

чала «выключаться» уже через несколько месяцев, возможно, ввиду особенностей эксплуатации.

Походил лето по прямой и в гору, подобрал комфортную для себя длину на ровной дороге, почувствовал преимущества перевозки в автобусе сложенных палок.

Важно! **Резиновые наконечники** легко насаживаются, но и легко стаскиваются с палок. Я дважды доставал их из сырой после дождя земли (прилипали и слетали с палки), а однажды зацепил за дверь троллейбуса при выходе и потерял. Пара хороших запасных стоит около 150 рублей. В транспорте пригодился бы чехол для палок, но я пока до чехла не дорос.

Зимой я снял резиновые наконечники и начал использовать палки то как скандинавские, отталкиваясь ими при ходьбе, то как треккинговые, опираясь на них. И тут выяснилось, что мои телескопические на морозе «складываются» под нагрузкой, когда на скользкой дороге теряешь равновесие и опираешься на палку. Поэтому я приобрёл палки фиксированной длины.

Уже без Anti-Shock, но зимой важнее другие характеристики. В первую очередь форма и материал металлического наконечника. Острый конус предыдущих палок по льду у меня откровенно скользил. У новых металлический наконечник сделан в виде коронки и немного изогнут. Это даёт очень хорошее сцепление и со льдом, и с асфальтом. Кнопка отстёгивания темляка у этой модели намного мягче, ручка ухватистой, сами палки легче. Но и цена выросла до 2500 рублей за пару.

Главные плюсы выгула палок (кроме очевидных и перечисляемых в рекламе):

На прогулке не бесцельно слоняюсь по улице – я занят поддержкой здоровья!

Стал ходить заметно быстрее. Палки диктуют свой ритм, оптимальный для каждого.

Перестал горбиться. Палки задают ориентир, поневоле выпрямляешь спину.

На скользкой дороге безопаснее. Палки позволяют уверенно держаться на льду.

При подъёме в гору или даже по крутой лестнице нагрузка на спину меньше.

В дождливую погоду палкой можно измерить глубину брода на переходе.

При встрече с одной агрессивной собакой две палки позволяют избежать конфликта.

Главная проблема с палками в городе – занятые руки. Ни пакет с собой не возьмёшь, ни сумку. Я для себя решил проблему покупкой городского рюкзака с одной лямкой. Мой 8-ми литровый непромокаемый Deuter Tommy M имеет органай-

зер в большом отделении, под спиной отдельный карман для документов, карман для мелочи на ремне, съёмный поясной ремешок. Вес всего 400 грамм. При этом в него одинаково легко убирается термокружка с горячим чаем и джинсовая куртка для дальней прогулки или 6 кило овощей и фруктов из магазина по дороге домой. Большое преимущество однолямочного рюкзака – возможность одним движением руки передвинуть его со спины вперёд. Особенно это важно в общественном транспорте. И содержимое сохраннее, и не мешаю другим пассажирам.

Если же у меня появляется необходимость в переноске чего-то хрупкого или ценного – приходится надевать водостойкий рюкзак с защитой от карманников Bobby. На нём сверху не видны ни молнии, ни карманы. Материал, из которого изготовлен рюкзак, не позволяет карман-

нику прорезать ткань. Внутри мягкая прокладка. Вместимость 13 литров, вес 850 грамм. Во внутренних отделениях можно расположить небольшой ноутбук до 16,5 дюйма, электронную книгу, планшет. На лямках рюкзака кармашки для пластиковых карточек. Снятый со спины рюкзак на весу можно открыть на 30 градусов, на столе на 90, а в домашних условиях на все 180. Есть широкие кармашки, в которые можно положить фотоаппарат, термос или бутылку воды. Внутри можно разместить аккумулятор (Power Bank), а на наружной боковине рюкзака к нему подключён USB-порт для подзарядки телефона «на ходу».

На спинке материал «дышащий». Лямки имеют большой запас. Сзади есть горизонтальная лямка, чтобы рюкзак повесить на выдвигающую ручку чемодана при длительном путешествии..

Для справки

Ссылки на расписание занятий секций скандинавской ходьбы в Нижнем Новгороде можно найти на сайте газеты в разделе «Анонсы». Если у вас есть вопросы – пишите нам. Адреса страниц газеты в социальных сетях указаны на сайте газеты www.invamagazine.ru.

На сегодня всё. До встречи в следующем выпуске Азбуки Технических Средств Реабилитации – Средств повышения качества жизни. Попробуйте прогуляться с палками и рюкзаком и напишите. А Вам удобно?



Александру Невскому воздвиг



...Из горницы дверь открывается в спальню, за ней – кухня, через кухню – по лесенкам, коридорчикам, переходам – подсобные помещения. В другую сторону – квадратный зал и еще одна спальня. В любой части этого большого, выстроенного хозяином на века дома видно, что строитель – художник и фантазер. Но зал – это особая поэма. Весь потолок – лепнина. Стены в виноградных лозах и красных ягодах. Коллекция оружия. Часть – оригинальное уникальное, часть – сделанные под старину муляжи: пистолеты разных веков, шпаги, есть даже булава. Подсвечники, вазочки, подставки – кованные, литые, гнутые. Удивительный стол в девять углов. Вокруг – «царские» стулья – с нарастанными по макушку сидящему спинками. Стулья – своя прелесть строка наивной поэмы: шелковые кисти, чеканка, резное дерево.

