



## ■ Спортивный выходной

*Голевой момент у ворот упоровской команды.*

## Победы впереди

В субботу, 11 января, в райцентре на стадионе «Центральный» в рамках чемпионата Тюменской области состоялась игра по хоккею среди команд сезона 2024/25 гг. Уповорская «Ладья» на своём корте принимала спортсменов Тюменского района.

Для наших хоккеистов это была уже третья встреча с соперниками. Первые две игры – с заводоуковскими и ялutorовскими дружинами – завершились в пользу упоровцев. Тюменской же команде они уступили со счётом 10:3.

События развивались стремительно. Уже в середине первого периода гости забросили свою первую шайбу, а через пару минут счёт увеличили.

Во втором периоде соперники продолжили забивать голы. Вот на табло уже 3:0.

Но, к всеобщей радости упоровских болельщиков, Егору Бурову удалось прервать череду удачных бросков противника по нашим воротам. Счёт становится 3:1.

И снова удача на стороне тюменских хоккеистов, забросивших подряд ещё три шайбы. Местная команда

в этом периоде успешно завершила контратаку во второй раз. Отличился Антон Шмидт. На перерыв спортсмены ушли с результатом 6:2.

В заключительном третьем периоде чуда не произошло, несмотря на то, что Юрий Журавлёв всё же поразил ворота гостей. А тюменцы продолжили серию голов, увеличивая разрыв в счёте.

Прошедший матч прокомментировал директор автономного учреждения Уповорского муниципального района «Физкультура и спорт» Дмитрий Гольцман.

– Так как в прошлом году хоккейный клуб «Ладья» в чемпионате Тюменской области среди мужских любительских команд занял первое место во второй группе, по положению он перешёл в лигу городов, где уровень игры намного выше. В сегодняшнем матче обе команды показали красивый хоккей. Наши спортсмены достойно противостояли своим соперникам. Думаю, поработаем над ошибками и следующую игру с этой командой проведём более результативно, – сказал Дмитрий Иванович.

Тренер упоровской дружины Юрий Журавлёв тоже выразил надежду

на то, что в предстоящих играх его команде удастся реабилитироваться.

– Мы играли с фаворитом первой группы. Ежегодно хоккеисты Тюменского района – лидеры чемпионата.

Сегодня слабоватой у нас была оборона. Хотя первые полтора периода можно считать, что игра была равной. Но нашим соперникам повезло больше.

Это ещё первый круг, будет ответная встреча с этой командой, надеюсь, что мы ещё отыграемся, – поделился Юрий Юрьевич.

Своих земляков пришли поддержать наши болельщики. Среди них – Евгений Самохвалов, который специально приехал из областной столицы, чтобы посмотреть игру.

– Команды соответствовали друг другу. Но, к сожалению, удача оказалась не на стороне упоровцев. Но ничего страшного, впереди ещё много матчей и «Ладья» ещё покажет, на что способна, – прокомментировал Евгений.

Остаётся только пожелать нашим хоккеистам победы в чемпионате.

Людмила ИВЛЕВА  
Фото автора



Жительница д. Чёрной Домна Николаевна Жаркова – участница трудового фронта. Как же ей жилось в годы войны?

*Подробности на стр. 2.*

**80**  
ПОБЕДА!

До дня  
**Великой  
Победы**  
осталось –  
**115**  
дней

## ■ Новости страны и региона

**Получат лечение в санаториях**

Правительство утвердило правила предоставления услуг по санаторно-курортному лечению и медицинской реабилитации ветеранам боевых действий, участвовавшим в спецоперации, в центрах реабилитации Социального фонда России.

Постановление подписал председатель Правительства РФ Михаил Мишустин. Согласно документу, ветеранам будет обеспечен проезд в центр и обратно, медицинская реабилитация и санаторно-курортное лечение.

**Поддержали отказ от бакалавриата**

В Государственной думе поддержали решение об отказе от бакалавриата, переход на базовое и специализированное высшее образование с 1 сентября 2026 года. Об этом сообщил председатель Госдумы Вячеслав Володин в социальных сетях.

