



САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

№4(119), 1 апреля 2025 г.

НА ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА

Гвозди бы делать из этих людей...

Спустя 80 лет после Великой Победы наше Отечество опять противостоит нацизму и защищает свободу, целостность и национальные интересы России. Поэтому мы обязаны знать поименно всех российских военнослужащих, кто находится на передовой этой чудовищной борьбы. Именно на примерах этих парней воспитывается гордость за наш народ, укрепляется вера в будущее родной страны. Это – время героев. И один из них – Юрий Сергеевич Лобанов.

Гвозди бы делать из этих людей – крепче бы не было в мире гвоздей»

Николай Тихонов

Родился Юра 31 мая 1985 года в Омске, в рабочей семье. Рос мальчишкой шумным, неугомонным и с бунтарским характером. Частенько получал за неудовлетворительное поведение, слыл борцом за справедливость и бурно выражал свою правоту. Никогда не был паймальчиком – тот еще непоседа и сорванец, маленький и шустрый. Бывали в школе и вызовы «на ковер» к директору: то за двойку, то с уроков убегал с одноклассниками. Левша от природы. Единственное, что доставляло ему удовольствие – рисование, любимым предметом было изобразительное искусство (изо). После 9 класса он поступил в училище №22 на токаря.

Юра рано стал самостоятельным. В 14 лет начал подрабатывать грузчиком, а с 17 лет уже трудился на заводе. В 18 лет на 2 года ушел в армию, достойно нес срочную военную службу на Дальнем Востоке.

В 2014 году из Омска переехали в Самару, которая тепло и радушно приняла гостей, так и остались жить в городе на Волге.

Желание связать свою жизнь с военной службой пришло еще в армии, с 2014 года и по настоящему время несет военную службу, пройдя сложный путь от рядового до младшего лейтенанта. В связи с событиями на Донбассе Юрий решил подписать контракт с Министерством обороны, так оказался в 15-й бригаде миротворческих сил. Увлеченно занимался легкой атлетикой и участвовал во всех любительских соревнованиях по марафону, пробегаая дистанцию 42 км. Поэтому легко преодолевал бегом расстояние 35 км – от пгт Роцинский до города Самара. Вот так вот – со службы домой.

«В ПЛЕН НЕ СДАВАТЬСЯ!»

В 2022 году поехал на специальную военную операцию по демилитаризации и денацификации Украины, командовал мотострелковым отделением. Как-то старшему сержанту Лобанову вместе с его подразделением была поставлена задача обеспечить безопасность движения колонны с боеприпасами для РСЗО (реактивная система залпового огня) «Ураган».

Боевые машины (БМ) двигались впереди. Лобанов ехал в замыкании. Враг открыл пулеметный и минометный огонь, и рядом с бонетранспортером (БТР) раздался взрыв. Артиллерийская мина повредила технику, и она остановилась. Командир находился в конце колонны, но молниеносно переместился на фланг

и вступил в бой по позициям боевиков, обеспечивая возможность технике набрать ход и вырваться. Но БТР Лобанова остался отрезанным от основных сил. Командир организовал круговую оборону, и мотострелки отразили наступление превосходящих сил националистов, не допустив захвата БТР и бойцов в плен до прибытия основных сил подкрепления. Но командир Лобанов был серьезно ранен.

Первая пуля прилетела в него. Автомат отлетел в сторону. Истекая кровью, командир продолжал давать команды бойцам. Первая была: «В плен не сдаваться!». И про себя он решил сразу и однозначно: «Никогда не сдамся! Даже ценою жизни не дам захватить технику и боеприпасы». Тут вспомнился прадед-фронтовик, который мысленно поддержал его решение. Юрий с холодной головой, без паники, приготовил гранату, выдернул чеку и положил под себя. Собрался прикрывать ребят, которые должны будут по команде отойти, а он тогда вызовет огонь на себя... Но противник отступил. В тяжелом бою бойцы отбили атаку.

Ранение командира было тяжелым: перебило стопу, пошло заражение крови. Эвакуировать Юрия долго не было возможности, он потерял много крови, поэтому врачам, спасая жизнь пациента, пришлось врачам ампутировать ногу.

За мужество, проявленное при выполнении поставленной задачи, старший сержант Юрий Лобанов награжден медалью Суворова.

Дальше Юрий перемещался по госпиталю, потихоньку начинал восстанавливаться. Медицинские работники пытались облегчить ему положение и не раз предлагали для удобства коляску. Но Лобанов, со

свойственным ему упрямством, отвергал подобную помощь, и теперь вспоминает, как настырно «сам щеголял на костылях». Восстанавливался постепенно, затем получил протез, учился ходить заново и начал заниматься в бассейне. Самый тяжелый год был – это первый.

«МЫ ШЛИ НЕ ЗА НАГРАДАМИ»

Вспоминая сослуживцев, Юрий подчеркивает, что рядом с ним были храбрые парни, все помогли друг другу, и с боевым настроем шли защищать свои семьи, свое Отечество.

После прохождения лечения и протезирования ноги, Юрий Лобанов сегодня продолжает службу в военкомате Кировского района Самары в первом отделе призыва.

Конечно, первое время были тяжелые минуты, когда молодой мужчина метался в отчаянии, задумываясь, как жить дальше. Потом нашел силы взять себя в руки, составил четкий конкретный план своих действий и стал пошагово, постепенно претворять его в жизнь. И адаптация к полученному от госудаства протезу шла через каждодневную боль. Тяжело было? – Да! Но надо было учиться жить дальше.

