

Победа в войне... со старением

История долголетия ветерана Великой Отечественной

Для россиян май – это не только наступление тепла и пробуждение природы, но еще и время великого праздника – праздника Победы! Конечно, память о героях всегда в сердцах каждого из нас, но в это время мы с особенным вниманием относимся к истории войны и к людям, подарившим нам мирное небо над головой, – ветеранам Великой Отечественной войны. Их с каждым годом становится все меньше, и тем трепетнее отношение к тем, кто дожил. Ведь война, даже не убивая, жизни не добавляет...

И в этом выпуске газеты, в преддверии 9 мая, я бы хотела рассказать историю не просто долгожителя, а долгожителя, прошедшего войну, Героя России, кавалера 7 орденов, полковника в отставке Павла Павловича Сюткина. И речь пойдет не о боевых подвигах (которых, к слову, было немало), а о жизненных принципах и секретах долголетия.

Взрослая юность

Пал Палыч, как все называют этого удивительного человека, родился 19 июня 1922 года в небогатой семье выходцев из крестьян в Кировской области. В 1932 году они переехали в город Тюмень. Именно там и прошли так запомнившиеся долгожителю годы пусть и не изобильной, но все же беззаботной юности.

Закончив в 1941 году 10-й класс средней школы, Паша планировал поступить в институт и продолжать образование, а сначала устроился матросом на пароход, чтобы заработать на первое время учебы и помочь семье. Именно там и застала юношу война, сломавшая все планы...

Вернувшись из рейса, молодой и бойкий Павел Сюткин решил непременно пойти добровольцем на фронт. Но в ближайший призыв не попал и вынужден был, ожидая следующего, найти временную работу. Устроившись на завод, парень столкнулся с новой трудностью – предприятие имело военный профиль, и все его сотрудники освобождались от призыва. Но такое положение дел не устраивало нашего героя. И в 1942 году молодой человек все же добился своего и ушел на войну.

За пределами поля боя

Говорить о военной биографии Павла Павловича Сюткина можно очень долго: было все – и страх, и слезы, и сложные боевые задания, и героические подвиги, и серьезные ранения... Но в этой статье хотелось бы рассказать о другом – о мирной жизни и секретах активного долголетия этого смелого, сильного духом мужчины.

«Рассказать о своей жизни вкратце просто невозможно, чтобы стало понятно, насколько она многогранна, – говорит бодрим, сильным голосом Пал Палыч. – Бывает даже год беднее дня, бывает день богаче года! А это значит, что жизнь, как река – то бурная, то тихая, то льдами скованная. Если бы у меня был писательский талант, можно было бы написать целую книгу с историей моей жизни. И знаете, думаю, она была бы весьма интересной...» И не поспоришь! Общаясь с этим удивительным человеком, я не успевала удивляться: как много всего было в его долгой жизни, как много всего есть сейчас. Пал Палыч не просто ветеран, а активный член общества, патриот своей страны, общественный деятель и вообще многограннейший человек. Он активный участник ветеранского движения, член сочинского Совета ветеранов, регулярно посещает школы и проводит с учащимися беседы на тему войны и патриотизма, он даже участвовал в эстафете олимпийского огня Сочи-2014!

«Да, к 95 годам долгой жизни в моей голове сохранилось много-много того, что забыть невозможно – радость, горе, кровь, слезы, взлеты и падения, синяки и шишки, пироги и пышки, голодное и холодное детство, его беззаботное озорство, раннее взросление, понимание окружающего

мира, цели жизни... Детство и юность – это такая концентрация чувств, такая прекрасная пора! Это время формирования воли, характера, убеждений, основ морали, нравственности и веры, черт личности человека и гражданина», – задумчиво говорит долгожитель.

После войны были особенно тяжелые времена. До 1951 года, пока не дали служебную квартиру, они с семьей скитались по съемным. 12 раз переезжали – от Берлина до Сахалина. Вместо кровати был наскоро сколоченный топчан с соломенными набивными матрасом и подушками. А люлькой для сына и вовсе служил дорожный чемодан. «Но мы не сетовали, – с улыбкой говорит ветеран. – Молоды были, любили... С милой и шалаш – рай!»