На стенах копии с картин. Портрет дочери – картина маслом! На старинной фисгармонии (действующей, я сама посидела за клавишами и пыталась, нагнав ногами в меха воздух, играть

Баха) скульптурные портеры Сомовых-предков: женский и мужской бюсты. У окна декоративный камин, на нем маленький музей колоколов и колокольчиков.

Но рядом с откровенным желанием показать себя – совершенно неожиданная скромность и неприязнательность. На камине же вылепленная мужская рука – крепкие пальцы мастера в назидание потомкам. Смотрите, помните, что был такой гениальный чудаков-самоучка. Попросив почитать, что писали о нем районные газеты, я услышала простое: не собирал, не копил, не искал.

– Есть работа топорная. Чище ее – столярная. Еще тоньше – ювелирная. А бывает, выточенного особым мастером верблюда в игольное ушко проденешь. А что важнее? У каждого особый талант. Все люди должны быть разными. И гордиться нечем, потому что не собирал.

Поэзия в камне

Я неспеша поворачиваю страницы альбома памятников. Знаю, сидящему рядом хозяину приятна моя медлительность. Он сдержан. Лишь иногда комментирует снимки: «памятник погибшим в финской войне», «воинам села, где я родился», «часовня в честь героев», «ушедшим из колхоза на войну в деревне Лаззеи», «ребятам, не вернувшимся из Афганистана».

Летающий на головокружительной высоте голубь с ветвью мира, мраморная плита с гранитной звездой внутри, увенчанное крестом изваяние из красного кирпича с лампадой, железный венок на чугунной стелле – только в родном Дальнеконстантиновском районе Вениамин Сомов поставил более полусотни скульптур, обелисков, пантеонов. И нет ни одного произведения,

которое повторяло бы другое. У каждого своя история и свой секрет. Памятник погибшим в японскую войну 1904 года, например, под вознесенным в небо крестом имеет основание – массивный бетонный прямоугольник, висящий высоко над землей. А в нем – небольшие отверстия. Ветер на высоте медленно разрушает бетонную крошку в отверстиях – и памятник поет.

Напоминает о горькой цене ошибок и звучащий монумент жертвам сталинских репрессий – два колокола на цепях на открытой возвышенности. Кстати, недавно слышала, что колокола, недавно слышала, что колокола, сфотографированные мною, как репортёром, украли. Остались одни болванки.

Просто удивительно, но все это сделано без чертежей, с маленькими моделями, вылепленными автором «по внутреннему видению».

Последний патриот

А иногда – не только по внутреннему. Скульптурная группа в память 80 погибших селян из Маликова задумана с местных жителей – это каждый понимает. Мать, заслонившая солдата, похожа на Римму Андреевну – ее сейчас уже нет в живых. А сам солдат – Сергей Парфенов – «хороший человек, дай ему Бог здоровья». Тут же слева цинковый бюст воина – копия самого Вениамина Сомова.

О боевых действиях художник знает не понаслышке. Только по материнской линии из пяти братьев с Великой Отечественной вернулся всего лишь один. Вениамин Иванович и сам участник войны. Родившийся в 1928 году, он был призван Министерством госбезопасности. Как свой самый «горячий» вспоминает 1949 год, когда в латвийских лесах из крытых лапником

землянок по ним стреляли националисты – «лесные братья». Неудивительно, что тема воинского подвига – одна из главных в творчестве художника. Он так и говорит о себе – «последний патриот». Но война, как форма жизни, ему претит...

О тех, кто рядом

Больше полувека назад рядом с мастером появилась любимая женщина – Маргарита Ивановна. Можно считать, все творения мужа – их общие дети. А еще приезжают внуки и правнуки. И в заботе о здоровье каждого вновь рождающегося появился у Вениамина Сомова еще дар – узнавать силу растений во благо телу человека.

Как и обо всем здесь написанном, сначала я узнала об этом от земляков талантливого самоучки: моя попутчица в журналистской командировке, соседка по автобусу, услышав фамилию Сомов, сразу спросила: «Лечиться к нему едешь?»

Узнав, что я и слыхом не слыхивала о целительских способностях героя будущего очерка, убежденно сказала: «Он травник, очень много понимает в болезнях. Если заночуешь в их доме, сама убедишься – к обеду очередь из всех концов. Кто один раз приехал, посылает знакомых».

Я убедилась. Не успев написать чаю в зале-поэме и узнать, что хозяин уже отремонтировал мой диктофон и нашел поломку в тракторе сына (мастер на все руки!), я увидела первых посетителей. Приехала издалека потерявшая надежду на выздоровление семья. Так я узнала, что регистрационные списки посетителей занимают у Вениамина Александровича Сомова не одну конторскую книгу. И еще увидела стопку словарей и спра-

вочников – маэстро долгожитель и сам учится!

И тогда поняла главное: это сам он, Мастер, с каждого пригорка тянет руки к небу.

Вспомнилась как будто неуместная в альбоме со скульптурами большая фотография елки на лугу. Той самой, со стволом в два обхвата. Она оказалась очень странной: у корней действительно толстая, а сама невысокая и верхушка молодая. Чувствуя близкую разгадку, спросила у мастера: зачем это в альбоме? И вдруг догадалась и замолчала: елочка свежа и настолько доступна людям, что как только верхушка подрастает, подтягивается к солнцу, ее обрубают для каких-то нужд. Но она упрямо тянется вверх. Ей все так же хочется жить!

Лариса АНДРЕЮШИНА

