ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

В свои 100 лет Елизавета Смоленцева не только много ходит пешком, но делает каждый день зарядку и приседания

Секрет жизнелюбия

Рудольф ГРАШИН

1 октября – Международный день пожилых людей.
И это повод не только лишний раз проявить о них заботу, но и вдохновиться их примером. Например, наши ветераны Великой Отечественной, пройдя через нечеловеческие испытания, даже в преклонном возрасте поражают своим оптимизмом, силой духа, жизнелюбием.

Жителей Екатеринбурга ***Николая Спиридоновича Власова*** и ***Елизавету Григорьевну Смоленцеву*** объединяет одна общая веха: были призваны в Красную Армию в грозном 1941 году. Один после курсов радистов попал в разведывательный батальон, прошёл всю войну и встретил Победу в Германии. Другая была отправлена в госпиталь в Читу лечить раненых, потом в Монголию, участвовала в войне с Японией.

В этом году, 1 мая, у Елизаветы Смоленцевой был юбилей, ей исполнилось 100 лет. Вопреки возрасту, она много ходит пешком.

– Хожу с палками, – говорит она, – Каждый день встаю в пять утра и выхожу на школьный стадион, прохожу по нему десять кругов. Это – 4 километра. Раньше и по вечерам ходила. А как же без прогулок, так и слечь можно.

А Николай Власов, вернувшись этим летом из Москвы с парада Победы, переболел ковидом, в 24-й больнице лежал на вентиляции лёгких, тем не менее сейчас, в свои 98 лет, чувствует себя бодро, чем многих удивляет.

ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Николай Власов никогда не теряет оптимизма

– Был в Белоруссии, тамошний гид всё спрашивал меня: «Расскажи, что за секрет, откуда жизненная энергия?» Да нет никакого секрета, – смеётся ветеран. – Я ем абсолютно всё, могу немного выпить, могу работу любую по дому делать. У меня отец прожил до 90 лет, в крестьянской семье у родителей нас было 13 детей. А секрет, наверное, один – просто жить.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Им не досталось орденов

Может, настала пора посмертно наградить солдат, не удостоенных наград на войне?

Татьяна БУРОВА

До сих пор награды находят героев, с которыми разминулись во время Великой Отечественной войны. Но ещё больше бойцов, кого ни ордена, ни медали не найдут никогда, поскольку они ушли в вечность, не будучи награждёнными. Не пора ли исправить несправедливость?

– Я считаю, что настала пора наградить всех тех, кто погиб или пропал без вести в ходе боёв, умер от ран и болезней, сгинул в плену во время Второй мировой войны, – говорит председатель Свердловского общественного движения «Семьи погибших воинов» ***Алексей Зыков***. – Все они внесли свой вклад в победу, хотя не все были отмечены медалями и орденами. Надо это исправить, и вручить награды их детям, внукам, правнукам.

Со своим предложением он пришёл в редакцию «Областной газеты», так как считает, что её авторитет и влияние помогут восстановить справедливость в отношении тех, чья гибель в борьбе с фашизмом так и осталась неотмеченной государством.

Да, мы говорим: «Вечная память павшим!», но достаточно ли этого? Их потомкам, конечно же, хочется, чтобы эти слова закреплялись в граните памятников, в медалях и орденах, бережно хранящихся в домашнем архиве и передающихся по наследству из поколения в поколение. Тогда память и слава будут вечными.

– В этом году мы отметили восьмидесятилетие начала войны. Но именно в первые, самые страшные годы воинов награждали скупо, – говорит Алексей Зыков. – Наверное, и не до того было, и поражения наша армия терпела одно за другим. Но ведь сражались люди геройски. И они не виноваты, что их тогда по каким-то причинам не представили к медали или ордену.

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

Алексей Зыков убеждён, что все, кто сложил головы в войне с фашизмом, достойны награды

Действительно, орден Отечественной войны был учрежден лишь в мае 1942 года, а медаль «За оборону Москвы» – вообще в 1944 году, хотя немцев от столицы отбросили в декабре 1941 года. Большинство же боевых медалей и орденов появилось в 1943-м, названном переломным, – тогда война покатилась на запад.

