

САМАРСКИЙ

ВЕТЕРАН

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№5(100), 1 мая 2023 г.

9 С Днём Победы 9 МАЯ

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Уважаемые земляки, дорогие наши ветераны, поздравляю Вас с 78-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне!



Мы всегда с нетерпением ждем этот великий праздник – 9 Мая. Самый дорогой день для сердца каждого из нас на протяжении уже почти десятилетий. Наш народ, ценою 27 миллионов жизней, совершил почти невозможное – спас и уберег мир от ненавистного врага.

Сегодня мы видим, что бесчеловечные идеи Третьего рейха пытаются вновь паутиной окутать весь мир. Правда о войне и нашей Победе нагло искажается. «Коллективный Запад» усиленно проталкивает неонацизм, который прочно осел на Украине и странах Прибалтики, прикрываясь лжедемократией. Но мы однозначно искореним это абсолютное зло! После Великой Победы прошло 78 лет, и наша держава сегодня вновь уве-

ренно защищает суверенитет, целостность России, восстав против нацизма.

Еще никому и никогда не удалось сломить наш народ, бессмертный подвиг которого завещан нам поколением победителей. Низкий поклон всем ветеранам за любовь к родной земле и Победу! Мы – дети и внуки Победителей – должны сохранить и передать священный огонь памяти об их ратном подвиге следующим поколениям. Наши деды победили в 1945-м, мы победим сегодня!

С праздником! С Днём Победы!

С глубоким уважением, Ольга Николаевна Баранова, директор Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района г.о. Самара

Дорогие ветераны и жители Самарской области! От всего сердца поздравляю вас с Великим праздником – Днём Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов! Это священный и поистине всенародный праздник.

9 мая мы еще раз низко поклонимся подвигам советского народа на фронтах и в тылу, благодаря которым были разгромлены гитлеровские войска, и весь мир был спасен от коричневой чумы.

Уходят годы, все меньше остается свидетелей тех огненных лет, но продолжателями боевых и трудовых героических традиций народов нашей страны выступают новые поколения. Наши офицеры и солдаты с честью исполняли и исполняют свой воинский долг по защите Отечества, продолжают героические традиции ветеранов Великой Отечественной войны, участвуя в специальной военной операции.

Наша сила в единстве. Тесная связь поколений делает нас непобедимыми, вдохновляет на новые свершения по укреплению могущества нашей Родины, повышению благосостояния народа.

Искренне желаю вам, вашим родным и близким крепкого здоровья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне, долгих счастливых лет под мирным небом!

Николай Хохлунов, председатель Самарской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов



ЮБИЛЕЙ

Слово к читателям

В мае нынешнего года газете «Самарский ветеран» исполняется 10 лет.

При создании газеты перед редакцией был поставлен широкий круг задач: способствовать развитию и совершенствованию ветеранского движения, распространять опыт старшего поколения по патриотическому и нравственному воспитанию населения, особенно молодежи, освещать деятельность властных структур по поддержке пожилого населения и людей с ограниченными возможностями, рассказывать о достижениях наших земляков пенсионного возраста в различных видах творчества и спорта. А еще писать о проблемах, которые волнуют пожилое население региона.

Судя по отзывам читателей, которых у нас немало, с поставленными задачами редакция справляется. У нее появились авторитетные партнеры. Это, прежде всего, Самарская областная организация ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и

правоохранительных органов. Ее активисты присылают нам материалы о деятельности своих подразделений в городах и районах области, предлагают актуальные темы для публикаций. Кроме того, мы наладили тесные контакты со многими отраслевыми общественными объединениями пенсионеров. Литераторы «серебряного возраста» шлют нам свои стихотворения, очерки и рассказы.

В «Самарском ветеране» неоднократно помещались материалы о проблемах медицинского обслуживания пожилого населения региона, о том, с какими трудностями сталкиваются организации инвалидов. Они не остались без внимания в кабинетах власти.

В канун 75-летия Великой Победы редакция пригласила читателей принять участие в публицистическом проекте «Добрый свет издалека» – рассказать о своих родственниках, которые стали для них примером. На наше предложение откликнулись около тридцати че-

ловек. Их материалы были опубликованы в «Самарском ветеране», а затем в электронной книге, размещенной в сети Интернет.

Газета «Самарский ветеран» регулярно публикует очерки о людях, которые, находясь на пенсии, добились высоких результатов в различных видах творчества, в спорте и передают свой богатый опыт молодежи. Многие из них стали лауреатами «Ветеранской книги рекордов». Ее выпускает Дворец ветеранов при поддержке администрации городского округа Самара.

В преддверии 80-летия разгрома гитлеровской Германии Советской Армией мы начали публиковать материалы о героях-земляках. В настоящее время, когда идет специальная военная операция по искоренению нацизма на Украине, они приобрели особую актуальность.

Мы ждем новых предложений наших читателей по совершенствованию нашей тематики. Пишите нам обо всем, что вас волнует.

Михаил Мирошниченко, главный редактор газеты «Самарский ветеран»

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Мы вместе

В ветеранском сообществе нашего региона горячо одобряют проведение специальной военной операции по защите народов России и Украины от возрождающегося фашизма и считают своим долгом оказывать всяческую помощь и поддержку тем, кто сражается с врагом, членам их семей и жителям освобожденных территорий.

Ветераны активно участвуют в акциях «Мы вместе», «Своих не бросаем», «Все для Победы», «Корзина добра», «Вяжем для наших» и ряде других, перечисляют средства в благотворительные фонды для закупки всего необходимого для участников СВО.