По предложению Минобрнауки, новая система высшего образования будет иметь три уровня обучения: базовое высшее (5-6 лет), специализированное высшее (1-3 года) и аспирантура. Переход не затронет уже стартовавшие учебные курсы.

**Приобретут школьные автобусы**

Минпромторг России подготовил проект постановления, предполагающий стопроцентное авансирование закупок новых школьных автобусов для обновления парков субъектов РФ в 2025 году. Как сообщается на официальном сайте Министерства, на эти цели из федерального бюджета в текущем году выделено 11,4 миллиарда рублей.

Напомним, что обновление парков школьных автобусов осуществляется в соответствии с поручением президента страны Владимира Путина.

**Отправились на срочную службу**

Более двух тысяч призывников Тюменской области направили на службу в осенний призыв, который завершился 31 декабря. Новобранцы будут служить в частях Министерства обороны, Федеральной службы безопасности, Федеральной службы охраны и Войск национальной гвардии.

Как сообщает информационный центр правительства Тюменской области, альтернативную службу пройдут шесть жителей региона.

**Темпы строительства снизятся**

В регионе в 2024 году строители возвели два миллиона 598 тысяч кв. метров жилья.

– Это рекордный показатель для региона, – сообщил губернатор области Александр Моор в своём ТГ-канале, подчеркнув, что по традиции свыше 40 процентов от этого количества – индивидуальное жилое строительство.

При этом, по оценке губернатора, в 2025 году темпы строительства объективно снизятся. Причина этого – высокая ставка по ипотеке.

Подготовила  
Регина ГАПОНОВА

## Записки первоклассника



Роман с сёстрами  
Алёной, Викой и Софией хорошо провели каникулы.

## Спортсмены горок не боятся

Новогодние каникулы – самое волшебное время. Особенно для первоклассников, которые встречают Новый год в новом статусе – учеников школы. О том, как провёл праздничные выходные, нам рассказал Роман МЕНЬШИКОВ из с. Бызово:

– Каникулы у меня прошли интересно. Я с папой ходил в кинотеатр на фильм про домовёнка Кузю. Мне очень понравилось. Побывал в клубе на новогодней ёлке.

Потом мы ездили в Тюмень, катались на коньках на набережной, а также с горки. Я даже съехал с самой высокой и совсем не испугался! Потому что спортсмены ничего не боятся, – уверен Рома.

Юный собеседник уже несколько лет занимается дзюдо, с охотой ходит в школу, чтобы получить больше знаний. Он с нетерпением ждёт начала уроков и тренировок.

– У меня уже есть семь золотых медалей и четыре грамоты. В школе мы изучили алфавит, счёт. Мой любимый урок – письмо, – рассказал первоклассник.

Почему ему нравится именно эта школьная дисциплина, мальчик не смог объяснить, но его мама Ирина Трофимовна отметила, что Роман всегда самостоятельно и с большой охотой выполняет все домашние задания. Женщина также дополнила рассказ мальчика о каникулах:

– Конечно же, мы собирались большой дружной семьёй за столом, навещали родных. Много времени дети проводили на улице: помогали нам убирать снег, лепили снеговиков и играли в снежки. Благо, зима тёплая и погода позволяет, – сказала многодетная мама.

Регина ГАПОНОВА  
Фото из архива  
семьи МЕНЬШИКОВЫХ

## ОСФР информирует

## Изменения в детских выплатах

С нового года увеличен размер детских выплат, которые Отделение Социального фонда России по Тюменской области предоставляет семьям с детьми.

Это касается пособий, которые зависят от величины региональ-

ного прожиточного минимума. В частности, речь идёт о пособии в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка, ежемесячной выплате из материнского семейного капитала и едином пособии для семей с детьми и беременным женщинам.

В Тюменской области с 1 ян-

варя 2025 года величина прожиточного минимума на душу населения составит 17 733 рубля, для трудоспособного населения – 19 329 рублей, для детей – 17 201 рубль.

**Пособие в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка до 3 лет**

Отделение СФР по Тюменской области назначает выплату в связи с рождением первого ребёнка родителям, в чьих семьях первенец появился до 1 января 2023 года и не достиг возраста 3 лет. Данная мера государственной поддержки предоставляется семьям, среднедушевой доход в которых не превышает двукратную величину регионального прожиточного минимума трудоспособного населения. В Тюменской области в 2025 году это – 38 658 рублей (19 329 рублей × 2).