– Однажды ко мне обратились родственники ***Фёдора Сумзина***, который пропал без вести в самом начале 1942 года, от него перестали приходить письма, – рассказывает Алексей Зыков. – Просили помочь найти его следы. Не буду пересказывать долгую историю поисков, скажу лишь, что мне удалось установить судьбу уральца. Он погиб возле посёлка Победа, что в шести километрах от Ржева, и был похоронен в братской могиле. Но эта находка оказалась не единственной. Просматривая список фамилий на мемориале, я установил, что в братской могиле, в которой захоронены 102 воина, 24 – уральцы, призванные на фронт из Свердловской области.

Изнурительные бои по освобождению Ржева начались как раз в январе и шли до марта 1943 года. В своей статье для американского журнала National Interest, сообщает российское информационное агентство (РИА «Новости»), Президент Российской Федерации ***Владимир Путин*** привёл такие цифры: «Только в Ржевской битве и на Ржевском выступе с октября 1941 по март 1943 года Красная армия потеряла 1 154 698 человек, включая раненых и пропавших без вести. Впервые я называю эти ужасные, трагические и далеко не полные цифры, собранные из архивных источников. Я делаю это, чтобы почтить память подвига известных и безымянных героев, которые по различным причинам незаслуженно и нечестно мало обсуждались или вовсе не упоминались в послевоенные годы».

А ведь таких кровавых битв было множество. И как тут не вспомнить пронзительные строки из стихотворения ***Александра Твардовского*** «Я убит подо Ржевом», где повествование ведётся от имени безвестно павшего солдата: «Наша вечная слава – невесёлый резон». Сражаясь с врагом, они, конечно же, не думали о наградах, но это не означает, что мы не должны думать о том, как наградить тех, кто отдал жизнь за Родину.

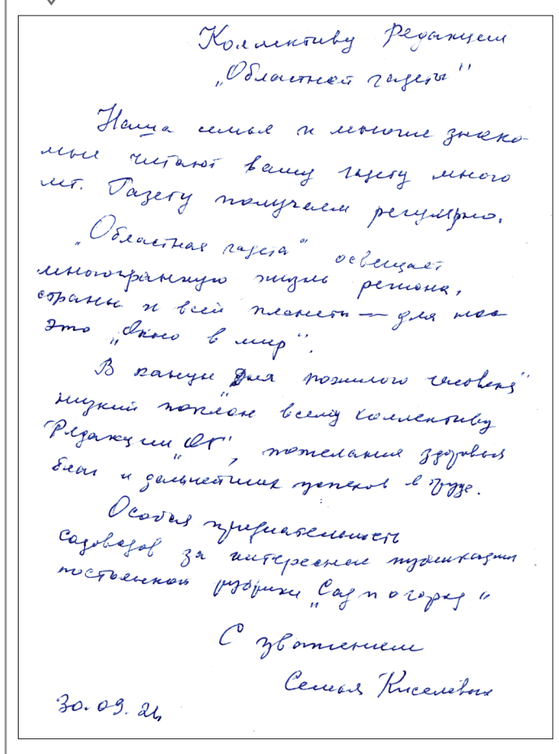
– Спустя десятки лет после окончания войны, в юбилейные годы орден Отечественной войны массово вручали живым фронтовикам, у которых не было никаких наград, а о павших так и не подумали, – подчеркивает Алексей Зыков. – Несправедливо обойдёнными остаются и трудармейцы, которые надрывались на строительстве заградительных сооружений, в шахтах и рудниках, умирали от истощения и непосильной работы. А ведь они тоже внесли свой вклад в Победу.

Как отметил Алексей Зыков, многие инициативы регионального движения «Семьи погибших воинов» удалось реализовать. Так, в дендрарии на улице 8 Марта в Екатеринбурге была заложена Аллея памяти в честь воинов-уральцев, безвестно павших в годы Второй мировой войны, и установлен мемориальный камень. А учреждённая в 2005 году губернатором ***Эдуардом Россселем*** Минута скорби 22 июня превратилась со временем во всероссийский День памяти и скорби.