Ячейка бытия

О семье ветеран говорит очень трепетно: «Нужно, наверное, сказать немножко, но как? Это ведь, опять же, целая книга жизни. Семья – ячейка бытия. Семья – это радость, сладость, это то, для чего живет на Земле человек. У меня было 2 жены. Когда только закончилась война, я, молодой офицер, капитан, уже 27 октября 1945 года женился на прекрасной девушке. В августе 1946 года у нас родился сын, через 6 лет – дочь. Все было прекрасно! Появились два внука, одна внучка. Мы с женой прожили в мире и согласии ровно 44 года. В 1989 году жизнь ее оборвалась... Онкология...»

Активное долголетие

В 1995 году Пал Палыч женился второй раз, детей больше не было. Но волею судьбы он снова овдовел. «Это были прекрасные 23 года жизни», – говорит с нежной улыбкой и теплотой в голосе этот пожилой мужчина.

Сейчас ветеран живет один. Дети его навещают достаточно редко, потому что живут за границей, в Эстонии. Павел Павлович тоже раньше там жил, но в 1993 году вынужден был покинуть эту страну из-за сложившейся там неблагоприятной политической ситуации... С 1995 года наш герой живет в Сочи. Здесь-то он и встретил свою «вторую половину», как он ласково называет вторую жену.

На мой вопрос о том, откуда же он в столь почтенном возрасте берет силы на участие в общественных организациях, поездки к родственникам в другие города, регулярное посещение центров здоровья, работу по патриотическому воспитанию молодежи и прочие занятия, долгожитель отвечает очень бойко: «Сил и энергии хватает на все! Как говорится, прошел и огонь, и воду, и медные трубы... Я закален в войне и в труде. Кроме того, веду здоровый образ жизни, всегда дружил и дружу со спортом».

О своей жизни ветеран говорит удовлетворенно и, кажется, ни о чем не жалеет: «В жизни как будто было все хорошо. Я очень доволен, что получил воспитание в духе высокого патриотизма. Своими успехами, наверное, я обязан своей целеустремленности. Жизнь – это борьба, борьба за идеалы, за честность, за справедливость... Стремление к знаниям, желание быть в обществе чем-то полезным – вот что важно. Хотя, может быть, было и везение. Но оно просто так не бывает. Я верю в божественное покровительство...»

Все в ваших руках!

«Ваше здоровье и то, как можно прожить жизнь в здравии и любви – в ваших руках, – так рассуждает о здоровье и долголетию этот мудрый мужчина. – Абсолютно здорового человека я в жизни не встречал. Но в некоторые периоды жизни чувствуешь прилив сил, и что ты здоров, как богатырь! Я рос здоровым мальчиком. Меня даже называли “крепьш”. С 7 лет приучен к физическому труду. Питание было скудное, но натуральное. С ранних лет увлекался спортом – лыжами, гимнастикой, борьбой, акробатикой. Это и есть залог здоровья! Юношей ушел воевать. Пули, осколки, контузия – все было... Но повезло – жив остался! После войны уже в 25 лет начались проблемы со здоровьем, которые преследуют меня и по сей день. Но я поддерживаю свое здоровье периодическими профилактическими мероприятиями, спортивными упражнениями, никогда не курил и не курю. Могу сказать, что почти не употребляю лекарств, но при этом все-таки живу полноценной жизнью!»

Награды:

– Золотая Звезда Героя России за мужество и героизм, проявленные в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

– Грамота Президента РФ

– орден «Красное Знамя»

– орден Александра Невского

– два ордена Отечественной войны I степени

– два ордена «Красная Звезда»

– орден «Знамя Победы»

– 22 медали

– диплом лауреата Всероссийского форума «Общее военное признание»

– наградной знак «Отличник Гражданской обороны СССР»

– наградной знак «Почетный знак СКВВ (Советского комитета ветеранов войны)»

– почетный знак «За многолетний труд на благо Олимпийского Сочи»

– знак почета «Признание и почет сочинцев»