
Заявка на участие в конкурсе «Журналистская весна – 2025»



Добрянская независимая
газета «ЗОРИ ПЛЮС»

Номинация

**МАСТЕР
ПОРТРЕТНОГО ЖАНРА**

Номинант

ПЕРВУШИН Леонид Юрьевич

Леонид Первушин, 1959 г.р., в журналистике с 2007 года, имеет высшее филологическое образование.

Альпинисты. Семья из Полазны покоряет горы

В одной связке

Многодетная семья Дурбажевых из Полазны практически всё свободное время посвящает спорту, активному отдыху, путешествиям. А в этом году глава семейства Алексей и старший сын Роман поднялись на высочайшую вершину Европы Эльбрус.

Семь вершин

Алексей – альпинист-любитель с двадцатилетним стажем. В 2004 году он впервые в составе группы взойшёл на Эльбрус.

– Опыта достаточного не было, не совсем серьёзно отнёсся, да и экипировка в то время была не такая совершенная, поэтому немного поморозил пальцы, – с улыбкой рассказывает он. – Но с тех пор, можно сказать, горвосхождение стало моей страстью.

На сегодняшний день в его списке немало покорённых гор. Он даже поставил себе цель – подняться на семь самых высоких вершин мира.

– Все эти двадцать лет муж идёт потихонечку к своей цели, – с гордостью за супруга говорит **Татьяна Дурбажева**. – В составе групп или под руководством опытных альпинистов побывал пока на трёх – Монблане (4805 м) в Альпах, на Аконкагуа в аргентинских Андах (6960 м), Килиманджаро (5895 м) в Африке. В Сибири совершил восхождение на гору Белуха, высшую точку Алтайских гор и Сибири (4506 м), одну из высочайших горных вершин России.

По примеру отца

12-летний сын Дурбажевых Роман с раннего детства с интересом рассматривал альпинистскую экипировку, наблюдал, как папа собирается в очередное путешествие, слушал рассказы отца, рассматривал фотографии.

– Годы два назад мужу неожиданно пришла идея – почему бы не сходить в горы с сыном, – продолжает Татьяна. – Я тогда восприняла это всё немножечко в штыки: всё-таки высота, нехватка кислорода, плюс нагрузка, снаряжение.

Но, в конце концов, видя, что сын подрос, окреп, Татьяна сдалась. Несколько лет серьёзных занятий дзюдо у известного тренера Юлии Овчинниковой тоже сказались: мальчик стал заметно сильнее, выносливее, а участие в соревнованиях закалило характер.

Выбрали Эльбрус, причём решили подниматься вдвоём, зарегистрировались, Алексей расписал маршрут.

В рамках подготовки к восхождению Дурбажевы с тремя детьми поднялись на Чегет (3769 м), затем готовились на базе Уллу-Тау.



📷 Алексей и Роман Дурбажевы – на вершине Эльбруса. В июле этого года энтузиасты установили счётчик восхождений. Полазенцы стали 135 и 136 альпинистами, которые «сравнились с высотой горы».

– С погодой повезло, если не считать порывов ветра, – рассказывает Алексей. – Всё прошло удачно, хотя и заняло немало времени. Роман вполне справился: сказались наша подготовка и его хорошая физическая форма.

У подножия горы за них переживали Татьяна с дочерью Софьей и младшим сыном Юрой и с нетерпением ждали их на финише.

Физкультура – дело семейное

– Наша семья очень активная в плане путешествий, физкультуры и спорта, – делится Татьяна Дурбажева. – Мы весь Урал протоптали с детьми: высокогорное озеро Зюраткуль, горы Конжак, Нургуш, Уван. Постоянно ходим в небольшие походы, сплавы. Рома в 8 месяцев уже сплавлялся с нами.

16-летняя Софья несколько лет занималась горными лыжами, ски-кроссом, Роман – дзюдо, 9-летний Юра увлекается спортивной азробикой.

У Татьяны душа лежит к бегу, несколько лет серьёзно тренируется. Очень любит выездные пробежки, в её активе участие в соревнованиях на Байкале, в Дагестане.

– Нынче с мужем стартовали в трейле на Кольском полуострове на территории ветропарка, – говорит Татьяна. – Спортивный праздник для всей семьи – Пермский марафон, бегаем на разных дистанциях, стараемся улучшить свои рекорды. Когда получается, поздравляем друг



📷 Татьяна Дурбажева полностью разделяет увлечение мужа альпинизмом. На знаменитой вершине Кавказа Казбек, высота которой более 5000 м над уровнем моря. / ВСЕ ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



📷 Семья Дурбажевых любит все виды туризма. Команда в полном составе – в Национальном парке Зюраткуль в Челябинской области.

