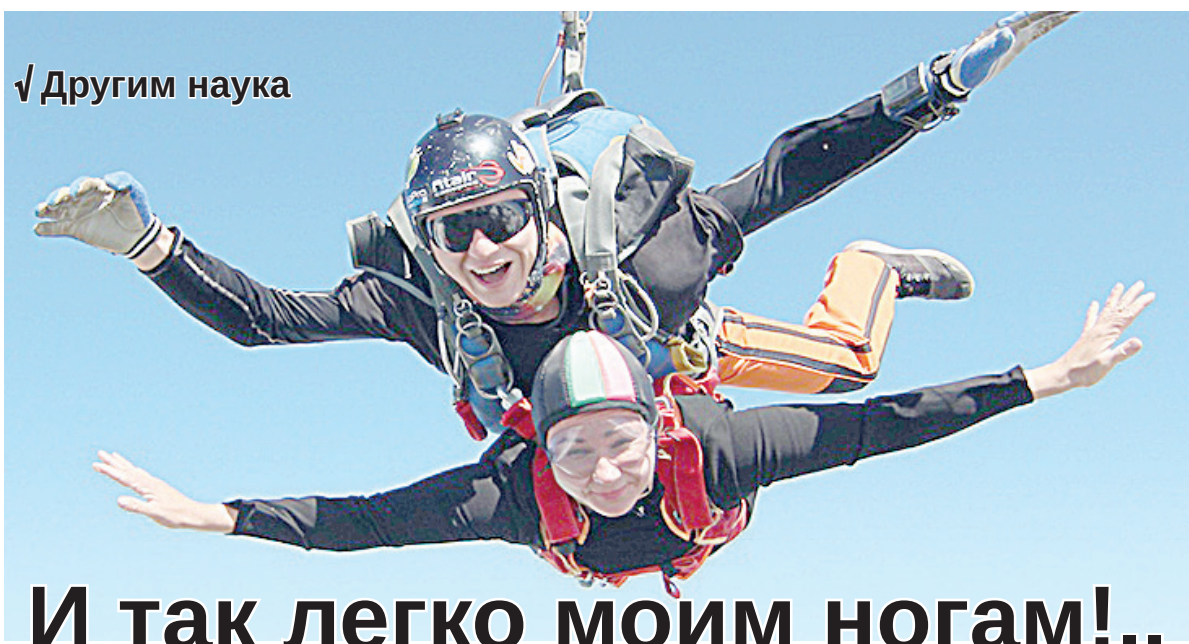


√ Другим наука



## И так легко моим ногам!..

**Счастливым летом выдалось в этом году для Елены Новиковой из Богородского района. Назло пандемии коронавируса, назло собственным ее недомоганиям...**

**А началось всё с маленькой информации в Интернете. Дескать, скоро состоится традиционный Всероссийский конкурс красоты среди женщин, передвигающихся на колясках, с таким ярким названием – "Леди Интеграция 2020"! Обычно в нем участвовали женщины до 36 лет. А на этот раз появилась еще и номинация выше этого возраста. Елена – 37, и раньше она не решалась подавать заявку на участие. А тут вдруг быстро заполнила анкету и отправила ее организаторам конкурса. Была – не была!**

Впрочем, на многое она и не рассчитывала. Честно говоря, была даже удивлена, получив приглашение, а вместе с ним ряд домашних заданий. Надо было подготовить «визитку», свой творческий номер...

И началась подготовка. От самого подготовительного процесса я получала большое удовольствие, – вспоминает Лена. – На творческий номер выбрала чтение стихов. Любимое мое – «Никогда ни о чем не жалейте!» поэта Андрея Дементьева. Его многие любят и часто читают со сцены. Значит, надо было найти свою интонацию, чтобы ее оценили члены жюри. Готовила также к показу некоторые свои работы по вышиванию – с детства обожаю вышивку крестиком.

«Визитка» включала в себя не только рассказ о самой себе, но и слайд-показ, фотографии также менялись во время чтения стихов. Особенно впечатлили снимки, сделанные во время парашютных прыжков, но об этом чуть позже...

Финал конкурса "Леди Интеграция 2020" проходил в июле в Новосибирске. Елена Новикова храбро отправилась в далекое путешествие. «13 потрясающих участниц в возрасте от 36 до 55 лет пригласили нас в свой, полный любви, энергии и движения, мир. Восхитили своими

talantami и достижениями. Милые и мужественные женщины, они поделились душевным теплом и вселили уверенность в свои огромные возможности. До мурашек, до глубины души, до трепетного восхищения – финал получился эмоционально насыщенным», – писали потом присутствовавшие на празднике журналисты.

Если так воспринимали его вполне здоровые люди, что уж говорить об участницах, передвигающихся на колясках! Елена с восторгом вспоминает те счастливые июльские дни в столице Сибири. Леди провели прекрасную творческую и полную открытий неделю в комфортном и красивом центре реабилитации "Ортос", расположенном на берегу Бердского залива. Ежедневные репетиции, сюрпризы от организаторов, фотосессия, экскурсии, трансформационная игра, работа с психологом, хореографом – всё это в ее памяти и на фотографиях.

Один из снимков, сделанных тогда, вы видите в нашей газете. Вы уже поняли? Наша Елена Новикова стала победительницей Всероссийского конкурса! Ее номинация – «Вице Леди Интеграция 2020». К титулу прилагался сертификат на 15 тысяч рублей в магазин электронной и бытовой техни-

ки. Были и другие памятные подарки.