Помогло спортивное прошлое. Юрий всегда активно занимался бегом, поэтому без спорта он уже не видел своего существования.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С МЕТАНИЯ НОЖА

Метание ножа как отдельная спортивная дисциплина существует почти 10 лет. В 2022 году знакомые неожиданно предложили попробовать себя в новом виде спорта – спортивном метании ножа. И как-то быстро увлечение переросло в регулярные занятия, в постоянные тренировки. Правда, иногда все же возникало желание все бросить, поддаться эмоциям временных неудач, но тут помогали мудрые советы наставника. Уже через месяц усердных занятий он выиграл Кубок Самарской области. А позже всего за один год упорных тренировок в 2023 году стал обладателем Кубка Самары и Самарской области. А также стал чемпионом и призером первых всероссийских соревнований среди категории с поражением опорно-

двигательного аппарата, которые проходили в Хабаровске. Позднее – чемпионом на всероссийских соревнованиях в Рязани. Команда состояла из восьми человек, четверо из которых являются ветеранами СВО. Юрий – капитан команды, вместе с ребятами они увезли тогда 10 золотых медалей, 6 серебряных и 6 бронзовых. Вот это был отличный «урожай»!

Естественно, появился здоровый спортивный азарт, и желание продолжать двигаться вперед. Затем был «домашний» всероссийский чемпионат, проходивший в Самаре, здесь Юрий Лобанов занял первое и второе места, а Дмитрий Худошин стал абсолютным чемпионом. С опытом и пришедшими победами Юрий стал вице-президентом Самарской Федерации спортивного метания ножа.

– Эти тренировки здорово помогают ребятам, получившим тяжелые ранения, не только физически, но и психологически, так как вырабатываются координация и спокойствие, – утверждает Юрий Лобанов. – Ну и, конечно, очень важно для нас – само общение. Всё вместе помогает войти в социум и жить полноценной жизнью, независимо от полученных травм и ранений.

Президент Самарской областной Федерации по спортивному метанию ножа Андрей Яковлев для каждого спортсмена разработал методику упражнений, помогает ребятам поверить в себя и стать чемпионами.

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ, ПЛАВАНИЕ, ПАУЭРЛИФТИНГ И БЕГ. А ЕЩЕ ФУТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ

Но не в характере Юрия останавливаться на достигнутом. В свободное время стал еще заниматься плаванием и следж-хоккеем, является членом команды ЦСК ВВС, где вся команда состоит из ветеранов СВО. Самое интересное, что до начала спецоперации, он на коньках даже не стоял, но попробовав выйти на лед, стал заведомо.

Юрий отмечает, что когда в его жизни появился такой вид спорта как следж-хоккей, то она преобразилась, наполнилась ещё более яркими красками. Потому что хоккей – это не просто эмоции, которые невозможно передать словами, но



и общее состояние человека, сравнимое с чувством полета, когда захватывает дух. Здесь и динамика, и азарт, и скорость. В Самаре – отличная команда, созданная под патронажем ЦСК ВВС. Простая особая слова благодарности классному главному тренеру Андрею Александровичу Куликову, Евгению Владимировичу Кожину, члену коллегии министерства спорта Самарской области, техническому консультанту областной сборной по следж-хоккею, а также руководству хоккейного клуба ЦСК ВВС.

В данном виде спорта намного сложнее и тяжелее удерживать баланс, умудряясь при этом сохранять и скорость, и шайбу, и координацию. Нужны постоянные тренировки, поэтому занятия проходят ежедневно. А значит, и все победы – уже не за горами.

Дмитрий Худошин приобщил Юрия к занятиям пауэрлифтингом – это жим штанги лёжа, соревновательный силовой вид спорта. Здесь отлично пообщался капитан команды «Крепкое звено» Андрей Титов.

В 2024 году Юрий Лобанов вместе с командой по волейболу сидя также принял участие во Всероссийском турнире «Герои нашего времени» в Уфе, в сборную Самарской области вошли четверо военнослужащих военного комиссариата, и спортсмены буквально «вырвали» третье место. Президент России Владимир Путин лично пообщался с участниками этих соревнований.

Неугомонный Юрий Лобанов попробовал себя и в футболе. Участвовал в чемпионате России среди людей с инвалидностью ПОДА (поражение опорно-двигательного аппарата) по футболу, проходившем в Сочи. «Футбол помог поправить мое здоровье. Я стал лучше ходить, укрепил мышцы, развил вестибулярный аппарат. По-новому стал оценивать жизненные цели. И одна из них общая – это возможность играть в футбол. Участвовать в соревнованиях и побеждать», – сказал молодой ветеран.

Для этих ребят футбол или участие в других видах спорта – возможность самореализоваться в жизни и быть в обществе востребованным. Еще таких борцов называют людьми железной воли.

Эти парни не привыкли пасовать перед трудностями и отступать. Свою волю и характер спортсмены в полной мере демонстрируют на помостах.

В это же время Юрий Лобанов еще начал заниматься плаванием в бассейне самарского филиала ЦСКА. Сначала учился технике плавания самостоятельно по видео, но



Окончание на стр. 2

НА ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА

Гвозди бы делать из этих людей...