Многие дарят фронтовикам транспортные средства, различное оборудование. Житель Кошкинского района Г.Д. Волков, например, решил отправить на фронт свой автомобиль «Волга». А жители г. Октябрьска, Похвистневского, Кошкинского и Камышлинского районов – 5 автомобилей УАЗ и один автомобиль «Газель». В числе подарков нашим воинам – 100 печей отопления и тепловых пушек, 2 250 блиндажных свечей, 3 600 комплектов термобелья, много различных инструментов. Собраны специальные посылки для подшефных госпиталей в Луганске, Новоайдаре, Перевальске. В них медикаменты, перевязочные материалы, одежда для раненых. А еще продовольственные посылки для жителей освобожденных территорий.

Всего наши ветераны приняли участие в комплектовании и отправке 18-ти конвоев гуманитарной помощи, которые доставлены в зоны боевых действий, а также в военные госпитали в ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областях. Вместе с гуманитарной помощью военнослужащим вручаются письма, написанные самарскими школьниками со словами поддержки и пожеланием скорой победы над врагом.

Наиболее активное участие в подготовке упомянутых конвоев приняли структурные подразделения Областной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов городов Кинель, Октябрьск, Жигулевск, а также сельских районов Волжского, Кинельского, Похвистневского, Красноярского, Камышлинского, Шигонского и других.

24 марта из Тольятти был отправ-

лен гуманитарный конвой в ДНР из 4-х машин-«буханок». Защитникам Донбасса тольяттинцы привезли продукты. А для служителей Михайловского монастыря в г. Мариуполе, который сейчас восстанавливается, церковную утварь, а также икону Святых Покровителей четырех родов войск. Участники конвоя брали с собой в Донецкую область флаг Тольяттинской организации ветеранов. На этом флаге сделаны надписи воины 810-го полка Морской пехоты: «Вернемся с Победой», «Будем стоять до конца».

Хотелось бы отметить руководителей и активистов ветеранских организаций К.В. Клюева («Контингент»), А.В. Мастеркова («Боевое братство»), В.В. Ячменёва («Ветераны-пограничники Самарской области»), В.Н. Самохвалова (областное отделение «Российского Союза ветеранов»), Зарифа Гарипова («Воин») и других, которые неоднократно сопровождали конвои в зоны проведения СВО.

Самарская областная организация ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, ее ассоциированные члены организуют для участников специальной военной операции, которые проходят лечение и реабилитацию в медицинских учреждениях Самарской области, благотворительные концерты с вручением подарков. Так, в канун Дня Защитника Отечества «Самарский областной фонд мира» (председатель Н. Полежаева) организовал выступления самодельных артистов Центра помощи детям «Иволга» и ансамбля народной песни «Куролесы» областного училища культуры в госпитале 426, а затем в его филиале – в поселке Рощинский. Ребята вручили бойцам письма с теплыми пожеланиями и сладкие подарки.

Наш активист – отличный исполнитель патриотических песен Александр Самарин выезжал в Крым и зоны боевых действий, где дал 11 концертов для солдат и офицеров воинских частей ПВО.

Работа по поддержке защитников Родины продолжается.

Александр Антипов, первый заместитель председателя Областной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов

Гуманитарная миссия

Руководитель Новокуйбышевского «Боевого Братства» Сергей Никишкин в очередной раз ездил с гуманитарной миссией в зону специальной военной операции. Он отвез военнослужащим партию маскировочных сетей и другие необходимые им вещи.

– Маскировочные сети очень нужны нашим фронтовикам, – рассказал Сергей. – Особенно во время разве-

дывательных операций. Они спасают от ранений, а порой и от гибели.

Изготовление маскировочных сетей ведется в городском Доме молодежных организаций. Занимаются этим делом более 50 волонтеров разных возрастов. Работают они в три смены. Опытные мастера делятся своим умением с новичками. Волонтеры намерены трудиться до завершения СВО.

ГЕРОИ ЗЕМЛИ САМАРСКОЙ

Парень с соловьиной улицы

Александр Васильевич Ямщиков (17.08.1925 – 27.10.1987 гг) – участник Великой Отечественной войны, командир отделения разведывательного взвода 312-го гвардейского стрелкового полка 109-й гвардейской стрелковой дивизии 28-й армии 3-го Украинского фронта, Герой Советского Союза, гвардии старшина.

С раннего детства Саша Ямщиков мечтал водить паровозы, отправляться в дальние рейсы, а по возвращении гудком приветствовать знакомых и родных с Соловьиной улицы. Улица с таким родным и красивым названием пролегла в двух шагах от станции Куйбышев, и Саша каждый вечер приходил на железную дорогу приветствовать машинистов и паровозы. Из кабин улыбались покрытые копотью лица сильных и смелых людей, блестели только глаза и позолоченные кокарды на фуражках. А ночью гудки паровозов заглушали залихватские соловьиные трели в округе, и литерные громы хали так, что подрагивали стекла в домах. «Вот бы и мне мчаться сквозь дым и ночь через всю страну!», – восхищенно думал Саша о будущем, уже зная, что непременно станет железнодорожником. И в 1939 году он поступил в Куйбышевский техникум железнодорожного транспорта на тяговый факультет. В 1941 году началась Великая Отечественная война.

Для того чтобы попасть на фронт, Александр Ямщиков приписал себе пару лишних лет. В справочниках и энциклопедиях до сих пор стоят разные даты рождения: где 1923 год, а где – 1925-й.

