Г.

С 14 по 17 сентября 2016 года в Ханты-Мансийске состоялась XIX открытая Спартакиада ХМАО-Югры среди людей с инвалидностью. Я тоже готовилась принять участие в этих стартах, это событие было для меня очень волнительно еще и потому, что я готовилась выступить перед новым поколением волонтеров. Моя задача состояла в том, чтобы познакомить ребят с особенностями общения с людьми с инвалидностью. Тема моего тренинга звучала так: «Культура общения с людьми с инвалидностью». Могу с уверенностью сказать, что работать с аудиторией было интересно и просто. Обстановка была неформальная, почти семейная, с первых минут нашей встречи ребята как-то сразу прониклись ко мне пониманием, в их глазах был неподдельный, живой интерес. Мне задали множество вопросов, при этом чувствовалось, что не из простого любопытства, а с желанием понять, узнать для себя информацию, которая поможет им в дальнейшей работе с людьми с инвалидностью. У меня было две группы слушателей по 20 человек, и каждому я старалась уделить внимание, осознавая, что от моего ответа многое зависит. Зависит, как у этих ребят сложатся в дальнейшем отношения с людьми с инвалидностью, станут ли они теплыми, дружескими, доверительными. Надо сказать, для меня самой подобный опыт стал первым и, признаться, сама не подозревала, что умею так работать в большой аудитории, для меня это стало открытием. Мне хочется надеяться, что ребята, вышедшие с моих тренингов, возьмут что-то для себя и будут грамотно, тактично, со знанием дела помогать людям с инвалидностью.

Следующая страница XIX спартакиады в моем небольшом рассказе будет посвящена празднику, находясь на котором было невозможно сдерживать свои эмоции, как бы ты не старался держать себя в руках, по щекам текли слезы, слезы радости.

В большом зале Центра развития теннисного спорта состоялось открытие нового игрового сезона следж-хоккейного клуба «Югра». Церемония включала в себя презентацию команды и торжественное вручение игровых свитеров хоккеистам следж-хоккейного клуба «Югра» сезона 2016–2017 годов. Так же здесь главными героями стали паралимпийцы, не допущенные на параолимпийские игры в Рио-де-Жанейро, но успешно выступившие на Открытых Всероссийских соревнованиях по параолимпийским видам спорта, проходивших в начале сентября в Новогорске.

Когда я смотрела на этих выдающихся спортсменов, которые не смотря на все перипетии, выстояли и выступили на должном профессиональном уровне мне вспомнились слова неизвестного мне автора: «Это сладкое слово победа с соленным привкусом пота и слез!». Я думаю, эти слова очень хорошо характеризуют все, через что прошли наши ребята на пути к своей мечте, к своей заветной медали.

Я осталась под большим впечатлением от презентации следж-хоккейного клуба «Югра». Не перестаю восхищаться этими людьми, у них поистине стальной характер, негибаемая воля и невероятная любовь к жизни. Финальным аккордом вечера стало то, что капитан следж-хоккейного клуба «Югра» Константин Шихов подошёл ко мне, поздоровался, пожал мне руку, я поздравила его, сказала, что горжусь победами нашего клуба и восхищаюсь им и вообще, что они настоящие герои. На что он мне ответил: «Да ладно, чего там». Я ему тут же ответила: «Ну конечно, вы как скромный парень именно так мне и скажите».

Вообще меня радует, что такие люди, не смотря на свой успех, всегда открыты для общения.

Что касается лично моего выступления на соревнованиях, то в целом, я довольна собой, конечно, не приходится говорить о высоких результатах, но как у нас говорят, баранки (незачет) нет, и это уже хорошо. Буду работать над собой и дальше.

Не могу не сказать, что на этих стартах я выступила судьей на соревнованиях по пауэрлифтингу. Не могу сказать, что мне

было легко. Самая большая сложность состояла в том, что многие из тех, кто выходил на помост, были моими друзьями, и от этого было трудно «отключиться», но я старалась быть максимально объективной и беспристрастной. Здесь же хочу поблагодарить Кравченко Наталью Ивановну – главного судью соревнований за оказанное мне доверие.

Огромные слова благодарности хочу сказать всему коллективу Центра адаптивного спорта Югры за подготовку, организацию и проведение XIX Открытой Спартакиады Югры среди людей с инвалидностью.

Также особые слова благодарности хочу выразить Эдуарду Владимировичу Исакову, который не смотря на свою занятость, нашёл время, приехал, чтобы поддержать свой родной коллектив, пообщаться со спортсменами.

«Делай все, что можешь, там, где ты находишься, используя все, что имеешь.»

Теодор Рузвельт

С 22 по 25 февраля 2017 года в городе Ханты-Мансийске, в Концертно-театральном Центре Югра-Классик проходила Всероссийская научно-практическая конференция по вопросам организации инклюзивных занятий физической культурой и спортом. Я стала участницей этой конференции. Мне было интересно слушать и общаться с компетентными, грамотными людьми в сфере адаптивного спорта. Это люди, которые посветили много лет изучению этого вопроса и внедрению новых методов работы с людьми с инвалидностью.

На консультации, предшествующей конференции, участники так же имели возможность задать свои вопросы, таким образом, уже в первые минуты консультации, у нас пошел оживленный диалог. Мой диалог состоялся с Евсеевым Сергеем Петровичем, директором Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации. Я немного рассказала ему о себе, о том, что училась в обычной средней школе в то время, когда никто не знал, что такое инклюзия в школе, и что важней-

шую роль в моей жизни сыграл простой человеческий фактор. Рассказала о том, что родителям мой педагог начальной школы Николаева Надежда Александровна предложила приводить меня на занятия в самый обычный класс. Говорила я так же и о том, что сейчас провожу уроки доброты в школах, на этих уроках рассказываю детям о правилах общения с людьми с инвалидностью, об этике в целом в общении с людьми с инвалидностью. Выслушав меня, Сергей Петрович сказал: «У меня к Вам только один вопрос, почему вы в аудитории, а не с нами...?» Это позволило мне сделать вывод, что все, что было сказано мной, актуально, верно и весомо.

Говоря о конференции в целом, могу сказать с полной уверенностью, что это отличная площадка для обмена опытом. Именно здесь ты имеешь хорошую возможность получить ответы на интересующие тебя вопросы по заданной теме. Во время мероприятия ко мне неоднократно подходили люди, которые работают с людьми с инвалидностью, некоторые впервые от меня услышали понятие «уроки доброты», просили меня рассказать об этом подробнее. Меня это всегда радует, потому что, если я хоть чем-то помогу этим людям сегодня, завтра они помогут кому-то приобрести эти знания, и тем самым границы между людьми с инвалидностью и здоровыми людьми будут постепенно исчезать...

Следующая страница моего повествования посвящена Открытому турниру Ханты-Мансийского автономного округа Югры по пауэрлифтингу «Кубок чемпионов» на призы Эдуарда Исакова и Алексея Воробьева. Здесь наравне с чемпионами Европы и мира по жиму лежа на помост выходят лучшие пауэрлифтеры-паралимпийцы. Уникальный проект появился в 2013 году. На соревнования приезжают члены национальной сборной по пауэрлифтингу и спортсмены паралимпийской сборной России.

Турнир-2017 проходил в Центре развития теннисного спорта Югры. Потрясающее, захватывающее шоу, от которого адреналин в крови зашкаливает... запредельные веса, покоряющиеся

великим мастерам, огромный титанический труд, требующий максимальной отдачи. Люди, что выходили на помост, сильны не только физически, они невероятно сильны духом...

Понять красоту этого вида спорта сможет только человек, который способен по достоинству оценить силу воли, невероятные усилия великих, по истине, выдающихся спортсменов...

«Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.»

Генри Форд

Заключительную страницу моего повествования я посвящаю Чемпионату и первенству по пауэрлифтингу в зачёт параспартакиады Югры. Здесь уже я выходила на помост. К сожалению, я осталась недовольна своим выступлением, потому как пожалала всего 40 кг. Самым, наверное, страшным для меня было разочаровать близких и родных мне людей...

Обидно, что вне соревнований всегда жмешь хоть ненамного, но больше. На тренировках я уверенно жала 50 кг, конечно, не великий вес, но все же...

Безусловно, сказалось волнение, ему подвержены многие спортсмены, не смотря на количество различных наград, регалий и званий. Сердечно благодарю Ольгу Александровну Сергиенко – многократную чемпионку России, Европы и мира по пауэрлифтингу, за теплые слова поддержки. Говорю огромное спасибо всем, кто направляет, помогает, учит, вдохновляет...

Отдельные слова благодарности всему коллективу Центра адаптивного спорта Югры за организацию и проведение всех мероприятий. Желаю дальнейших успехов, новых идей и процветания на многие годы.

ФЕВРАЛЬ, 2017 Г.

Единственное счастье в жизни — это
постоянное стремление вперед.

Эмиль Золя

С 17 января по 8 февраля я проходила реабилитацию в социально-оздоровительном центре «Сыновья» города Сургута.

Я не в первый раз прохожу реабилитацию в этом учреждении. Все это время я плодотворно работала над собой. Каждый день был расписан по минутам, надо сказать, что в этом всегда только плюсы, потому как ты не тратишь время в пустую, а производишь его с пользой.

Как водится — ранний подъем, завтрак, занятия в зале ЛФК. В первой половине дня я проходила все процедуры: массаж, физиотерапия, кислородный коктейль, тренажёрный зал, посещение сенсорной комнаты. Я ее называю волшебной, потому как в ней очень красиво. Я бы даже сказала, эта комната обладает какой-то особой доброй магией, здесь ты находишься в полной гармонии с собой, приводишь в порядок мысли, оставляя позади негативные эмоции.

Также я ходила на консультации к психологу. Я долго думала писать ли об этом, ведь бытует мнение, что человек ходит к психологу, только если он ненормальный и не может сам справиться со своими трудностями. Это в корне неверное суждение, так же, как и то, что изливать душу постороннему неестественно. Многие говорят об этом, совершенно не зная, о чем они говорят, потому как не видят работу психолога, не знают его методов.

Главное, понять, что когда ты приходишь на консультацию к психологу, многое зависит от тебя самого, от твоего настроения, эта большая работа, которую ты должен проделать вместе со специалистом, и если у вас выстроится хорошие доверитель-

ные отношения, то вы непременно справитесь с поставленной задачей, а поможет вам в этом такт и понимание психолога. Мне в этом смысле очень повезло. Матвеев Вячеслав Юрьевич — психолог от бога. Чтобы вы понимали меня до конца, скажу, что к Вячеславу Юрьевичу на консультации я хожу не в первый раз, а это о многом говорит. Я сердечно благодарна ему за наши беседы, он мне очень помог.

Выражаю огромную благодарность всему коллективу социально-оздоровительного центра «Сыновья» за теплый прием.

В стенах вашего учреждения всегда уютно, как дома.

Спасибо вам за ваш труд и слаженную работу, понимание, внимание и квалифицированные советы на занятиях и в медкабинетах.

Отдельной главой моего повествования расскажу о своих тренировках в спортивном зале «Мечта», который я посещала три раза в неделю. Здесь я выражаю отдельные слова благодарности коллективу социально-оздоровительного центра «Сыновья» за предоставление спецтранспорта и сопровождение в спортивный зал, это позволило мне систематически, планомерно посещать тренировки.

Тренировки, как всегда, проходили позитивно и насыщенно. В первую же тренировку мой тренер Кунаков Константин Юрьевич сказал мне, что, не смотря на большой перерыв в посещении зала, я не растеряла физическую форму, и моя подготовка на уровне. Это не могло меня не порадовать. Все благодаря моим домашним тренировкам. Так же по итогам занятий в зале я осталась довольна собой в толкании ядра. Не могу не сказать о своем наставнике. Константин Юрьевич всегда поддерживает, направляет, понимает меня, на мой взгляд, это самый надежный фундамент в отношениях наставника и воспитанницы. У каждого человека в жизни бывают моменты, когда трудно собраться, взять себя в руки, хочу, чтобы меня правильно поняли, я не говорю о лени, я говорю о том периоде, когда человеку трудно настроится морально в силу ряда личных причин. И здесь главным является то, что тренер умеет тебя понять, пропустить через себя

твои тревоги, мысли и найти нужные слова, чтобы ты оставил позади все, что мешает тебе сосредоточиться на работе.

Я часто думаю о том, как хорошо, что в жизни есть люди, которых мы можем поблагодарить. Это очень много значит, в том числе и то, что на вашем пути встретились хорошие, добрые, настоящие люди, которые делают с тобой этот путь.

Важным событием для меня стали городские соревнования по пауэрлифтингу (жим штанги лежа). На этих стартах я пожала 45 кг, для сравнения скажу, что на окружном чемпионате я пожала 39 кг. Небольшой шаг вперед, но для меня это маленький личный рекорд, а как говорят, личные рекорды они самые, что ни на есть большие, хотя не скрою, я поначалу даже расстроилась, ведь третьей, заключительной, попыткой я собиралась пожать 50 кг, но, к сожалению, этот вес мне пока не покорился.

На тренировках этот вес я жала на одном дыхании и, конечно, переживала, когда не пожала его на соревнованиях.

Огромное спасибо говорю Дмитрию Бичукову, своему коллеге, за то, что помог мне принять участие в этих соревнованиях тем, что просто приехал за мной, а по завершению этих стартов отвез меня в оздоровительный центр.

Я обязательно буду продолжать тренироваться, тем более что я делаю это не только для себя, но и также для людей, которые любят и верят в меня....

| Почти во всех делах самое трудное — начало.

Жан-Жак Руссо

В современном мире информационных технологий, всеобщей занятости, когда все делается на бегу, и как будто мимоходом, есть люди, что не ведут спортивный образ жизни, но вроде бы интересуются спортом.

Дело в том, что сейчас существует множество спортивных телеканалов, транслирующих о жизни мирового спорта. Несомненно, это важно для подрастающего поколения, для человека, не определившегося в своих планах на жизнь. Это важно маленьким детям, из которых еще можно лепить, как из пла-

стилина, для них еще существуют идеалы, на которых стоит равняться.

Давайте представим себе, что ребенок, сидя дома перед телевизором, увидел выступление, скажем, олимпийского чемпиона по лыжным гонкам Александра Легкова, и, воодушевившись, он стал заниматься лыжными гонками, желая быть похожим на своего кумира.

Но есть и другая категория людей, что смотрит передачи о спорте — при этом, они не хотят затруднять себя выходом из дома, им удобнее смотреть трансляции, никуда не отлучаясь, у них нет стремления посещать спортивные мероприятия, элементарно — ходить на стадион для себя, для собственного оздоровления. Чаще всего, общение со спортом у таких людей сводится к тому, что, «доползая» до дивана, они находят нужный канал, и... начинается приятный просмотр. Это встречается в наши дни все чаще и чаще. И это очень плачевно. Мы постоянно ссылаемся на нехватку времени, на невозможность заниматься спортом в виду отсутствия условий, спортивного инвентаря и тому подобные вещи. Но это все лишь отговорки. Человек, который действительно чего-то хочет, всегда найдет на это время и место. К тому же, при желании, можно заниматься собой и в домашних условиях. Современные технологии позволяют найти массу материала для самостоятельной работы над собой, а не только придаваться бесконечной лени. Если говорить о мероприятиях, что сам посещаешь, дышишь духом соперничества, просто общаешься с людьми, ты получаешь совсем иные эмоции, нежели лежа на диване, ничего не вкладывая в себя, весь день проводишь у телевизора.

Подумайте о том, как проходит ваш день, чем он наполнен, может быть есть что-то, что вы хотели бы изменить. Мы часто слышим: «завтра начинаю новую жизнь», но как правило, дальше слов дело не движется, и мы по-прежнему оставляем все как есть, и как бы не было обидно — нас это устраивает. Опираясь на собственный опыт, могу сказать, что, уделяя внимание обычной физкультуре, можно обойти медикаментозное лечение.

«При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.» — Аддисон Джозеф.

Я всегда восхищаюсь людьми, которые решают круто изменить свою жизнь, внести в нее новые краски, прыгнуть с парашютом, прокатиться на канатной дороге, ну или вдруг решают пойти в горы. И это правильно, на мой взгляд, не нужно стоять на одном месте, а совсем наоборот — идите вперед, ищите себя, пробуйте, ошибайтесь. Пусть не сразу все получится. Ваша победа уже в том, что вы попробовали. Каждый день нам дается в единственном экземпляре. Как говориться сегодняшний день обмену и возврату не подлежит.

Вообще иногда полезно посмотреть на человека, добившегося определенных успехов. Ведь человек, сидящий на вершине горы, не упал туда с неба. В любом виде спорта человек проливает пот, вкладывает огромный труд, чтобы добиться желаемой цели. Впрочем, речь не идет только о спорте, здесь речь идет просто о желании заниматься собой. Не зря говорят, когда тебе нечем заняться — займись собой...

Эмблемой критики должна быть кукушка; она подбрасывает свои яйца в чужие гнезда, потому что иначе не сможет их высидеть.

Марк Твен

Критика, безусловно, нужна человеку, но при условии, что она дает ему пищу для размышлений, импульс к действиям, помогает совершенствовать себя. Но есть и иная критика, та, что способна подорвать тебя, не смотря на все твои старания и желание чего-то достичь. И это один из самых худших помощников в деле, которое ты для себя выбрал.

Я занимаюсь спортом, легкой атлетикой. Для тех, кто, не посвящен в эту тему, скажу, что это 70% силовой работы, то есть тренажёрный зал это — второй дом. Если же нет возможности посещать тренажерный зал регулярно, то я обязательно работаю дома. И это не послабление, а совсем наоборот, не даром говорят «Чем хуже зал, тем лучше результат». Я, к сожалению,

не знаю кому принадлежат эти слова, но, по-моему мнению, они как нельзя более верны.

Бывая в тренажерном зале, я встречаю множество людей, которые разделяют мое стремление к здоровому образу жизни и с уважением относятся к тому, чем я занимаюсь, но бывает иначе. Однажды на тренировке, я работала со штангой и выслушала нелесную реплику от молодого человека, что сказал мне буквально следующее: «Зачем ты качаешься? Тебе это не нужно, ты же девушка, это убивает твою женственность?» Я, мягко говоря, была удивлена слышать эти слова не от простого обывателя, который далек от спорта, а от профессионального спортсмена. Я ответила, что он в корне неправ, хотя может, конечно, иметь свое мнение на сей счет. Могу сказать, что меня это не чуть не тронуло, наоборот, еще больше подстегнуло к дальнейшей работе в этом направлении, в своем направлении, которое глупо было бы оставить, обратив внимание на чьи-то нелепые суждения.

А что касается женственности, то я как-то не ощущаю в ней недостатка, более того считаю, что спорт нужен и важен девушке не меньше, чем, скажем, букет цветов, внимание молодого человека, если конечно спорт ей близок. Те, что все же считают, что это как-то вредит внешности, женственности, наверное, прежде всего, имеют претензии к себе, или у них старомодное представление о девушке в целом, такие люди по-прежнему думают, что девушка ничего тяжелее губной помады не должна поднимать, и ее интересы должны быть далеки от спорта, увы, это не так, и сегодня девушка в праве заниматься тем видом спорта, который ей по душе...