Размер выплаты равен величине прожиточного минимума для

детей, установленной в регионе. С 1 января он составит 17 201 рубль.

**Ежемесячная выплата из средств материнского семейного капитала**

Семьи Тюменской области могут оформить ежемесячную выплату из материнского капитала на каждого ребёнка, не достигшего трехлетнего возраста. Размер данной выплаты равен прожиточному минимуму для детей в регионе и с 1 января составит 17 201 рубль.

Обращаем внимание, что для назначения данной выплаты среднедушевой доход семьи не должен превышать двукратную величину регионального прожиточного минимума на душу населения, а именно 35 466 рублей в Тюменской области (17 733 рублей × 2).

Пресс-служба ОСФР  
по Тюменской области

## Всё для фронта

## Выдержала все военные невзгоды

Сегодня мы продолжаем публиковать воспоминания наших земляков, на долю которых выпало военное детство. Сегодня нашей собеседницей стала жительница д. Чёрной Домна Николаевна Жаркова, которая вчера, 13 января, отметила 95-летний юбилей. Она ветеран труда, участница трудового фронта и почётный житель поселения, где её все знают, почитают и уважают.

– Родилась я в деревне Шашовой. В нашей семье было трое детей.

Когда началась война, мне уже исполнилось одиннадцать лет. Всех мужчин и парней призывного возраста забрали на фронт, а женщины, старики и дети остались в тылу. На их плечи легла ответственность за обеспечение Красной армии всем необходимым. Из Шашовой на войну ушли все молодые люди, и ни один из них не вернулся домой.

Жизнь в деревне была трудной. Отца забрали на фронт, а маму и старшего брата направили на лесозаготовку в Заводоуковск. С младшей сестрой Фаей мы остались в доме одни. Дров не было, ходили за Тобол за валежником, привозили его на санях и топили печь. Приходилось и милостыню по окрестным деревням просить.

Однажды нас угостили лепёшками с жабреем, и сестрёнка украдкой съела одну. От этой травы посреди дороги между Кокуем и Чащиной у неё отнялись ноги, и она не смогла идти дальше. Думала, что здесь и замёрзнем. Но на наше счастье из Заводоуковска шёл обоз. Нас довезли до фермы в Чащиной, где мы прожили больше недели. Сердобольные доярки нас подкармливали.

Всю весну я бегала на пашню за пятнадцать километров от деревни и обратно, чтобы принести сводку с полей.

Летом вместе с другими детьми за двести грамм хлеба полола посева, осенью – колоски собирала, а зимой в Заводоуковске работала на элеваторе. Я держала мешки, когда засыпали зерно, а потом ребята постарше грузили их в вагоны.

Тяжело было, но зато кормили на элеваторе хорошо. Единственное, каждый раз перед уходом домой всех обыскивали, чтобы с



Домна Николаевна рассматривает семейный альбом с фотографиями, сделанный детьми к её юбилею.

собой ничего не унесли. Так прошёл первый год войны.

Потом мне пришлось выполнять разные работы. Куда отправят, там и трудилась. Боронила на коровах, дрова таскала на санках, колосовала, а на еду копала прошлогоднюю картошку. Потом стала работать помощницей повара, а позже и поваром. А в конце войны, когда мне исполнилось пятнадцать лет, отправили на лесозаготовку.

И после Победы я ещё шесть зим подряд там трудилась. Жили мы в бараке. В нём была только одна печь, от которой было немного тепла.

Работали целый день в снегу, на морозе, голодные, одежда и обувь сырые, они просто не успевали просохнуть за ночь в холодных бараках.

Был у нас такой случай... На отведённом нам участке попало нам с напарницей толстое дерево. Когда мы его пилили, пилу «закусило». Мы её и так, и эдак, а она ни в какую не вытаскивается! Наревелись и залезли в рядом стоящий сноп с сеном погреться,

да и уснули там. Если бы бригадир не пришёл нас проверять, так бы и замёрзли.