Окончание. Начало на стр. 1

не совсем получалось. К счастью, там познакомился с замечательным тренером по плаванию, мастером спорта СССР международного класса, участницей Олимпийских игр (1988) Светланой Валентиновной Кузьминой, которая взяла, одержимого спортом молодого человека, под своё крыло. К тому же, с 2024 года она стала руководителем Центра адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Благодаря их регулярным тренировкам, Юрий стал показывать отличные результаты: в 2023 году на Кубке Самарской области по плаванию завоевал две бронзы на дистанции 50 и 100 метров, а уже в 2024 на Кубке Самарской области стал вторым на пьедестале лидеров.

И этого ему кажется мало! Мысли о занятии бегом не покидают его. Так и планирует в скором будущем вернуться к легкой атлетике.

ЕГО ПРИМЕР – ЭТО МОТИВАЦИЯ ЖИТЬ

Наши герои, получившие ранения разной степени тяжести, должны жить полной, нормальной комфортной жизнью. Юрий Лобанов убежден, что ни в какой ситуации нельзя опускать руки. Своим примером, своим образом жизни он доказывает всем, как можно полноценно продолжать жить. Конечно, тут немаловажна и поддержка в нужный момент, подсказка, какие лучше подобрать спортивные занятия конкретно для каждого человека. Все приходит постепенно, бывает и разочарование, неудовлетворенность собой, но это временно. При успешных первых результатах, даже маленьких победах, возникает жадное желание жить и добиваться большего. Железный человек не боится сталкиваться с проблемами, а, наоборот, видит в них возможность

для роста и развития. Он не теряет веру в себя даже в самых сложных ситуациях, искренне веря в то, что ничто не может его сломить.

Примером настоящей железной воли могут служить именно эти ребята, вернувшиеся с СВО. Железная воля – это не просто качество, а образ жизни, способный изменить мир и вдохновить других на подвиги.

Юрий Лобанов является членом Совета ветеранов СВО Самары, созданного по инициативе Главы Самары Ивана Носкова. Одним из направлений Совета является адаптивный спорт и приобщение к физической культуре возвращающихся участников специальной военной операции. Это помогает бойцам с инвалидностью найти свое место под солнцем в нынешних условиях.

– К нам приходят разные ребята, – рассказывает Юрий, – и, учитывая свои физические особенности, каждый из них адаптируется под какой-то конкретный вид спорта. Знаю точно, что каждый ветеран непременно должен заниматься спортом. Именно спорт помогает справиться с трудностями и вернуться к активной жизни, повышается чувство самоуважения и сила духа. Участвуя в соревнованиях, ветераны проявляют себя, социализируются, находят единомышленников, ставят перед собой новые цели, к которым стремятся, и достигают их.

Юрий Лобанов входит в сборную Самарской области по следж-хоккею и плаванию, и приглашает защитников, наших героев присоединяться и вступить в самарскую команду по адаптивному спорту.

«Я - НЕ ИНВАЛИД!»

Спортсмены со всей России часто съезжаются на соревнования. Но это не обычные спортсмены, а с

поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Среди участников – ветераны, получившие тяжелые ранения при выполнении боевых задач в зоне СВО. И Юрий Лобанов, неунывающий, оптимистичный и улыбочивый – один из них.

– Мы не ощущаем себя инвалидами, – говорит он. – Ставим цели – и движемся вперед к их достижению. Получается, что мы доказываем себе в первую очередь, что с протезами можно иногда быть в спорте лучше некоторых пассивных людей с двумя руками и ногами.

Мы, как военнослужащие, решили, что должны сдавать все нормативы по физической подготовке на общих основаниях. Ну и главное, показать ребятам, получившим ранения на СВО, что жизнь-то на этом не закончилась, привлечь их к нам, и вместе развиваться дальше.

Сегодня Юрий Лобанов занимается консультированием всех ветеранов боевых действий, получивших тяжелые ранения, по страховым выплатам и другим проблемам. Ветеран говорит с ними на одном языке, поэтому понимают друг друга с полуслова. Не является секретом то, что у каждого бойца, вернувшегося из зоны СВО, наблюдается посттравматический синдром, многие инвалидизированы. Они замыкаются и считают себя ненужными. Но глядя на Юрия и его товарищей, становится ясно, как реально можно преодолевать ограничения по здоровью и идти вперед. И всегда рядом есть те, кто поможет определиться и найти себя.

Сильная воля рождается из сильного желания добиться поставленной цели.

Вся их жизнь естественным образом направлена на патриотическое воспитание. Молодежь, глядя на наших сильных и мужественных бойцов, начнет заниматься спортом, заботиться о своем государстве, о Родине. На таких примерах сегодняшних героев и должны учиться русские мальчишки: кадеты и обычные школьники. Русские по духу и по праву наследники истории и славы нашей великой страны. Железная сила воли помогает достигать целей, а сила духа помогает оставаться верными себе.

И это не предел. Впереди ждут новые старты и победы.

Марина Талдыкина



СОБЫТИЯ, ФАКТЫ



Общегородской «Урок мужества»

Нынешний год – год празднования 80-летия Победы нашего народа над фашистскими захватчиками, по инициативе Президента В.В. Путина, объявлен Годом защитника Отечества.

Мы вспоминаем тех, кто в разные периоды нашей истории давал жесткий отпор всем, кто посягал на свободу и независимость нашей Родины, высказываем искренние слова благодарности участникам специальной военной операции, которым приходится в наши дни сражаться с фашистами и националистами из разных стран.

Совет ветеранов СВО г. Самары, городская организация ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов вместе с Дворцом ветеранов выступили с инициативой – организовать регулярное проведение общегородских «Уроков мужества».