За десять лет, что я в спорте, накопилось определенное количество медалей, и у меня сформировалось определенное отношение к этому. Соревнований много и нередко они приносят не только положительные эмоции, теплые встречи, но и медали, которые я содержу в порядке, не храню их в коробках, словно не нужный хлам, как это делают многие спортсмены. Это позволяет увидеть, какой путь пройден, сколько целей достигнуто, сколько времени ты посвятил тренировкам, работе над собой.

У спортсменов не принято считать медали — якобы это дурная примета. Я не суеверная, но этой примете я доверяю. Как говорится, человек верит в то, что ему помогает, поэтому я с уверенностью могу сказать, что не знаю, сколько в моей копилке медалей, единственное, что могу добавить, спортсмену всегда хочется все больше и больше медалей в своем багаже, и сколько бы их не было, их всегда будет мало... Мне кажется, что это абсолютно правильная позиция, она дает импульс к новым целям и помогает делать дальнейшие шаги в спорте. Я очень бережно отношусь к своим медалям, каждая из них для меня много значит, потому что это не только мой труд. Это труд моих родителей, близких и родных людей, моих тренеров... Поэтому нужно с большой любовью относиться к своему багажу. Я знаю людей, у которых совершенно иное отношение к этому. Они с легкостью теряют, забывают свои медали, говоря: «А где-то лежат... Не знаю...» Я думаю, что это в корне неверное отношение к медалям, которые всегда достаются с огромным трудом, и для меня странно слышать и видеть такое отношение... Медали, как и любая дорогая, памятная вещь, хранят воспоминания, моменты из жизни... Слезы радости, памятные встречи... Разбирая накопившиеся дипломы, листая папки, которые начала собирать в 2011 году, я понимаю, что пройден долгий насыщенный путь, на котором были свершения, победы, яркие запоминающиеся минуты жизни. В этих папках живут даже программки прошедших конференций. Я крайне скрупулёзно отношусь к таким вещам, как дипломы, грамоты, благодарственные письма. Так повелось с детства,

со школьной скамьи. Кому-то кажется глупо, но мне важно оставить эти вещи в своем личном архиве, ведь это труд, теплые воспоминания, твой личный опыт. Нужно относиться с уважением к тому, чем ты занимаешься или занимался в прошлом. Всегда... Конечно, нужно сказать, что мои успехи в спорте достаточно скромные, но они — мои, и даются мне трудом и потом. И я никому не позволю подорвать мое стремление и желание тренироваться. Да, я не великий спортсмен, но тоже не лыком шита, поэтому не старайтесь, мои «доброжелатели», вам не удастся изменить и искоренить во мне желание работать над собой... К сожалению, есть люди, что с течением времени, я уж не знаю, чем они руководствуются, и почему начинают кичиться своими званиями, забывая при этом, что нужно оставаться человеком, и не считать своим долгом вставить свои пять копеек в то, чтобы человек после ваших слов усомнился в себе. Грубо, но так оно и есть без прикрас: «собаки лают, караван идет». И может быть, именно это и подстегнет к дальнейшей работе в залах и дома... Тренироваться нужно всегда на результат, а говорить можно многое, это право каждого человека, но не стоит думать, что вы — молодцы, когда высказали свою субъективную, но не всегда верную и нужную точку зрения, при этом залезая под кожу...

Не столь важно, как медленно ты идешь, как то, как долго ты идешь, не останавливаясь.

Конфуций

Я довольна тем, что выполнила программу по увеличению количества отжиманий, завершающая строчка которой состояла из 260 отжиманий, но я для себя решила, что программу завершу числом 300. Программа рассчитана на 15 недель, но мне понадобилось чуть больше времени. Работала я с упорами для отжиманий, что более эффективно, и сразу скажу, на первых порах трудно, чем просто работать от пола. Были дни, когда нужно было устраивать себе порядочные выходные для того, чтобы дать организму восстановиться и продолжать

с новыми силами штурмовать программу, и шаг за шагом двигаться к заветной заключительной строке программы, которую я нашла в сети, когда задалась данной целью.

Надо сказать, эта цель родилась совершенно спонтанно, однажды увидела на личной странице Эдуарда Владимировича Исакова, как он выполнял данное упражнение, и загорелась мыслью выполнить программу по увеличению количества отжиманий. Временных рамок я для себя не ставила, потому как целью было сделать это качественно, а значит, уделить этому как можно больше времени. Думаю, не нужно объяснять, как «кипели» мышцы с каждой выполненной строчкой... Но это приятная боль, которая зарабатывается большим трудом и потом и помогает тебе поддерживать себя в хорошей физической форме и развиваться. Да, кто-то скажет: «Это легко, в этом ничего сложного нет, это базовое упражнение...» Соглашусь лишь с тем, что это базовое упражнение, а вот с тем, что такая программа дается легко, увы, согласиться не могу. Для того, чтобы добиться результата, важно планомерно работать, при этом понимая, что результат не появится сию же минуту, а к этому не многие готовы...

Откровенно говоря, не думала, что выполненная мной программа, вызовет всплеск поступающих мне восторженных сообщений в социальных сетях...

Когда я начала двигаться по ступенькам программы, у меня не было сомнений в том, что я добьюсь желаемого, важно правильно себя замотивировать.

Для наглядности размещаю программу, по которой работала:

80–20,20,15,15,10	195–50,45,35,35,30
95–25,25,20,15,10	215–50,50,40,40,35
120–30,30,25,20,15	220–55,50,40,40,35
125–35,30,25,20,15	230–60,55,40,40,35
140–40,35, 25,25,15	250–60,60,45,45,40
160–40,40,30,30,20	255–65,60,45,45,40
180–45,40,35,35,25	260–65,65,45,45,40
185–45,45,35,35,25	300–70,70,60,60,40

У каждого человека есть вещи, что по-своему дороги, что приобрели ценность благодаря событиям, изменившим судьбы, оставшись символом добрых перемен...

Писать, касаясь души читателя...

Очень приятно читать книги автора, которого знаешь лично, это необыкновенно ценно. Ценно быть не только читателем, но и другом автора книг, в которые погружаешься всецело... Эдуард Исаков пишет простым, понятным языком, словно проживая судьбы тех, о ком пишет, и соответственно, понимает своего читателя, а это не каждому дано. Писать, чувствуя читателя, так, словно смотришь в глаза каждому человеку, что листает мягкие шелковые страницы твоей книги. Это книги, что читаешь от корочки до корочки. И я, правда, всегда жду продолжения литературных трудов Эдуарда Владимировича, его простоты изложения мысли...

4 сентября состоялась презентация новой книги Эдуарда Владимировича «Поверь в себя» — продолжение и дополнение книги «Практическое пособие по преодолению своих слабостей». Интересно было слушать о пути настоящего бойца за свои идеи, убеждения, идеалы.

Могу с уверенностью сказать, этот человек многогранен, и каждый раз бывая на мероприятиях, что он проводит, я открываю его по-новому.

Приятно было услышать теплые слова о себе и о своей семье, в этом Эдуард Владимирович искренен, в прочем, как и во всем остальном...

О книге с теплотой...

Я от корочки до корочки прочла книгу Эдуарда Владимировича Исакова «Практическое пособие по преодолению своих слабостей: Поверь в себя», презентация которой состоялась 4 сентября 2018 года, и мне посчастливилось побывать на данном мероприятии.

Прочла на одном дыхании и с морозом по коже... Эту книгу можно по праву назвать открытым дневником главного героя, главного действующего лица, то есть самого Эдуарда Исакова и его друзей, воспитанников, людей близких по духу, они связаны одной нитью добра, участия, желанием помогать, вместе идти к поставленным целям, задачам и не отклоняться от намеченного уверенного курса. Эта книга не стала первой прочитанной мной книгой, вышедшей из под пера Эдуарда Владимировича, были и другие, такие как «Преодоление», «Практическое пособие по преодолению своих слабостей поверь в себя» — первое издание и «PARАллельный мир»... Все книги изложены простым, понятным языком, их приятно и интересно читать, они лаконичны и несут в себе огромный пласт глубоких мыслей о судьбах людей, что сумели выстоять, преодолеть себя, и несмотря на жизненные трудности, которыми полна их судьба, реализовать себя, свой творческий спортивный потенциал и жить полноценной жизнью...

Книга «Поверь в себя» — продолжение и дополнение книги «Практическое пособие по преодолению своих слабостей» должна стать настольной книгой для многих людей, даже для совершенно здоровых, чтобы они лишний раз не сетовали на судьбу, а видели и понимали реальные трудности, горе, отчаяние людей, что смогли переломить судьбу и жить счастливо. Но и, конечно, настольной эта книга должна стать и для людей с инвалидностью, в особенности для тех, кто совсем недавно получил инвалидность, потому как автор книги наглядно, ярчайшими примерами рассказал на страницах своей книги, что все возможно... и несмотря ни на что, впереди много свершений, побед, много нового, главное только принять себя и иметь желание, мотивацию и двигаться вперед...

«Иногда, когда кажется, что жизнь закончилась, на самом деле — она только начинается». Эти слова Эдуарда Исакова проникновенны и заставят многих задуматься о правильности своего отношения к жизни.

Вообще, книга — золотая кладезь светлых мыслей, идей, высказываний и неповторимого неординарного жизненного пути и опыта, накопленного благодаря труду и самоотдаче.

Отдельные, особые слова благодарности говорю за повествование обо мне в книге, для меня это много значит, и я это ценю, может быть, даже больше, чем кто-либо еще...

ИТОГИ

Считаю необходимым оставить в этой книге свои «Итоги года», которые я писала на протяжении нескольких лет, они позволяют наглядно убедиться в правильности моих действий, принятых решений, в них отражена работа в спортивной и общественной жизни, прослеживается мой личностный рост, как разностороннего человека во многих сферах жизни... Оставляю эти своеобразные дневники своей жизни без изменений и правок, учитывая то, что в них речь не идет только лишь о спорте, прочно опираясь на полученный опыт и личное восприятие...

2016 год

Сегодня я постараюсь подвести некоторые итоги уходящего, своего, 2016 года...

Сразу скажу, что этот год был тяжелым, оглушающим, жестоким для всей нашей огромной страны, все то горе, что обрушилось на нас огромными трагедиями, принесшими с собой слезы и звенящую тишину... Я думаю, здесь все понятно без слов, которые мне трудно найти...

Следующее, о чем мне хотелось бы сказать, это моя работа в Совете Федерации в качестве помощника Эдуарда Владимировича Исакова. Она стала для меня настоящим подарком, что значил для меня очень много, а именно то, что у меня есть возможность помогать такому человеку, как Эдуард Владимирович, я дорожу его доверием и тем, что он увидел во мне не только спортсмена, активиста, но и человека, что может быть полезен в его общественной приемной. Могу с уверенностью сказать, что я с полной отдачей делала свою работу, вкладывая душу в то, что делаю. В основном, конечно, я работала с информацией. Также я провела уроки доброты в нескольких поселках Нефте-

юганского района. Я уже и не знаю, кому они больше нужны, мне или детям, которые посещают мои занятия, мне кажется, это абсолютно равноценно. И здесь хочу поблагодарить Эдуарда Владимировича за то, что был первым человеком, что доверил мне работу с детьми, поверил в меня. Я старалась сделать так, чтобы дети уходили с моих уроков с полезной информацией, которая поможет им в общении с людьми с инвалидностью. Спасибо всем ребятам за их слезы, вдумчивые вопросы, за понимание. После одного из таких уроков в школах Нефтеюганского района проходил муниципальный конкурс «Ученик года — 2016». Одним из его этапов стало обсуждение, тема которого звучала примерно так «Инклюзия в школе» и одна из участниц этой дискуссии стала говорить обо мне, рассказывать о том, что была на моем уроке... Об этом мне поведали мама и сестра Сашенька, которые тоже были в этой аудитории. Поверьте, это дорогого стоит, это значит, что все, что было сделано мной, было не зря и несет свои плоды и остается в сердцах детей...

Значимым для меня событием стало и мое участие в судьбе нашей паралимпийской сборной, которую в полном составе отстранили от участия в паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро (Бразилия) без каких-либо объяснений... Я написала письмо Главе Международного паралимпийского комитета (IPC) Филипу Крейвену...

Уважаемый Сэр Филип Крейвен!

Пишет Вам спортсменка с инвалидностью из России, из Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. В нашем регионе адаптивный спорт развивается много лет. Я сама больше пяти лет тренируюсь, поэтому лично знакома со многими ребятами-паралимпийцами и знаю, с какой невероятной самоотдачей работают эти люди. Не жалея себя, они тренируются, думая лишь о результате, о своей стране, о людях, которые в них поверили.

С уверенностью сказать, что никакой государственной политики, заключающейся в поощрении допинга, в России нет. Российские спортсмены — часть паралимпийского мирового движе-

ния, мы стремимся к победам «честным» путем, и ваши слова о том, что паралимпийцы России навредили репутации спорта, безосновательны и оскорбительны. Нет никаких доказательств, это клевета, порочащая честь нашего российского спорта, наших выдающихся спортсменов. Если вы сомневаетесь в их «чистоте», возьмите у каждого допинг-пробу, до Паралимпиады еще месяца. Как можно так голословно обвинять людей и лишать их возможности выступить на главных стартах, к которым они так долго готовились? Вам ли не знать, что такое преодоление себя спортсменами с инвалидностью? Каждый из этих людей прошел свой сложный путь. Для них спорт – это единственный шанс достичь чего-то, поверить в себя, начать жить нормальной, полноценной жизнью. Поэтому у них никогда не возникает мысли употреблять допинг. Спортсмены с инвалидностью дорожат тем, что имеют. Глупо бы было с их стороны потерять все из-за допинга. Они никогда, повторюсь, никогда бы не стали принимать запрещенные препараты. Ведь они знают, что такое терять в жизни все: здоровье, карьеру, друзей и учиться жить заново. Для них очень ценно то, что они пришли в спорт, где они смогли обрести себя.

Чтобы Вы понимали, как обстоит дело с подготовкой спортсменов в России на самом деле, я высылаю Вам книгу Эдуарда Исакова «Рагаллельный мир». Из нее Вы узнаете, как готовились наши спортсмены к Паралимпиаде в Сочи. Она поможет Вам сделать соответствующие выводы и принять правильное решение.

Обращаясь к вам с просьбой пересмотреть ваше решение о дисквалификации сборной России с Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро.

С уважением, спортсменка из Югры,

Галина Дзюба

И пусть мое письмо не нашло отклика — это не на моей совести... главное, что я открыто высказала свое отношение к этому волнующему всю большую спортивную семью России

вопросу, не скрывая свое возмущение, негодование, при этом не теряя чувство собственного достоинства. Надо ли говорить, что у меня нет слов, чтобы выразить чувства и эмоции... Ведь все, кому близок адаптивный спорт, надеялись до последней минуты, что наши ребята получат шанс выступить на важных стартах и представят нашу страну на самом высоком профессиональном уровне, ведь они шли к ним долгие четыре года, работали над собой, думая лишь о результате и о том дне, когда можно будет испытать свои силы и увидеть плоды своего кропотливого изнуряющего труда.

Почему каждый спортсмен плачет, стоя на пьедестале? Потому что любая медаль это — кровь, пот и невероятные усилия, в нее спортсмен вкладывает себя. Здесь же хочу сказать, что мне несказанно обидно за тренеров, за всех близких людей спортсменов, которые были рядом в период их подготовки, помогали, поддерживали, направляли и вместе с ними верили, что все обязательно будет хорошо. Ведь разговор о том, что нашу команду подозревают в употреблении допинга, и нас могут отстранить от участия в соревнованиях, начался сразу после того, как минул допинговый скандал, связанный с олимпийцами. Тогда я и подумать не могла, что доберутся до паралимпийцев, людей, которые никогда не были замешены в допинговых скандалах, всегда были гордостью нашей страны, всегда стремились показать себя только с лучшей стороны. Чтобы не быть голословной, хочу обратить ваше особое внимание на медальный зачет паралимпийских игр Сочи-2014, тогда наши ребята завоевали 80 медалей и тем самым стали триумфаторами этих игр, стали первыми в общем медальном зачете. Спортсмены с инвалидностью очень дорожат всем, что у них есть в жизни, я, наверное, не буду оригинальной, если скажу, что для многих из них спорт это — вся жизнь, и они очень дорожат тем, что пришли в спорт. У каждого из них была история преодоления себя, своих страхов, неуверенности, и приход в спорт у каждого был свой, но всех этих людей объединяет одно — они никогда не стали бы рисковать всем тем, что им дал спорт, и употреблять

запрещенные препараты. Не нужно забывать, что паралимпийцы изначально научены терять здоровье, карьеру, друзей и они знают, что такое учиться жить заново, с чистого листа, и глупо было бы с их стороны потерять возможность выступить на главных стартах четырехлетия и узнать вкус паралимпийской медали из-за допинга.

Я глубоко уважаю всех спортсменов-паралимпийцев России, считаю, что это люди с большой буквы, они всегда работают на совесть, не прибегая к искусственным источникам, которые позволили бы им без труда прийти к заветной цели. Считаю, что решение об отстранении нашей команды от соревнований бесчеловечное, абсурдное, тем более что не было представлено ни одного доказательства вины наших спортсменов.

Мое мнение, что отстранение нашей команды от паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро это попытка устранения достойных конкурентов, не более того. И снова на ум приходит все та же турнирная таблица, в которой российский триколор красуется на первом месте...

Не могу не сказать еще об одном важном событии в моей жизни и жизни всех тех людей, кто любит и занимается адаптивным спортом в Югре. В этом году Центру адаптивного спорта Югры исполнилось 10 лет — юбилейная красивая дата. В честь этого события мной был создан небольшой сборник, имя ему «Бесконечная молодость с безупречным названием жизнь...». Идея его создания родилась спонтанно, и мне кажется, у меня получилось достойно воплотить эту идею в жизнь. С помощью сборника я выразила благодарность большому дружному коллективу Центра адаптивного спорта Югры за все, что они делают в стенах своего учреждения. Надеюсь, у меня получилось. На базе нашего учреждения в этом году я впервые вела тренинги для нового поколения волонтеров здесь, как мне кажется, я могу быть собой довольна. Я посвятила ребят в тот материал, который поможет им в общении с людьми с инвалидностью. И у них сложатся теплые, доверительные отношения. А это один

из самых первых шагов в решении проблем людей с инвалидностью.

В этом году я много и жадно писала, в большинстве своем, о любви, благо для этого есть вот уже несколько лет благодатная почва... так с легкой руки моей любви были написаны: «Письмо в безмолвном конверте печали», «Что есть любовь?», «Решения», «Разлука»...

Совсем недавно мной была написана творческая работа под названием «Детство в твердом переплете» для участия в I заочном окружном литературном конкурсе «Подари людям радость», судьба этой работы мне до сих пор неизвестна, но это опыт, и он тоже ценен. Я достаточно критично к себе отношусь в отношении того, что я пишу, и мне самой редко что-то нравится из написанного мной, но эта работа мне показалась самой содержательной и цельной.

В этом году у меня не так много медалей, но каждая мне дорога и важна, ведь это труд и желание сделать себя лучше, достичь цели.

В августе этого года я стала тетей во второй раз. На свет появилась моя Сонечка...

В завершении хочу сказать огромные слова благодарности своей мамочке за то, что поддерживает, направляет, любит, дарит теплоту своей души... Спасибо всей моей семье за то, что вы у меня есть...

В этом году, который уже совсем скоро уйдет в прошлое, я хочу чтобы все обиды и невзгоды остались позади, для этого нужно совсем немного: попросить прощения у всех родных и близких и закончить все не завершенные дела, дабы не ступать на порог нового года со старыми задачами...