А теперь давайте вернемся непосредственно к парашюту, прыжки с которым так поразили организаторов и участников конкурса. Впервые о женщине, прикованной к коляске, но жившей с мечтой о небе, я услышала в Богородской организации ВОИ. Примерно год назад мне о ней рассказали председатель ГО Александр Николаевич Девнин и его заместитель Татьяна Геннадьевна Цыбина. Новикова не так давно стала членом ВОИ, и первая ее просьба была – помочь подняться в небо. Надо сказать, Богородск – город, где есть свой аэродром, и, в принципе, мечта вполне осуществима, если доктора разрешат. Врачи возражать не стали, и начались тренировки.

Елена сегодня говорит, что первый прыжок был неосознанным. Ведь она не знала, что ее ждет. А оказалось – ждали её страх и восторг одновременно. Даже теперь у нее перехватывает дыхание, когда вспоминает те минуты свободного парения. А после приземления был еще больший взрыв чувств. «Я смогла, я победила!»

Совсем недавно Елена совершила свой третий прыжок с парашютом! Ощущения не повторились от того, что она в третий раз восторженно «выпала» из самолета, стремительно неслась к земле и всегда её спасал верный друг-парашют. Та же эйфория, как и в первый раз, то же желание вновь испытать счастье высоты.

А ещё хочется акцентировать ваше внимание вот на чём. Это невероятно, но есть в Богородске еще одна Новикова, Екатерина, которая тоже передвигается на коляске и тоже мечтала прыгнуть с парашютом. Они не родственницы, просто тезки, но мечта о небе их сроднила и вместе привела на аэродром. Катя, может быть, сама и не решилась бы на такой подвиг, но ведь Елена смогла – значит, могу и я.

В сентябре Елена Новикова совершит новый дальний вояж – на этот раз в Санкт-Петербург. Там тоже проводился конкурс среди женщин-колясочниц, но на этот раз Лена будет сопровождать подругу. Новикова – уже опытный конкурсант, и ее советы бесценны для начинающих. Так же, как для тех, кто впервые пришел на аэродром.

√ Восстановление

## Движение к бодрости

**Пандемия коронавируса задержала реализацию очень многих интересных мероприятий. Чуть ли не единственным источником общения оставались телефон и Интернет. Но чуть ослабили режим – и кулебакчане взялись за привычные дела. События в городской организации ВОИ идут по нарастающей. Вот что нам сообщила заместитель председателя ГО Наталья Михайловна Мараева:**

– В начале августа в городском парке проведена первая после продолжительного вынужденного перерыва тренировка любителей скандинавской ходьбы.

Открылся клуб ровно два года назад. И за это время наши «скандинавы» освоили все подходящие для занятий места: городской парк, площадки физкультурно-оздоровительного комплекса, берега Устимского пруда. Два раза в неделю люди осваивали азы передвижения с палками. А в прошлом году провели первые соревнования с учетом возрастных категорий. Замечательный получился праздник!

К большому сожалению, в этом году такой возможности не представилось. Но энтузиасты скандинавской ходьбы не унывают – все впереди.

А вот что рассказала пред-

седатель первичной организации Галина Васильевна Малова:

– В нашем городе проживает много замечательных людей. Среди них Лидия Александровна Шарова и Вера Александровна Коникина. Они всегда протянут руку помощи тем, кто рядом. Активистки во всех делах, они пользуются уважением членов общества инвалидов.

И, конечно же, нас обрадовало известие, что обеим женщинам перед традиционным Днем города было присвоено звание «Почетный ветеран городского округа Кулебаки». Заслуженная награда!

И Лидию Александровну, и Веру Александровну я знаю очень давно и горжусь, что меня окружают такие подруги. С ними легко и спокойно. Коля больше будет людей, похожих на них, тем милее покажется наша жизнь.



√ Иппотерапия

## Сяду я верхом на коня...

**В Нижегородской области продолжают реализовываться замечательные проекты, ставшие победителями конкурса социальных и культурных проектов ПАО "ЛУКОЙЛ".**

Так, в августе на территории "Зооцентра "Надежда" в Нижнем Новгороде состоялся турнир для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья – по адаптивному конному спорту. Первый такой в нашем городе. Автором этого проекта стала директор АНО "Нижегородский центр иппотерапии "Контакт" Марина Лукина. А послужит он социализации и развитию людей с ограниченными возможностями с помощью адаптивной верховой езды.

Еще до соревнований специалисты по иппотерапии провели с детьми более 80 тренировок. Закупили необходимое оборудование, приобрели посадочную площадку, чтобы детям с ограниченными возможностями было удобно подниматься на лошадь. А также обновили инвентарь, необходимый для проведения тренировок (шлемы, седла, специальные стремена и так далее). Есть даже уникальный мягкий шлем, в котором могут безопасно заниматься верховой ездой дети, не терпящие сильного давления на голову.

Перерыв в занятиях, который Центр иппотерапии вынужден был взять из-за пандемии COVID-19, дал авторам проекта возможность взяться за изготовление своего оборудования для занятий. Аналогов ему в России еще нет. Речь идет об универсальном аппарате с конструкцией, адаптируемой под ассиметрию и потребности всадника. Кроме того, в рамках реализации проекта "Адаптивный конный спорт 2.0" представлены уникальные мягкие стремена, в которых можно заниматься даже босиком (это важно для коррекции таких болезней, как варус и вальгус). Новым девайсом заинтересовались по всей России: нижегородские стремена отправились в Тулу, Сочи, Махачкалу.

Участниками первого городского турнира по адаптивному конному спорту стал аж 41 человек! Все они получили в подарок медали, дипломы и кубки.



Корону ей, корону!

Полосу подготовила Светлана Исакова