

Если ты много жалуешься на жизнь и думаешь, что тебя чем-то обделили, считаешь, что с твоими данными ты не в состоянии добиться чего-то стоящего: хорошо заработать, создать семью или просто пойти в зал тренироваться, - ты сам себе врешь! Есть люди, которым Создатель дал куда меньше, чем тебе, но они добились в этой жизни куда больше, чем ты!

*Рустам Набиев*

Эти слова как нельзя лучше показывают силу духа и силу воли людей с ограниченными возможностями здоровья, но не ограниченными достижениями.

### Рустам Набиев



Поставить цель и добиться ее, доказав, что невозможное возможно. Это про Рустама Набиева, десантника, лишившегося ног при обрушении казармы в Омске, и ставшего известным блогером.

Инвалидность не помешала Рустаму прыгнуть с парашютом, участвовать в массовом забеге, тащить автомобиль. В 2020 году Рустам покорил Эльбрус (5641 м), а в 2021 году достиг гималайского пика Манаслу (8163 м), став первым человеком, поднявшимся на восьмую по высоте гору мира только на руках. О своих достижениях Набиев рассказывает на страницах в соцсетях. Благодаря его мотивирующим и жизнеутверждающим постам многие люди поверили в себя.

### Сергей Алексеев



Инвалид по зрению Сергей Алексеев решил пешком пройти шесть тысяч километров по трассам, чтобы привлечь внимание к проблемам доступной среды. Когда-то у Сергея было нормальное зрение. В 14 лет на тренировке по фехтованию ему случайно проткнули глаз рапирой. Врачи сделали всё что могли, но предупредили: через 5-6 лет наступит слепота. Алексеев окончил институт по специальности инженер лесного хозяйства, работал, занимался боевыми искусствами. В 33 года практически ослеп. Сейчас Сергей различает лишь мутные силуэты. Но это не мешает ему бороться за права инвалидов России.

### Роман Аранин



Про Романа Аранина говорят: «Если сказал «сделает» - значит, сделает». Р. Аранин родился в 1970 году, он потомственный военный лётчик. После отставки стал бизнесменом. В 2004

году из-за неисправности купола парашюта упал с 30-метровой высоты, в результате оказался полностью парализован. Мобильным он себя сделал сам с помощью уникальной коляски-вездехода, которая может ездить по бездорожью и преодолевать препятствия. Сегодня производство поставлено на поток в компании «Observer», которую основал Аранин. Бизнесмен неутомим. Его лицо и голос постоянно в новостях Калининграда - вот он открывает первый в регионе пляж, оборудованный специальными колясками-шезлонгами для купания инвалидов, вот спорит с чиновниками о том, как сделать город доступным для колясочников. Кажется, для него вообще не существует преград и ограничений. Он уверен: «Инвалид должен поверить в себя, должен научиться бороться за своё место в жизни, за свои права».

### Ксения Безуглова

В 2018 году в Москве прошел показ одежды и технологий для людей с ограниченными возможностями. На подиуме коллекцию I-INCLUSIVE by Ksenia Bezuglova представили модели на инвалидных колясках и параспортсмены с бионическими



протезами. «Я сделала одну маленькую революцию...» – написала об этом показе Ксения Безуглова – одна из тех, кто на собственном примере доказывает: женщина

даже на инвалидной коляске остается прекрасной. Став инвалидом в 2008 году в результате тяжелого ДТП, Ксения не опустила руки. В 2013 году она завоевала титул «Мисс мира – 2013» среди женщин на инвалидных колясках. Ксения – известный общественно-политический деятель, ведет активную общественную работу по делам инвалидов на всероссийском уровне.