2017 год

Итоги уходящего, моего 2017 года...

Этот год стал для меня значимым по нескольким причинам: во-первых, 29 сентября 2017 года прошла презентация моей

первой изданной книги «Бесконечная молодость с безупречным названием Жизнь...». Для меня, как для начинающего автора, это имеет огромное значение. Когда шла плотная работа над книгой и потом, позже, когда тираж был мной получен, что называется на руки, и я стала им делиться с друзьями, с родным коллективом Центра адаптивного спорта Югры, именно его десятилетнему юбилею и посвящена моя первая книга, я искренне радовалась теплым отзывам и признанию этой книги.

Надо сказать, что эта книга не единственное, что вышло из-под моего пера в этом году, это еще и самиздат «Любовь всегда права... Откровенный разговор». Этот сборник мне особенно дорог и ценен, наверное, от того, что в нем речь идет о любви...

Любовь всегда дает нам особый стержень в жизни, с ним мы обретаем все, чем полна душа. Единожды познав прекрасное чувство любви, наш мир будто переворачивается с ног на голову и открывает новые границы. Любые мысли, думы, помыслы всегда берут свое начало у истоков любви, доказательств этому великое множество, в том числе и этот самиздат. Любовь многогранна, проста, необъятна. Ее поймут все: и малыш, что обогрет теплым поцелуем любящей мамы, и глубокий старец, умудренный жизненным опытом и прожитыми годами...

Любовь бывает разная: к родине, к родителям, к мужчине, она нужна, как воздух, что наполняет нашу грудь, и мы живем в любви кипучей, не знаем счастья мы милей, чем слышать, чувствовать, дарить любви, не тлеющей порывы...

Любовь живет вечно, множество веков подряд. У каждого поколения своя любовь: с дуэлями, взаимностью, горечью отвергнутого сердца, но она неизменно живет, она была, есть и будет, в этом и есть вселенское счастье человечества...

Может статься, что и этот самиздат я когда-то отдам в печать... Высшей оценкой для меня является то, что мне говорят, что я невольно побуждаю вспоминать, видеть себя в состоянии любви, влюбленности, душевной привязанности. Я всегда пишу от сердца, ничего не выдумывая, опираясь на свои чувства, эмоции, наверное, именно это и лежит в основе. Все написанное

мной так или иначе пронизано любовью. Я никогда ничего не планирую в плане написания материала, все рождается само. Так, например, произошло в сентябре этого года, тогда родился материал под названием «Любовь — свидание — дуэль...», допускаю, что в это произведение будут внесены изменения, потому как нет предела совершенству: возникают новые мысли, идеи, и под их воздействием многое меняется, шлифуется, приобретает яркие краски.

Я начинаю задумываться над тем, чтобы заняться созданием аудио книги во всяком случае такие произведения как «И пусть не гаснут мои свечи...» (май, 2017), «Капель, рожденная весной» (апрель, 2017), «Молчаливое письмо» (март 2017), «Письмо в безмолвном конверте печали...» (ноябрь, 2016) при первой же возможности будут положены на музыку и таким образом превратятся в озвученные мысли.

Совсем недавно мной была закончена работа над произведением под названием «Здравствуй, город юности моей» посвященная памяти моих бабушки и дедушки, что ушли из жизни много лет назад...

Важным шагом для меня стало мое поступление в Омский гуманитарный колледж. Итак, я на первом курсе колледжа, на заочном отделении, на факультете «Социальная работа». Выбор специальности был сделан в силу ряда личных объективных причин, на которых мне бы не хотелось сегодня останавливаться. Я искренне рада своему поступлению. Надеюсь, что мне хватит терпения, знаний, чтобы продолжить обучение. Здесь я сердечно благодарю свою маму за всевозможную помощь и поддержку. Я человек не суеверный, но я долго сомневалась, стоит ли писать о своем поступлении, потому как ужасно боюсь не справиться с поставленной задачей, но потом я решила — да так да, нет так нет... в любом случае важно попробовать, если не выйдет, оправдываться я ни перед кем не стану. Важно попытаться и не справиться, чем не попытаться вообще...

Я, по-прежнему, помощник Эдуарда Владимировича Исакова по работе в Совете Федерации на общественных началах. Я ра-

да работать в команде Эдуарда Владимировича, быть полезной и быть в курсе многих вопросов, что курируются Эдуардом Владимировичем.

Совместно со специалистами Регионального центра адаптивного спорта провела несколько уроков доброты в школах города Сургута: МБОУ СОШ №26, МБОУ СШ №9, Гимназия «Лаботория Салахова»

Могу с уверенностью сказать, что сделала все возможное, чтобы дети, которые пришли на наши уроки добра поняли, почувствовали и прониклись уважением к людям с инвалидностью, увидели, как много они могут и умеют, чего достигают. Часто на уроках доброты дети не сдерживали слез, а это свидетельствует, что наши дети неравнодушные, добрые и открытые, а значит, в целом задан хороший, правильный курс на пути решения проблем, связанных с общением с людьми с инвалидностью, и в последующем я буду продолжать работать над тем, чтобы у детей не возникало проблем, затруднений и сложностей в общении, чтобы климат в школах был благоприятным, и все дети могли полноценно развиваться, дружить, учиться новому и не замечать инвалидности одноклассников.

Не могу не сказать о родном коллективе «Центр адаптивного спорта Югры», в этом году у меня многое получилось сделать.

Я рада получить благодарность от директора учреждения: «В связи с трехлетием клуба волонтеров „Респект“, БУ ХМАО-Югры „ЦАС“ выражает Вам искреннюю благодарность за сотрудничество и активное участие в проектах клуба, направленных на развитие добровольческого движения в сфере адаптивного спорта, за оказание содействия в воспитании толерантного отношения к людям с инвалидностью у подростков и молодежи.»

Приятно ощущать себя частью единой сплоченной команды, где ты можешь быть, как дома. Когда я пришла в Центр адаптивного спорта Югры (тогда Центр спорта инвалидов) в 2011 году, я как-то сразу влилась в коллектив, я бы даже сказала, что мне не потребовалось большого количества времени, просто мне было приятно находиться в стенах учреждения и быть полезной,

наверное, именно поэтому у меня многое, так или иначе, получалось...

Конечно, человеку трудно чего-то достичь в одиночку, а в команде всегда сила, чего бы это не касалось: достижения желанных целей, реализации самых безумных идей, проектов. Воплощение задуманного зачастую становится возможным только, если рядом есть соратники, единомышленники, друзья, способные подставить свое плечо.

Могу с уверенностью сказать, что мне очень повезло обрести в уютных стенах нашего учреждения именно таких неравнодушных людей.

Сердечно благодарю директора Центра адаптивного спорта Югры Михаила Петровича Вторушина за оказанное мне доверие и за возможность поработать вместе на Слете волонтеров Югры в сфере адаптивного спорта. Это опыт, что можно получить лишь окунувшись в общение с молодыми, амбициозными людьми, которые многое могут тебе открыть, а ты в свою очередь даришь им частичку себя. Это и называется сеять разумное, доброе, вечное... Это прекрасно, ведь на этом все строится...

XX открытая спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа среди людей с инвалидностью – это особая глава моего повествования. Открытая спартакиада Югры-самые крупные соревнования в сфере адаптивного спорта, проходящие ежегодно в Ханты-Мансийске. Я так же приняла участие в юбилейных стартах и в моей копилке теперь есть две юбилейные медали-красавицы. Мне приятно осознавать, что я тоже имею отношение к Центру адаптивного спорта Югры.

«Самым преданным спортсменом и идейным соратником Центра адаптивного спорта Югры можно по праву считать Галину Дзюба – спортсменку из Нефтеюганского района, постоянно участвующую во всех конкурсах и акциях, проводимых учреждением. На ее счету проведенные уроки доброты и уроки, посвященные Сурдлимпийским играм.» Такой портрет мне нарисовала моя спортивная семья, на страницах юбилейного подарочного издания. От этого на душе тепло и уютно.

Не могу не остановиться на том, что уходящий 2017 год стал крайне тяжёл для всей спортивной общественности, для болельщиков, да и просто для людей, которым не безразлична судьба российских спортсменов. Я говорю о вездесущих бездоказательных обвинениях в адрес наших спортсменов... и сегодня наша главная задача — это безусловная поддержка, хотя бы моральная, несмотря на кажущуюся бесполезность, она сегодня очень нужна нашим чистым спортсменам и тем, кто оступился, но уже давно отбыл свою дисквалификацию, но за которых, как за соломинку, цепляются те, кому не дает покоя наша страна как достойный, конкурентно способный соперник, способный бороться за медали разного достоинства.

Все, что сейчас делается нашими западными «друзьями» — это не более чем провокация, попытка подорвать авторитет нашей страны и веру в наших спортсменов...

24 декабря уходящего года мне, как спортсменке Центра адаптивного спорта Югры, члену сборной команды Нефтеюганского района, неоднократному победителю и призеру окружных соревнований по легкой атлетике и пауэрлифтингу, участнику Чемпионата России — 2013, было оказано высокое доверие поднять государственный флаг под звуки государственного гимна на открытии соревнований.

Для меня это очень ценно не только как для человека, имеющего отношение к спорту, но и, в первую очередь, как для гражданина великой державы — России.

Сегодня ни для кого не секрет, что наши спортсмены находятся в очень трудных условиях, жестком прессинге, в изоляции, когда мы, к сожалению, не можем выйти на международную арену со своим флагом и гимном... Уверена, многие хотят иметь эту возможность — поднять флаг своего великого Отечества, и тем самым поддержать своих спортсменов, которые представляют великую, многонациональную Россию...

Для меня важно, чтобы российский триколор звучал и развевался на просторах моей родины и за ее пределами... И мое глубокое убеждение довольно простое: спорт вне политики,

и даже если все власти остального мира прикажут России не произносить слова своего гимна и не воспевать свою страну посредством государственной символики, многие, не смотря на все запреты, будут это делать из непоколебимой любви к своей родине... И для многих не нужно фактическое наличие музыкального сопровождения, у подлинного гражданина России гимн страны на устах...

Сегодня, подводя итоги своего 2017 года, я могу и должна дать себе объективную оценку без каких-либо прикрас и сказать о том, что существуют пробелы, которые нужно

устранять и работать над ними, чтобы в дальнейшем двигаться дальше и уже сейчас вносить коррективы непосредственно в свою подготовку, как спортсмена, так и просто человека, который должен трезво оценивать все свои шаги, шансы и решения, чтобы в наступающем году я могла еще более плодотворно работать и развивать свой творческий и спортивный потенциал. Это необходимая мера, если человек хочет расти в своих глазах и в глазах любимых людей... Нужно четко понимать, чего ты хочешь, расставить приоритеты и сделать акцент на главном для тебя сегодня и в перспективе...

2018 год

Вот и подошло время подвести итоги моего 2018 года.

Должна сказать, что год выдался достаточно ровным, без особых тревог и потрясений, он был спокойный, и стабильный, но вместе с тем, насыщенный: соревнования, разъезды, работа, все это приносит радость, удовлетворение, желание двигаться дальше. Востребованность — это важная составляющая жизни, так было всегда — и ранее, и сегодня, в современных реалиях.

Для меня было важным участие в отчетном концерте кружков художественной самодеятельности и выставке декоративно-прикладного искусства Нефтеюганской районной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» в рамках реализации проекта с использо-

ванием Гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного фондом президентских грантов. Каждый раз выходя на сцену, я понимаю, что у меня есть только несколько минут, чтобы достучаться до сердец слушателей произведений разных авторов, в том числе и своих. Любое выступление — это, прежде всего, ответственность перед зрителем, перед слушателем. Нельзя готовиться к выступлению спустя рукава, нужно приложить максимум усилий, чтобы выступление было наполнено чистыми, искренними чувствами, чтобы зритель плакал, смеялся, сопереживал. Это и есть единение выступающего и аудитории. Каждое выступление — это опыт, на который смело опираешься в будущем. У меня все получилось, как я того и желала, я выступила на должном достойном уровне. ... Мы всегда можем больше, чем мы думаем...

Так же не могу не сказать о проведении ежегодного регионального фестиваля спорта среди людей с инвалидностью «Через тернии к звездам», проходившего с 6 по 9 декабря 2018 года в окружной столице. В спортивном празднике приняли участие более сотни спортсменов из двенадцати муниципальных образований автономного округа. Участники НРОО ВОИ, как всегда, приняли активное участие от Нефтеюганского района. По итогам творческого конкурса наша команда заняла 1 место, по итогам спортивных состязаний 4 место. Я думаю, это прекрасный задел на будущее.

В этом году я получила зачетные квалификационные книжки спортсмена — еще одна небольшая мотивация для меня в дальнейшей работе над собой. В этом году впервые прошел Открытый региональный чемпионат по легкой атлетике в закрытом помещении среди людей с инвалидностью. Для меня было важно участие в этих стартах не только потому, что они проводились впервые, но и просто потому, что мне, как и любому спортсмену, необходим соревновательный опыт. Символично, что открытие этих баталий состоялось в день рождения Центра адаптивного спорта Югры, это, на мой взгляд, добрый знак, добрая примета, с которой начался новый виток жизни учреждения, нам испол-

нилось 12 лет. С этих соревнований я вернулась с первым местом, что еще сильнее подстегнуло меня к реализации своего спортивного потенциала.

Как и прежде, я работаю с детьми, провожу уроки доброты. Разработала новый конспект урока под названием «Мы живем в одном мире». Этот урок посвящен международному дню инвалида, который значится в календаре 3 декабря. Могу с уверенностью сказать, что сделала все возможное, чтобы дети, посетившие мои уроки, что-то для себя открыли, получили знания, которые пригодятся им в будущем.

Для меня всегда важно работать в аудитории с детьми, дать им правильный посыл, рассказать о людях с инвалидностью, о том, что они равноправные члены общества, думаю, у меня многое получилось сделать.

В этом году мы с семьей побывали на Байкале. Прекрасное, незабываемое, пьянящее своей красотой озеро Байкал — это место, что дарит человеку ощущение счастья, свободы и легкости. А Остров Ольхон — одно из самых завораживающих мест нашей необъятной страны, единожды побывав здесь, никогда не сможешь позабыть все его великолепие... также мы накупались в Волге-матушке. Здесь нам было легко и спокойно. Это место, где чувствуешь себя наедине с природой... Побывали в Новосибирском зоопарке имени Ростислава Александровича Шило, признаться, зоопарки никогда меня не впечатляли, все-таки здесь животные живут в неволе. И все же время там было проведено с пользой, мы целый день гуляли, наш Артур набегался, напрыгался и после довольный, и абсолютно счастливый уснул безмятежным, глубоким сном. Летний отдых, как вечер воскресенья, проходит быстро и незаметно. Эти слова я как-то услышала в вечернем эфире одной радиостанции. Надо сказать, они, как нельзя более верны, и отвечают настроению человека, что находится на отдыхе, но вернувшись домой, ты понимаешь, как соскучился по домашнему уюту и теплу, а впереди много планов, идей и свежих мыслей.

От всей души сердечно благодарю свою семью за ярчайшие эмоции, что подарил мне Байкал, остров Ольхон, матушка Волга и Краснодарский край. Вот такая обширная география была у нашего незабываемого летнего отдыха...

Не могу не вспомнить свой день рожденья, свой юбилей, мне трудно подобрать слова, чтобы выразить свою вселенскую благодарность за мой необыкновенный день рожденья, всем, кто устроил для меня этот праздник, он стал очень запоминающимся, его я встретила в оздоровительном центре города Сургута. И для меня было очень ценно то, что в этот праздничный и значимый для меня день все отдыхающие поздним вечером надували воздушные шары.... И утром, на завтрак в столовой меня ждал разноцветный, воздушный дождь... Сердечно благодарю всех, кто подарил мне этот праздник. К сожалению, именно всех назвать не смогу, но я действительно от всей души благодарю всех... Особенные слова признательности Филипповой Галине Александровне, Виноградовой Раисе Ивановне и, конечно, всему коллективу социального центра... Спасибо всем, кто оставил мне памятное послание на подарочном огромном плакате — очень трогательно... Цветы, теплые слова, прекрасные люди рядом, море воздушных шаров, долгожданные и родные сердцу электронные письма... которые мы часто получаем только в такой особенный день, как день рожденье... В этот день я и не думала отлынивать от тренировок. у меня была тренировка в кабинете ЛФК и, конечно, в Центре адаптивного спорта, где меня также ждала теплая обстановка... После плодотворной тренировки, мы дружно ели торты... Для человека всегда важны такие минуты, минуты радости, счастья, гармонии, что ты делишь с родными людьми... Кстати, по иронии судьбы, свои 25 я так же встречала в этом социально-оздоровительном центре, это становится доброй традицией.

Остались прежними, неизменными мои чувства, мое восприятие любви, вследствие чего мной написаны свежие тексты, теперь они станут ждать своего часа, во всяком случае, мне они пришлось по душе, а значит, останутся в моем архиве. Любовь

навсегда останется священной религией всего человечества, независимо от вероисповедания, национальности, навеки оставшись в своем высоком статусе...

Благодарю сегодня всех, кто, так или иначе, был со мной рядом весь этот год. Моя семья, которую я очень люблю... К сожалению, бывает так, что мы огорчаем своих родных и близких, доставляем им хлопоты, но любовь к ним абсолютно искренна, и никакая сила в мире не способна ее разрушить... любимые мои родители, сестренки, и все-все-все мои родные, я вас всех очень и очень люблю... Спасибо вам за то, что вы есть... Вы всегда ждете, любите, и верите в меня как никто иной...

Мой коллектив НРОО ВОИ и, конечно, коллектив Центра адаптивного спорта Югры и лично Михаила Петровича Вторушина за дружбу, поддержку и понимание. Не могу не сказать о том, как я переживала и волновалась в тот период, когда Михаил Петрович участвовал в теледебатах с участием кандидатов на должность директора Департамента спорта Югры. Вообще весь этот период, все этапы кампании, выборов, проходившие в несколько туров, был для меня своего рода тест на стрессоустойчивость, который я с блеском провалила. О возможных переменах в жизни Михаила Петровича и нашего учреждения я узнала немного раньше, и как мне казалось, была готова, но это мне только казалось. На тот момент, я была совершенно растеряна... Снова перемены, снова возможность возникновения нового человека, которого я совершенно не готова была принять, думаю не я одна. Но как бы там не было, я поддерживала Михаила Петровича в его новом начинании. И сегодня, когда это время позади я с теплотой откровенно говорю о том, что бесконечно рада, что Михаил Петрович остался нашим руководителем, ставшим уже родным....

Сердечно благодарю своего тренера — Кунакова Константина Юрьевича за неиссякаемую веру в меня, за терпение, за то что не смотря ни на что, на трудности, время от времени возникающие, он тренирует меня, делиться своими знаниями, корректирует планы тренировок. Так уж исторически сложилось, что

тренер, наставник становится для нас абсолютно родным человеком, которому мы всецело доверяем, и которого безоговорочно любим... Так же нужно сказать о том, что на 90 процентов я тренируюсь на самостоятельной основе, но это необходимая мера, только так можно не растерять форму. Вообще, спорт в любом его проявлении — это всегда воля плюс характер. Медали, как водиться, я не считаю, у меня есть примета, в которую я свято верю, медали считать ни в коем случае нельзя, вот так и живу в неведении...