Первый такой урок прошел 20 февраля – накануне Дня Защитника Отечества. Базовые площадки для его проведения были подготовлены во всех районах города – в школах и во Дворце ветеранов, который находится в Советском районе. Сценарием и методическими материа-

лами их организаторов обеспечила начальник отдела патриотической и музейно-просветительской работы Дворца Ольга Станиславовна Петрушкина.

На «Урок мужества», проведенный во Дворце ветеранов приехали ученики школ 87, 66, 28 и 170. О подвигах воинов России в разные годы, об участии наших земляков в специальной военной операции им рассказывали лидер городской организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов В.Н. Пронин, председатель Самарского Совета ветеранов СВО М.П.Бурлаков. А О.С. Петрушкина – об истории Дня защитника Отечества. Представители общественной организации «САМБАТ» показали школьникам реликвии, привезенные из зоны СВО. Военно-патриотический клуб «Слава Отечеству» (руководитель А.Мещеряков) продемонстрировал оружие и амуницию времен Великой Отечественной войны.

«Урок мужества» проходил 20 февраля не только на базовых площадках, но и в других школах. Выступали перед учениками участники СВО и других военных операций.

Сквер имени В. Чудайкина

24 февраля исполнилось бы 100 лет участнику Великой Отечественной войны, почетному гражданину Самары и региона Владимиру Чудайкину. В честь этого события несколько поколений семьи ветерана возложили цветы к его памятнику, который находится в Парке Победы.

С 1942 по 1944 годы Владимир Чудайкин работал на Куйбышевском авиационном заводе, участвовал в постройке самолетов ИЛ-2, затем добровольно ушел на фронт. 1 мая 1945 года, будучи заряжающим на танке Т-34 сержант В. Чудайкин совершил подвиг.

Боевую машину, на которой он служил, включили в состав штурмовой группы по взятию Рейхстага. Враг отчаянно огрызнулся. Снаряд, угловидный в танк, убил командира. Владимир Иванович взял командование на себя. Всего за несколько минут его экипажу удалось уничтожить три десятка вражеских солдат. В этот момент был подбит танк, который шел впереди. Владимир Чудайкин и его ребята помогли боевым товарищам выбраться из танка, погасить огонь и отбуксировать танк в укрытие. После чего танковая колонна продолжила двигаться к Рейхстагу. В ходе штурма Рейхстага в танк В. Чудайкина попал вражеский снаряд. Его, тяжело раненого, спасли товарищи и отправили в госпиталь. Только через месяц, вернувшись в родную часть, он узнал, что ему присвоено звание Героя Советского Союза.

В армии В.Чудайкин прослужил до 1950 года – передавал свой богатый опыт молодым танкистам.

После демобилизации он приехал в Самару и стал трудиться на Металлургическом заводе. Сначала был рабочим, затем занимал руководящие должности, избирался в профсоюзный комитет предприятия.



С 1987 года и до самой смерти Владимир Чудайкин возглавлял Совет ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Кировского района Самары. Много внимания он уделял патриотическому воспитанию молодежи. Благодаря его стараниям в 12 школах района, четырех учреждениях дополнительно образования, техникуме городского хозяйства созданы музеи боевой и трудовой славы. В музее школы №150, которая носит имя В.Чудайкина, есть стенд, посвященный его подвигу. Владимир Иванович был одним из инициаторов присвоения Самары звания «Город трудовой славы».

В честь столетия со дня рождения выдающегося земляка жители Кировского района решили привести в порядок и назвать его именем сквер, находящийся на улице Республиканской – рядом с домом, в котором жил В. Чудайкин. Уже разработан дизайн-проект благоустроительных работ.

Поступило также предложение назвать именем Владимира Ивановича общественную организацию ветеранов Кировского района. И нет сомнения, оно будет реализовано.

Его кумир – Валерий Чкалов

В Самаре действует общественная организация, в которую входят ветераны Военно-воздушных сил, служившие в Приволжском военном округе. Они активно участвуют в патриотическом воспитании молодого поколения. В числе активистов организации – ровесник Великой Победы – полковник в отставке Александр Михайлович Романов.



Так случилось, что Александр рос без отца. Виною тому война. Однако фронтовики были среди его школьных учителей, среди жителей его родного села Мартыновки Вологодской области и служили для него примером. Учился Саша прилежно, занимался спортом, помогал по хозяйству матери – Ираиде Гавриловне, которая трудилась дояркой в местном колхозе. А еще много читал, был постоянным посетителем сельской библиотеки.

– Как-то я прочитал книгу о Валерии Чкалове, – вспоминал А.М. Романов. – И у меня зародилась мечта стать военным летчиком.

И мечту свою он сумел осуществить. В 1964 году поступил в Балашовское высшее военно-авиационное училище летчиков. Все изучаемые дисциплины осваивал старательно. Учебные полеты выполнял образцово. И продолжал заниматься спортом. Словом, был прилежным курсантом. Потому после успешной сдачи выпускных экзаменов его оставили в училище,

назначив летчиком-инструктором. В этой должности он прослужил 5 лет. Потом 2 года командовал авиа звеном, а с 1974 по 1977 год был командиром эскадрильи.

В 1977 году Александра Михайловича направили на учебу в Военно-воздушную академию им. Ю.А. Га-



гарина. Окончив это престижное учебное заведение, он получил назначение в Петровский полк (в Саратовскую область), где прослужил 7 лет. Там он сначала командовал авиационной эскадрилей, а затем 6 лет являлся заместителем командира авиационного полка.