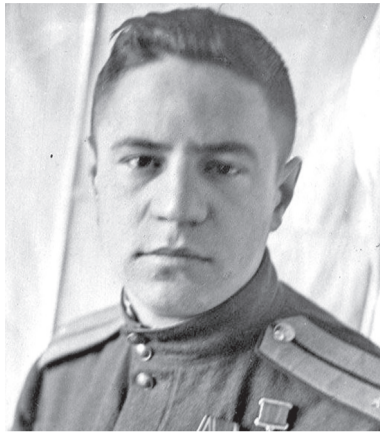
Парень он был физически развитый, владел приемами самбо. Свободно говорил на немецком языке. Ему сразу же предложили пройти ускоренные курсы полковых разведчиков.

Первый раз крупного языка – генерала, Ямщикову удалось взять еще под Москвой. Но особо он отличился в боях за освобождение Украины весной 44 года. Немецкий штаб тогда располагался в селе Шкуриново-Загоряновка. 19-летний парень захватил врагов практически в одиночку. Бой шел несколько часов. Александр Ямщиков убил 24-х немцев и 3-х взял в плен.

Уже через несколько дней – новый бой. Группа из 10 разведчиков во главе с Ямщиковым наткнулась на роту немцев. Советские воины отрезали врагу пути отступления, а затем погнали его в направлении наших подразделений. В плен было взято порядка 100 немецких солдат и офицеров.

По ходатайству маршала Р. Малиновского, Указом Президиума Верховного Совета СССР от 3 июня 1944 года за образцовое выполнение заданий командования и проявленные мужество и героизм в боях с немецко-фашистскими захватчиками гвардии старшине Ямщикову Александру Васильевичу присвоено звание Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда» (№4400).

В одном из следующих боев А. Ямщиков был ранен. После госпиталя на фронт больше не вернулся. Всего за время службы в разведке доставил 23 языка, в том числе и несколько гитлеровских офицеров высокого ранга, обладавших очень ценной информацией.



В феврале 1945 года после госпиталя гвардии старшина Ямщиков прибыл домой. С 1945 по 1947 год работал при Фрунзенском райисполкоме города Куйбышева, был инспектором отдела гособеспечения. Затем по состоянию здоровья переехал в город Ялту, в 1949 году – в город Фергану (Узбекистан), где работал столяром. В 1955 году уехал на освоение целины, работал столяром, инженером по технике безопасности. В 1957 году окончил Алма-атинский техникум повышения квалификации. В 1968 году вернулся на постоянное место жительства в город Куйбышев (ныне – Самара). До выхода на пенсию в 1970 году работал мастером управления отделочных работ.

К сожалению, Александр Ямщиков прожил всего лишь 64 года. Осенью 1987 года о себе напомнил осколок гранаты, который 40 лет находился в голове легендарного советского разведчика.

Похоронен А. Ямщиков на городском кладбище города Самары. В 2005 году перезахоронен на Аллее Героев. В 2004 году на доме на улице Толстого, где родился и жил герой установлена мемориальная доска.

В депо станции Самара с 2005 года один из локомотивов носит имя «Ямщиков».

Рассказывает Александр Васильевич Прокофьев, руководитель центра имени Героя Советского Союза Александра Ямщикова:

– Центр имени Александра Васильевича Ямщикова находится в музее истории самарской школы №12 – той самой школы, которую окончил герой. Александр родился на улице Соловьиной – теперь она называется Никитинской, – и мало кто помнит, что когда-то здесь была тихая роща, в которой пели соловьи. Сейчас от рощи, где стоял прекрасный Ильинский храм, осталось только три дерева.

Провожая Александра в армию, мать надела ему крестик на шею. С этим крестом и материнским благословением он прошел всю войну. И часто вспоминал, как надетый мамой крестик и ее молитвы не раз спасали его от фашистских пуль. О подвиге Ямщикова создан фильм, написана книга.

Группой всего в пять-шесть человек разведчики, руководимые А. Ямщиковым, уходили в глубокий тыл врага.

Шли без питания, без документов, без огнестрельного оружия. Захват в плен крупных «языков» требовал полной бесшумности, нельзя было пользоваться ни пистолетом, ни винтовкой. Все решалось в неожиданном для врага рукопашном бою. Не было рации, не было связи с командованием. Разведчики были полностью предоставлены сами себе. И гвардии старшина Ямщиков принимал самостоятельные решения. Он был могучий человек исполнинского роста, под два метра. Владел приемами самбо, ловко метал в цель кинжал.

Первый раз, еще под Москвой, Ямщикову удалось взять не просто крупного «языка» – генерала. На огненной Курской дуге Александр захватил и доставил в свой штаб важные военные документы противника,

из которых наше командование вовремя узнало о дислокации гитлеровских частей и планах врагов.

Но самый страшный бой Александру Ямщикову пришлось выдержать у Бориславля под Херсоном. От всей группы, посланной в тыл врага, он выжил один. И, пользуясь внезапностью, в одиночку захватил вражеский штаб вместе с офицерами, разоружил их. Но опомнившиеся враги снаружи стали штурмовать штаб, кричали: «Рус, сдавайся!» – а Ямщиков отстреливался из оружия, захваченного у пленных немцев, затем в ход пошли гранаты... И когда не осталось ни одного патрона, ни «лимонки», он крепко жажал в руке свой крестик и взмолился к Богу. Израненный, теряя сознание, успел услышать ожесточенную перестрелку за стенами штаба. Подкрепление подоспело... Он очнулся в госпитале с зажатым крестом в руке. Врачи не смогли разжать его руку и вынуть крестик. Да, был он сильным, крепким. Но более того в битвах помогала вера, любовь к Родине. Таким он оставался и после войны и всегда наставлял молодежь жить по Божьим заповедям, светло и чисто.