Сердечно благодарю Эдуарда Владимировича Исакова за поддержку, и мотивацию в работе, за доверие, за почву под ногами...

Для меня главным является то, чтобы работать на перспективу, чтобы мои труды были не напрасны и имели тот важный отклик в сердцах детей и уже взрослых людей, пришедших в мою аудиторию, в этом и есть моя задача и цель, и здесь главную роль играет мое глубоко личное убеждение о том, что доброта доступна каждому... В этом направлении, на мой взгляд, и нужно двигаться, наращивая темп, создавать новые интересные проекты, строить новые планы, стратегии развития. Я хочу двигаться дальше, расти в своих глазах, в глазах окружающих, в глазах любимых... И сегодня нужно обратить внимание на ошибки, постараться их исправить на столько, на сколько это представляется возможным, потому как ошибки, так или иначе, станут вторгаться в дальнейшую жизнь и работу.

Совсем недавно, в последний месяц уходящего года, в день приезда на региональный фестиваль спорта среди людей с инвалидностью «Через тернии к звездам» я сфотографировалась с Андреем Рожковым, думаю, это можно считать доброй приметой на будущий год, потому как встретить на своем пути человека, что способен заставить плакать от смеха — ничто иное, как хороший добрый знак...

2018 год уже совсем скоро уйдет в историю, главное, оставить в нем все то дурное, что нас тяготило, а с собой с благодарностью в добрый путь взять только хорошее... успеть попросить

прощения у близких и самых родных людей, после этого можно перевернуть страницу очередной завершённой истории и с добрыми надеждами смотреть в будущее...

2019 год

Пришло время подвести итоги моего 2019 года. Этот год выдался динамичным, активным, очень продуктивным и, вместе с тем, относительно спокойным, что, конечно, наложило на него определенный благодатный отпечаток.

Что касается достигнутых целей и задач на текущий момент могу сказать, что многое, не все, но многое получилось сделать в спорте и общественной жизни. И здесь вновь повторяюсь, не считая это лишним или не уместным, потому что все достигнутое в спорте было бы невозможным без постоянной поддержки представителя моей команды — Виктора Дрогушева. Он пришел к нам в коллектив не так давно, но уже стал частью большой спортивной семьи адаптивного спорта. Виктор всегда готов помочь, с душой выполняет свою работу, с ним всегда можно найти решение сложных вопросов, которые в процессе иногда возникают. Он со всей ответственностью относится к членам команды, для него мы — родные люди, к которым он всегда относится с огромной теплотой. Виктор из тех людей, что своих не бросает...

Спасибо тебе огромное, Виктор, за всевозможную помощь и поддержку, за то, что всегда относишься с пониманием и в трудную минуту рядом...

Так, например, успешно для меня завершилось несколько крупных окружных стартов, в том числе XXII открытая спартакиада среди людей с инвалидностью Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Здесь могу сказать, что я могу быть довольна собой, потому как помимо спортивной составляющей мне удалось осуществить задуманный план. 7 сентября 2019 года на закрытии спартакиады я передала в Центр адаптивного спорта Югры для распространения несколько экземпляров своей книги

«Бесконечная молодость с безупречным названием Жизнь...», презентация которой состоялась 29 сентября 2017 года. Также несколько экземпляров были переданы Эдуарду Владимировичу Исакову, и мое глубокое убеждение, что это самый достойный путь, которого только можно желать для моей книги.



Что касемо окружных соревнований, различных мероприятий, самым, наверное, волнительным для меня стал региональный фестиваль спорта «Через тернии к звездам» среди людей с ограниченными возможностями здоровья. В нем приняли участие около 100 человек из 11 муниципальных образований автономного округа: Ханты-Мансийска, Лангепаса, Нефтеюганска, Сургута, Югорска, Нягани, Ханты-Мансийского, Советского, Сургутского, Нефтеюганского и Кондинского районов.

Команда Нефтеюганского района стала победителем общекомандного зачета! После оглашения итогов фестиваля нами овладела безумная эйфория! Мы очень рады нашей победе, нашему успеху, что стал возможным благодаря самоотдаче каждо-

го из нас, но дело не только в нашей победе и успехе, что безусловно имеет огромное значение, но еще и в моих личных ощущениях, эмоциях, что я переживала, читая свое авторское произведение. Да, это было не впервой, но это был особый случай и особенное проникновенное произведение, которое я прожила и на сцене, и в жизни, опираясь только на свои чувства...



Не могу не вспомнить теплыми словами о светлой памяти коллеги, Руслана Саетгалиева, члена сборной команды Югры по легкой атлетике. Руслан ушел из жизни в возрасте 40 лет. Руслан проживал в пгт. Пойковский Нефтеюганского района. Он

пришел в адаптивный спорт в начале 2000-х. Ежегодно приезжал в Ханты-Мансийск для участия в чемпионатах по легкой атлетике и ежегодной Открытой Спартакиаде Югры среди людей с инвалидностью. В составе сборной команды Югры выезжал на всероссийские соревнования, неоднократно становился их победителем и призером. В 2013 году он занял второе место в метании копья и третье в толкании ядра на этапе Гран-при чемпионата мира в Гроссето (Италия). Светлая память о Руслане навсегда останется в наших сердцах...

Так же я участвовала и в районных мероприятиях, которых было немало, и они несли свои плоды в плане развития творческого и спортивного потенциала людей с инвалидностью. Целями и задачами мероприятий стали: организация активного отдыха и формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, популяризация спортивного движения среди людей с ограниченными возможностями здоровья по адаптивным настольным спортивным играм, развитие физических и творческих способностей, формирование у участников проекта личностных и коллективных качеств.

Темой одного из таких мероприятий стала толерантность, этот вопрос нужно было развернуть в своем выступлении, что я сделала, опираясь на личный опыт в проведении уроков доброты, тем самым полностью раскрыв тему встречи. Подобные мероприятия позволяют стирать границы между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью.

Также в этом году 6 мая в ХМАО-Югре в режиме видеоконференцсвязи состоялась тематическая встреча «Реализация прав инвалидов в Югре: актуальные вопросы и пути их решения». Целевой аудиторией стали граждане с инвалидизирующими заболеваниями, родители детей-инвалидов, руководители (представители) общественных организаций, представляющих интересы инвалидов с физическими, психическими или сенсорными ограничениями.

В студии Дома Правительства автономного округа к участию были приглашены Уполномоченный по правам человека в Югре, Уполномоченный по правам ребенка в Югре, представители прокуратуры автономного округа, руководители и представители исполнительных органов государственной власти Югры сферы здравоохранения, социального развития, образования, культуры, физической культуры и спорта, жилищной политики, строительства, труда и занятости, Государственного учреждения – регионального отделения ФСС РФ по Югре, ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по ХМАО – Югре», Общественной палаты ХМАО-Югры, общественных организаций, представляющих интересы инвалидов, в том числе детей-инвалидов.

В студиях муниципальных образований в мероприятии участвовали руководители, представители местных органов самоуправления, в том числе курирующие вопросы взаимодействия с общественными объединениями инвалидов, родителей детей-инвалидов, территориальных органов федеральных и региональных органов власти (подведомственных им учреждений), общественных организаций, представляющих интересы инвалидов, в том числе детей-инвалидов, граждане с инвалидизирующими заболеваниями и другие заинтересованные в данном вопросе лица.

В студии были затронуты актуальные вопросы. Подобные площадки, на мой взгляд, хороший инструмент для качественного диалога, для своевременного урегулирования и проработке проблем и волнующих тем.

Одной из самых важных тем в моих итогах года уже традиционно являются уроки доброты, это проект, что успешно реализуется в Югре и наращивает темп своего развития.

9 декабря 2019 года, провела урок доброты в НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ». Темой нашей встречи стала повесть Владимира Галактионовича Короленко «Слепой музыкант». Я считаю, что это произведение несет в себе огромный пласт чувств, эмоций, которые сегодня так необходимы новому поколению,

это так же возвращение и воспитание понимания трудностей и подвига людей, не обладающих зрением...

Я работала со старшеклассниками, несмотря на то что данное произведение рассчитано на более младших детей. Мое глубокое убеждение, что это произведение можно и нужно читать, не опираясь на возрастные рамки, ведь совсем не важен возрастной ценз, когда мы говорим о добре, о сочувствии и об участии.

В дальнейшем я буду вести эту работу, с полным погружением в материал, стараясь находить новые интересные темы для своей аудитории. И здесь, конечно, благодарю Эдуарда Владимировича Исакова за доверие, поддержку и совместную работу, я могу с полной уверенностью сказать, что касается организации в проведения уроков доброты, и в целом всей работы, что мне поручалась, на мой взгляд, все было выполнено на уровне, то есть, в срок, без нареканий, а значит я могу надеяться, что справилась с поставленными передо мной задачами, во всяком случае, мне хочется в это верить.

Сегодня мне хочется с теплотой и благодарностью вспомнить Международный инклюзивный турнир по жиму лежа «Кубок чемпионов» на призы чемпионов и рекордсменов мира Эдуарда Исакова и Алексея Воробьева. Яркое спортивное шоу состоялось 7 ноября 2019 года в Ханты-Мансийске.

Надо сказать, у меня не возникало и тени сомнения в том, что данное мероприятие, которое провели уже в шестой раз, пройдет на должном профессиональном уровне и не оставит никого равнодушным. Это праздник спорта, где торжествует сила, дух и воля к победе.

На турнире собрался золотой состав мирового пауэрлифтинга из 8 стран: Венгрии, Египта, Казахстана, Нигерии, Объединенных Арабских Эмиратов, Финляндии, Швеции и России. 19 сильнейших пауэрлифтеров – рекордсмены, победители и призеры чемпионатов мира, Европы и Паралимпийских игр. Паралимпийцы из Египта Рехаб Ахмед и Шериф Осман покорили спортивный пьедестал «Кубка чемпионов».



Мне давно была известна дата проведения мероприятия, я скрупулёзно следила за новостными лентами Центра адаптивного спорта Югры, где знакомили с участниками турнира и, конечно, мне хотелось побывать на мероприятии, почувствовать драйв, пережить эмоции, которые потом еще долго растекались по венам... Это по истине титаническая борьба, от которой кровь бушует в жилах.

Я, в первую очередь, всегда думаю о том, какая безумная работа была проведена организаторами, сколько усилий прилагалось, чтобы все прошло идеально, и у турнира, безусловно, есть имя, есть свой преданный зритель, и сегодня это один самых масштабных проектов Центра адаптивного спорта Югры. С каждым годом проект будет покорять все новые и новые горизонты, география стран – участников будет расширяться, во всяком случае это перспективы, что есть у турнира, и его растущая, набирающая темп популярность тому подтверждение...

Желаю организаторам турнира неиссякаемой энергии, успеха в реализации задуманных планов, у турнира большое будущее, и сегодня можно говорить о том, что это проект, который будет жить, развивая человеческий капитал...

Сегодня также не могу не сказать теплых слов в адрес коллектива Центра адаптивного спорта Югры. С учреждением вот уже несколько лет неразрывно связана моя жизнь и мои итоги года, спасибо вам за теплоту ваших сердец, за готовность помочь и умение вести открытый конструктивный диалог. Выражаю огромную благодарность Михаилу Петровичу Вторушину за дружбу, понимание и безусловное тактичное отношение.



Благодарю своего тренера Кунакова Константина Юрьевича за безоговорочную поддержку, понимание и за то, что несмотря ни на что, он всегда со мной...

Нефтеюганская районная организация общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» на протяжении всего года помогало реализовать свой потенциал, тем самым быть востребованным и жить активной жизнью. Так, 3 декабря 2019 года, в Международный день инвалидов, в торжественной обстановке в доме культуры «Галактика» п. Усть-Юган людям с инвалидностью были вручены благодарственные письма за активную жизненную позицию, инициативность, участие в общественной жизни. Международный день инвалидов был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН 14 октября 1992 года и ежегодно отмечается 3 декабря. Это день, который посвящен людям невероятной стойкости, огромной воли и желания жить, ни в чем не уступая здоровым людям. Люди с инвалидностью — это пример настоящего жизненного любия, труда, умения воспринимать жизненные трудности с невероятным достоинством, развиваться, не останавливаясь на достигнутом...

Я считаю, что это важный день не столько для людей с инвалидностью, сколько для здоровых людей. Этот день позволяет обществу в суете своих дней обратить свое внимание на людей с инвалидностью и среди, казалось бы, не решаемых проблем понять, что есть на свете люди, которым подчас бывает много тяжелее, но это не мешает им жить достойно, заниматься любимым делом, строить семьи, ставить цели, расставлять приоритеты, смотреть в будущее... Нужно всегда помнить о том, что мы все, не взирая на наличие инвалидности или же ее отсутствие, живем в одном мире, в одном обществе, где все должны быть равны, иметь равные возможности для полноценной жизни и развития, это и является сегодня приоритетной задачей государства, находить рычаги решения проблем и вопросов людей с инвалидностью. Только вместе, сообщая, можно налаживать механизм взаимодействия общества и людей с ин-

валидностью, поэтому нужно всегда быть готовым к открытому, конструктивному диалогу, при котором будут в полной мере раскрываться и решаться проблемы людей с инвалидностью. Было отрадно видеть в этот день воспитанников дошкольных групп НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ», ребята проявили к нам участие, прочли стихи, подарили открытки. Всегда очень важно, чтобы детки, становились частью мероприятий, это один из важных шагов в воспитании правильного восприятия людей с инвалидностью, в том числе и детей. В свою очередь, я благодарю коллектив ВОИ за слаженную работу и желаю дальнейших успехов.

«Не важно, почему человек оказывается прикованным к инвалидному креслу, у него всегда есть возможность поддерживать себя в форме»

Б.и А. Кинг

Необходимо сказать о том, что лето я провела в работе над собой. Каждый человек, приходя в тренажёрный зал, ставит определенные цели, задачи от самых, казалось бы, простых до невероятно сложных в исполнении. Я пробыла в зале достаточное количество времени, чтобы быть довольной собой и улыбнуться своему отражению в зеркале. Наше самочувствие, настроение всегда складывается из мелочей, а эти самые мелочи создаем мы сами, для меня всегда важно посвятить время тренировке, тем самым сделав себя лучше, вложить в себя возможности сегодняшнего дня и те, что станут работать завтра на перспективу моего развития... С мая месяца я регулярно посещала индивидуальные занятия по ОФП. Я могу сказать, что все упражнения базовые, но они не менее важны, чем упражнения, выполняемые на сложной основе. Могу с уверенностью сказать, что работа в тренажёрном зале очень затягивает, к ней привыкаешь и четко знаешь, что есть режим, четкий режим, по которому ты живешь всю неделю... Здесь сердечно благодарю Кочетову Наталью Владимировну – инструктора по спорту СК сп. Усть-Юган БУ НР ФСО «Ат-

лант» за плодотворную, слаженную работу, помощь и понимание.

Благодарю НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ» за выдвижение моей кандидатуры на участие в региональном этапе премии народным героям «Если бы не ты» в ХМАО — Югре, спасибо за оказанное мне доверие, надеюсь, что оправдала ожидания. Целями и задачами премии являются: поиск новых героев в современном обществе, популяризация патриотических ценностей, спорта и здорового образа жизни, формирование благоприятного социального климата на территории ХМАО-Югры, вовлечение молодых граждан в мероприятия героико-патриотической направленности. К сожалению, мне пока не известна судьба моего диплома, надеюсь, что оргкомитет в скором времени внесет ясность. В любом случае, протокол заседания экспертной комиссии проекта «Если бы не ты» от 25 ноября 2019 года можно считать официальным подтверждением моей победы в номинации «Вопреки всему».

Сегодня я говорю спасибо своей семье, всем родным и близкими, спасибо, что вы есть... Мы все есть друг у друга, и это самое главное... В последнее время, я многое делала неправильно, где-то ошибалась, где-то действовала импульсивно, у меня дурной, несносный характер, меня тяжело переносить, и в этом вся я, я это признаю, но во многом я стою на своем, это моя природа, и ее, увы, не изменить... Я, к сожалению, принадлежу к числу тех людей, что могут найти общий язык очень со многими людьми достаточно просто, а вот в общении с близкими людьми нередко возникают сложности... Но я всегда знаю, что только в семье тебя способны понять, принять таким, какой ты есть. Семья поддержит любые твои начинания. Семья делит с тобой все радости, печали, победы, поражения, все пропускает через себя. И речь здесь не идет лишь о той маленькой семье, в которой ты живешь, это не только родители и родные сестры, братья, это все твои родные и близкие люди, которые тебе дороги. Семья — это бесценный подарок судьбы, и нужно помнить об этом каждый

день, каждую минуту своей жизни. Беречь ее как хрупкий цветок, что можно повредить неосторожным прикосновением ветра. Мы часто обижаем свою семью нечаянным словом, недобрым поступком и неизменно сами же испытываем от этого боль, все потому, что нет ничего ценнее и ближе семьи. Семья — это и есть то, ради чего стоит просыпаться каждый день, дышать каждую секунду и молить Бога каждое мгновение, чтоб он их оберегал и защищал. Я не знаю, кому принадлежат эти слова, но мне кажется, они отражают чувства большинства людей, потому как все мы волнуемся и тревожимся за свою семью и очень любим ее... В семье всегда помнят, что мы это все, что у нас есть, и сколько бы невзгод, ненастий не стучалось в двери, семья преодолет все эти трудности вместе, сообща, потому что в крепкой семье всегда живет любовь и греет семейный очаг... Здесь я искренне прошу прощения у своей любимой семьи за все обиды... Родные, я вас очень люблю...

Еще мне хотелось бы остановиться на моем личном восприятии, понимании и принятии чувства любви, как данности, в которой я пребываю уже несколько лет, это чувство просто есть, и тут ничего изменить нельзя. Это, как если бы в секунду зима сменилась бы весной, чувства не гаснут в одно мгновение, подобно горящей свече, это просто творение сердца, что я покорно принимаю... Однажды, возвращаясь с очередных стартов, слушая музыку и смотря на убегающий город за окном, я вдруг осознала, что моей безжалостной любви идет уже восьмой год... Как один день, на одном легком дыхании... Мою любовь, наверное, уже можно отнести к числу той, что совсем не принадлежит к современной, к которой сегодня мы привыкли, хотя бы потому, что она живет в сердце уже несколько лет, и в этом ее судьба, такая самобытная и неповторимая, как сама жизнь... и сегодня я знаю точно, что никогда не любила так сильно, как сейчас...

Очень боюсь кого-то забыть, поэтому говорю спасибо всем и каждому, спасибо друзьям, коллегам, добрым знакомым за участие в моей судьбе и за этот год...

Уже совсем скоро 2019 год уйдет в прошлое и станет историей, и самое важное сейчас оставить позади все горести, сложности, неудачи, ссоры и обиды, словом, все худое, что было в уходящем году, и вспомнить все то хорошее, что случилось с нами в 2019, захватить с собой в новый 2020 все, что для тебя важно, и с теплыми надеждами шагнуть в новый год...

2020 год

Впервые подвожу свои итоги года с такой эмоциональной усталостью, неудовлетворённостью, с всепоглощающей безнадёжностью, безысходностью и огромным чувством вины, которым я просто задыхаюсь... Хотя надо сказать, что это чувство в той или иной степени присутствует у меня всегда, в особенности, когда я подвожу итоги уходящего года. Этот год просто стал лидером по распространению паники, всеобщей внутренней и внешней истерике и тревоге, в которой нам оставаться еще не известно сколько времени, и прогнозировать что-то сейчас невозможно.... Этот год останется для всех нестабильным, не спокойным, а для многих из нас трагически изменившим жизнь, по причине безвременного ухода близких и родных...