В 1987 году, будучи в звании полковника, получил повышение – стал старшим инспектором-летчиком Службы обеспечения безопасности полетов Военно-воздушных сил Приволжского военного округа. С тех пор он живет в Самаре.

Инспекторская работа была беспокойной. Часто приходилось от-

правляться в командировки. В том числе и в «горячие точки». Свои знания и опыт А.М. Романов передавал летным экипажам, сидя за штурвалом, а также военным служащим, которые обслуживали полеты. Всегда добивался оперативного устранения недостатков, выявленных им в авиационных соединениях. Довелось ему участвовать и в некоторых боевых операциях.

В отставку полковник А.М. Романов ушел в 1996 году, прослужив в армии почти 32 года, будучи военным летчиком 1 класса. К тому времени он налетал 5 тысяч часов. Александра Михайловича наградили Орденом «За службу Родине в Вооруженных Силах 3 степени».

Его знания и навыки оказались востребованы и на «гражданке». А.М. Романов около 10 лет возглавлял службу авиационной безопасности авиакомпании «Самара». Трудился также добросовестно, как в период армейской службы, о чем свидетельствуют многочисленные благодарности.

После ликвидации авиакомпании «Самара» работал в «Водоканале» и на других предприятиях.

Александр Михайлович – хороший семьянин. Вместе с женой Людмилой он вырастил дочь Елену и сына Семена. Лена – жена военного летчика. А Семен, окончив Самарский технический университет, трудится в нефтяной промышленности. У супругов Романовых два внука. Одному из них 29 лет. Он после окончания вуза, освоив компьютерные технологии, работает в Зеленограде. Другой внук пока маленький – учится в 3 классе. И мечтает, как и дедушка, стать летчиком.

Летом А.М. Романов с удовольствием встречает детей и внуков на своем дачном участке, который обрабатывает с большой любовью. Но он не ограничивается семейно-бытовыми заботами. Как рассказал лидер ветеранской организации бывших летчиков Приволжского военного округа Владимир Анатольевич Денисов, Александр Михайлович охотно выполняет его поручения.

Михаил Михайлов

Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко

Если вам 70+

С возрастом состав нашего тела меняется: количество мышечной ткани снижается, мышцы уменьшаются в размерах, кости становятся более хрупкими и сильнее подвержены переломам, а количество жировой ткани увеличивается. Поскольку мышечная масса с возрастом уменьшается, энергии тоже нужно меньше и, следовательно, необходимо сократить питание.

Кроме того, старение может привести к снижению физической активности. Чем меньше мы тренируемся, тем меньше нужно еды. Таким образом, с возрастом человеку необходимо меньше калорий, и очень важно, чтобы то, что он ест, содержало достаточное количество питательных веществ, таких как белки, витамины и минералы.

С возрастом хрупкость костей повышается. Они становятся менее плотными. В какой-то момент может развиваться остеопороз. В этом случае шанс получить перелом костей возрастает в разы. Остеопороз особенно распространен у женщин в постменопаузе из-за гормональных изменений. Мужчины также страдают от остеопороза, но развивается он медленнее и в более старшем, чем у женщин возрасте.

Позаботьтесь о своих костях: употребляйте достаточное количество кальция, который является наиболее важным строительным материалом для зубов и скелета. Много кальция содержится в молочных продуктах, а также в овощах, орехах и бобовых. Если вы по каким-то причинам не можете употреблять молочные продукты, то напитки из сои с добавлением кальция и витамина В12 могут стать хорошей альтернативой.

Принимайте витамин D, однако не забудьте предварительно проконсультироваться с врачом. Витамин D обеспечивает лучшее усвоение кальция. Наш организм может вырабатывать витамин D под воздействием на кожу солнечного света. Кроме того, он содержится в некоторых продуктах – в жирной рыбе, мясе и яйцах. Пожилым людям рекомендуется принимать 20 мкг дополнительного витамина D в день.

Не забывайте о физической актив-

ности. Движение и достаточные физические нагрузки улучшают качество и прочность костной ткани.

Потеря мышечной массы с возрастом называется саркопенией. Скелетная мускулатура, её сила и масса, играет большую роль в сохранении здоровья и увеличении продолжительности активной жизни. В пожилом возрасте распад мышечных волокон происходит быстрее, чем их синтез. Основной причиной саркопении является старение, однако снижение физической активности и различные заболевания также играют роль. Процесс потери мышечной массы начинается в организме в возрасте 30 лет. Это процесс длительный, но спустя десятилетия он приводит к заметному уменьшению мышечной массы. После 70 лет саркопенией может привести к тому, что человек не сможет подняться по лестнице или встать со стула.

К сожалению, предотвратить уменьшение мышечной массы невозможно. Однако этот процесс можно значительно замедлить, если продолжать заниматься спортом и употреблять достаточное количество белка. Белком особенно богаты молочные продукты, рыба, мясо, яйца и заменители мяса – соевые бобы и тофу.

Известно, что физические упражнения снижают риск хронических заболеваний. В более старшем возрасте выполнение физических упражнений приводит к снижению риска переломов костей, повышению мышечной силы и сохранению скорости ходьбы. Также есть исследования, указывающие, что достаточная физическая активность в пожилом возрасте может снизить риск развития деменции и болезни Альцгеймера. Умеренные занятия спортом, по крайней мере, 2,5 часа в неделю, благотворно скажутся на вашем здоровье. В качестве физической нагрузки можно ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой, плавать или работать в саду.