В двадцать лет я вышла замуж за Егора Александровича Жаркова. Друг за другом стали появляться дети. С супругом мы сами построили дом, начали налаживать быт, развели хозяйство. Я трудилась на ферме, доила восемнадцать коров. Затем много лет работала в магазине продавцом. Своим детям мы дали хорошее образование.

Я сама окончила только два класса и всегда хотела, чтобы мои дети были грамотными.

С молодости я увлекаюсь чтением книг и до сих пор без них жить не могу. Сейчас, правда, читаю с лупой, потому что иначе не вижу текст.

За свою долгую жизнь я многое пережила. Но судьба мне подарила любящих супруга, пятерых детей, тринадцать внуков и восемнадцать правнуков. Значит, всё было не зря.

Марина МЕДВЕДЕВА  
Фото автора



Подробнее о мерах поддержки для семей с детьми можно узнать на официальном сайте СФР в разделе «Гражданам» — «Семьям с детьми» [https://sfr.gov.ru/grazhdanam/families\\_with\\_children/](https://sfr.gov.ru/grazhdanam/families_with_children/)

Если у вас остались вопросы, вы всегда можете обратиться к специалистам Отделения СФР по Тюменской области, позвонив в единый контакт-центр: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).

Региональные операторы ЕКЦ работают с понедельника по четверг — с 8.00 до 17.00, в пятницу — с 8.00 до 16.00.

Узнать более подробную информацию об услугах Отделения фонда можно в социальных сетях — ВКонтакте, Одноклассники, Телеграм.



■ Люди земли упоровской

## Воспитали достойных детей

### История семьи Шведовых – испытания, отвага и надежда

**В многодетной семье Шведовых из Пятково трое из четырёх детей – участники специальной военной операции. Сегодня в зоне боевых действий находится только один – старший сын Михаил.**

Супруги Владимир Васильевич и Ольга Николаевна в браке уже почти тридцать лет. Они воспитали добросовестных, ответственных, отзывчивых детей – двух сыновей и двух дочерей. Родители старались быть строгими и справедливыми. С малых лет ребята учили честности, ответственности и трудолюбию. Их детство пришлось на тяжёлые 90-е годы прошлого века. В колхозе не платили заработную плату, и глава семейства был вынужден поехать на заработки на Север, где трудится и по сей день. На тот момент Мише было шесть лет, Коле – пять, а Кате – всего три года. Ольга Николаевна с тремя малышами на руках оставалась одна на хозяйстве. Личное подворье на тот момент было очень большим, ведь выживали только благодаря ему. Несмотря на свой малый возраст, детвора, как могла, помогала маме по дому.

Спустя годы у Шведовых родилась Маргарита. Владимир Васильевич и Ольга Николаевна оформились как молодая семья и получили субсидию. Начали строить просторный дом.

Женщина рассказала о своей семье.

– Наши дети росли активными, занимались спортом. Михаил увлекался футболом, ходил в танцевальный кружок. После окончания школы получил специальность водителя, которая пригодилась ему в армии. Служил в Екатеринбурге в составе внутренних войск ФСБ и за добросовестное выполнение обязанностей был удостоен благодарственного письма от командования.

Отслужив срочную, Миша вернулся до-

мой. Вскоре он встретил свою будущую супругу Елену, и они поженились. В счастливом браке они живут уже почти пять лет, воспитывая двух сыновей – Матвея и Егора, а также дочку Мирославу.

В 2022 году Михаила мобилизовали вместе с другими упоровцами. Когда он уходил на СВО, Мише было всего пять месяцев. С первых дней он служит в инженерно-сапёрных войсках. В сентябре побывал в очередном отпуске.

Николай серьёзно занимался лыжами. Участвовал в соревнованиях, получил первый взрослый разряд, завоевал много наград в этом виде спорта. После школы Коля ушёл в армию. Служил в Подмоскovie в десантных войсках, подписал контракт и остался на сверхсрочной. В армии неоднократно становился призёром в разных видах состязаний, даже участвовал в составе группы во Всероссийском чемпионате Воздушно-десантных войск по военному многоборью, где их команда заняла первое место. Как и старший брат, Николай встретил свою вторую половинку. С Вероникой они вместе четыре года. Воспитывают дочь Полину и сына Павла.