Оставляю в этом дневнике все, что удалось сделать за год, учитывая то, что мы все учились жить в новой реальности, где на первом месте стоят новые технологии, в которых мы все сегодня погрязли, и эти самые технологии и обстоятельства взяли над нами вверх, и как сегодня говорят эксперты, наша жизнь уже не будет прежней... Впрочем год начался довольно ровно, энергично, с четким пониманием, что нужно делать, какие шаги предпринимать, и как строить свою дальнейшую жизнь, выстраивая планы на будущее...

В феврале меня выбрали ведущей мероприятия, посвященного торжественному открытию реализации проекта «Керлинг без ограничений», ставшего победителем Гранта Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и презентации игры «Напольный керлинг». Уже сейчас понятно, что у проекта

«Керлинг без ограничений» большое будущее, и нужно только двигаться вперед, развивая человеческий капитал, питая творческий и спортивный потенциал людей с инвалидностью.

В качестве ведущего я выступала впервые, для меня это принципиально качественно новый уровень развития. Я приложила максимум усилий, чтобы оправдать оказанное мне доверие. Было много подготовительной работы, плотный график репетиций. Первая состоялась 7 февраля. Надо сказать, что это достаточно сложный, интересный творческий процесс, в котором ты учишься по-новому чувствовать себя, свой голос, интонации. Мне всегда интересно учиться чему-то новому, и вместе с тем я понимаю, что оказанное мне доверие – это большая ответственность, и самой главной задачей тогда для меня было сделать все от меня зависящее, чтобы мероприятие прошло на должном уровне. Когда человек работает над собой в любом плане своего развития, он должен четко понимать, что это нужно только ему, и только от его желания зависит, будут ли цели достигнуты, только при этом понимании можно оставить лень...

13 февраля 2020 года состоялось торжественное событие.

Не могу не сказать, что почетным гостем открытия стала Вице-президент Федерации настольных спортивных игр России, Генеральный директор Благотворительного Фонда «Парилис», руководитель рабочей группы по интеграции Комиссии по обеспечению жизнедеятельности детей и женщин из числа инвалидов, Совета при Президенте Российской Федерации по делам инвалидов, международный технический эксперт в области формирования безбарьерной среды – Наталья Валерьевна Крель.

Должна сказать, что для меня, как для ведущего мероприятия, стало главным создание настроения жителям и гостям Нефтеюганского района, думаю, у меня это получилось.

Благодарю творческую группу за то, что направляли, поддерживали, критиковали... была проделана большая, сложная

работа, что требовала творческого подхода и полной самоотдачи. Репетиции, корректировки текста, многое другое, что было сделано в период подготовки, принесло свои плоды, мероприятие прошло на должном уровне. Мой дебют как ведущей мероприятия состоялся, сердечно благодарю Елену Васильевну Максимову за мою подготовку, за то, что поставила мне голос, работала с интонациями, учила эмоционально чувствовать голос. Я рада нашему общему успеху, могу с уверенностью сказать, что сделала все, чтобы оправдать оказанное мне высокое доверие...

15 февраля 2020 года на лыжной базе сельского поселения Усть-Юган состоялись Открытые соревнования по лыжному спорту среди мужчин, посвящённые Дню защитника Отечества. В рамках этого мероприятия в торжественной обстановке мне был вручён спортивный инвентарь — скамья для жима штанги лежа, специализированная, адаптированная для людей с инвалидностью, так же надо сказать, что на ней смогут тренироваться и здоровые люди, так как скамья настраивается под особенности занимающегося.

Это стало возможным при содействии и финансовой помощи Владимира Николаевича Семенова, депутата Думы Ханты-Мансийского автономного округа — Югры шестого созыва, председателя Комитета по законодательству, вопросам государственной власти и местному самоуправлению. Выражаю Владимиру Николаевичу огромную благодарность, именно так, на мой взгляд, и должен проявлять себя социально ориентированный человек, занимающий ответственный пост.

Радует, что я и другие люди, занимающиеся спортом в поселке Усть-Юган, теперь имеют возможность развивать спортивный потенциал, пользуясь абсолютно новым инвентарем, отвечающим современным нормам.

Отмечу, что никаких прошений, официальных писем я никогда никому не писала, единственное, что мной было сделано, я сравнительно недавно начала все же говорить о том, что мне,

конечно, необходим специализированный инвентарь, и вот, наконец, пришло мое время...

Когда есть занятость, ты остро чувствуешь творческий подъем, да и не только, хочется развиваться во всех сферах жизни, что тебе доступны, наверное, это и является одним из основополагающих принципов развития потенциала человека, желающего двигаться вперед, да и потом, не стоит забывать, у каждого нормального человека должны быть всегда намечены цели, задачи, расставлены приоритеты, ты всегда чувствуешь ответственность перед тем, с кем ты работаешь, твоя команда единомышленников всегда на тебя надеется, более того, эта самая команда в тебе уверена, и поэтому ты не можешь позволить себе подвести ее. Что касается лично меня, то я всегда, когда берусь за какое-либо дело в общественной или же спортивной жизни, четко понимаю, что все должно быть достигнуто только потому, что в меня верят и, в первую очередь, доверяют. И если уж быть до конца откровенной, то все, что я делаю, в первую очередь, подчинено желанию оправдать доверие Эдуарда Исакова, человека, который поверил в меня, и моя главная задача состоит в том, чтобы двигаться дальше, опираясь на его доверие и предыдущий опыт...

Уделять время спорту, в той или иной степени, нужно всегда, потому как это помогает держать себя в форме, развиваться физически, чувствовать свое тело, держать под контролем вес. И, несомненно, физические нагрузки разгоняют кровь по венам, даже небольшой отрезок времени, проведенный на тренировке, это всегда польза. Каждый раз приходя на тренировку, понимаешь, что даже небольшой шаг вперед, небольшая нагрузка даёт тебе перспективы роста, и выполнив программу максимум на сегодня, можно двигаться дальше... Это мое глубокое убеждение, и другого не дано, поэтому всегда стараюсь проводить тренировки и находясь дома, а если удастся выбраться в качалку, то это уже настоящий праздник тела и души...

Я, как любой человек, живу своими убеждениями, мыслями, суждениями, и сегодня они таковы: я никогда не пойму

и не приму лень... лень в любой форме, в том числе и лень, которую я называю бытовой, то есть, когда человека даже в условиях своего дома нужно образно говоря «пинать», чтобы человек шевелился и что-то делал. Следующий момент: все хотят хорошо выглядеть, быть в форме, находиться в оптимальном для себя весе, но при этом никто не желает следить за собой, прилагая усилия, соблюдать режим, в том числе, и следить за своими гастрономическими пристрастиями, проще сказать — следить за питанием и при необходимости закрыть себе рот... Добавляю, что я сейчас говорю об относительно здоровых людях, у которых нет особенностей и отягощений, которые вносят свои коррективы. Я говорю о простых, обыкновенных, заурядных лентяях, которые только хотят, плачутся и только сожалеют о своей утраченной форме... просто научитесь себя критиковать и, соответственно, смотреть на себя критично, пересмотрите свое отношение ко всем этим вопросам. Если вы не готовы это сделать, прекратите сожалеть о потерянном, в прошлом вы сделали осознанный выбор... Неважно, какие цели ты ставишь перед собой, малые или большие, сложные или же подкупающие своей простотой, главное, чтобы они дышали здоровыми, нормальными, вполне объяснимыми амбициями, позволяющими тебе двигаться вперед, расти, добиваясь задуманного, но ты должен четко понимать, что достижение твоих личных целей часто зависит только от тебя, от твоего желания, стремления и безусловного терпения, а также труда и работы над собой, если же этого нет, и ты без конца живешь лишь только разговорами и перспективами оставить все на завтра, то не сотрясай воздух: твоим желаниям и целям суждено остаться пустой болтовнёй... Выбор всегда за тобой... И только от твоего желания и упорства зависят будут ли достигнуты цели, намеченные ориентиры, новые сферы развития. Движение вперед — это всегда крутые виражи, повороты, подъемы, взлеты, падения и новый старт... Твоя задача состоит в том, чтобы в любом случае остаться бойцом, понимая, что это, в первую очередь, нужно тебе...

Молодость — прекрасное время в жизни каждого человека, когда все впереди: любовь, учеба, друзья, тревоги только нежные... радует, что в нашей стране много молодежи, которая стремится помогать, оказывать поддержку, быть рядом в трудную минуту. Примером этого является волонтерское движение, что широко развернулось по всей стране, и конечно, в Югре. Взаимопомощь, поддержка всегда являлась гарантом достойного развития молодых людей и общества в целом, только вместе возвращая доброту, можно развиваться и двигаться вперед...

С 29 февраля по 1 марта 2020 года на базе окружного Центра подготовки к военной службе состоялся муниципальный молодежный образовательный Форум «М.И.Р. молодых» в рамках Всероссийской молодежной форумной кампании.

Целями и задачами форума стали: гражданско-патриотическое воспитание молодёжи, вовлечение молодежи в работу СМИ, содействие профориентации и карьерным устремлениям молодежи, формирование российской идентичности, единства российской нации, содействие межкультурному и межконфессиональному диалогу, вовлечение молодежи в добровольческую деятельность, вовлечение молодежи в занятие творческой деятельностью. Я впервые была на этом форуме как участник и эксперт, и для меня было важно работать с полным погружением в материал. Четко, ясно и интересно познакомить молодежь со своей работой, направленной на стирание границ между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью, поделиться опытом. Думаю, у меня это получилось, у молодых людей наблюдалась высокая степень заинтересованности, желания погружаться в тему, а это для меня главное, как для человека, который с 2015 года работает в этом направлении. Для участников форума «М.И.Р. молодых» была организована экскурсия по военно-исторической экспозиции «Дорогами Героев — дорогами памяти». Сердечно благодарю организаторов форума, за полное погружение в те далекие, страшные, исторические события, что нужно беречь в памяти, передавая детям и молодежи. Только от нас зави-

сит воспитание уважения и почитания героев, подаривших нам жизнь и мирное небо... Я не могла сдержать слез... Все это время с комом в горле...

В рамках муниципального молодежного образовательного Форума «М.И.Р. молодых» состоялась очная защита проектов грантового конкурса молодежных инициатив, что способствует развитию, реализации и воплощению идей молодых людей. Думаю, что в дальнейшем это направление будет развиваться, набирая обороты. Благодарю свою команду молодых парламентариев за слаженную, четкую, плодотворную работу на площадках форума, за энтузиазм и свежие идеи. Секрет успеха любой команды заключается в умении работать вместе на результат, только при эффективной работе каждого из членов команды приобретается опыт, достигаются цели, и можно с уверенностью двигаться вперед. Место проведения форума, думаю, всем понятно, абсолютно не приспособлено для людей с инвалидностью, и это вполне объяснимо. Сердечно благодарю всех без исключения молодых людей, которые на протяжении двух дней помогали передвигаться по территории базы. Очень приятно опираться на надежные, сильные плечи молодых людей, быть в них уверенной, учитывая, что мы делились впервые и только начинали знакомиться, могу сказать, что все ребята были готовы оказать помощь, когда это было необходимо. На закрытия форума я высказала пожелание о том, что если организаторы хотят увеличивать количество участников, в том числе привлекать к участию людей с инвалидностью, необходимо радикально и качественно менять площадку, то есть выбрать место, которое бы отвечало потребностям людей с инвалидностью в плане доступной среды. По итогам муниципального молодежного образовательного Форума «М.И.Р. молодых» в рамках Всероссийской молодежной форумной кампании моя работа была отмечена Благодарностью директора Департамента образования и молодежной политики Нефтеюганского района Котовой Надежды Васильевны. Благодарю за высокую оценку моего труда. Всегда прият-

но чувствовать обратную связь, это помогает дальнейшему развитию, росту, движению вперед.

6 марта 2020 года в п. Усть-Юган в ДК «Галактика» прошел праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества и Международному женскому дню, в котором я приняла участие. Такие концерты и творчество помогают выразить свою любовь и благодарность нашим мамам, бабушкам, что всегда рядом, любят, оберегают, прощают и принимают нас такими, какие мы есть...

16 марта 2020 года, приехав на тренировочные сборы в региональный центр адаптивного спорта города Сургута, в завершении первого насыщенного дня решила для себя, что хочу писать понемногу о событиях и мыслях каждого дня сборов. Думаю, что получился своеобразный дневник.

Итак, сегодня, 16 марта 2020 года, стартовали мои сборы. Надо сказать, я волнуюсь, несмотря на внешнее спокойствие, и это нормально, впереди медицинская комиссия. И для каждого человека это важно, как бы кто не хорохорился, насколько бы ты не обладал здоровьем, волнение перед УМО все же обволакивает тебя, впрочем, до комиссии еще несколько дней... сегодня «побегала» на беговой дорожке, получилась хорошая кардиотренировка. Первое, что, наверное, нужно сказать, для меня эти тренировочные сборы имеют большое значение, поскольку это мое развитие, мой рост и перспективы, мне здесь все нравится, я на все смотрю широко открытыми глазами, и дело здесь не в романтизме мыслей, просто я действительно очень рада будущей работе над собой, я ждала официального вызова на тренировочные сборы определенное количество времени, чтобы адекватно оценивать ситуацию, понимая, что это прекрасная возможность развивать свой потенциал, и каждый день двигаться вперед.

Человек должен обязательно верить в себя, не смотря на сторонних наблюдателей, чужие суждения, ведь они только

мешают тебе сосредоточиться, и пусть тебя кто-то не воспринимает в серьез, это их личное дело, главное, чтобы ты разобрался сам в себе, и для тебя это должно априори быть главным, я знаю точно, в этом я не ошибаюсь.

Благодарю сегодня своего тренера – Кунакова Константина Юрьевича – за теплую встречу, понимание, общение. Сегодня это все, что сюда напишу, в голове много мыслей, их нужно привести в порядок, хорошо все обдумать, чтобы продолжать лаконично вести записи, нужно обнять подушку, отдохнуть и встречать новый день...

17 марта.

Немного походила на брусках, не все получилось сделать, но, в целом, я довольна проделанной работой над собой, также сегодня уделила время кардио нагрузке и простым базовым упражнениям. Сегодня узнала, что необходимо сделать, чтобы пройти испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», так что буду готовиться к сдаче и постараюсь сдать нормативы в период сборов. Сегодня руководитель Центра адаптивного спорта Югры Михаил Петрович Вторушин приехал в Сургут с рабочим визитом, но мы, к сожалению, не увиделись, разминувшись, находясь в одном здании... Я, конечно, знала, что Михаил Петрович приедет, и никак не могла подумать, что мы вот так вот разминёмся. Возможно, сможем увидеться завтра и немного пообщаться, просто удивительно, люди могут встретиться посреди страны, совершенно случайно, не планируя, не ожидая встречи, и могут разминуться в минутах, находясь в шаге друг от друга...

18 марта.

Утром мы увиделись с Михаилом Петровичем, пообщались за чашкой кофе, было приятно встретиться, говорили о программах Центра адаптивного спорта Югры, о многом другом, думаю, что для Михаила Петровича, как для руководителя учреждения и как для друга, всегда важно чувствовать обратную



связь, и я, конечно, благодарю Михаила Петровича за общение и безусловное понимание, так же с нами за завтраком был Алексей Александрович Воробьев, руководитель регионального Центра адаптивного спорта города Сургута, могу сказать, что это человек, умеющий создать настроение и позитивную обстановку, и я, не откладывая в долгий ящик, благодарю Алексея Александровича за радушный прием и всяческое содействие, я считаю, что благодарить можно и нужно уже сейчас, а не по окончании сборов. В целом, день выдался продуктивным, многое получилось сделать, немного поработала со штангой с пользой и удовольствием. Этот день был полон положительных эмоций, на мой взгляд, это тоже важно, поскольку эмоциональный климат имеет огромное значение, чем бы ты не занимался...

19 марта

Утром сходила на взвешивание, надо сказать его результатами вполне осталась довольна. 54.550, записала результат специально для того, чтобы отследить динамику, потому как взве-

шивание у меня пройдет повторно, чуть позже перед отъездом домой. Сегодня был первый сеанс массажа, мое глубокое убеждение в том, что лучшие массажисты — это мужчины, это мое личное мнение, что останется неизменным, поэтому я безусловно рада тому обстоятельству, что я попала не к массажистке, а к массажисту.

20 марта

Не смотря на общую истерию, вызванную пресловутым коронавирусом, о котором даже не хочется говорить, в моей душе теплится весна, и почему-то я думаю о том, что, наверное, каждый мужчина всегда чувствует, что его любят или же испытывают к нему глубокую, нежную, душевную привязанность, идущую мягкой поступью от сердца...

Сегодня, на мой взгляд, был хороший день, немного пометали диск, но тренер сказал это все в пользу бедных, дал упражнения для закручивания диска, для дальнейшей работы. Тестирование ГТО отменены по понятным причинам, но теперь я знаю, какие нормативы мне нужно будет сдать, буду дальше продолжать готовиться, и сегодня, кстати, некоторые вещи начали двигаться, что называется с мертвой точки, и это не может меня не радовать. Сегодня приседала у шведской стенки, отозвались мышцы, которые на протяжении очень долгого времени не хотели включаться в работу, сразу могу сказать, что это, безусловно, вследствие массажа и грамотной работы специалиста Алексея, что выполняет свою работу на совесть, должным образом, за что сердечно его благодарю.

21 марта.

Сегодня многое получилось сделать, работали со штангой, в целом, я осталась довольна проделанной работой, показателем для меня является похвала моего тренера: «Да ты моя Умничка» Для меня такие слова наставника — бальзам на душу. Далее уже начнем увеличивать нагрузки.

23 марта.

К сожалению, коронавирус внес свои коррективы, теперь я уже дома. Буду продолжать тренироваться в период карантина в домашних условиях и ждать нового вызова на сборы. Благодарю своего тренера Кунакова Константина Юрьевича за проделанную работу, за поддержку и безусловную веру в меня!

9 апреля весь спортивный мир отмечает День чистого спорта.

Праздник берёт своё начало в 2013 году. Проект был инициирован Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) с целью пропаганды отказа от запрещенных препаратов. Тогда его поддерживали 17 стран. С каждым годом количество участников этой международной акции растет. В 2018 году к ней присоединилось Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Я со своими коллегами по Центру адаптивного спорта Югры также прошла обучение и тестирование.

В этом году мной были получены сертификаты участника аудиоквеста «Книги-Юбилеры-2020 и аудиоквеста «Забвению — нет!», организованные МБУК Ростовской-на-Дону городской ЦБС. Акции призваны привлечь внимание к незаслуженно забытым литературным произведениям.

В этом году, как и всегда, я особенно прочувствовала самую трагическую дату нашей истории 22 июня 1941 года — начало Великой Отечественной войны. В 4 часа утра 22 июня 1941 года, когда люди тихо, мирно спали, фашистская Германия без объявления войны напала на Советский Союз. Подлость поступка безгранична. Даже подумать страшно, сколько горя, страха и ужаса принесло в семьи это страшное утро, сколько потерь, слез матерей, жен, детей, сколько человеческих судеб... от мысли о том, что во время, когда люди, живущие в мирное время сегодня пробуждались, завтракали, планировали свой день, в это время в 1941 году люди уже проливали кровь, теряли близких, семьи, смотрели в глаза смерти, в жилах стынет кровь... В День памяти и скорби трудно найти слова, чтобы выразить боль и всю го-

речь... Для меня символом этого дня стала картина В.Ф.Папко — «Даже не снилось. 22 июня 1941», и, наверное, это навсегда... В этот день хочется пожелать только мира и светлых помыслов, чтобы никогда никто больше не знал войны...