– Надеюсь, что и наша инициатива по награждению тех, кто погиб или пропал без вести в ходе боёв, умер от ран и болезней, сгинул в плену во время Второй мировой войны, найдёт отклик у депутатов Госдумы, у президента, – говорит Алексей Зыков. – Это может быть либо медаль «За победу над Германией», либо специально учреждённая медаль, или памятный знак. Главное – признание, что мы ценим всех павших.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

БЛАГОДАРНОСТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ



Коллективу редакции
„Областной газеты"

Наша семья и многие знакомые читают вашу газету много лет. Газету получаем регулярно.

„Областная газета" освещает многогранную жизнь региона, страны и всей планеты — для нас это „Окно в мир".

В канун Дня пожилого человека низкий поклон всему коллективу Редакции „ОГ", пожелания здоровья благ и дальнейших успехов в труде.

Особая признательность садоводов за интересные публикации постоянной рубрики „Сад и огород"

С уважением
Семья Киселёвых

30.09.21

Коллективу редакции «Областной газеты»

Наша семья и многие знакомые читают вашу газету много лет. Газету получаем регулярно.

«Областная газета» освещает многогранную жизнь региона, страны и всей планеты – для нас это окно в мир.

В канун Дня пожилого человека низкий поклон всему коллективу редакции «ОГ», пожелания здоровья, благ и дальнейших успехов в труде.

Особая признательность садоводов за интересные публикации постоянной рубрики «Сад и огород».

С уважением, семья Киселёвых. 30.09.2021.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

ЦИФРА

30 лет

отмечается Международный день пожилых людей. Он был провозглашён на 45-й сессии Генассамблеи ООН 14 декабря 1990 года.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

«Я – паровоз, который уже не сбить с рельс»

Ирина ГИЛЬФАНОВА

В 50 лет *Андрей Товченников* из Екатеринбурга потерял ногу. А уже через полтора года он стал чемпионом России по спортивному ориентированию для людей с особенностями и получил повышение на работе. О своих трудностях и достижениях мужчина рассказал на встрече в рамках месячника пенсионера в Свердловской областной библиотеке имени В.Г. Белинского, а потом лично встретился с журналистами «ОГ», чтобы поделиться подробностями этой истории.

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

К концу этого года Андрей Товченников полностью восстановится после травмы спины и вновь встанет на протез

Боль

– Я по часам помню дни до ампутации ноги, – говорит Андрей Товченников, выворачивая руль своего автомобиля и нажимая на рычаг ручного управления.

Мы едем с чемпионата Екатеринбурга по спортивному ориентированию (трейлО) среди инвалидов и людей без инвалидности, где Андрей занял первое место.

– Это был 2019 год, – продолжает он свою историю. – 26 января, в четверг, я был на работе. Заболела передняя часть правой голени: ноет, как будто судорогой сводит. До субботы терпел, но ночью нога разболелась адски. Это была такая боль, что я начал молиться.

Спать в этот день Андрей практически не мог. В воскресенье нога была уже холодная, мраморного цвета, тогда он и обратился к врачам. В Городской клинической больнице №40 поставили диагноз – тромбоз. 30 января провели операцию по удалению тромба, но шанс сохранить ногу был невелик: лишь пять процентов на успех. Через час после операции вернулась та же страшная боль, нога потемнела, опухла. Врачи просили Андрея терпеть, ведь теоретически кровь могла найти обходные пути и восстановить кровоснабжение конечности.

– В понедельник я просто вызвал врачей и сказал: «Режьте», – спокойно вспоминает собеседник, глядя на дорогу. – Чем я мотивировался? Можно было жить, но с болью. Я решил, что не смогу так, я хочу быть полноценным человеком, пусть и без ноги. У меня живы родители, за которых я беспокоюсь, у меня есть дети, о которых я забочусь, я должен ходить на работу. Жить с болью – это неправильно.

На следующий день, 31 января, у Андрея ампутировали правую ногу чуть выше колена.