друга. Это уже традиция, всегда эти соревнования стоят у нас в спортивном графике.

А зимой они всей семьёй любят кататься на горных лыжах и сноуборде.

Друг за друга

– Сыном Романом горжусь, честно. Сам он очень доволен и, кажется, до сих пор не осознаёт до конца, – признаётся Татьяна. – Кому рассказываю, удивляются. В 12 лет многие его сверстники ещё в машинки играют. Считаю, что большую

роль сыграли наш пример и хорошая спортивная подготовка под руководством тренера по дзюдо Юлии Владимировны Овчинниковой.

– У меня появилось большое желание всерьёз заняться альпинизмом, – признаётся **Роман**. – В следующем году родители планируют отправить меня в высокогорный альплагерь «Уллу-Тау» для учебно-тренировочной подготовки.

Активный образ жизни: физкультура, спорт и различные путешествия по родным ураль-

ским местам – это не хобби, а своего рода духовная скрепа семьи Дурбажевых.

– Я всегда поддерживала мужа в его увлечении, – говорит Татьяна. – Стремление к движению, к физической активности объединяет нашу семью. Мы вместе планируем совместные мероприятия, в различных походах или соревнованиях поддерживаем, переживаем друг за друга, радуемся успехам каждого.

Впереди у семьи Дурбажевых – новые вершины.

Личные рекорды. Добрянец повторяет трюки легендарных силачей

Тяга к железу



Добрянский любитель «железных игр» Анатолий Уткин в свои 59 лет не просто тягает штангу и гири. Его тренировки наполнены настоящими цирковыми трюками.

Большинство различных упражнений, требующих не только силы, но и ловкости, гибкости, координации, он «подсмотрел» у русских силачей прошлого.

– Вот попробуйте, например, стоя поднять пудовую гирю над головой, затем, держа снаряд на вытянутой руке вертикально, лечь на пол и вернуться в исходное положение. Даже если вы достаточно сильный человек, сразу вряд ли получится, – увлечённо рассказывает Анатолий, демонстрируя так называемый «турецкий подъём». – Такое упражнение нагружает все мышцы и хорошо прорабатывает связки и суставы. Понятно, что без основательной разминки делать его нельзя.

В «турецком подъёме» нет предела совершенству. Можно увеличивать вес гири или усложнять: выполнять с двумя гирями в одной руке, с гирей сверху дном, со штангой.

А вот более доступное, по его словам, упражнение – «доношение». Поднять одной рукой гирю, гантель или штангу (более сложный вариант) и, сохраняя равновесие, присесть. Затем, взяв во вторую руку стоящую на полу гирю, выпрямиться и поднять её над головой.

Об авторах силовых трюков добрянец всегда говорит с юношеским задором и пикантностью: это силачи-легенды Александр Засс, Иван Поддубный, король гири Пётр Крылов, Евгений Сандов. Его примеры для подражания.

– Старые упражнения – это великолепное сочетание динамики, статики, техники, – говорит Анатолий. – Они отлично развивают силу, связки и сухожилия.

Но для выполнения их надо иметь разностороннюю подготовку. Конечно, занимаясь только по «олдскульному» методикам, не нарастишь приличные «банки» или рельефные мышцы ног, но такие занятия медленно и верно развивают силу, позволяют ставить собственные рекорды и сохраняют это качество на долгие годы. На современных тренажёрах в сочетании со строгим питанием и спортивными добавками по научным планам «накачаться» можно намного легче и быстрее. Но лишь сбавишь обороты – и тут же «сдуешься». И где она – настоящая сила?

Для занятий по старинке надо-то всего ничего: пространство буквально два

подвозил и поднимал клиентам мешки с сахаром или мукой, – посмеивается он. – Без подготовки не справишься.

Несколько раз унесёшь на верхние этажи мешок в полцентнера – чувствуется.

А началось его увлечение в конце 70-х.

– Классе в восьмом как-то зашёл в зал тяжёлой атлетики, который располагался тогда в подвале дома по улице Копылова, 67, –

расска-

зывает

Анатолий.

– И меня сразу поразили спортсмены разных возрастов, с лёгкостью, казалось бы, поднимающие тяжёлые гири и штанги. Вот бы и мне так!

От известных в то время в Добрянке силачей Виктора Машихина, Владимира Путинцева и Игоря Гуляева, больших энтузиастов «железа», почерпнул первые сведения о легендарных русских силачах и их трюках.