Ямщикову предлагали вступить в комсомол, затем в партию. Но он не стал этого делать, так как был предан Богу. Семьи у него не было, и он всю отеческую любовь и заботу отдал племяннице, ставшей его приемной дочерью, – моей жене Людмиле. Он воспитал ее в вере и любви к Богу. И я знаю о Ямщикове не понаслышке.

Созданы два музея его имени; на доме, где он родился, установлена мемориальная доска. Очень хотелось бы, чтобы в памяти самарцев сохранилось имя Ямщикова. Он этого заслуживает.

(Из книги «Подвиг фронтового разведчика». Самара, 2014 год).

ЮБИЛЕЙ

Танцоры «серебряного» возраста

Стройные пары мужчин и женщин становятся в ряд. Берут за руки партнеров. И тут же в такт музыке начинают шуршать юбки, стучать каблук. Участники ансамбля «Сеньоры» Самарского Дворца ветеранов отбивают ритмы латино-американского танца «ча-ча-ча». Танец завораживает. И уже не оторвать глаз от танцоров. Идет очередная репетиция.

В апреле нынешнего года ансамбль отметил свое 20-летие. Его организатором и первым руководителем была Муза Ивановна Климина. По профессии она инженер-технолог, более тридцати лет проработала на заводе «Строммашина». А танцы – ее любимое увлечение. Танцевать она начала в детсадовском возрасте. Позже вместе с мужем исполняла на самодеятельной сцене бальные танцы. Супруги участвовали

в конкурсах разного уровня и занимали, как правило, первые и призовые места. Кроме того, М. Климина руководила детским ансамблем народного танца.

В 2003 году Музе Ивановне предложили организовать хореографический коллектив во Дворце ветеранов. И она охотно согласилась. Новое творческое объединение получило название «Сеньоры». Так на конкурсах бальных танцев именуется

старшую возрастную группу. На первую репетицию пришли 15 человек. Но уже через год под руководством М.И. Климиной секреты танцевального искусства стали осваивать более 50 человек в возрасте от 55 до 78 лет. И весьма успешно. Репертуар коллектива непрерывно увеличивался и достиг более 50 танцев. Причем очень разных – и русских народных, и европейских, и латиноамериканских, и современных.

Муза Ивановна очень любила экспериментировать. «Сеньоры» стали сотрудничать с вокальным ансамблем «Сударушка», которым руководил талантливый баянист М.А. Колотовкин, выполняли хореографическое сопровождение песен (преимущественно народных), которые исполнял этот коллектив.

Выступал танцевальный коллектив довольно часто – на го-

родских и районных праздниках, в санаториях и в домах отдыха, на различных творческих конкурсах. Потому завоевал широкую популярность. В 2015 году ансамблю «Сеньоры» было присвоено звание народного самодеятельного коллектива.

Муза Ивановна и ее ученики были в числе инициаторов проведения городского фестиваля-конкурса по бальным, народным и эстрадным танцам среди ветеранов «Самарские сезоны». В 2015 году этот фестиваль стал межрегиональным. «Сеньоры» – постоянные участники этого фестиваля. И каждый раз занимают призовые места.

Творческую эстафету у М.И. Климиной приняли Л.М. Кутуманова и И.П. Татьяна. И ансамбль какое-то время состоял из двух групп. В настоящее время «Сеньорами» руко-

водит Ирина Петровна Татьяна, специалист высокого класса. Она окончила Куйбышевский институт культуры по специальности «Руководитель самодеятельного хореографического коллектива» и факультет физкультуры Самарского педагогического института. Более 30 лет является хударком образцового ансамбля спортивного бального танца «Лидия» Центра внешкольной работы «Поиск».

Благодаря стараниям И.П. Татьяниной, коллектив сохранил свое творческое лицо. Он по-прежнему исполняет танцы разных стилей, принимает активное участие в социокультурных проектах, гастрольных поездках. В 2018–2019 годах успешно выступил на городском и областном форумах «Серебряный возраст – время достижений». А в 2021 году стал лауреатом 1 степени на Международном фестивале-конкурсе хореографического искусства «Вятские узоры».

В последние годы произошло частичное обновление состава ансамбля. Но все же в нем немало танцоров, которые пришли сюда в первые годы его существования. Среди таких людей Татьяна Парфенова и Евгений Хурин. Им обоим больше семидесяти лет. Но выглядят они значительно моложе. И убеждены – танцы отодвигают старость. Впрочем, такого мнения придерживаются все участники танцевального коллектива.





«Дебют» отметил юбилей

Творческому коллективу «Дебют» клуба «Самарская мозаика», который объединяет любителей поэзии и театрального творчества, исполнилось 10 лет. Этому событию было посвящено торжественное мероприятие во Дворце ветеранов.

Проходило оно в форме увлекательного представления. Его ведущие с благодарностью вспоминали о тех, кто руководил «Дебютом». Это Мария Макарова, Елена Апанасова, Анатолий Пономаренко, Светлана Ивашкина, Юлия Тихонова, Лидия Вострцова. Благодаря их стараниям участники коллектива научились мастерски читать стихи и прозу, исполнять литературно-музыкальные композиции, инсценировки по произведениям писателей-классиков. Участники «Дебюта» неоднократно становились победителями фестиваля среди ветеранов «Никто не забыт» в номинации «Художественное слово и театральное искусство». Они охот-

но выступают в библиотеках, домах отдыха, на праздниках районного и городского масштаба.