Сын участвовал в военных действиях в Сирии. Беда, произошедшая на Украине, тоже не оставила его равнодушным. Вместе с товарищами он участвовал в боях за взятие Запорожской АЭС. В зоне специальной военной операции был в командировке полгода. Награждён орденами Александра Суворова и Георгия Жукова, а также медалями «За отвагу», «За воинскую доблесть» и «Участнику специальной военной операции».

Екатерина в школьные годы увлекалась танцами. Вместе с хореографическим коллективом неоднократно выступала на районной сцене.

С юных лет она мечтала служить в армии, и её желание сбылось. После окончания школы Катя поступила в ме-



Владимир Васильевич, Ольга Николаевна и младшая дочь Маргарита.

дицинский колледж. Получив профессию, три года проработала медсестрой в операционном блоке Областной больницы № 12 города Заводоуковска. А потом заключила контракт. Сейчас служит в Мурманском военном госпитале. Катерина успела побывать в командировке в

Белгородском госпитале. Сегодня учится на курсах повышения квалификации, а в мае должна вновь вернуться в зону СВО. Она удостоена медали Луки Крымского. Эту государственную награду Российской Федерации вручают за заслуги в здравоохранении.

Своей семьёй дочка ещё не обзавелась, говорит, что пока на это нет времени.

Маргарита учится в девятом классе. Свою жизнь она мечтает связать со спортом, стать учителем физкультуры или тренером. Рита увлекается волейболом и лёгкой атлетикой.

Видно, судьба у нашей семьи такая. Деды прошли всю Великую Отечественную войну. Супруг принимал участие в первой Чеченской кампании. А детям пришлось отправиться на СВО. Первым мобилизовали Михаила. А Николай и Катерина мне сообщили о командировках, когда уже прибыли в зону специальной военной операции. Переживала сильно, с телефоном не расставалась, ждала от них весточки. Сейчас там только старший сын, он постоянно поддерживает со мной связь. Надеюсь, что скоро всё закончится, и наши ребята вернуться домой с Победой, – поделилась Ольга Шведова.



Михаил в настоящее время находится в зоне СВО.



Николай сегодня проходит службу в Подмоскovie.



Екатерина осуществила свою мечту и трудится в военном госпитале.

Марина МЕДВЕДЕВА  
Фото из архива  
семьи ШВЕДОВЫХ

## Наше здоровье



## Домашние дела без увечий

Травматизм при занятиях домашними делами – это довольно распространённая проблема, о которой часто забывают в повседневной жизни. Специалисты Областной больницы № 12 (г. Заводоуковск) поделились некоторыми аспектами, связанными с этой темой, чтобы помочь жителям Упоровского района избежать травм.

### Причины:

1. Неправильное использование инструментов. Многие люди не всегда следуют инструкциям по использованию бытовых приборов и инструментов. Например, резка овощей ножом может привести к порезам, если не соблюдать осторожность.
2. Скользкие поверхности. Уборка полов или использование моющих средств может сделать поверхность скользкой. Это увеличивает риск падений и травм.
3. Перегрузка. Часто мы пытаемся поднять слишком тяжёлые предметы без должной подготовки. Неправильная техника подъёма может привести к травмам спины.
4. Электрические приборы. Неправильное использование или неисправность электроприборов могут вызвать электрические травмы или даже пожары.
5. Отсутствие внимания. Занимаясь домашними делами, мы часто отвлекаемся на телефон или телевизор, что может привести к несчастным случаям.

### Типичные травмы:

- Порезы и раны от острых предметов.
- Ушибы и растяжения мышц.
- Переломы от падений.
- Ожоги от горячих предметов или жидкости.
- Электрические травмы.