Помочь укрепить кости и мышцы помогут также подъем по лестнице, быстрая ходьба и силовые тренировки минимум 2 раза в неделю.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Мы за вас горой, вы за нас стеной!

Накануне Дня защитника Отечества, как и перед всеми главными праздниками страны с начала СВО, коллективный член Самарской областной общественной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов – Самарский областной фонд мира организовал поздравление раненых бойцов из разных регионов России, находящихся на лечении в военных госпиталях Самарской области.

20 февраля концерт под названием «Спасибо, наши дорогие защитники» состоялся в филиале №2 военного госпиталя №426, расположенном в поселке Рощинский. Студенты Самарского областного училища культуры и искусств душевными песнями создали бойцам праздничное настроение. Каждый номер встречался и прощался аплодисментами.

После концерта бойцы получили подарки от участников концерта, Фонда мира, а также от учащихся школы №2 г. Нефтегорска. Школьники подготовили красочно оформленные открытки, письма, рисунки, изготовленные на уроках труда жетоны из дерева с надписью «Храни тебя Бог», закрепленные на ленте и маленькие флаги России. Настоятель

Храма иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» Нефтегорска отец Александр освятил жетоны и флаги. Надеемся, что эти трогательные сувениры понравятся защитникам Родины.

А на следующий день, 21 февраля, активисты Фонда мира приехали в головной корпус госпиталя №426 вместе с представителями Ставропольской районной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов

и членами женсовета сердечно поздравили бойцов, которые лечатся здесь, с праздником и пожелали скорейшего выздоровления.

Концертные номера исполняли студенты Самарского областного училища культуры, воспитанники Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Иволга» и молодые певцы и танцоры из Ставропольского района Самарской области. Особенно трепетно бойцы принимали самых юных артистов:

воспитанников Центра «Иволга», исполнительницу народных песен Арину Зайцеву и национальных танцев Гришу Зотева из Ставропольского района.

После концерта бойцы с благодарностью принимали трогательные открытки студентов и школьников, сувениры и их дружеские презенты, особенно футболки с надписью «Победа будет за нами!».

Не остались без внимания бойцы с тяжелыми ранениями, которые не смогли прийти на концерт. Их поздравляли прямо в палатах. Прибывшие из Ставропольского района Екатерина Горбунова и школьница Арина Зайцева вместе с аккордеонисткой Мариной Болмосовой исполняли для них популярные песни.

Председатель Самарского областного фонда мира Наталия Полежаева, выступая перед бойцами, сказала: «Мы здесь для того, чтобы от всех жителей Самарской области – от мала до велика – низко поклониться вам, передать слова благодарности за ваши подвиги. Как поется в известной песне «Мы за вас горой, вы за нас стеной». Выздоровляйтесь скорей и возвращайтесь в строй. Победа будет за нами!»



Отважный летчик



Михаил Иванович родился 10 февраля 1912 года в семье служащего в Москве. С 1914 года семья жила в деревне Новые Выселки Плавского района Тульской области. В 1930 году вернулась в Москву. Как и многие подростки того времени юный Михаил мечтал стать летчиком. Поэтому поступил в Центральный аэроклуб имени В. Чкалова. Там окончил двухгодичные курсы и был направлен на учебу в Ейскую школу морских летчиков им И. Сталина, где получил квалификацию пилота.

С ноября 1936 начал службу в Военно-воздушных силах Тихоокеанского флота. По служебной лестнице продвигался довольно быстро, потому что на учениях справлялся с самыми сложными задачами. Уже в 1940 году командовал звеном 36-отдельной эскадрильи, а в 1941 году звеном дальнего разведывательно-го авиаполка.

Когда началась война, М.И. Буркин сразу же стал проситься на фронт. Ему в этом отказывали, так как существовала опасность нападения Японии на нашу страну. Однако Михаилу Ивановичу помог, как он говорил, счастливый случай.

Героя Советского Союза, генерал-майора авиации Михаила Ивановича Буркина в Самаре помнят многие. Он два десятка лет – в трудные перестроечные годы возглавлял Куйбышевский (Самарский) комитет ветеранов Великой Отечественной войны. Эта организация под его руководством добивалась улучшения социальной защиты фронтовиков и вела большую работу по героико-патриотическому воспитанию молодого поколения.

В сентябре 1941 года командующим ВВС Черноморского флота был назначен дальневосточник генерал-лейтенант Остряков. Буркину было приказано доставить генерала на бомбардировщике в Севастополь. – Он должен был только сопроводить Острякова и вернуться назад, но упрямый генерал оставил его хотя бы на один боевой вылет: «Как же я вернусь, даже с немцами не повоював?» – вспоминал слова отца его сын Игорь Буркин.

Тот пошел ему навстречу. Командуя звеном минометно-торпедного авиаполка, Михаил Иванович совершил больше десятка успешных вылетов. Но потом был отправлен на Дальний Восток.

Но генерал все же не забыл о М.И. Буркине. В феврале 1942 года он был назначен инспектором по технике пилотирования 5-го гвардейского минометно-торпедного авиационного полка ВВС Черноморского флота.

– Отец участвовал в обороне Севастополя, – рассказывал Игорь Буркин. – Немцы и румынские корабли везли туда технику и оружие. Летчики должны были их уничтожать. Отец разработал новую схему атаки на вражеские суда. Наши самолеты-торпедоносцы летели двумя эшелонами – нижним и верхним. Нижний – отвлекал на себя противника, а верхний – торпедировал корабли. Уже первая такая атака

была результативной.