С сентября 2021 года «Дебют» возглавляет талантливый специалист Галина Владимировна Беспалова. Она сумела раскрыть новые творческие возможности самодеятельных артистов – начала готовить с ними представления, посвященные Дню Победы, Новому году, Масленице и другим праздникам, ставить мини-спектакли. Кроме того, «Дебют» успешно участвует в творческих марафонах в сети Интернет, за счет чего расширил число своих слушателей.

Участникам юбилейного мероприятия «Дебют» продемонстриро-

вал свои творческие достижения последних лет. Анастасия Михайлова, Виктория Чугунова, Фарид Горелова и Нина Салатанова задумчиво исполнили стихотворение В. Гафта «Театр», а Идрис Рафиков и Е. Трифонова – произведение Е. Бруштейна «На небе еще не родившись».

Затем были показаны отрывки из спектаклей А. Островского «Куда пойдешь – то и найдешь» и «Женитьба Бальзаминова».

Следует отметить, что большая часть участников «Дебюта» посещают этот коллектив с самого начала его существования. И убеждены, что общение с театральным искусством, поэзией доставляет им радость, помогает преодолевать житейские трудности.

Заместитель директора Дворца ветеранов Г.А. Голушкова пожелала им новых творческих успехов и вручила благодарственное письмо от главы города Самары Е.В. Лапушкиной.

ВЕРШИНЫ ТВОРЧЕСТВА

Заряд бодрости

20 апреля в Доме культуры «Победа» (г. Самары) состоялся отчетный концерт самодеятельного танцевального класса, которым руководит на общественных началах Альбина Николаевна Черкашина. В составе этого творческого коллектива 20 человек в возрасте от 56 до 82 лет. Сама Альбина Николаевна недавно отметила восьмидесятилетие.

Танцоры «серебряного» возраста показали зрителям 16 своих работ. В том числе танцы «Вперед, Россия», «Катюша», «Русская кадрили», «Пасхальный вальс», «Рио-Рита». А всего в репертуаре коллектива, как сообщила в своем вступительном слове А.Н. Черкашина, 40 хореографических произведений. Часть из них придуманы самими танцорами под руководством Альбины Николаевны.

Концерт прошел с большим успехом. Потому что был ярким, темпераментным. И все, кто присутствовал на нем, получили заряд бодрости. В адрес самодеятельных исполнителей прозвучало много аплодисментов. А Альбина Николаевна с радостью приняла очередное благодарственное письмо от дирекции Дома культуры.

А.Н. Черкашина из числа тех людей, которые обладают разнообразными способностями. Она родилась в семье тружеников тыла в 1943 году. Родители работали на Куйбышевских оборонных предприятиях. Отец, Николай Прокофьевич Попов, – инженером, мать, Екатерина Ивановна, – бухгалтером. У Альбины были два старших брата – Геннадий и Рудольф, младшая сестра Наталья. Жили Поповы в частном доме. Поэтому Аля, как и другие дети, с раннего возраста трудилась в саду и на огороде. Мать

еще в дошкольном возрасте научила ее вышивать и вязать. В школе Альбина была одной из лучших учениц, в раннем возрасте приобщилась к общественной работе – ее избирали звеньевой пионерского отряда, комсоргом класса. А еще она участвовала в школьном танцевальном ансамбле, занималась в музыкальной школе и после ее окончания получила рекомендацию для поступления в культпросветучилище. Однако на семейном совете ее убедили получить «более надежную» профессию. Альбина сначала окончила строительный техникум, а затем поступила в инженерно-строительный институт. И в техникуме, и в вузе была участницей танцевальных ансамблей и комсомольской активисткой.

Во время учебы на 2 курсе А. Попова вышла замуж за однокурсника Василия Черкашина. И Альбина, и Василий окончили вуз с красными дипломами и получили направление в Ленинградскую область на Тихвинский завод металлоконструкций. После призыва Василия в армию молодые супруги некоторое время жили в Москве. Но при первой возможности вернулись в любимый город Куйбышев.

Альбина Николаевна сначала работала в институте Промвентиляция, потом около 10 лет – в НИИ «Авиапром». После его ликвидации перешла на завод им. Тарасова, где трудилась вместе с мужем. Всего же у нее 40 лет инженерного стажа. В годы трудовой деятельности она была организатором культурно-массовых мероприятий, возглавляла детский сектор профсоюзного комитета.

Супруги Черкашины вырастили троих детей. Сын Николай, к сожалению, рано умер из-за тяжелой болез-



ни. Дочь Вера стала экономистом, а дочь Екатерина – юристом.

После ухода на пенсию в 2008 году, Альбина Николаевна Черкашина решила реализовать свою мечту детства и молодости – танцевать на сцене. Она записалась в ансамбль «Сеньоры», которым руководила М.И. Климина. Аккуратно посещала репетиции, участвовала во многих концертах. А по вечерам брала «теоретические уроки» хореографии в книгах и Интернете. Постепенно у нее родилось желание самой руководить танцевальной группой. Реализовать его удалось в 2015 году в Доме ветеранов завода «Прогресс».