2020 год был важен для всей нашей страны, потому как он останется славен 75-ой годовщиной Великой Победы! История Великой Победы состоит из страниц ежечасного ратного подвига советских воинов... 9 мая — главный праздник для нашей огромной страны. Не хватает слов, чтобы выразить дорогим ветеранам и тем, кто не вернулся домой, безграничную благодарность за жизнь на земле, за мирное небо... Эта война навсегда останется самой страшной страницей нашей истории, что навсегда унесла жизни миллионов людей... Главное, что мы должны сегодня сделать — помнить, помнить, передавая детям память о героическом подвиге непобежденного народа и страшной цене, что заплатили герои за нашу мирную жизнь... Память — это единственное, кроме слов, чем мы можем сказать спасибо победителям. Сегодня все чаще совершаются попытки исказить, попортить историю этой войны, наша главная задача — не позволить запятнать историю, что написана кровью наших дедов. Приоритетными задачами государства должны оставаться адресная помощь, обеспечение достойным жильем, квалифицированной медицинской помощью ветеранам и труженикам тыла, это должно, безусловно, стоять во главе угла всего общества в целом.

Дорогие ветераны!

Желаю вам крепкого здоровья и долголетия, спасибо, что вы есть, спасибо за все, что вы сделали для нас, людей живущих в мирное время, спасибо за то, что живем... Ваш подвиг бесценен, неоценим и бессмертен... Я рада тому, что в этом году по предложению телекомпании «Вести-Югория» у меня появилась возможность рассказать о своем герое... Своим прадеде, ведь главное сейчас рассказывать о них, о людях,

что подарили мирную жизнь... в День Великой Победы мы острее ощущаем, понимаем тот героический подвиг наших дедов, что не жалея себя ковали победу, приближали ее каждой раной, каждой пойманной пулей, своей пролитой кровью... память подвига непобежденного народа должна остаться с нами навсегда... В каждой семье вечерами листают старые, потертые страницы фотоальбомов, в которых живут пожелтевшие снимки...

Родина — особое слово для каждого человека, ее любят, ей гордятся. Россия взрастила множество прекрасных, талантливых людей, которых знает история: поэтов, художников, храбрых воинов. Сегодня для страны важно развиваться, опираясь на опыт прошлых лет, уважая свою историю. В России должны крепнуть традиции, устои, обычаи, только так Россия сможет двигаться дальше во всех сферах своего развития...

25 мая во всех школах страны должен был прозвучать Последний звонок, но по понятным причинам наши выпускники не услышали свой последний веселый и, вместе с тем звучащий теплой грустью, последний звонок, и, конечно, это наложило свой отпечаток на настроение ребят, но в каждой семье стремились создать им настроение теплыми словами, добротой сердец, а воспоминания о школе, любимых учителях останутся с ними навсегда... Моя младшая сестренка Сашенька в этом году попрощалась со школой и вступила во взрослую жизнь, даже не верится, совсем недавно наши родители провожали ее в первый класс, вместе решали задачи и учились читать, а сегодня Саша уже стоит на пороге новой жизни, в которой будет много нового, интересного и сложного, новые цели, новые ступеньки личностного роста и прекрасная студенческая пора, что принесёт с собой целую вселенную, новую атмосферу, эмоции, новую красочную страницу жизни... конечно, говоря о детях, всегда хочется, чтобы каждый ребенок был любим, обогрет теплотой родительской заботы и всей семьи, чтобы он чувствовал поддержку и понимание близких, и всегда был защищен от дурного. Время

быстротечно и стремительно, наши дети растут, с каждым днем становясь взрослее, поэтому главное любить их сейчас, уделять время, целовать, обнимать, чаще хвалить, ценить каждую минуту теплого объятия...

В преддверие Дня молодёжи, в период с 22 по 26 июня 2020 года, проходит «Молодёжный марафон «40», посвящённый 40-летию со дня образования Нефтеюганского района.

Участники Марафона в этот период фиксируют свою дистанцию, используя мобильное приложение «Nike Run Club», им необходимо пробежать 1 км согласно квоте (общий суммарный результат составит 40 км): Пойковский – 10, Салым – 6, Кутьях – 4, Сентябрьский – 4, Сингапай – 3, Чеускино – 2, Каркатеевы – 3, Лемпино – 2, Усть-Юган – 3, Юганская Обь – 3.

Я пробежала свою дистанцию. Считаю, необходимым принимать участие в подобных марафонах – это позволяет держать себя в форме и проверить себя на прочность. Если говорить об адаптивном беге и кроссе в целом, то в этом году мне pokорились 20 километров маршрута, и конечно, всегда хочется сделать больше, чем вчера, так в этом году я ставила себе планку 25 километров, марафон проходила в день Российского флага, километраж выбрала для себя сама, планируя рассчитывать свои силы и смотреть по дистанции на свое самочувствие, но к сожалению, цель пока осталась не достигнута, мне помешали погодные условия, на определенном участке пути начался град с дождем, и мне пришлось завершить свой кросс на отметке 11, 27. Обязательно повторю этот маршрут, так как я буду не я, если остановлюсь на достигнутом...

2020 год, на мой взгляд, красивая дата, красивый рубеж, в этот период мной написано несколько произведений, посвящённых нежному чувству любви: «Философия любви или мысли из личного дневника...», «Любовь, священная религия...», «Не казните людей за любовь...», «Неумолимое время и нежная память...», «Нет напрасной любви...» (февраль-март 2020),

«Тихое, горькое счастье мое» (25 июня 2020). Любовь всегда оставляет свой след в жизни, творчестве, эти произведения, безусловно, рождены только благодаря моему личному нежному, трогательному отношению к любви...

Незыблемая любовь, как и прежде живет в моем сердце, отражаясь в каждом дне, раскинувшись словно в ласковой нежной колыбели лунной ночи, и ключами звеня она греет меня... Я думаю, когда любишь, не бывает слишком, не бывает не ко времени. Любовь случается и живет так, как ей угодно, и человек свято хранит ее в душе, томясь, обжигаясь, тоскуя и волнуясь одиноко. Не помня себя, мы любим нежно с душевной теплотой и редкими минутами судьбой подаренного счастья... многие из нас, влюбившись, наперед знают о своем написанном грустном пророчестве, в котором живет лишь одно одиночество...

Летом этого года состоялся «Спецпроект «Мой район: Усть-Юган». Небольшая заметка обо мне в этом выпуске. Мы говорили о спорте, о творчестве, о пройденном пути, о планах на будущее. Благодарю всех, кто работал над проектом.

Для каждого человека семья особое слово, и это то небольшое, что останется неизменным. Связь родителей и детей навсегда нерушима и нежна, она будет жить сквозь время, с каждым днем становясь крепче. Каждый из нас любит своих родных, близких, самых любимых, и они — главное и самое дорогое, что есть в жизни! 18.07.2020 года мы отпраздновали юбилей нашей бабушки — 70 лет! Наш праздник назывался «День рождение Валентины Великой». Соответственно, праздник был тематический. Для бабули сшили мантию, изготовили скипетр, державу, трон, приготовили корону, всем этим убранством занимались ее дети. В целом, подготовка к празднику — это всегда обсуждения, предложения и суета, мы все рады, что наша бабушка осталась довольна... много теплых слов, подарков, цветов, необъяснимых слез...

Милая наша бабушка, желаем тебе крепкого здоровья на долгие годы, жизненной энергии, тепла и взаимопонимания. Мы все тебя очень любим!!!

Впервые за несколько лет в начале сентября я была дома, а не на традиционных стартах в Ханты-Мансийске. Сказать, что мне грустно, ничего не сказать. Этот год, на мой взгляд, для многих из нас станет символом нереализованных планов. А формат «онлайн» просто уже не воспринимается, и в сегодняшних реалиях от него накопилась порядочная усталость... Я безумно скучаю по людям, по соревнованиям, по атмосфере, по городу, который символизирует для меня теплые перемены, начиная с 2011 года, когда я впервые появилась на пороге Центра адаптивного спорта Югры... мне жаль не завоеванных медалей, которых в этом сезоне не хватает всем, жаль, что год с такой красивой цифрой — это скорее пустыня, а не изобилие событий... И пусть меня обвинят в пессимизме, но это объективная реальность, в которой постоянно нужно искать душевные силы... простите, но я так чувствую...

11 сентября 2020 года, в честь празднования 50-летия посёлка Усть-Юган глава поселения Владимир Анатольевич Мякишев торжественно наградил почётных жителей за вклад в развитие поселка. Меня так же отметили Благодарственным письмом за активное участие в общественной жизни поселения и в честь празднования 50-летнего юбилея поселка Усть-Юган. Всегда приятно чувствовать обратную связь, это помогает двигаться дальше, расти, развиваясь в различных сферах деятельности.

В связи с завершением срока полномочий Э. В. Исакова 8 сентября 2020 года я сдала удостоверение помощника члена Совета Федерации Исакова Э. В. по работе в Совете Федерации на общественных началах.

В первую очередь, я благодарю Эдуарда Владимировича за оказанное мне доверие и поддержку, мне было приятно работать с детьми, с молодежью, быть полезной, востребованной, мотивировать людей, проводить уроки доброты, искать новые пути развития в части просветительской деятельности, позволяющей стирать границы между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью. Думаю, у меня многое получилось сделать. Это

колоссальный опыт, позволивший мне многому научиться, с опорой на который можно двигаться дальше... Могу сказать, что я и дальше буду работать с детьми и молодежью, передавая им основы этики в общении с людьми с инвалидностью, и формировать у подрастающего поколения правильное отношение к людям с инвалидностью...

Главное, что хочу сказать, Эдуард Владимирович всегда может на меня рассчитывать, положиться, вне зависимости от того, есть у меня какие-либо документы или нет, не в них дело, когда речь идет о дружбе и отношении к человеку, что сумел собрать вокруг себя людей, команду, которая всегда работает слаженно, как единое целое... Бесконечно благодарю за то, что поверили лично в меня, это одна из самых важных страниц в моей истории, когда на меня были возложены определенные обязанности, к выполнению которых я всегда подходила со скрупулёзной ответственностью.

Могу с уверенностью сказать, что эта работа — важный этап становления меня как человека, который никогда раньше не работал с детьми, и методом проб и ошибок выстраивал модель работы, при которой ребята могли комфортно знакомиться с новыми для себя понятиями, нормами и правилами общения.

Мы с Эдуардом Владимировичем знакомы уже несколько лет, и для меня это очень ценно... ценно, видимся мы теперь редко, но не теряем дружеское общение и теплое отношение друг к другу, это, наверное, одна из самых важных черт характера Эдуарда Владимировича — уметь дружить, не теряя из вида людей, с которыми сложилась дружба.

И для меня не имеет никакого значения, как долго мы не видимся, сколько времени уходит с минуты прошлой встречи, я всегда рада видеть, общаться, радоваться успехам Эдуарда Владимировича, это неизменно и безусловно...

«Галя, спасибо за добрые слова и за твои благородные дела. Еще поработаем вместе», — этот ответ Эдуарда Владимировича для меня является высшим и главным критерием оценки.

Эдуард Исаков продолжит работу сенатором. Решение приняла губернатор Югры Наталья Комарова. Постановление главы региона подписала 13 сентября 2020 года. Эдуард Исаков с 2015 года занимает пост члена Совета Федерации от Югры. До этого работал директором «Центра адаптивного спорта», депутатом думы округа, президентом олимпийского совета Югры. От всей души желаю Эдуарду Владимировичу дальнейших успехов, энтузиазма и неиссякаемой энергии... 23 ноября подписано представление на выдачу мне удостоверения помощника сенатора на общественных началах. Значит, поработаем!



В сентябре началась плотная подготовка к нескольким онлайн мероприятиям, были поставлены определенные цели, задачи. Могу с уверенностью сказать, что каждое мероприятие, вне зависимости от формата, требует полного погружения в материал... Всегда главное – координировать свои действия, чтобы все прошло на уровне, чтобы все успеть подготовить, более того, чтобы все сделанное не оставило вопросов и претензий к себе самой...

25 сентября 2020 года Государственная библиотека Югры и Департамент культуры Ханты-Мансийского автономного округа — Югры с участием Ханты-Мансийской окружной организации Всероссийского общества инвалидов и Ханты-Мансийской региональной организации Всероссийского общества слепых провела в формате онлайн инклюзивный фестиваль «Доброе чтение».

Я приняла участие в данной мероприятии, рассказала о создании книги «Бесконечная молодость с безупречным названием Жизнь...», презентация которой состоялась 29 сентября 2017 года. Также я рассказала о своей работе с детьми и молодёжью на уроках доброты. Выразила огромные слова благодарности за возможность участия в фестивале, плодотворное сотрудничество и полученный опыт. Рада успешному завершению мероприятия, конечно, трудно составить красочное впечатление, учитывая, что практически весь этот год мы живем в формате онлайн, но в целом, общение получилось теплым, открытым, познавательным для всех участников встречи. Приятно было по завершении мероприятия получить благодарственное письмо за участие.

Уверена, у этого интеллектуального фестиваля большое будущее, во главе которого, несмотря на развитие инноваций, стоит книга во всех ее формах и проявлениях.

Пожелала фестивалю надежных партнеров, благодарных участников, слушателей и процветания на многие лета...

26 сентября 2020 года, приняла участие в мероприятии под названием Online-школа инклюзивного волонтерства. Организаторами мероприятия стали Пыть-Яхская молодежная общественная организация «Активист» при поддержке Департамента культуры и спорта Нефтеюганского района. Одним из направлений деятельности организации является развитие добровольчества (волонтерства). Я пообщалась с аудиторией на тему «Формирование толерантного отношения к людям с ОВЗ», мероприятия культурно-просветительской направленности, позволяющие сти-

рать границы между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью.

На мой взгляд, разговор получился открытым, искренним, дающим пищу для размышления... Главными для меня, как и всегда, стали слова «Доброта доступна каждому». Этим, я считаю должен руководствоваться каждый человек, вне зависимости от наличия инвалидности. На встрече были детально разобраны основы этики общения с людьми с инвалидностью, так же были раскрыты аспекты развития творческого потенциала людей с инвалидностью, что немало важно. В целом, я довольна своей работой, с учетом того, что я была приглашена к участию в мероприятии как человек, что может мотивировать, быть ориентиром, это всегда для меня очень ценно... Мне вручили Благодарность за плодотворное сотрудничество и участие в качестве ведущего эксперта. Я, в свою очередь, поблагодарила организаторов мероприятия за приглашение и пожелала дальнейших успехов...

С 10 по 16 октября впервые в Нефтеюганском районе соревнования по туризму среди инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья прошли в формате онлайн. Организаторами мероприятия, как и в прошлом году, выступили НРОО ВОИ с проектом «Туристический слет «Равные возможности» при поддержке администрации Нефтеюганского района на платформе Яндекс-Телемост. Участники представили визитную карточку команды, информационный плакат, выполнили тест на знание туристических узлов, собирали рюкзак в поход, показали свои знания в туристической викторине, знание растений и грибов нашего края. Все команды провели краеведческую работу на тему «Природа родного края и его история»

Я впервые стала капитаном команды, и, конечно, это накладывало на меня определенную ответственность. Благодарю свою команду «ZODIAK» за доверие и слаженную работу, также благодарю всех сопричастных за участие... Сердечно благодарю свою мамочку за всевозможную помощь и поддержку... Всем,

абсолютно всем без исключения участникам онлайн турслёта, было сложно справиться с волнением, учитывая, что многое зависело не лично от нас, а от техники, интернета, в заложниках которых мы оказались...

Наша команда получила диплом за участие с результатом 61 балл, думаю, что это хороший результат с заделом на будущее...

29 октября 2020 года на 92 году жизни ушла в вечность моя прапрабабушка Евдокия... Я помню ее только детскими глазами, потому как видела и общалась с ней только в детстве. Она всегда была очень доброй, отзывчивой к детям, я не помню, чтобы бабушка Дуся когда-нибудь повышала голос вообще, а тем более на детей, я запомню ее необыкновенно доброй, улыбчивой, радушной, и мне навсегда запечатлелась в памяти ее коса, что было безумно длинной, густой, как говорят «коса до пояса», и конечно, лучистые, ласковые глаза... Всегда горько терять, и неважно, как часто видишь, общаешься с человеком, важно каким было это общение, если человек оставил после себя теплые воспоминания, значит, по-настоящему любил, относился с теплотой, жил добрым сердцем...

Не могу не сказать о том, что 20 октября этого года не стало Андрея Александровича Трубицина, моего коллеги, спортсмена Центра адаптивного спорта Югры, человека с прекрасным чувством юмора, с ним всегда можно было легко говорить на абсолютно разные темы, в силу своей разносторонности у него на все всегда была своя независимая точка зрения... Он был необыкновенно веселым, открытым и жизнерадостным человеком... Всегда горько терять людей — знакомых, друзей, коллег, родных, всех с кем ты соприкасаешься в жизни... Светлая память Андрею... Приношу свои соболезнования родным и близким...

26 октября 2020 года отправила заявку в оргкомитет окружного фестиваля художественного творчества для лиц с ограниченными возможностями здоровья «Я радость нахожу

в друзьях» и конкурсную работу в номинации «художественное слово». Произведение «Неумолимое время и нежная память...», которое я выбрала, было написано мной в этом году, еще никогда не оценивалось, потому как совсем свежее, и конечно, это заставляет меня волноваться, как человеку, что написал и прочувствовал данное произведение. Думаю, нелегко придется членам жюри, поскольку прием заявок начался с 17 августа и продолжился до 9 ноября, следовательно, можно предположить, сколько будет работ в одной только номинации. Фестиваль направлен на развитие человеческого капитала, на то, чтобы люди с инвалидностью реализовали свой творческий потенциал, делились своими талантами, жили в гармонии с собой и своими творениями, а не держали свой талант в плену своих сомнений...

Выражаю огромную благодарность Нефтеюганской районной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» за публикацию моих произведений «Разлука» и «Что есть любовь?..» в книге «Жизнь продолжается, и она прекрасна» (2019г.) Приятно чувствовать теплый отклик и заинтересованность. Желаю дальнейших успехов и процветания...

18 ноября 2020 года прошла творческая встреча «Югра вдохновляет», были представлены произведения поэтов и прозаиков Нефтеюганского района. Я так же представила авторское произведение «Любовь всегда права». Такие мероприятия важны тем, что они дают новые импульсы для развития творческих направлений и создания нужных механизмов, для популяризации творчества людей... Жаль, что этот абсолютно пустой год не даёт возможности выйти на сцену и выступать в больших и малых светлых залах...

