

✓ **Азбука технических средств реабилитации.**  
Средства повышения качества жизни

В 2013 году на страницах нашей газеты появилась рубрика «Азбука технических средств реабилитации», в которой мы рассказывали о номенклатуре, особенностях, рекомендациях по применению тех или иных ТСР, компенсирующих недостающие возможности тела и сглаживающих ограничения жизнедеятельности людей с инвалидностью. Рубрика полюбилась читателям: они не только прислушивались к советам по выбору средств ТСР, но и рассказывали о своем личном опыте их применения. Некоторое время рубрика «молчала». Но сегодня возобновляется в новом качестве. Главной её темой в 2018 году станут «Технологии для пожилых людей». Это не про возраст по паспорту. Это элементы универсального дизайна, умного дома, концепции поддержки пожилых людей в работоспособной форме. Это про технологии и предметы, которые повысят качество жизни, помогут компенсировать нарушения зрения, слуха, памяти, движения рук, ног, упростят и обезопасят быт и общение с близкими.

## Палки в руки – и пошёл

Скандинавская ходьба. Несколько лет назад появление на улице человека с «лыжными» палками, бодро вышагивающего по тротуару или в парковой зоне, вызывало удивление. Сегодня это зрелище стало привычным. Скандинавская ходьба прочно вошла в жизнь многих пожилых людей, у кого-то перешедшая в устойчивую привычку ходить с палками. У тех, кто

подружился с таким способом передвижения, появился свой «прогулочный» опыт, свой выбор подходящего инвентаря.

Сегодня им делится Андрей АНИСИМОВ, выбравший ходьбу с палками в качестве дополнения к малоподвижному образу жизни и длительному сидению за компьютером.

– Скандинавскую ходьбу, а потом и просто ходьбу с палками, я осваивал без помощи тренера, по видеоурокам, и по своему опыту можно считать дилетантским. И всё-таки я хочу им с вами поделиться.

Лыжные палки для этого не подходят. Длина, рукоятка, наконечник – всё подбирается иначе.

Есть Скандинавские палки – для скандинавской ходьбы (от англ. Nordic Walking) по специальной методике. Тренируют до 80 процентов мышц тела. Уменьшают при ходьбе давление на колени и позвоночник. Идеальны для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.

Треккинговые палки (от англ. Trekking poles) – для обычной ходьбы по неровному рельефу. От скандинавских отличаются в первую очередь наконечником. Как правило, имеют складную конструкцию, чтобы на спуске и подъёме выставлять разную длину.

Важно! Перед покупкой постарайтесь найти тренера, который поможет правильно выбрать палки, или хотя бы посмотрите видеоуроки по технике ходьбы, например, по ссылкам с сайта газеты «Здравствуйте,

люди!» [www.invamagazine.ru/tsr/walking/](http://www.invamagazine.ru/tsr/walking/). В газете обо всех тонкостях не рассказать!

Летом длину палки выбирайте под свой рост, высоту обуви для ходьбы, размер резинового наконечника палки, манеру ходьбы. Оптимально – сделайте подбор палки с тренером, или хотя бы возьмите у знакомых, походите вместе с ними.



Я ограничился видеоуроками, и поэтому купил для начала телескопические палки переменной длины. Их тоже надо выбирать по росту. Самые дешёвые длиной 110 – 140 см зимой 2018 года можно было купить по цене около 400 рублей за пару. Я покупал год назад, немного дороже и прочнее. «Переплачивал» за важные дополнения: удобную рукоятку (не должна натирать кисть), темляк быстросъёмный для освобождения руки при звонке сотового телефона или входе в транспорт (кнопка оказалась достаточно тугая). Темляк надевается на руку и крепится к палке, как ремешок у лыжника. Он должен плотно поддерживать руку, равномерно распределять нагрузку и не препятствовать кровообращению кисти. Напоминает перчатку без пальцев, помогает возвращать палку вперёд ослабленной рукой.

Система Anti-Shock для смягчения удара при отталкивании от асфальта. Антишок действительно полезная штука, бережёт суставы, но у меня самопроизвольно на-

## Как деревенский шофер памятник

Я познакомилась с ним много лет назад. Фамилию и короткую историю о жизни услышала в пригородном автобусе – об этом есть абзац дальше в тексте. Тогда же написала и эту историю. Ее герой – мой собеседник и сегодня жив – здоров, дай Бог ему многие лета!

### ...И атаман в душе

Бывают вот такие патриоты. Юнцами – бесшабашные сорвиголовы, в душе атаманы, а в зрелые годы – фантазеры, каких свет не выдывал. Потому им и слава. Потому и фарт.

Про свое дело Вениамин понял рано: донести до мира, что все люди разные. По-другому ведь планета погибнет. И научиться этому, как можно скорее. В этой жизни. Потому как никакой «другой жизни», по его мнению, нет и быть не может – ни на небе, ни в преисподней. И разговоры о бессмертной душе и всеобщем разуме – пустое. За все человек, в частности, он, сельский шофер Веня Сомов, должен расплатиться сам в течение своего века на земле.