С 2017 года танцгруппа А.Н. Черкашиной получила новое название, танцевальный класс «базируется» в Доме культуры «Победа». Занимаются в нем ветераны, живущие в ближайшей округе, как и Альбина Николаевна убежденные в том, что танцы отодвигают старость. Танцоры сами разрабатывают и шьют себе костюмы для выступлений, сами изготавливают реквизит. Причем за свои собственные средства.

Танцевальная группа, которой руководит А.Н. Черкашина, – активный участник и неоднократный призер межрегионального фестиваля-конкурса «Самарские сезоны». Она часто участвует в концертах, проводимых на сцене Дворца ветеранов, в различных городских праздниках.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНЫЙ КАПИТАЛ

Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко

Как замедлить старение

Когда-то ученые считали, что мы начинаем стареть сразу же после рождения. Но это не так! Новые исследования показывают, что старость к нам подкрадывается, когда тело достигает зрелости – примерно в 25 лет. Но самое удивительное в том, что процессы старения можно замедлить – в любой момент, на любом возрастном этапе!

Ученые могут назвать несколько десятков теорий старения организма. И все они подтверждаются наукой, находя обоснование в экспериментах, анализах и наблюдениях. Похоже, что старение – это комплексный процесс, где каждая мелочь имеет значение и делает свой вклад в общее дело.

На биологическом уровне, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, мы стареем из-за молекулярных и клеточных повреждений, которые накапливаются в организме с течением времени. Они не только приводят к снижению физических и умственных способностей, но и повышают вероятность возникновения многих заболеваний. Но ученые убеждены: существуют способы замедлить эти процессы.

Никогда не отказывайтесь от сна. Человек – единственное млекопитающее на Земле, которое может откладывать сон «до лучших времен». Пренебрегая им в пользу развлечений или работы, он сам форсирует процессы старения организма. В долгосрочной перспективе дефицит сна связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета и болезни Альцгеймера. Так, одно исследование 2018 года, опубликованное в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, показало, что всего одна ночь потерянного сна может вызвать пятипроцентное увеличение бета-амилоидов в мозге – белков, связанных с болезнью Альцгеймера.

Чаще встречайтесь с друзьями. Недавние исследования показали, что социальная изоляция повышает риск преждевременной смерти от всех причин и связана с 50% увеличением вероятности развития деменции. Об этом говорят отчеты, опубликованные Centers for Disease Control and Prevention, USA. Поэтому чаще встречайтесь с друзьями. Искренняя поддержка и беззаботно проведенное время продлевают жизнь!

Пользуйтесь солнцезащитной косметикой. Хороший солнцезащитный крем – это ключ к сохранению молодости кожи! В 2013 году был проведен научный эксперимент с участием 903 человек.

Исследователи предложили людям ежедневно на протяжении нескольких лет использовать солнцезащитный крем. Через 4,5 года были подведены итоги исследования. Ученые не увидели заметного старения кожи у участников эксперимента, а тесты в лаборатории показали, что у них на 24% ниже показатели старения кожи по сравнению с людьми, которые не пользуются солнцезащитной косметикой или делают это время от времени.

Ешьте больше овощей. Они содержат витамины, минералы, антиоксиданты и клетчатку, вещества, которые оздоравливают организм и способствуют долгой активной жизни. Обзор, опубликованный в 2017 году в International Journal of Epidemiology, показал, что употребление на ежедневной основе пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития сердечного приступа и инсульта!

Медитируйте, чтобы победить стресс. Новое исследование 2020 года изучило состояние мозга буддийского монаха, который ежедневно медитирует. Было выявлено, что медитация замедлила процессы старения его мозга на 8 лет! В возрасте 41 года его мозг отвечает параметрам, типичным для 33-летних людей. Такие данные опубликовало издание Neurocase. А предыдущие исследования показали, что медитация может замедлить потерю серого вещества мозга и процесс укорочения теломера, от длины которых зависит здоровье клеток и их гибель (если теломеры короткие, клетка не может делиться и погибает)

Пейте больше воды. Каждая клетка организма человека нуждается в достаточном количестве жидкой влаги. А между тем, когда мы становимся старше, чувство жажды притупляется, организм может просто не осознавать, что хочет пить, – говорят эксперты Cleveland Clinic. Таким образом, употребление 8 стаканов чистой воды в день может стать хорошей привычкой, приближающей долголетие.

Заботьтесь о здоровье зубов. Специалисты Mayo Clinic утверждают, что существует четкая взаимосвязь между сердечными заболеваниями и жизнедеятельностью злой микрофлоры в полости рта человека. Так, одно крупное исследование 2016 года говорит о том, что пациенты с заболеваниями десен имеют значительно выше риск возникновения первого сердечного приступа в сравнении со здоровыми людьми.

Предпочитайте зеленый чай черному. Анализ двух исследований в журнале Molecules показал, что употребление зеленого чая связано с более здоровым старением и меньшей вероятностью развития гипертонии в сравнении с черным чаем. Ученые полагают, что объяснение – в высоком содержании антиоксидантов катехинов в зеленом чае.

Чаще занимайтесь спортом. Рекомендации ученых по физической нагрузке предполагают от 150 до 300 минут в неделю для взрослого человека. При этом, чем больше человек занимается спортом, тем лучше. Но даже 10-минутные упражнения в день предпочтительнее, чем ничего. Занятия спортом очень важны для здорового старения. Они помогают предотвратить многие хронические заболевания, связанные с преждевременной смертью, а также поддерживают психическое здоровье человека.