– Человеческий мозг так устроен, что ты всегда уверен, что попадёшь в эти пять процентов, что ты счастливчик, – говорит мужчина. – И пока ты не очнёшься без ноги, думаешь, что всё это был лишь сон.

Папа – робот

– В первый день я учился привыкать к самому себе, разрезанному, – продолжает Андрей Товченников. – Я лежал в постели, пытался поднять бедро и не мог. Казалось, что к ноге привязали тонну. Понадобился час, чтобы я привык, что ноги нет, расслабился и смог ею двигать.

На второй день он попросил привезти к нему в палату ноутбук и вернулся к работе. На третий день заказал в интернете ручное управление на автомобиль, костыли, коляску.

– Тогда у меня появились чёткие ориентиры будущего: я знал сроки, когда реабилитируюсь, поднимусь на ноги и пойду на протезе. Я задал себе установку, что всё хорошо сложится. На пятый день с друзьями я уже смеялся и обсуждал, куда делась моя правая нога. Ведь врачи, наверное, просто свалили её в общую кучу, увезли и сожгли. И так было жалко – это же была моя нога! – смеётся Андрей. – В марте в день выписки у меня было праздничное настроение. Я выехал на коляске из больницы и почувствовал такую свободу! Я могу передвигаться, меня уже не ограничить ничем! Я снова встал на рельсы, я – паровоз, который уже не сбить с этих рельс!

Уже 15 марта Андрей на костылях вернулся на свою работу. Там пришлось доказывать, что с одной ногой он может делать всё, что на двух. Это удалось, и в сентябре его повысили до должности управляющего инвестиционно-строительной деятельностью и перевели в головной офис.

– Всё, что касается адаптации, у меня шло очень быстро, – рассказывает Андрей. – На тот момент я развёлся с женой и начал жить один, поэтому другого варианта просто не было: нужно было сразу со всем справляться самому. Тогда моей главной целью было сохранить всё, что я имею: работу, отношения с сыном, помощь родителям. Близкие ещё не были готовы к такому новому мне, не понимали, как со мной общаться. А мне важно было до них донести, что я остался точно таким же, ничего не изменилось. Не хотелось жалости, а слышать фразу «всё будет хорошо» было просто больно. Лучше, когда люди оказывали адресную помощь в мою сторону, например, привозили какие-то вещи, приходили в гости, звонили – это важно. Тогда и понимаешь, что ты не один.

Со своим на тот момент трёхлетним сыном ***Пашей*** оказалось всё проще: Андрей сказал, что нога болела, её отрезали, зато скоро у него будет новая, железная. Теперь мальчик везде говорит, что его папа – робот. А железная нога у Андрея действительно появилась всего лишь через семь месяцев после ампутации. На протезе он начал проводить по 14 часов в сутки: ходил на работу, в спортзал, танцевал, ездил к друзьям на вечеринки.

Но, несмотря на все свои успехи, боевой настрой и поддержку близких, чтобы самому себе сказать слова, что всё будет хорошо, Андрею понадобилось полтора года.

– Самое сложное – это принятие того, что ты останешься таким навсегда, – объясняет он. – Когда руки, ноги, голова есть, очень просто себя ценить. Но в новом состоянии нужно найти стимул, ради чего жить и ставить цели. Для меня это были родители и маленький сын. А небольшие действия нужно расценивать как успех. Например, первый поход в ванну без ноги для меня был большим достижением.

Шанс стать выдающимся

– Когда становится трудно, надо чем-то заняться, отвлечься от внутренних проблем и переживаний. Я выбрал спортивное ориентирование. Мне нужно было оказаться среди таких же, как я, чтобы почерпнуть от них силы, и в этом спорте я нашёл своих единомышленников, – говорит Андрей, проезжая на инвалидной коляске по дорожкам, усыпанным осенними листьями.

Он только что прошёл свою дистанцию на екатеринбургском чемпионате по спортивному ориентированию, где показал лучший результат среди всех участников. Заниматься мужчина начал в январе 2020 года и через девять месяцев стал мастером спорта России. Но после этих достижений Андрей Товченников серьёзно болел. Прошлой осенью он перенёс ковид, потом лёгочное кровотечение и перелом шести позвонков. Но несколько месяцев спустя он уже выиграл чемпионат России.