Но у этого учения деревенского мастера есть и лирическое отступление: через много-

много витков жизней его кровных потомков в мире обязательно появится еще один Вениамин – капля в каплю.

Вот такая философия. Потому и альбом, который дальнеконстантиновский старожил Вениамин Иванович Сомов молча выложил на стол в первый момент знакомства, начинался стихотворением:

*Гляди вперед – доброй и шире,  
Переступи тоску и страх.*

*Все совершенство –*

*в этом мире.*

*И мир стоит на мастерах.*

### Вениамин Сомов – Александр Невскому

В канун 750-летия победы Руси над шведами докатился до Дальнего Константинова слух: в Городце собирают деньги – хотят поставить над Волгой фигуру Александра Невского.

Подивился Вениамин Иванович разнесенной журналистами новости: на памятник, мол, весь люд от мала до велика понесет рубли – и вдовы понесли деньги, и многодетные семьи. А чему поразился-то? До тому, что аккурат накануне сам соседским женам да пацанам уже рассказал, что подумывает отметить победу русичей ни больше ни меньше как скульптурным монументом собственной работы. А тут нака – доброе дело с другого конца подхватили!

Жалко стало Вениамину бабьих денег. Дай, думает, опережу волжских поселян – сделаю для земляков свой памятник. Но для вдов и детей – бесплатный.

В тот же день и начал работу. Вовремя пенсию принесли, нанял трактор. Насыпал четырехметровый бугор у дороги в десяти километрах от Дальнего Константинова по Кстовской трассе. Вымерил все детали. Поставил леса. Руки, конечно, уже не те, что в молодости: такую подкову не разогнут, какая лежит в спальне в поучение молодым. Но ловкости пальцам еще не занимать.

### У лесного ручья

Что, кроме головы да рук «художнику по памятникам» нужно? Материал. В первую очередь, глина. Ею константиновцы всегда были богаты. Потому через несколько дней на ближайшем лесном ручье отлепили вдвоем с помощником фигуру легендарного полководца. Разрезали на четыре части. Сделали форму из алебаstra. Когда высохла, привезли из леса домой. Здесь и залили бетоном. Щит полководцу Вениамин Иванович смастерил из меди, а буквы «Кто с мечом к нам придет, тот от меча и погибнет», как и сам меч, выковал из нержавеющей стали.

Ладони тоже получились из металла: вылепил, отформовал, залил цинком. Больно-то не расходился, «железки» всегда мастерил из металлалома. Это сейчас бельевую проволоку из соседского двора в приемный пункт волокут, а в былые времена на местной свалке мастеровой человек клады находил. А дальше все от рук зависело: горн и наковальня – вон они, в крошечной кузнице позади двора.

Памятник Александру Невскому работы Вениамина Ивановича стоит и поныне у деревни Староселье. Как через мост переедешь, справа открывается двенадцатиметровая фигура русского богатыря – прямо на взгорке над ручьем. В ясную погоду видно его из четырнадцати окрестных деревень.

### Философ – наследник пахаря

А вот когда Веня вылепил первую «песню», не скажет никто. Он и сам-то толком не помнит. Отвечает кратко: давненько. На старых черно – белых карточках его детства – рубленные формы гипсового солдата в отцовском саду, да классическая парковая спортсменка вровень с подоконником. В семье он был единственным ребенком – так уж совсем не по-деревенски распорядилась этим родом судьба. Может быть, потому на его необычные увлечения близкие смотрели снисходительно. А вот смекалки подарено мальчонке было природой за целый выводок сынов. Один всего пример: еще до школы появилось у него шомпольное одноствольное ружье – сам купил у пастуха, раззавидовавшись на похожую дедову двустволку. С оружием управлялся лихо, но аккуратно и умело: разобрать, почистить – все сам.

Жаль, учиться в жизни дове-



лось всего только четыре класса – началась война, надо было пахать за ушедшего отца. Пахал. Потом невысокого, но цепкого пацана взяли молотобойцем в колхозную мастерскую – силой Бог не обидел. В четырнадцать лет Веню посадили на движок помощником механика. Работал за двоих. Вскоре – с вернувшимся с войны отцом, человеком неслабым – был на равных.

Никогда не курил и не пил вина: привычки, которые у нас считаются свойственными натурам с богатым воображением, вызывали у него недоумение. Но оказалось, что именно в его душе, не принимающей «легкомысленных фантазий» вызревали удивительные желания.

### Талант быть собой

В пору юношества, когда сила начала бить через край, увидел Веня себя в горячую бессонную ночь героем и певцом прекрасного, появились первые скульптурные опыты, первые выводы о смысле жизни. И самый главный вывод – о том, что каждый человек рождается с талантом.