– Дядя Витя Машихин особенно впечатлял: невысокого роста, но очень сильный человек был – гнул подковы, сгибал металлические прутки, легко управлялся с тяжелой гирей в 50 кило, – вспоминает Анатолий. – Он много лет занимался самостоятельно по «Системе Железного Самсона» Александра Засса, много рассказывал о легендарном силаче и цирковом артисте.

После восьмого класса, поступив в ПТУ № 23, в первый же день пошёл в спортзал в секцию тяжёлой атлетики, которую вёл известный силач и педагог Павел Леонидович Серин. Зал профтехучилища стал на некоторое время центром силовых видов: здесь проходили районные и областные соревнования.

– Занимались гиревым спортом, тяжёлой атлетикой, нестандартные упражнения осваивали, – говорит Уткин. – В соревновательных видах гиревого спорта и тяжёлой атлетики успехи у меня были скромные. Зато младший брат, которого

Личные рекорды Анатолия Уткина

- Подъём одной рукой двух гири общим весом 35 кг, расположенных одна на другой (нижняя перевернута дном вверх, верхняя стоит на ней).
- Толчок гири 50 кг одной рукой: правой – 5 раз, левой – 3 раза.
- Подъём одной рукой штанги – 60 кг.

я привёл в зал, стал мастером спорта по тяжёлой атлетике. А вот в различных нестандартных и довольно сложных упражнениях у меня всегда получалось. Я и сейчас могу одной рукой вырвать штангу килограммов в пятьдесят.

Любовь к силовым упражнениям Анатолий пронёс через всю жизнь. Занятия помогают сохранять здоровье, поддерживать спортивную форму.

– Нередко, когда удаётся освоить новое упражнение или поднять тот же вес, что и лет тридцать назад, забываешь о возрасте, чувствуешь себя намного моложе своих лет. Да и самочувствие всегда в норме. Много лет «железки» под-

нимаю, а что такое боль в пояснице – не знаю, – говорит он.

В заключение нашей беседы силач подходит к штанге в 40 кг со стандартным грифом (2,2 м), без видимых усилий одной рукой берёт её на грудь и, вытолкнув её над головой, на несколько секунд встаёт на одну ногу.

– Не так давно и 50 килограммов так поднимал, – комментирует он. – Здесь много зависит от чувства снаряда, умения держать равновесие.

Неутомимый ветеран в последние годы начал участвовать в местных соревнованиях по жиму штанги лёжа, нередко соперничая с молодыми атлетами. А сейчас готовится к краевому чемпионату по подъёму штанги на бицепс.

– Такие турниры раньше не проводились, вот и решил попробовать, – признаётся он и с азартом в голосе добавляет: – Интересно, сколько смогу поднять?!

📷 Анатолий Уткин выполняет одно из своих коронных упражнений: подъём одной рукой с пола штанги. / ФОТО АВТОРА

на два метра, разборные гантели и пара гири, по возможности турник. Заниматься можно и в квартире, а летом – на свежем воздухе.

Каждое упражнение позволяет соревноваться самому с собой. А при нынешних технических возможностях любители силовых номеров устраивают своеобразные онлайн-челленджи.

Многолетняя силовая подготовка не раз пригождалась Анатолию в жизни: в армии, на производстве.

– На рубеже девяностых несколько лет подрабатывал:



📷 Один из непростых силовых номеров: жим гири в 18 кг дном вверх с поставленным на неё ядром в 7 кг. / СТОПКАДР ВИДЕО ИЗ АРХИВА А. УТКИНА

Рядом с нами. Наша землячка, прикованная к инвалидному креслу, ведёт активный образ жизни

Всё в наших руках

32-летняя жительница Добрянки Анна Чалышева со своей инвалидной коляской управляется буквально одной рукой: с лёгкостью маневрирует на тротуаре, не замечает выступающие бордюры на перекрёстках, без посторонней помощи заезжает по пандусу в аптеку, магазин.

– Раньше в обычной коляске без посторонней помощи передвигаться не могла, – начала рассказ Аня. – Тяжёлая болезнь привела к атрофии мышц, поэтому мне обязательно был нужен сопровождающий. А теперь буквально двумя пальцами с управлением справляюсь.

Чудо-коляска, которая изменила жизнь девушки, появилась у неё полтора года назад благодаря её целеустремлённости и помощи из самых разных уголков страны.

«Ты другой не станешь»

Аня рассказывает, что перестала ходить в 12 лет. Но это не было неожиданностью. В раннем детстве врачи, поставив неутешительный диагноз, сообщили семье, что ребёнок через несколько лет станет инвалидом.

Название болезни звучало как приговор: спинальная мышечная атрофия (СМА). Прогрессирующая мышечная слабость приводит к гипотрофии. Девочка ещё в детском саду начала отличаться от сверстников в физическом плане: не могла прыгать и бегать, затем и ходить стало тяжелее, и она окончательно пересела в коляску.