4.12.2020 г. прошла консультационно-диалоговая площадка на тему: «Обеспечение реализации и защиты прав инвалидов в Югре в период пандемии, вызванной COVID-19» в режиме

видеоконференцсвязи с участием Уполномоченного по правам человека в Югре. Во встрече приняли участие более 500 представителей организаций, оказывающих услуги инвалидам со всего округа. Были затронуты актуальные вопросы, касающиеся обеспечения людей с инвалидностью техническими средствами реабилитации, медикаментами, этим вопросам была отведена большая часть времени, так как тема обширная, требующая грамотного, четкого регулирования и быстрого реагирования. Мной был задан вопрос, касающийся оснащения технической базы школ в Югре в процентном соотношении, так как сейчас дети с инвалидностью, так же как и остальные дети, получают образование в режиме онлайн, то есть они должны обладать всеми необходимыми гаджетами и сервисами, что сегодня нужны для обучения. Не секрет, что на этапе так называемой первой волны пандемии, не все учебные заведения, ВУЗы, в том числе в Москве, были готовы к тому, чтобы принять данную форму обучения. Меня заверили, что материальная техническая база отвечает всем потребностям и постоянно держится на контроле. Добавлю, что, к сожалению, людей с инвалидностью с каждым годом становится больше, и сегодня общество должно быть готово к тому, чтобы достойно принять этих людей. А это на самом деле просто, потому как людям с инвалидностью нужны и важны все те вещи, что и здоровым людям — общение, человеческое участие, семья, все, чем богата жизнь. Возможность учиться, получать достойное образование, развиваться во всех сферах жизни, раскрывать свой потенциал. Самое главное, что необходимо людям с инвалидностью, это признание со стороны общества в целом. Немаловажную роль здесь играют волонтеры. Добровольчество всегда имело огромное значение для тех, кто ждёт помощи, участия, поддержки. Дело волонтера всегда будет востребовано, как для тех, кто нуждается в помощи, так и для тех, кто выберет для себя путь волонтерства. данный выбор всегда делается горячим сердцем и тёплой душой. Доброволец — звезда надежды светлой, что соткана золотыми нитями добра...

Мы любим родину с детства, нам дороги ее красота, ее простор, ее многоликость и нежность красок. 10 декабря исполнилось 90 лет со дня образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Я счастлива тем, что рождена в Югре, горжусь своим краем, его бескрайними богатствами и своими земляками. Югра – прекрасный живописный регион, богатый людьми, своей культурой, обычаями, ресурсами... 90 лет – это значимый рубеж, на котором регион многого достиг, широко раскинулся и громко заявил о себе. Здесь создают семьи, растят детей, работают, достойно развивают свой потенциал, имея социальные гарантии, закладывая надежный фундамент завтрашнего дня. 10 декабря прошла спортивная акция «9.0», организатором которой выступил отдел по делам молодёжи департамента образования и молодежной политики Нефтеюганского района. Данный марафон позволил испытать себя и признаться в любви родной Югре. Акция «9.0» далась мне действительно тяжело, мозоли, надорванные мышцы, хотя, наверное, цена достижения целей мало кого интересует, всегда главное – результат, я и сама так считаю. Несколько дней приходила в себя, отлеживалась, давая отдых организму и лечила дутые мозоли... Могу сказать точно, что это было одно из самых сложных испытаний, которые были у меня за время жизни в спорте, я никогда не бегала зимних марафонов, а нужно было пройти не много не мало дистанцию в 9 километров, и конечно, надо понимать, что были отягощения, местами вязкий снег и скользкий лёд, тем и дорог этот новый шаг вперёд... Благодарю за сопровождение и поддержку любимую маму, без сопровождения в зимнее время на данном этапе было нельзя, поскольку это был мой первый зимний марафон...

25.12.2020. мысли в моей голове: Из серии «накипело»... Есть люди, искренне считающие, что моя жизнь, а конкретно этот год с наступлением пандемии, никак не изменилась. Несколько соревнований у тебя в год, что такого... Отмена соревнований, сборов... Для некоторых, как оказалось, это мело-

чи... следовательно, мой труд так же автоматически обесценен... Слов больше нет, не хочется никому ничего доказывать, все равно бесполезно... Сделала выводы и двигаюсь дальше...

В декабре в окружном Доме народного творчества подвели итоги окружного фестиваля художественного творчества для лиц с ограниченными возможностями здоровья «Я радость нахожу в друзьях», который прошел в дистанционном формате.

Фестиваль уже не первый год собирает творческих участников для того, чтобы каждый югорчанин смог раскрыть внутренний мир и показать свои таланты. В этом году на фестиваль поступило больше 500 заявок из 18 муниципальных образований Югры. И это абсолютный рекорд за всё время существования Фестиваля. Заявки на участие принимались в четырёх возрастных категориях (6 – 11 лет, 12 – 17 лет, 18 – 30 лет, 31+) в номинациях – «Вокал» (соло и ансамбли), «Инструментальное творчество» (соло и ансамбли), «Художественное слово», «Декоративно-прикладное творчество», «Хореография» и «Изобразительное искусство». В номинации «Художественное слово» я награждена дипломом «За авторские стихи» с произведением «Неумолимое время и нежная память».

Конечно, в своих итогах года не могу не сказать о Центре адаптивного спорта Югры. В этом году учреждению исполнилось четырнадцать лет, прекрасный нежный возраст, когда все впереди... На мой взгляд, у нашего учреждения здоровые, нормальные амбиции, и практика показывает, что учреждение ставит цели, грамотно расставляет приоритеты и успешно реализует право людей с инвалидностью на занятия физической культурой и спортом.

Учреждение прошло долгий, сложный путь становления, исканий, огромных трудов, результатом которых является то, что учреждение сегодня это уже бренд, имя, получившее признание на самом высоком уровне, чему свидетельствует множество наград, премий, именитых спортсменов, что вырастило учреждение, и важно, чтобы процветание, дальнейшие успехи, надежные партнеры и верные друзья всегда сопровождали...

Благодарю Эдуарда Владимировича Исакова, основателя и первого руководителя учреждения, за труд, что нельзя переоценить, за равнодушие, за отчаянную веру в свои идеи...

Благодарю Михаила Петровича Вторушина за верность своему делу, за компетентное руководство, при котором учреждение продолжает развиваться, расти, набирать обороты, идти в ногу со временем, поддерживать престиж адаптивного спорта в Югре! Отдельные слова благодарности Михаилу Петровичу за теплую дружескую поддержку, я давно отметила для себя, что Михаил Петрович прекрасный психолог, умеющий направить и правильно расставить акценты, ничего не упустив из вида, придавая значение настроению и принимая во внимание то состояние, в котором я нахожусь последние месяцы, состояние абсолютной подавленности, когда трудно, образно говоря, выйти на поверхность, встряхнуться и обратить внимание на главное, что достигнуто, выполнено, сделано с трудом...

Наше учреждение находится в крепких, надежных, мужских руках этих прекрасных людей, и можно быть спокойным за будущее нашего учреждения...

Безусловно благодарю сегодня своего тренера — Кунакова Константина Юрьевича за поддержку, я всегда это чувствую. Так же благодарю Виктора Дрогушева — представителя своей команды за помощь и участие...

Время течет быстро, но в каждом мгновении жизни есть что-то особенное, и в яркой осени, в которой дышится легко, свободно, полной грудью, и когда буйство красок сменяется густой пеленой снежного покрова... Счастье в том, чтобы просто жить, любить, оберегать своих родных и близких... и сегодня важно постараться не думать о том, что осталось нереализованным, в силу объективных причин, обстоятельств, которым мы не в силах противостоять... уже этой осенью мою душу заполнила беспросветная, тупая пустота... Время снова упрямо срывало лист календаря, оставляя лишь печальный, глубокий след в душе... Меня больше не грели мысли о встречах, переменах, год безжалостен и пуст... На золотых клавишах печальной, нежной осени

таяли мои последние надежды... такими безрадостными мыслями живут последние месяцы моего уходящего года, что совсем скоро затеряется в праздничной суете наступающей зимы... и я не вижу никакого смысла таить эти мысли в укромных уголках своей потерянной души, это было бы нечестно, и в первую очередь по отношению к себе... Благодарю сегодня всех, кто так или иначе был со мной рядом, поддерживал, делил со мной тревоги, временами наступающее отчаяние, которого в этом году было в избытке... Благодарю за то, что не дали окончательно и совершенно уйти в себя, замкнуться и растерять крупницы оптимизма... Это конечно же моя семья, мамочка — моя опора и поддержка, мой ласковый, всегда греющий лучик солнца, ее умение переживать все вместе со своими детьми, ее стремление помочь, найти слова утешения, быть рядом, это то, что в ней живет всегда... Мамина любовь отогревает душу, укрывает от ненастья, бережет, и непременно жертвует, всегда прощая, только мамино сердце любит вопреки... Маме было особенно тяжело переживать мое депрессивное эмоциональное настроение, которое трудно чем то перебороть.... Друзья, ставшие близкими со временем, спасибо всем и каждому в отдельности, ваша поддержка очень важна для меня, я этого никогда не забуду...

Не могу не сказать слов глубокой признательности своей подруге Гречишкиной Ирине за долгие беседы, за умение слушать, это сегодня дано не каждому...

Мы познакомились в мае 2004 года. Вместе поехали на окружные соревнования. С нами были еще девчонки, но мы с Ириной как-то сразу нашли общий язык. Оказалось, у нас много общего, и по прошествии соревнований стало понятно, что мы будем и дальше общаться. Ирина оставила мне свой номер телефона, написав его на маленьком клочке бумаги, который я боялась потерять за время, пока добиралась домой. Это был домашний номер телефона, в то время у нас не было мобильных. А у меня и домашнего телефона не имелось, он появился позже, поэтому, чтобы позвонить Ирине я приходила в школу (если в моем случае можно так сказать), и мы редко общались. Позже

мы стали ездить друг к другу в гости. Однажды она рассказала мне, что моя фотография постоянно выпадала из ее блокнота, и она решила, что нам непременно нужно пообщаться. Меня удивило, что Ирина хранит мою фотографию именно в блокноте. Меня это очень тронуло, ведь это значит, что я много значу для нее. Я так говорю потому, что сама нередко храню фотографии любимых людей, к примеру, в книге, которую читаю. Надо сказать, что фотография, подаренная когда-то на память, может утратить свою нужность с течением времени, потому как у всех со временем появляются новые друзья, знакомые и множество забот. И важно в этой повседневной занятости вспомнить человека, с которым давно не говорил.

Знаете, знакомясь с человеком, ты никогда не знаешь, станет ли этот человек для тебя чем-то большим, чем просто знакомым, это ты можешь узнать только со временем. Благодаря ежегодной спартакиаде ХМАО-Югры в моей жизни появился друг, с которым мы дружны по сей день несмотря на то, что спартакиада, что нас познакомила проводилась в далеком мае 2004 года...

Мы с Ириной знакомы уже 16 лет, она отзывчивый, понимающий друг и это огромная редкость. Сегодня Ирина прекрасная, любящая мама чудесного сына Егора. Я всегда рада видеться, радоваться их общим успехам...

Не смотря на все сложности, нестабильность и трудности этого года, в нем все же нашлось место маленькому чуду, что проявилось в моей семье, это целая история, хочу оставить ее здесь, тем более я верю в то, что чудесами нужно делиться...

Итак, наш кот Степан появился в нашей семье в октябре 2019 года, взяли мы его совсем крохой, он умещался в ладони, поили молоком с помощью шприца, то есть надо понимать сколько любви и заботы все мы питали к этому маленькому, пушистому комочку... Степа рос не по дням, а по часам, и скоро открыл для себя улицу, ее простор, ширь и многообразие... пока был совсем малышом далеко от дома не ходил, а когда вырос, окреп, набрал форму настоящего льва, стал гулять сам по себе,

как собственно все деловитые, самостоятельные коты, но никогда не уходил надолго, но все когда-то бывает впервые... Когда он пропал, родители искали его везде — в лесу, на реке, по поселку, где только не искали его глазами... и конечно, мы все переживали. К домашним питомцам ведь привыкаешь, как к людям, они сразу становятся членами семьи, и их любишь всем сердцем... вечером, когда мы с мамой пошли прогуляться, подышать свежим воздухом, мама сказала мне: «Не оглядывайся, не жди, он больше не придет, и нужно привыкать к мысли, что он не вернется...» Я сказала, что пока не могу это сердцем понять, умом то я все понимаю, но я все еще жду... дома мы все перестали говорить о Степе, но каждый кричал внутри себя, каждый думал об одном и том же, каждый все равно продолжал ждать... отец то и дело выходил на улицу, он долго не мог уснуть, как и мы все... А я, лежа в постели, отчаянно про себя повторяла словно мантру: «Степа, пожалуйста, вернись...» Даже временами погружаясь в сон, эти слова, будто молитва, звучали во мне... мгновенное пробуждение произошло от слов отца: «Семья, он вернулся...» Нашему счастью не было предела... Позже, когда Степка тихо, мирно спал на моей подушке, я смотрела на него и все еще не верила в происходящее, мне казалось, что все это сон, от которого я скоро очнусь, и останется только горький вкус разочарования, я все смотрела на него и не верила, что все так благополучно завершилось, и понимание того, что наш Степка, ведь даже не представляет, как мы переживали, как волновались, сколько он для нас значит, не давало мне покоя... На самом деле, братья наши меньшие понимают абсолютно все, они ведь зачастую лучше и добрее чем люди, они умеют творить чудеса...

Гимном уходящего года для меня стала песня Дениса Майданова «Я остаюсь»

Встань на паузу, мир,
Мы уже состоим из секунд приложений и цифр,
Я не слаб, не устал,
Я полжизни летел, долетел, а теперь побежал.
Встань на паузу мир,
Командир единиц и нулей новый впишет в нас
шифр,
И медийный солдат,
Измельчит и истопчет все то, чем мой мир был
богат,
Он не может назад.
Значит, я остаюсь,
Там, где я улыбаюсь друзьям и на фото смеюсь,
И уже не боюсь,
Что поток новостей мою радость изменит на грусть,
Где с тобой мы летаем над крышами,
Мы красивы, свободны, услышаны,
Уходите, мельчайте, а я остаюсь.
Электронные сны,
И запустит цинично рассвет голограмму весны,
Дети матрицы вновь,
Сквозь холодные сети как дозу получают любовь.
Встань на паузу мир,
Нам достаточно в памяти в совести тьмы
черных дыр,
Но всё жаждет венца,
Тот, кто снова однажды включил этот дождь
из свинца,
Гимн начала конца.
Значит, я остаюсь,
Там, где я улыбаюсь друзьям и на фото смеюсь,
И уже не боюсь,
Что поток новостей мою радость изменит на грусть,
Где с тобой мы летаем над крышами,
Мы красивы, свободны, услышаны,
Уходите, мельчайте, а я остаюсь.

Значит, я остаюсь,
Там, где я улыбаюсь друзьям и на фото смеюсь,
И уже не боюсь,
Что поток новостей мою радость изменит на грусть,
Где с тобой мы летаем над крышами,
Мы красивы, свободны, услышаны,
Уходите, мельчайте, а я остаюсь...

На мой взгляд, эта песня идеально вписывается в реалии сегодняшнего дня, отражая нашу действительность, и несет в себе правильный посыл...

Вступая в новый год, что живет неизвестностью, главное, что мы можем сегодня сделать, это сказать своим близким о том, как сильно любим, дорожим, благодарим Бога за каждый день проведенный вместе и просим прощения за вольные и невольные обиды и переживания, которые нужно непременно оставить за дверью, что в полночь закроется навсегда...

Декабрь, 2020г.

ДОБРОТА ДОСТУПНА КАЖДОМУ

Доброта — это то, что может услышать
глухой и увидеть слепой.

Марк Твен

Начиная новый день, каждый из нас погружается в свои ежедневные заботы, работу, и день, образно говоря, расписан по минутам и ничем особенным не отличается. Но есть множество способов сделать свой день непохожим на другие. И здесь все очень просто. Совершите добрый поступок, и ваш день пройдет в ином ключе, он принесет вам счастье, то, которое вы не испытаете ни от чего другого, ведь совершить добрый поступок, значит помочь другому, пусть и не знакомому вам, человеку обрести надежду. Каждому человеку без исключения важна поддержка окружающих, человеческое участие. Добрый поступок, что идет от сердца, есть самая большая ценность человека, он не просит похвалы или отдачи. Мы все чувствуем доброту к себе, она в добром слове, в улыбке, в наших глазах. Добро необходимо нам, как самый верный друг, как солнце в дождливый день...

«Ребята, в вашем классе новичок, —
сказал директор, — познакомьтесь, Вася».
В дверях мальчишка. Прозвенел звонок,
и очень тихо стало в шумном классе.
Он молча шёл, держась за костыли,
несмело сел за парту возле Гали.
А мы сказать ни слова не могли.
Пацан с одной ногой, не ожидали.
Был Вася нелюдим, дичился нас.
Уж праздник новогодний приближался,

а он сидел, не поднимая глаз,
и даже Галке редко улыбался.
Однажды вовсе в школу не пришёл.
«В больнице мать», — соседи позвонили.
Мы не пошли с парнями на футбол,
купили торт и к Васе поспешили.
Он двери неуверенно открыл:
— Без мамы не могу...
— Мы это знаем.
Дай лапу, друг, — Егор проговорил, —
замерзли, угостишь горячим чаем?
Открыли торт, разлили в кружки чай...
Помыли пол, с тушёнкой суп сварили,
и за обедом, как бы невзначай,
ботанику и русский повторили.
Мы слушали, а он всё говорил.
Глаза от счастья Васины светились.
Вдруг в спальню мамы двери приоткрыл,
— Пойдёмте, — мы зашли и удивились.
Какие он портреты рисовал!
Тут весь наш класс и Данька, и Тамара...
— Ну почему же? — Вася замолчал.
— Я инвалид, и думал, вам — не пара.
Уроков больше он не пропустил,
Друзья-мальчишки по утрам встречали,
И после школы Васька не грустил...
А костыли? Мы их не замечали.

Автор: Надежда Болтачева

Здесь добавлю, многие детки с инвалидностью будут рады учиться в школах, в коллективе, ведь если они будут посещать школу вместе с другими детьми, у них появится шанс иначе развиваться, найти новых друзей, открыть для себя много нового. Просто слышать звонок на урок, встретить первую школьную любовь, побывать на своем первом балу, ведь такие моменты не забываются... И прекрасно, если у детей с инвалидностью то-

же будет возможность провести школьные годы в стенах школы, а не дома... На своих уроках я всегда говорю о простых, но очень важных вещах: что нужно быть добрым, отзывчивым, тактичным человеком по отношению к людям с инвалидностью. Это, конечно, важно всем людям без исключения, но люди с инвалидностью нуждаются в участии в большей степени. Нам непременно нужно чувствовать поддержку и понимание окружающих, это основной фундамент, на котором возвращаются все мечты, начинания и помыслы. Я несказанно рада тому, что нахожу отклик в сердцах у взрослых, уже состоявшихся, людей и совсем еще молодых парней и девушек, и маленьких слушателей. Это о многом говорит... В первую очередь о том, что люди, посетившие мои уроки, хотят понять людей с инвалидностью, узнать о них больше, познакомиться с их увлечениями, мировоззрением, открыть для себя, как они живут, и понять, что их жизнь ничем не отличается от жизни здоровых людей. Это для меня главная задача, которую я ставлю перед собой, войдя в новую аудиторию. Когда я вижу в глазах слушателей неподдельный интерес, искренние слезы, я понимаю, цель достигнута, и в эту минуту я абсолютно счастлива... материал, с которым я работаю, постоянно корректируется для того, чтобы мои уроки доброты стали еще более содержательными и проникновенными...

О ДЕТЯХ...