Лишь один наш самолет фашистам удалось подбить, но никто не погиб. За эту операцию отца наградили орденом Александра Невского. Он им очень гордился. Под командованием Михаила Ивановича было проведено множество торпедных атак, уничтожено 11 транспортов, четыре самоходных и пять десантных барж, два тральщика.

В феврале 1944 года М.И. Буркина назначили командиром полка. В августе 1944 года летчики полка успешно выполнили задание по блокированию главной румынской военно-морской базы Констанца. Противник не смог протралить выставленные морскими летчиками мины. Почти все корабли, находившиеся на базе, были захвачены советскими войсками.

В течение 1942 – 1944 годов сам М.И. Буркин совершил 88 вылетов на самолете ИЛ-4, в том числе 17 вылетов ночью. В одном из боев сбил немецкий истребитель.

За свои боевые заслуги Михаил Иванович был награжден четырьмя Орденами Красного Знамени, Орденом Александра Невского, Орденом Красной звезды, множеством медалей.

В ноябре 1944 Михаил Иванович вернулся на Тихоокеанский флот, участвовал в войне с Японией. Авиаполк, которым он командовал,

успешно выполнил более десятка сложных боевых операций. В 1945 году М.И. Буркину присвоили звание Героя Советского Союза.

А когда встал вопрос об авиаразведке над атакованной американцами Хиросимой, это поручили Михаилу Ивановичу. Он успешно справился – сфотографировал последствия ядерного взрыва.

После войны М.И. Буркин продолжил военную службу. В 1946-1948 годах командовал 2-й минноторпедной авиационной дивизией. В 1949 году окончил Высшую военную академию Генерального штаба им. К. Ворошилова. После чего 2 года являлся командиром миннотральной авиадивизии Черноморского флота. С 1951 по 1955 год был помощником командующего ВВС 4-го военно-морского флота (на Балтийском море). Потом в течение трех лет заведовал Военно-морским авиационным училищем в Куйбышеве, где совмещал административную работу с преподаванием.

В 1958 году в звании генерал-майора уволился из армии начал работать в гражданской авиации, где передавал свой богатый опыт молодежи. На пенсию ушел в 78 лет и сразу же возглавил, созданный при его активном участии, Областной комитет ветеранов Великой Отечественной войны. Этой общественной организацией он руководил 20 лет. Причем весьма эффективно, за что ему присвоили звание Почетного гражданина Самары.

Скончался Михаил Иванович Буркин в январе 2001 года на 89 году жизни. Похоронили его на Аллее Героев городского кладбища. Школе №24 г. Самары присвоено имя М.И. Буркина. Здесь создан музей, посвященный его боевому пути, где ежегодно отмечают дни рождения отважного летчика. Его бюст установлен перед штабом 7060 авиабазы морской авиации.

Петр Романов

АФИША ДВОРЦА ВETERАНОВ

01-30 апреля. Выставки художественных и декоративно-прикладных работ. Время посещения: будние дни с 10.00 до 16.00 (6+)

- «Вдохновение не любит ленивых» – отчетная выставка студии декоративно-прикладного творчества и монументального искусства «Волшебная мозаика» Самарского Дворца ветеранов. Галерея «Серебряное созвездие мастеров».

- «Самара – город трудовой доблести» – выставка студии изобразительного творчества «Гармония» Самарского Дворца ветеранов. Фойе 3-го этажа.

- «Самара – город трудовой доблести: история в лицах»- выставка документов и материалов из личных фондов. Фойе 3-го этажа.

- «Женщины Куйбышевской области в годы Великой Отечественной войны»- выставка архивных документов Самарского областного государственного архива социально-политической истории. Театральная гостиная.

02, 09, 16, 23 апреля. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды». Начало в 15.00. (14+)

03 апреля. Весенний бал с участием танцевальных коллективов Самарского Дворца ветеранов и г.о. Самара. Начало в 14.00. (14+)

04, 11, 18, 25 апреля. Мастер-класс по адаптивным спортивным играм в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (6+)

10 апреля. Музыкальная гостиная «Караоке хором». Начало в 15.00. (12+)

11 апреля. Торжественное мероприятие «Забвению не подлежит», посвященное Международному Дню освобождения узников фашистских концлагерей. Начало в 13.00. (12+)

17 апреля. Танцевальная гостиная «Серебряная Самара». Начало в 16.00. (14+)

24 апреля. Гала-концерт XIV открытого фестиваля-конкурса художественного творчества ветеранов и членов их семей «Никто не забыт». Место проведения: Дом культуры «Заря» (проезд 9 Мая, 16). Начало в 16.00. (6+)

Клуб «Самарская мозаика»
(ул. Аэродромная, д. 58А)

01-30 апреля. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба (6+)

Клуб «Вдохновение»

(п. Управленческий, ул. Крайняя, д. 7)

01-30 апреля. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба (6+)

17, 29 апреля. Мастерская «Рукотворушка». Начало в 12.00. (6+)

18 апреля. Лекторий «Понемногу о многом». Начало в 11.00. (14+)

21 апреля. Посиделки «Пасхальной радости сиянье». Начало в 10.00. (12+)

Клуб «Радуга жизни»
(проспект Кирова, д. 365)

01-30 апреля. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба (6+)

07, 14, 21, 28 апреля. Игровой клуб «Игротека». Начало в 12.00. (6+)

03, 17 апреля. Мастерская «Бабушкины секреты». Начало в 11.00. (6+)

09 апреля. Праздничный концерт «Здравия желаем», посвященный Всемирному Дню здоровья. Начало в 14.00. (6+)

ВНИМАНИЕ! Количество мест в зале ограничено! Вход на мероприятия по пригласительным билетам!

