

«Я радуюсь каждому прожитому дню»

КСЕНИЯ БАХТИНА

ВСПОМИНАЯ О ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ, ВЕТЕРАНЫ НЕРЕДКО РАССКАЗЫВАЮТ, КАК МЕЧТАЛИ ДОЖИТЬ ДО ПОБЕДЫ. НО ГОДЫ БЕРУТ СВОЕ. И ТЕПЕРЬ, КАК ГОВОРЯТ ОНИ САМИ, У НИХ ДРУГАЯ ЦЕЛЬ - ДОЖИТЬ ДО ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ ПОБЕДЫ. НО ЕСТЬ СРЕДИ ГЕРОЕВ И ТАКИЕ, КАК 90-ЛЕТНИЙ ТОЛЬЯТТИНЕЦ ИВАН АЛЕКСЕЕВИЧ ПОДКУЙКО, БОДРОСТИ И ЖИЗНЕЛЮБИЮ КОТОРОГО МОГУТ ПОЗАВИДОВАТЬ И МОЛОДЫЕ



РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

«Я находился в Германии, когда закончилась война, - вспоминает **Иван Алексеевич Подкуйко**. - Потом нас перебросили на другую войну, освобождать Китай от японских оккупантов. Я участвовал 9 мая 1945 года в Параде Победы на Красной площади. Мы ехали с Западного фронта на восток, на войну с Японией. Сделали остановку в Москве. Весь 3-й Белорусский фронт после окончания Восточно-Прусской операции и взятия Кенигсберга направляли туда. Благодаря той остановке мы приняли участие в Параде Победы на Красной площади и увидели победный салют! Радость людей передать невозможно. Слезы счастья смешивались со слезами горечи. Это был такой долгожданный праздник!»

Иван Алексеевич не любит рассказывать о своих боевых подвигах. «Я с вами хочу поделиться опытом, как дожил до 90 лет и при этом сохранил физическую и интеллектуальную активность, - сказал ветеран. - Я не всегда отличался хорошим здоровьем. Подорвала его и смерть близких - супруги Дины Васильевны и сына Виктора. А еще у меня было несколько серьезных операций. Я курил, но когда в 58 лет перенес инфаркт, бросил. Беспокоят возрастные недуги. У меня катаракта обоих глаз, потому из-за слепоты могу читать только при помощи лупы, а из-за потери слуха пользуюсь слуховым аппаратом. Но я все равно чувствую себя бодро. Медики считают, что нет лекарства для prolongation активной жизни, но есть средства для этой цели - это движение и труд. Вот я и доказываю это на своем жизненном опыте».

Ветеран рассказал, что занимался различными видами спорта, участвовал в соревнованиях по гимнастике, конькобежному спорту, но

наибольших успехов достиг в лыжных гонках и тяжелой атлетике. Вот и сегодня каждый день он начинает с зарядки и контрастного душа.

ДОБРО ВОЗВРАЩАЕТСЯ

«Питание у меня пятикратное, - говорит Иван Алексеевич. - А за полчаса до еды обязательно выпиваю стакан холодной воды. Первый завтрак - каша гречневая или рисовая с пшеном. На ужин тоже каша, но геркулесовая, например, с тыквой. Запиваю каши ряженкой с отрубями. Я не употребляю каши быстрого приготовления, майонез. Второй завтрак и полдник - ягоды и фрукты (чернослив, яблоки, а также соки, отвары шиповника, боярышника). В обед ем рыбные или мясные блюда с овощным салатом (недоваренные свекла и морковь, соленый огурец, помидор, сладкий перец, лук, чеснок, зелень, заправленные томатным соком). А вместо конфет и сахара к чаю употребляю варенье, смешанные с медом».

После каждого приема пищи ветеран старается прогуляться, проходя порой до

пяти километров. Старается соблюдать режим сна. Спит с 8 вечера до 6 утра, а перед сном вместо снотворного выпивает чашечку теплого молока со столовой ложкой меда. К алкоголю у Подкуйко резко отрицательное отношение. С ранней весны и до поздней осени он живет и трудится на своей даче в Переволоках.

«Общение с людьми заряжает меня энергией и продлевает жизнь. Полученные награды и звания тоже поднимают настроение. У нас в стране уважают и чтят ветеранов. Я получаю поздравления от Президента **Владимира Владимировича Путина** и губернатора **Николая Ивановича Меркушкина**. Меня часто приглашают на встречи со школьниками. Для нас, стариков, очень важны наши воспоминания и ваше внимание. Благодаря этому мы обретаем уверенность в том, что нас не забывают. Я радуюсь каждому прожитому дню. Стараюсь как можно больше общаться с людьми и дарить им добро, хотя бы словесно. А добро обязательно к нам возвращается».

Иван Алексеевич Подкуйко, полковник в отставке.

Родился 15 февраля 1926-го в Казахстане, в Бурлинском районе. 1 января 1943 года был призван в армию, выучился на танкиста в Оренбургском танковом училище и отправился на фронт в составе 1197-го самоходного артиллерийского полка. В 19 лет командовал танковой ротой. Его полк участвовал в заключительном этапе Новгородско-Лужской операции, по окончании которой его перебросили в ходе операции «Багратион» на могилевское направление. Затем была Каунасская наступательная операция. 19 августа 1944-го полк занял оборону в районе д. Потомкишки бывшего Вилковимского района Литвы, а после вышел на подступы к Германии, где принял участие в Восточно-Прусской наступательной операции. После победы над фашистами Подкуйко вместе со своим полком был переброшен на восток для участия в Хингано-Мукденской операции. Там, на границе Монголии и Китая, младшего лейтенанта командира самоходной установки И.А. Подкуйко в августе 1945-го удостоили Ордена Красной Звезды, а затем и Ордена Отечественной войны. На фронте танкист дослужился до капитана, а уже в мирное время - до полковника. На японской войне Подкуйко получил контузию, в 1947-м его комиссовали, и он вернулся в Казахстан, где окончил пединститут, устроился на работу в школу города Чапаева учителем русского языка и литературы. Там он проработал 45 лет, из которых 39 лет - директором. Имеет орден «Знак Почета» за трудовые заслуги, звания «Заслуженный учитель», «Отличник просвещения Казахстана», «Почетный гражданин» городов Чапаев и Тольятти.