Получайте больше витамина D. Недостаточное количество витамина D в организме почти в два раза повышает вероятность подхватить COVID-19, показывает новое исследование, которым поделилось издание JAMA Network Open. Кроме того, дефицит солнечного витамина ассоциирован со старением и развитием сердечно-сосудистых заболеваний, когнитивных нарушений, гипертонии и диабета второго типа. Важный витамин можно получать как в виде пищевой добавки, так и гуляя на свежем воздухе в солнечный погожий денек.

Найдите цель в жизни. Чтобы жить долгой активной жизнью, должна быть цель, понимание того, ради чего стоит жить. Для кого-то это присмотр за детьми и внуками, для другого – самореализация в карьере, а для третьего – желание помогать людям. Какой бы ни была цель, она улучшает психическое и физическое здоровье человека. Такие данные представило исследование 2018 года, опубликованное в журнале Population Health Management.

Конструктор, ставший художником

А.К. Надиров родился в селе Камышла в 1933 году в семье участника Первой мировой войны, а затем и Великой Отечественной – Камила Надирова и заслуженной колхозницы Фатымы Надировой. Родители были истинными патриотами. Это качество унаследовал от них и Азат.

В годы войны, в 10-12-летнем возрасте, он много трудился на полях и в лесах, с матерью и со школьными товарищами. Уже тогда восхищался красотой лесов, полей и рек, и горел желанием стать художником. Но подготовиться к поступлению в художественный институт у А. Надирова не было возможности.

Получив среднее образование в родном селе Азат, по совету учителей, которые высоко ценили его математические способности, поступил в Казанский госуниверситет. Окончив его, до ухода на пенсию работал конструктором в конструкторских бюро авиационной отрасли сначала в Казани, а затем в Самаре. Вместе с супругой Чечак Зиатдиновской, врачом-терапевтом, вырастил двух дочерей, а потом им помогал в воспитании внуков.

Как бы ни был занят А. Надиров и на работе, и дома – он находил

В начале нынешнего года в филиале Дворца ветеранов «Самарская мозаика» с успехом прошла персональная выставка широко известного в нашем регионе самодеятельного художника Азата Кампиловича Надирова, посвященная его 90-летию. На ней были представлены замечательные пейзажи, созданные им последние годы. Большинство из них посвящены красотам его малой Родины – Камышлинского района.

время для художественного творчества. Занимался в самодеятельных студиях, выходил с этюдником «на природу». Будучи в командировках в Москве, все свободное время проводил в Третьяковской галерее и других музеях изобразительного творчества.

Он уже был пенсионером, когда стал членом Самарского союза самодеятельных художников «Палитра».

– С тех пор изобразительное творчество – главное дело моей жизни, – рассказал Азат Кампилович. – Я познакомился с интересными людьми. Они охотно делятся со мной секретами мастерства, вдохновляют на создание новых произведений.

За последние годы им создано больше трех десятков весьма ин-

тересных полотен. Особое место среди них занимают картины, посвященные Победе нашего народа в Великой Отечественной войне. Это сюжетная композиция «Хлеб – фронт», портреты Героя Советского Союза Р. Кутуева, орденоносца Э. Кабирова, отца – участника двух мировых войн, женщин-летчиц – Героя Советского Союза Ольги Санфириковой и Магубы Сыртлановой.

Названные работы были показаны на выставках в Самарском Доме актера, ДК «Чайка» и «Заря», селе Камышла. Некоторые из них поданы в музеях. Одна из последних работ посвящена инженеру завода «Прогресс» А. Нафигину. Его портрет написан на фоне космического корабля «Энергия-Буран», в за-



пуске которого он участвовал. Не прекращает А.К. Надиров создавать пейзажи. По его мнению, это самое вдохновенное занятие для любого художника.

Азат Кампилович частый гость в Доме дружбы народов. Он один из организаторов и активных членов Самарского областного татарского общества Туган тел (родной язык). Это общество организует народные праздники Сабантуй (праздник плуга), Сэмбелэ (праздник урожая), детские фестивали. А. Надиров участвует в оформлении этих мероприятий, демонстрирует там свои работы.

Петр Романов



ВОПРОС-ОТВЕТ

В гостях у бабушки

«У меня четверо внуков: старшему десять лет, средним семь и пять лет, младшему три года. По выходным они приезжают ко мне в гости, привозят подарки, помогают по хозяйству. Растут чуткими и отзывчивыми, но очень ревнивыми. Обижаются, если кому-то делаю замечание или, наоборот, хвалю и ставлю в пример другим. Часто спрашивают, кого я больше люблю. Говорю, что люблю всех одинаково. Но такой ответ их не устраивает. Каждый хочет быть самым любимым. Отвлечь детей от этой темы не удаётся. Как

быть?». Морозова Ирина Ивановна, 65 лет.

Каждый ребёнок – индивидуальность, обладатель личностных черт, способностей, привычек, которые могут радовать или огорчать взрослых. Как тут обойтись без похвалы и нареканий! Но даже справедливые замечания способны нарушить уверенность ребёнка в том, что его любят.

В многодетной семье должно быть правило: каждый ребёнок не просто хороший, а замечательный. Об этом надо говорить по нескольку раз в день. Если у старших больше обя-

занностей, чем у младших, им может показаться, что их меньше любят, потому что всё время нагружают и не балуют, как маленьких. А малыши могут подумать, что старших любят больше, потому что их часто ставят в пример. Отсюда вывод: взрослым необходимо избегать сравнений.

Если дети спрашивают, кого бабушка любит больше, не стоит утверждать, что они одинаково любимы. Бабушке дороги все внуки, душа болит за каждого из них. За кого больше? За того, кому в данный момент плохо, у кого неприятности, кто нуждается в поддержке.