– Андрей очень активно и быстро включился в работу, – рассказывает тренер сборной команды Свердловской области по трейлО ***Ольга Корчагина***. – На чемпионатах России он показывает стабильно хороший результат, уже этой весной попал в сборную страны, так что вскоре будет выступать на международных соревнованиях.

Из-за травмы позвоночника Андрей Товченников весь 2021 год передвигается на коляске. Он проходит восстановление на тренажёрах и планирует к Новому году вновь встать на протез. Ещё собирается выиграть чемпионат мира по трейлО и заняться паралимпийским видом спорта – стрельбой.

– Когда я остался без ноги, то внезапно осознал, что чем больше у человека особенностей, тем больше возможностей стать выдающейся личностью! – говорит Андрей. – Я всю жизнь мечтал стать чемпионом России, мастером спорта, и именно сейчас мои шансы достигнуть этого возросли в разы. Люди перестают стремиться к чему-то из-за проблем со здоровьем или возраста. Но, когда дети выросли, чем заниматься-то? Идите к вершинам! Люди в 70 лет поднимаются на Эверест, и они навсегда останутся в истории. А достижения могут быть и маленькими, как первый шаг на костылях после месяца, проведённого в больничной палате.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Как оставаться модным в любом возрасте?

О «КомУзе» читайте:

Ирина ГИЛЬФАНОВА

В Екатеринбурге прошло модное дефиле осенних нарядов для женщин 50+. Участники социального проекта «Академия осознанного долголетия «КомУза» прошлись в одежде, которую носят в обычной жизни, а эксперт по стилю оценила их образы и рассказала, почему мода доступна в любом возрасте.

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

Стилист Елена Лашко (слева) работает модным экспертом не только в России, но и в США

– Сегодня у нас будет практический мастер-класс, где наши дамы представят стритстайл (*уличный стиль. – **Прим. ред.***) образы, а я расскажу о правилах стильного гардероба на каждый день, – объявляет о начале показа эксперт по стилю и имиджу ***Елена Лашко***.

К зрителям выходят женщины в пальто и кожаных куртках, в платьях и брючных костюмах, в кроссовках и на каблуках. На сцену поднимается одна из моделей в ярко-жёлтом пальто, узких брюках в клетку и тёмном пиджаке в тонкую полоску (на фото слева).

– В этом образе есть микс принтов полоски и клетки, поэтому не стоит их перегружать украшениями, – комментирует Елена Лашко. – Удачно подобраны ботинки, в которых есть жёлтый цвет – в тон пальто. Узкие прямые брюки хорошо смотрятся с удлинённым жакетом.

На следующей модели – чёрная короткая куртка, рубашка в синюю полоску, алые брюки и тёмные кроссовки с красной подошвой (на фото справа).

– Сегодня очень модно смешивать стили, – говорит эксперт. – В этом образе куртка и кроссовки из спортивного стиля сочетаются с романтической рубашкой с цветочной вышивкой. Яркие брюки особенно выгодно смотрятся в осеннюю погоду, а шарф создаёт дополнительную вертикаль и вытягивает образ, что всегда выгодно для женщины.

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

Яркие цвета можно носить в любом возрасте, а в пасмурную погоду они ещё и поднимают настроение

На примере других дам Елена Лашко дала ещё несколько модных советов. Например, **чтобы сделать образ более современным, приподнимите воротник пальто или жакета и закатайте рукава, чтобы открыть запястья.** Также, зрелым дамам с хорошей фигурой разрешено носить мини-юбки, только сочетать их нужно с плотными тёмными колготками. По словам эксперта, образ женщины считывается сверху вниз: от современной причёски до красивой обуви.

– Сейчас модно всё, главное – уметь сочетать вещи между собой, – отмечает Елена Лашко. – Знать модные тренды нужно, но подбирайте их себе с умом, сохраняйте свою индивидуальность. Стиль может быть без границ, забудьте про все стереотипы по поводу возраста и одевайтесь так, как хочется.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».