Выдача пригласительных билетов производится за один час до начала мероприятия.

В афише возможны изменения и дополнения. Информацию уточняйте по телефону: Дворец ветеранов 261-49-22, 261-56-66; Клуб «Самарская мозаика» 268-00-42; Клуб «Вдохновение» 950-03-24; Клуб «Радуга жизни» 927-01-52.

САМАРСКИЙ
ВETERАН

Издатель: муниципальное бюджетное учреждение г.о. Самара «Дворец ветеранов». Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 103 а.

Главный редактор – Мирошниченко М.А. Адрес редакции: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 103 а. E-mail: rubmiroshnichenko@yandex.ru

Тираж 999 экз.

Дата выхода в свет 1 апреля 2025 г. Распространяется бесплатно. Отпечатано в типографии «Сокол-Т»: 443079, г. Самара, Революционная, 133 а.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Гиперответственность

«У меня были строгие родители, и я выросла ответственным человеком. Сотрудники говорят, что я даже гиперответственная. И свою работу выполняю, и других выручаю. Никого ни разу не подвела. А вот дочь и внучка на меня не похожи. Пять лет назад дочь второй раз вышла замуж, внучка осталась со мной. Ей скоро 14 лет. Ведет себя, как маленькая – сплошные проблемы в школе, и решать их должна почему-то я. Как научить внучку быть ответственной?»

Баскакова Светлана Михайловна (60 лет).

Гиперответственные люди трудно воспринимают безответственное поведение близких. Им хочется, чтобы все относилось к своим обязанностям также серьезно, как и они. Высокая ответственность – положительная черта характера, показатель личностной зрелости и готовности преодолевать трудности. Но чрезмерная ответственность часто становится проблемой.

У гиперответственных родителей могут вырасти как гиперответственные, так и безответственные дочери-сыночки. У гиперответственных бабушек, которые пытаются заменить детям родителей, часто растут совершенно безответственные внуки. Обычно бабушки, стараясь компенсировать отсутствие мамы, проявляют о детях чрезмерную заботу и надеются, что, повзрослев, дети оценят то, что для них было сделано, научатся, глядя на бабушку, быть ответственными. Но взрослые внуки выбирают жить под теплым крылышком бабули, то есть ведут себя, как дети младшего возраста. Им так удобней.

Чтобы изменить ситуацию Вам необходимо учиться отвечать только за себя, а внучке передать ответственность за ее жизнь и решение ее проблем. Но не сразу, а

постепенно. Прежде всего, нужно посмотреть, что она может сделать самостоятельно, то есть без Вашего контроля. Пусть сделает это. Если ошибется, пусть сама исправит свои ошибки. Не надо торопиться ее выручать.

Девочку-подростка нужно не ограждать от трудностей, а доверять ей те дела, с которыми она может справиться сама. Доверять – это верить в то, что она делает лучшее, на что способна, даже если на первый взгляд кажется, что это не так. Такое доверие – надежная опора для того, кто пока еще не стал взрослым, но очень хочет повзрослеть.

Если стакан наполовину пуст

«Мой муж всегда был практичным и рассудительным человеком, а теперь, когда перестал работать, стал ужасным пессимистом. Постоянно всем недоволен, часто ворчит и высказывает негативные прогнозы. Я пытаюсь его убедить в том, что надо верить в лучшее, обращать внимание не на то, что раздражает, а на то, что вдохновляет. Но он не воспринимает мои доводы. Я по натуре оптимистка. Хочу помочь мужу выйти из гнетущего состояния, но не знаю как».

Логачева Анна Борисовна (67 лет).

Оптимисты и пессимисты по характеру очень разные. У оптимистов позитивный взгляд на жизнь, положительные ожидания от того, что происходит вокруг. Они верят в лучшее даже в самых безвыходных ситуациях. Пессимисты предрекают нежелательные последствия. Их часто называют нытиками только потому, что они акцентируют внимание на негативном.

Задайте человеку вопрос: стакан наполовину полон или наполовину пуст? Для оптимистов – наполовину полон. Для пессимистов – наполовину пуст. Как же могут ужиться два человека, которые смотрят на

жизнь по-разному?

Все просто: оптимизм и пессимизм – две разные стратегии противостояния непредсказуемости жизни. Позитивный настрой помогает человеку реализовать свою мечту, которая, на первый взгляд, кажется несбыточной. Однако при столкновении с серьезными жизненными трудностями безусловная вера в лучшее может снизить критичность к самому себе. Следовательно, высока вероятность, что оптимист неверно оценит собственные ресурсы.

Пессимисты, хотя и воспринимают мир в мрачных красках, выполнят важную задачу – напоминают о

возможных опасностях и призывают соотносить свои ресурсы с поставленными задачами, то есть сначала оценить риск, а потом приступать к действиям.

Если вы когда-то объединились в пару, значит почувствовали, что дополняете друг друга. Так зачем же что-то доказывать столь непохожему на Вас человеку или перевоспитывать его? Пока Ваш муж был занят работой, его критичный настрой воспринимался как рассудительность. Если сейчас он проявляет себя как «ужасный пессимист» и уверен, что «стакан наполовину пуст», значит – у него нет дела, которому хотелось бы себя посвятить. Помогите мужу найти занятие по душе, и он снова станет практичным и рассудительным.