А за кого душа больше радуется? За того, кому сопутствует удача, кто сумел справиться с какими-то трудностями.

Детей надо учить сотрудничать и поощрять стремление выручать друг друга. Для этого можно дать им одно поручение на всю команду и помочь распределить обязанности так, чтобы каждый внёс посильный вклад в общее дело. Выполняя совместную работу, дети на своём опыте убедятся, что прекрасно дополняют друг друга. Их сила в единстве. Чем раньше они это поймут, тем быстрее избавятся от ревности.

Раздел ведет педагог-психолог Елена Тонкопеева

Что такое «не хочу», и как с ним бороться?

«Дочь много работает. Все заботы о внуке на мне. В первый класс она пошла охотно, но вскоре учиться расхотела. Способная девочка, но с ленцой. Каждое утро начинает с нытья «не хочу в школу». Никакие уговоры и просьбы не помогают. Срываюсь на крик и веду её через «не хочу». А на душе камень. Ведь это не решение проблемы». Тишина Анна Петровна, 67 лет.

Когда взрослые слышат тоскливое «не хочу в школу», они думают, что ребёнок ленится. Вот и торопятся найти аргументы, которые

могут заставить трудиться. Если он сопротивляется, настаивают на беспрекословном подчинении, не задумываясь о том, какую смысловую нагрузку несёт детское «не хочу».

Давайте посмотрим на ситуацию глазами ребёнка. Школа требует от детей не только сосредоточенности, но и многозадачности. Нужно быстро переключаться с одного предмета на другой, постоянно усваивать новые знания, ежедневно их демонстрировать, принимать любые оценочные суждения, выстраивать отношения со сверстниками и педагогами. Выдержать такую на-

грузку детской психике непросто. Фраза «не хочу в школу» – это не нытьё, а крик о помощи. Чтобы помочь внучке, необходимо задавать наводящие вопросы и внимательно слушать ответы. Она ощущает тревогу и не знает, что с ней делать? Ей трудно запоминать большой объём информации? Учительница слишком строга? Страшно получить «двойку» и подвергнуться насмешкам одноклассников? Не складываются отношения с ребятами?

Вот приблизительный перечень вопросов, которые прольют свет на причину нежелания идти в школу.

Следует отметить, что процесс адаптации к школе может растянуться на полтора года. Учебная деятельность вытесняет ведущую для дошколят игровую не сразу, а постепенно. Шаг за шагом вчерашние малыши осваивают новый образ жизни. Чтобы чувствовать себя уверенней, им необходимо ощущать себя любимыми, знать, что они хорошие и справятся с любыми трудностями. Задача взрослых – быть рядом эмоционально, чтобы вовремя поддержать и подбодрить. И тогда детское «не хочу» станет редким гостем в доме.

1-31 мая. Выставки художественных и декоративно-прикладных работ. Время посещения: будние дни с 10.00 до 16.00 (6+)

Выставка работ лауреатов II открытого фестиваля-конкурса по декоративно-прикладному и изобразительному искусству «Серебряное созвездие мастеров». Галерея «Серебряное созвездие мастеров», 3-й этаж.

Выставка репродукций «Живопись С.Н. Рериха» культурно-выставочного центра «Радуга». Фойе 2-го этажа.

3, 31 мая. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды». Начало в 15.00. (14+)

5, 12, 19, 26 мая. Мастер-класс по адаптивному спортивному игровому проекту «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (12+)

6 мая. «Бал Победы» с участием танцевальных коллективов ветеранов и образовательных учреждений г.о. Самара. Начало в 15.00. (0+)

11 мая. Патриотическая акция «Победная весна» с участием коллективов Самарского Дворца ветеранов. Начало в 16.00. (0+)

17 мая. Гала-концерт XVI фестиваля-конкурса «Самарская вишня – 2023», посвящённого 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Место проведения: ДК «Заря» (проезд 9 Мая, 16). Начало в 14.00. (12+)

18 мая. День открытых дверей в музеях Самарского Дворца ветеранов, посвящённый Международному Дню музеев. Время проведения с 9.00 до 17.00. (6+)

24 мая. Концерт «Сердце учителя», посвящённый году педагога и наставника в России. Место проведения: ДК «Победа» (проспект Кирова, 72а). Начало в 14.00. (12+)

26 мая. «Мир в красках» – программа, посвящённая 10-летию юбилею студии изобразительного творчества «Гармония». Начало в 11.00. (6+)

30 мая. Концертная программа, посвящённая 10-летию юбилею клуба ветеранов «Самарская мозаика». Место проведения уточняйте по телефону. Начало в 14.00. (6+)

Клуб «Вдохновение»
(п. Управленческий,
ул. Крайняя, д. 7)

1-31 мая. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба

3, 17 мая. Мастер-класс «Весна-затейница». Начало в 12.00. (12+)

18 мая. Концертная программа «Мы этой памяти верны!». Начало в 14.00. (12+)

19 мая. Лекторий «Понемногу о многом». Начало в 11.00. (12+)

23 мая. Лекторий «Красноглинское долголетие». Начало в 10.00. (12+)

5, 12, 26 мая. Психологический тренинг «Жить в гармонии с собой». Начало в 10.00. (14+)

ВНИМАНИЕ! В афише возможны изменения и дополнения. Информацию уточняйте по телефонам: Дворец ветеранов 261-49-22, 261-56-66; Клуб «Вдохновение» 950-03-24.