Сегодня нередко включая телевизор, мы слышим о том, что тому или иному малышу необходимы огромные суммы денег на дорогостоящие лекарства, операции, что спасают от гибели, от страшного недуга и дарят надежду на нормальную, здоровую, полноценную жизнь без слез. Даже страшно подумать, что испытывают родители таких детей, каждый день верить и надеяться на спасение своего ребенка, ведь зачастую у этих людей нет таких денег, и лечение для них становится неподъемной ношей. Каково это — каждый миг своей жизни видеть, как угасает твой ребенок, зная, что каждый день может стать последним, и не иметь ни малейшей возможности помочь. В этой ситуации радуется, что в мире, в нашей стране все же есть неравнодушные люди, способные проникнуться чужим горем, что откликаются и помогают собрать нужную сумму. Сейчас существует множество благотворительных фондов, что проводят акции по сбору средств, но чаще всего, в подобных акциях принимают участие простые люди, для которых важно просто помочь. Бывают случаи, когда бабушка на пенсии не жалеет своих крох, и помогает тем самым спасти чью-то жизнь. Вот так, с миру по нитке, и спасают большинство маленьких жизней.

А параллельно с этим мы слышим, как люди, называющие себя «звездами», делают немыслимые покупки, оплачивают миллионные чеки, живут в многоэтажных особняках, не отягощая себя мыслями о тех, кому деньги нужны для того, чтобы выжить. Эти так называемые звезды, попросту с жиру бесятся, праздную свой день рождения в дорогих ресторанах и покупая себе очередные кольца с бриллиантами, для них это мелочи, норма. Это у них называется — быть в тренде. Выводы каждый может сделать для себя сам. Мое мнение, было бы правильно на законодательном уровне обязать таких товарищей вносить

определенную сумму в благотворительные фонды, допустим, каждый месяц.

Я думаю, никто не обеднеет, а в мире станет много больше счастливых, здоровых, беззаботных детей...

Дети, они всегда — дети. Озорные, веселые, непоседливые, непослушные. Но есть среди них дети необыкновенные, во многом отличающиеся даже от взрослых. Речь идет о детках, что, не смотря на свой весьма юный возраст, совершают подвиги, самоотверженно идут на риск, напроочь позабыв о себе.

В последнее время мы все чаще слышим о том, что подвиг помолодел, и это подтверждается с завидным постоянством. Когда слышишь о таких детях, по щекам невольно текут слезы, поступки этих ребят действительно поражают до глубины души. И порой язык не поворачивается назвать этих, на мой взгляд, уже совсем взрослых людей, которым в одну секунду приходилось делать выбор спасти жизнь другому или просто пройти мимо, детьми малыми, а все потому, что с молодых ногтей они знают, что такое спасти жизнь другому, иногда совсем постороннему человеку, они делают это не задумываясь, полностью отдав себя в руки случая.

Когда в очередной раз слышишь о детских подвигах, в мыслях сердечно благодаришь родителей, что воспитали таких детей. Зачастую сами родители удивлены, может быть, даже больше, чем кто бы то ни было, и для них это становится совершенным открытием.

Всякий раз думаешь, если на свет появляются маленькие герои, значит, есть будущее, значит, не позабыты святыне заповеди добра...

В нашей стране существует премия «Горячее сердце», ее присуждают молодым людям и детям, которые столкнувшись с трагическими обстоятельствами, не остались равнодушными. Серебристая звезда, в центре которой сердце с огненным цветком, это и символ самоотверженности, и знак благодарности за мужество и героизм, проявленный при спасении людей.

Каждый год в свет выходит книга, в которой описаны подвиги героев, к сожалению, на страницах этой книги непридуманной жизни есть герои, которым серебристую звезду вручили посмертно...

Остается только пожелать, чтобы поводов совершать такие подвиги было все меньше, чтобы каждый ребенок мог как можно дольше оставаться ребенком, и на его еще не окрепшие плечи не ложился не легкий опыт...

Мне безмерно жаль, что моих успехов не увидели мои любимые дедушка Сережа и бабушка Галя, они ушли из жизни за долго до того, как в моей жизни появился спорт, победы, поражения, шаги на встречу переменам, путь длиною в десять лет...

Оставляю в этой книге строки, что живут светлой памятью шагнувших в бессмертие, но всегда живых в моем сердце...

ЗДРАВСТВУЙ, ГОРОД ЮНОСТИ МОЕЙ!

Я вновь вернулась в город, в котором прошла моя юность, где жили большие компании шумных беззаботных людей. Мне – 29, и я понимаю, что многое безвозвратно ушло, исчезло, испарилось, как утренний туман.

Зайдя в дом, который построил мой дед, я вновь окунаюсь в то время, когда дед мой вместе с бабушкой были живы и здоровы, встречали всю нашу семью с улыбкой и с накрытым хлебосольным столом. В этом доме всегда теплая обстановка, полно игрушек, света, и звучит музыка, как сейчас помню, это была музыка молодости моих родителей. Я очень долго собиралась написать об этом, но все откладывала, понимая, что не найду нужных слов, да я и сейчас их не нахожу, а все потому, что мне горько. Горько от того, что моих любимых дедушки и бабушки больше нет, они ушли навсегда, ушли в вечность много лет назад, но для меня их уход так памятен, будто это случилось вчера. Наверное, я начинаю свое повествование



с этой горестной минуты от того, что эта рана никогда не затянется, из нее все так же, по прошествии многих лет, сочатся печаль, слезы, боль, что не утратила своей силы.

Открыв двери этого дома, безоблачного, навсегда ушедшего детства, каждая пылинка, обои на стенах, запах снова возвращают меня в это дорогое сердцу время. Перед глазами дедушка и бабушка, такие уютные, домашние, добрые, родные и бесконечно радостные. Я никогда не забуду дедовы чистые изумрудные глаза, что смотрели на меня с любовью, лукаво улыбаясь мне. Глаза всегда были его истинной чертой, которой не обладал больше никто на белом свете, он один умел смотреть с такой необъяснимой нежностью. Дед всегда очень любил меня, он одаривал меня теплотой, вниманием, наверное, больше, чем кто-либо иной, не говоря при этом особых слов, я просто это знала, чувствовала сердцем и душой, что он оберегал меня и продолжает оберегать даже после своего ухода...

Мне сложно разделить дедушку и бабушку, они для меня всегда были слиты в одно единое целое. Я их любила и продол-

жаю любить равноценно, неотделимо, с невероятной силой, что не покоряется нещадному времени, в котором все так быстро-точно. Сегодня, когда я все же решилась написать о горячо любимых и дорогих мне людях, я понимаю, что у меня не хватает ни слов, ни таланта, чтобы сказать, как сильно я их люблю...

Когда я путешествую по этим комнатам, которые, как и я, еще помнят их смех, речи, шутки, эту особую ауру веселья и добра, мне кажется, что все по-прежнему, что время будто остановилось и не тронуло ничего своей суровой рукой...

Мне любим весь этот дом, что хранит воспоминания о них, это великая ценность, которую могут хранить только места, им было даровано счастье стать храмом памяти родных людей. Это место, где царила безоглядная любовь к детям, внукам. Удивительно, как много помнят эти стены... Первые шаги младшей сестренки Сашеньки, любимого кота Сеньку, новую причёску сестры Вали, которая впервые в жизни решила окрасить волосы, с детской наивностью полагая, что это ей жизненно необходимо... Семейные ужины на открытой веранде, разговоры до ночи. Помню, как я любила остаться с бабушкой на веранде и слушать звуки природы, ее не торопливый рокот, он то утихал, то снова набирал силу. Здесь, в этой тиши, была кипучая, звонкая, необъятная жизнь, ее мы созерцали молча, находясь каждый в своих мыслях. Обычно люди стараются заполнить тишину, но нам это было не нужно, мы наслаждались тишиной и наступившей прохладой. На юге знойные летние дни, где сполна насладившись жарой, ты с нетерпением ждешь прохлады.

Мне в невероятной точности помнится комната, что была на-шей с сестрой, окна которой выходили в богатый сад, здесь рос-ло все, чем богата плодоносная южная земля. Мне нравилось бывать в этом раскидистом уютном саду, здесь всегда хлопотал по хозяйству дед, не было ни дня без работы, даже в самый жаркий день дед спешил в сад, чтобы на славу потрудиться. Здесь было все безукоризненно убрано, опрятно, цельно, все на своих местах. Теперь этот сад в запустении, оставшись без за-ботливых рук деда, он погиб, превратился в заросли травы, бу-

рьяна. Впрочем, с домом происходит тоже самое, говорят, что дом, в особенности тот, что построен собственными руками, чувствует, что он остался без хозяина, и со временем обветшал, хотя там живут постояльцы, которые вместо того, чтобы содержать дом в чистоте и держать его на плаву, отнеслись к нему варварски, как настоящие вандалы, у которых нет ничего святого, нет никаких моральных устоев, понимания того, как нужно относиться к чужим вещам, к памяти... Из дома было растащено огромное количество памятных, добротных, ценных вещей... Многое просто кощунственно сломано, вырвано с корнем, видимо, чтобы наверняка, наверное с позиции того, что не мое, значит, можно вероломно крушить, губить и разрушать все, что под руку попало и все, что видят безразличные, бессовестные глаза...

В один из приездов в дом детства, я отыскала там сувенирных собачек, с живыми глазами, которых бабушке кто-то то ли подарил, то ли она сама их где-то купила, этого я, к сожалению, не помню, она всегда любила красивые вещи, их в доме когда-то было очень много: множество посуды, игрушек, сувениров, различных ваз, все это непременно привозилось из поездок, и бережно хранилась в теплых стенах дома, а сейчас безвозвратно потерянно, я и эти статуэтки уже не чаяла найти, но мне повезло, отыскав их, я их бережно вымыла и спешно поставила ближе к своим вещам, дабы не дай бог их не забыть и увезти их домой, теперь они обрели новый дом, им стала моя комната, где к ним бережное отношение. Детям, включая моих племянников недозволенно играть с ими. Дело здесь не в жадности, это просто самое обычное воспитание понимания того, что есть очень ценные вещи, дорогие сердцу и душе.

Так случилось, что в силу ряда причин этот дом моей юности остается одиноким, и к моей огромной боли может стать, что дело движется к продаже... Мне трудно это принять, это поймет тот, кто хотя бы единожды расставался с чем-то очень родным...

Теперь вы вместе навсегда, вам млечный путь дорогой будет.

Вас не забудем никогда,

Мы помним вас всегда и любим...

Эти строки написал мой отец после смерти моего дедушки, его папы... Они выведены на безмолвном граните памятника моего деда...

Прошло уже много лет после их безвременного ухода, но они с нами, в наших сердцах, надеюсь, что там, на небесах, они вместе и не в обиде на нас...

Ноябрь, 2017.

Моя общественная деятельность неоднократно была отмечена различными благодарственными письмами:

— Благодарственное письмо от Э.В.Исакова — депутата Думы Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Самому активному комментатору новостей Центра спорта инвалидов на страницах социальных сетей»

— «Достижение года» в номинации: «За активную жизненную позицию, достижения в области спорта и стремление к высоким спортивным результатам» (2011 г.)

— Почетная грамота Главы Нефтеюганского района В.Н.Семенова «За активную жизненную позицию, личный вклад в развитие физической культуры и спорта Нефтеюганского района и в связи с Международным женским днем 8 марта» (2015 г.)

— Благодарность председателя Нефтеюганской районной организации Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» Э.Н.Ческидовой «За личный вклад в деятельность общественной организации, за активное участие в спортивной и общественной деятельности общества, за волю к победе и стремление к жизни и в связи с Всероссийским днем инвалидов» (2016 г.)

— Благодарственное письмо председателя Нефтеюганской районной организации Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» Э.Н.Ческидовой «За активную жизненную позицию, инициативность, участие в общественной жизни». (2019 г.)

— Благодарность директора БУ ХМАО-Югры «ЦАС» М.П.Вторушина «В связи с трехлетием клуба волонтеров „Респект“, БУ ХМАО-Югры „ЦАС“ выражает Вам искреннюю благодарность за сотрудничество и активное участие в проектах клуба, направленных на развитие добровольческого движения в сфере адаптивного спорта, за оказание содействия в воспитании толерантного отношения к людям с инвалидностью у подростков и молодежи» (2017 г.)

— Благодарность директора Департамента образования и молодежной политики Нефтеюганского района Н.В.Котовой

«За содействие в проведении молодежного образовательного форума Нефтеюганского района «МИР молодых: мысль, инициатива, разум» в рамках Всероссийской молодежной форумной кампании. (2020 г.)

Я начала писать в 2014 году. Тогда «Центр адаптивного спорта Югры» проводил творческий конкурс под названием «Жизнь прекрасна». Мне предложили принять участие в номинации «Литературное эссе». По правде сказать, я не думала, что из этого что-нибудь выйдет, но работа спорилась, и родился материал под названием «Что для вас спорт?», который уже через несколько дней был готов и отправлен организаторам конкурса.

Много лет назад Иван Сергеевич Тургенев сказал: «Всякая мысль подобна тесту, стоит помять ее хорошенько — все из нее сделаешь». Видимо, я хорошо помяла свое тесто, и к моему большому удивлению, оказалась победителем в этой номинации.

Надо сказать, я безумно благодарна тому, что я приняла участие в этом конкурсе. Воодушевившись успехом, я начала понемногу писать на разные темы. Чаще всего пишу о спорте, рассматриваю темы, что касаются социальных вопросов. И, конечно, пишу о любви. Это, на мой взгляд, вечная тема, которая будет актуальна сегодня, завтра и всегда, сколько бы воды не утекло, человек будет о ней говорить. Надо сказать, что я никогда ничего не планирую в плане написания материала, все рождается само. Иногда, я думаю о том, что откажись я тогда от участия в конкурсе, я бы и не узнала о своей способности делиться мыслями с бумагой, на страницах книг, и потеряла бы действительно очень многое. Все объясняется просто: сегодня я уже привыкла излагать свои мысли, эмоции в эпистолярном жанре, для меня это уже инструмент самовыражения, да и потом, я уже могу оценивать свое умение писать, опираясь на мнение своих читателей, это всегда должно оставаться главным критерием оценки.

У книг есть удивительная способность дать человеку возможность о многом задуматься, переосмыслить, переменить в корне, но это только в том случае, если мы, как читатели, будем делать правильные выводы, выносить все самое важное из книг. Совсем необязательно быть профессиональным спортсменом или человеком с инвалидностью для того, чтобы понять и прочувствовать

то, о чем идет речь в моей книге, мне хочется думать, что она будет близка если не всем, то очень многим... Надеюсь, эта книга найдет своего читателя и останется в сердцах людей, ей я выражаю безграничную благодарность всему коллективу центра адаптивного спорта Югры, лично Михаилу Петровичу Вторушину за то, что стал достойным продолжателем традиций и устоев учреждения, спортсмены всегда чувствуют ваше надежное плечо, и знают, что найдут у вас поддержку... И, конечно, человеку, что стоял у истоков учреждения — Эдуарду Владимировичу Исакову. Спасибо за Ваш труд — он неоценим. Вы богаты людьми, что Вас искренне любят, а значит, поддержат Вас всегда в любых Ваших начинаниях, а это — результат Вашего отношения, участия. Доброта является Вашим определяющим качеством. Доброта в самом широком ее понимании: помощь, человеческое участие, умение дать верный совет, умение быть другом. Вы, по истине, жнец добрых дел и начинаний... Иногда бывает сложно подобрать слова, обладая, казалось бы, красноречием и умением излагать свои мысли, такое случается, когда человек, о котором ты говоришь, пишешь, тебе бесконечно дорог, как друг, как человек, однажды появившийся на твоём пути, меняет твой мир и тебя самого, как бы высокопарно это не звучало... Эдуард Владимирович, человек, изменивший мировоззрение, восприятие жизни многих людей с инвалидностью, той самой жизни, которой живут обычные люди, со своими горестями, печальями, радостями, мечтами и планами на будущее, с походами в кино или прогулками в парке, простым желанием бесцельно бродить по вечерней набережной, находясь в своих глубоко личных мыслях... Я часто думаю о том, как много было сделано, создано самоотверженным трудом и упорством этого человека, мысли об этом одолевают меня в самом хорошем и широком смысле этого слова, ведь важность тех решений и, самое главное, понимание, умение правильно расставить акценты были присущи Эдуарду Владимировичу уже тогда, когда он, будучи еще совсем молодым человеком, начинал работать с людьми с инвалидностью, делить с ними все тяготы, находить слова поддержки и, по сути, самую простую по-

мощь, в самых разных вопросах, от бытовых до реализации творческого и спортивного потенциала, развитие человеческого капитала, как самого ценного, ведь зачастую люди с инвалидностью прячутся в свой панцирь, даже не подозревая о том, насколько они талантливы, сколько всего могут достичь, и Эдуард Владимирович своим острым умом и проницательным взглядом всегда грамотно, со знанием дела выслушает, даст верный совет, просто в тебя поверит, а это первое, чего ищет человек...

Эдуард Владимирович подарил многим людям надежду на новую, полноценную, яркую жизнь, помогал и продолжает помогать найти тот важный ориентир в жизни, который зачастую многими потерян. Он всегда открытый, отзывчивый, добрый. Для многих пример настоящей воли, мужества, человек слова. И я счастлива быть его другом...

Уважаемый коллектив ЦАС!

За то время, которое я провела в стенах вашего учреждения, в моей жизни многое изменилось в корне. Я нашла себя в новом, доселе не известном для себя, качестве, в качестве спортсмена, общественного деятеля, человека, который может мотивировать. Вы дали мне возможность попробовать себя в различных видах спорта, развиваться, посещать множество мероприятий, понять радость победы, почувствовать горечь поражения и снова побеждать. Я часто задумываюсь над тем, как бы сложилась моя жизнь, если бы в ней не было центра адаптивного спорта Югры, если бы мне не встретилось множество людей, которые пришли вместе с ним, которые помогли мне понять всю жажду жизни, ее многообразие, почувствовать ее вкус...

И наверное, ничего не случается вдруг. Победы никогда не бывает легкими, а встречи случайными, главное — суметь почувствовать ласковое прикосновение добрых перемен и шагнуть навстречу новой жизни.

Мы сами режиссеры своей судьбы, и только мы решаем, сколько в нашей киноленте будет покоренных вершин...

Благодарю свою Мамочку за всевозможную помощь в создании этой книги. Мои мысли она пропустила через себя, воплотила в жизнь мои идеи, выступила оформителем книги и корректором текста.

Спасибо, родная, за то, что ты есть...

ОГЛАВЛЕНИЕ

Июнь 2011 г.	8
Март 2014 г.	19
Январь 2015 г.	23
Материал — инструкция по воспитанию в детях толерантности и доброго отношения к детям и взрослым с инвалидностью. Полезные советы, основанные на личном опыте	28
Сентябрь 2015г	31
Послесловие	34
Детство в твердом переплете... ..	34
Следующие строки позволю себе оставить в первозданном виде с надеждой на понимание своего читателя, ведь эта книга своего рода личный дневник, страницы которого живут моей историей... ..	35
Сентябрь 2016 г.	41
Февраль, 2017 г.	46
Итоги	58
Доброта доступна каждому	119
О детях... ..	122
Здравствуй, город юности моей!	124

Галина Дзюба

#ДзюбаМожет

НЕ ПЕЧАТАТЬ

ISBN 978-5-0055-3087-5