### Виктор Шерстнёв



27-летний Виктор Шерстнёв получил ранение в первые дни СВО. Командуя танком, старший сержант Шерстнев, в ходе боя прикрыл своей машиной подбитый танк сослуживцев. Затем,

дав команду своему экипажу вести ответный огонь, вынес в безопасное место экипаж подбитого танка. Несмотря на ранение, сумел уничтожить позицию украинских националистов. За подвиг Виктора Шерстнёва наградили медалью Суворова. Осколочное ранение лишило война возможности ходить, но Виктор настроен вести активную и полноценную жизнь. Он стал членом общественной организации инвалидов-колясочников «Колесница», которая уже 10 лет защищает права инвалидов-колясочников в Московской области. Виктор решил примкнуть к объединению, чтобы помогать людям, оказавшимся в такой же, как у него ситуации.

### СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

В Минобороны рассказали о новых героях среди российских военнослужащих / Александр Степанов. – Текст : электронный // Российская газета : [сайт]. – 2022. – 26 мая. – URL: <https://rg.ru/2022/05/26/v-minoborony-rasskazali-onykh-geroiah-sredi-rossijskih-voennosluzhashchih.html?ysclid=lnlflzy58956092040> (дата обращения: 11.10.2023).

«Одна маленькая революция»: В Москве прошел показ одежды и технологий для людей с ограниченными возможностями / Ольга Борская. – Текст : электронный // Комсомольская правда : [сайт]. – 2018. – 16 окт. – URL: <https://www.kp.ru/daily/26895/394001/> (дата обращения 11.10.2023).

Полуслепой путешественник отправился в поход за правами инвалидов / Татьяна Ткачёва. – Текст : электронный // Российская газета : [сайт]. – 2023. – 7 июня. – URL: <https://rg.ru/2023/06/07/reg-cfo/na-rekord-po-trasse-don.html?ysclid=lnbnshltna957180571> (дата обращения 11.10.2023).

Потерявший ноги десантник первым в истории покорил Эльбрус на руках. – Текст : электронный // Аргументы и факты : [сайт]. – 2020. – 14 сент. – URL: <https://stav.aif.ru/sport/persona/poteryavshiy-nogi-desantnik-pervym-v-istorii-pokoril-elbrus-na-rukah?ysclid=lnn1bnbp7u212466314> (дата обращения: 12.10.2023).

Сломанные люди. Роман создал бизнес, меняющий жизнь тех, кто не ходит / Полина Иванушкина – Текст : электронный // Аргументы и факты : [сайт]. – 2021. – 11 апр. – URL: <https://aif.ru/society/people/clomannye-lyudi-roman-sozdal-biznes-menyayushchiy-zhizn-teh-cto-ne-hodit?ysclid=lnbu8kbzqz25065894> (дата обращения 11.10.2023).

Уфимец Рустам Набиев рассказал "РГ", ради кого он покорил Эльбрус / Айгуль Камаева. – Текст : электронный // Российская газета : [сайт]. – 2020. – 23 сент. – URL: <https://rg.ru/2020/09/23/reg-pfo/ufimec-rustam-nabiev-rasskazal-rg-radi-kogo-on-pokoril-elbrus.html?ysclid=lnbnn0t6vx741838183> (дата обращения 11.10.2023).

«Чтобы человек жил полноценной жизнью»: как подмосковная организация инвалидов-колясочников помогает участникам СВО / Пётр Светов, Яна Довгаленко. – Текст : электронный // RT - Автономная некоммерческая организация (АНО) «ТВ-Новости» : [сайт]. – 2023. – 26 сент. – URL: <https://russian.rt.com/russia/article/1208616-kolesnica-invalidy-kolyasochniki-uchastniki-svo?ysclid=lnliqcvsvzi21721083> (дата обращения: 11.10.2023).

**И гора – не преграда. Достижения людей с ограниченными возможностями здоровья : буклет / МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» ; составитель Мальцева Л.А. – Кисловодск, 2023. – 1 л.**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУЛЬТУРЫ ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА  
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА имени  
А. И. СОЛЖЕНИЦЫНА  
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ



## И ГОРА - НЕ ПРЕГРАДА

**ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮДЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ**

КИСЛОВОДСК  
2023