– Мама, как я сейчас понимаю, тяжело переживала, но мне всегда внушала оптимизм, подготавливала меня, – негромко рассказывает Анна. – К сожалению, моя болезнь сказалась на здоровье моей золотой мамы: она очень рано ушла из жизни. Сколько энергии потратила, чтобы добиться



📷 Анна Чалышева говорит, что больше всего ей нравится живое общение. Её часто можно встретить на различных массовых мероприятиях. А чудо-коляска позволяет свободно гулять по улицам города. / ФОТО АВТОРА

сначала всестороннего обследования, окончательного диагноза, затем – полноценного лечения...

Она вспоминает, как мама придавала ей уверенности.

– Поначалу я боялась гулять в инвалидном кресле, ловя на себе взгляды окружающих. Но мама убеждала: «Зачем обращать внимание на мнение других людей?! От того, что ты будешь сидеть дома, ничего не изменится. Ты другой не станешь. Зачем закрываться?»

Чудо-кресло приехало!

Такая горячая поддержка помогла справиться с комплексами. Аня окончила школу, освоила соцсети, коммуникабельную девушку тянуло к общению

с людьми разного возраста.

Но гулять удавалось не так часто, как хотелось бы, ведь самостоятельно пересест с дивана в инвалидную коляску, а тем более спуститься со второго этажа без посторонней помощи она не могла. Спускали её брат с другом, но днём то они на работе, а вечером не всегда свободны, у каждого свои дела. Тогда Анна и задумалась о коляске-ступенькоходе.

Загоревшись желанием приобрести такое необходимое, но дорогостоящее средство передвижения, она приняла участие в интернет-розыгрыше, который проводила фирма-производитель. И получила

право на покупку «вездехода» со скидкой.

Но и со скидкой цена оказалась немаленькая – 665 тысяч рублей. Мечта приобрести средство передвижения, которое сделает твою жизнь более мобильной и независимой, придала силы, и Анна обратилась за помощью в соцсети. И люди откликнулись!

Вспоминая, как собирались средства всем миром, Аня, кажется, готова и сейчас расплакаться от переизбытка чувств и благодарности всем.

В ноябре 2022 года долгожданная коляска приехала.

С верой в себя

Сегодня девушка самостоятельно спускается и поднима-

ется по лестничным маршам, без труда заезжает в учреждения культуры, магазины, встречается на улицах с друзьями, нередко её можно видеть на улицах города прогуливающейся в компании с другим колясочником Романом Кетовым. Даже на пятый этаж поднялась для эксперимента.

Бывали и сложности: так, технику дважды пришлось ремонтировать.

Но чудо-кресло не только сделало жизнь Анны более мобильной. Девушка окончательно поверила в себя, в отзывчивость и доброту людей. И сама активно включилась в волонтерскую работу: помогает распространять в соцсетях информацию о нуждающихся в помощи, советует, помогает связаться с волонтерами.

За свои права надо бороться

А ещё теперь она абсолютно уверена: за свои права надо бороться, и не стесняется этого. Так, в прошлом году при поддержке волонтерского центра из Санкт-Петербурга выиграла суд на бесплатное приобретение дорогого лекарства стоимостью порядка 5 миллионов рублей!

– Эти уколы останавливают негативный процесс, в первую очередь от моей болезни страдают лёгкие, – поясняет Анна. – Понятно, что купить на свои средства препарат нереально.

На своём опыте она убедилась, что благотворительность, милосердие – это часть менталитета жителей нашей страны, и добрых людей намного больше, чем равнодушных.

– Но инициатива, активность должны всё равно исходить от тебя. И главное – не опускать руки, – добавляет она.

Настойчивости, веры в себя и в окружающих девушке не занимать.

Инваспорт. Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья отметили День физкультурника



ПАССПОРТ-СМЕНИ, НА СТАРТ!

7 августа на стадионе Добрянской школы № 2 на старт дистанций на велосипедах, бегом и в инвалидных колясках вышли спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Организатором мероприятия стала секция адаптивной физкультуры ЦФКСиМП (инструктор Ираида Орлова).

/ ФОТО ЦФКСИМП



ПОЧУВСТВОВАЛИ «ДУХ ЛЕСА».

На кроссовой дистанции – добрянцы Наталья Бичурин и Егор Балдин из секции ЦФКСиМП. 10 августа на лыжной базе «Южный» прошёл традиционный инклюзивный трейл-забег «Дух Леса». Участники разных возрастов успешно преодолели дистанции 1 и 3 километра.

/ ФОТО ИЗ СОЦСЕТИ