### Профилактика:

1. Используйте защитное снаряжение. При выполнении определённых задач, таких как работа с химикатами или острыми инструментами, используйте перчатки и защитные очки.
  2. Соблюдайте порядок. Убедитесь, что пути передвижения свободны от препятствий, чтобы избежать падений.
  3. Правильная техника подъёма. Когда поднимаете тяжёлые предметы, сгибайте колени и держите спину прямо.
  4. Обратите внимание на инструкции. Всегда читайте инструкции перед использованием новых приборов или инструментов.
  5. Не спешите. Постарайтесь не отвлекаться и сосредоточьтесь на выполняемой задаче.
- Забота о безопасности во время домашних дел поможет избежать множества неприятных ситуаций и сохранить здоровье. Помните, что лучше предотвратить травму, чем лечить её последствия.

Пресс-служба ГБУЗ ТО «Областная больница № 12» г. Заводоуковск  
Фото Регины ГАПОНОВОЙ

# Нагрузка как физкультура

В холодное время года у деревенских жителей, которые и без того хлопочут на подворьях, прибавляется физическая нагрузка.

Особенно это заметно тем, чьи дома отапливаются жаркими печами на дровах, вода не бежит из крана, а приносная – из колодца или водоразборной колонки. И дороги к дому нужно чистить самостоятельно – убирать снег и откалывать лёд с тропинок, чтобы не поскользнуться.

Именно в это время часто жители деревень могут ненароком «надорваться» – переусердствовать при выполнении ежедневной работы и повредить мышцы спины. Особенно часто этому подвержены представители старшего поколения или одиноко проживающие.

О том, как переделать все дела, получив при этом только удовольствие и заряд бодрости, мы спросили у старшего инструктора-методиста автономного учреждения Упоровского района «Физкультура и спорт» Андрея КОРЯКИНА:

– Андрей Валентинович, на что стоит в первую очередь обратить внимание, когда надо наколоть дрова или почистить придомовую территорию от снега?

– На погодные условия. Рекомендую при сильном ветре и низких температурах воздуха не «геройствовать», а отложить дела на потом.

Также важно соответствующе одеться. Экипировка должна быть лёгкой, свободной, не стесняющей движений. Если человек активно двигается в тяжёлом и тесном одеянии, то он таким образом увеличивает нагрузку на свой организм. Слишком тёплая одежда вызовет быстрый подъём температуры тела, что также отрицательно скажется на самочувствии.

Чтобы избежать падений, следует выбрать удобную, устойчивую обувь на нескользящей подошве с глубоким протектором.

Нагрузка должна быть посильной. Её вид следует выбирать исходя из имеющихся диагнозов и заболеваний. Точнее о противопоказаниях скажет только лечащий врач. Перед тем, как начинать заниматься физкультурой в любом её виде, важно проконсультироваться со специалистами. При выполнении общефизических упражнений, к которым можно отнести и колку дров, рекомендую следить за частотой сердечных сокращений, пульсом. Для каждого человека оптимальная



ЧСС определяется индивидуально. При подъёме тяжестей – ведра с водой, охалка дров, снег на лопате – спину нужно постараться держать прямо, работать ногами, избегая амплитудных скручивающих движений в поясничном отделе позвоночника и коленных суставах.

В заключение хочу подчеркнуть, что не следует выполнять работу

через силу. Человеку должно быть комфортно. Если объём работы большой, то «слона следует есть по кусочкам». То есть делить задачу на несколько подходов.

– А как помочь себе при случае, если уже есть боли в спине?

– Плавными и аккуратными упражнениями, если позволяет самочувствие.

Лёжа на спине, используя ровную поверхность, по очереди сгибайте и разгибайте ноги в коленном суставе, не отрывая пятки от пола. В этом же положении отводите прямую, слегка приподнятую ногу в сторону, не отрывая пятку от пола. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, поочередно отводите в сторону колено, одно за другим. Эти нехитрые манипуляции занимают всего 10–15 минут, но обеспечивают почти мгновенный результат. Повторяйте каждое упражнение 10–15 раз, количество подходов за день четыре и более.

При выполнении упражнений у вас не должно быть болевых ощущений, в противном случае нужно прекратить занятия.

Подготовила Регина ГАПОНОВА  
Фото автора и из личного архива Андрея КОРЯКИНА



Каждое движение при выполнении работ должно быть правильным.

## Это интересно!

О пользе простых физических упражнений без дополнительного веса говорит яркий пример – жизненный опыт циркового артиста Валентина Ивановича Дикуля.

Известный сегодня врач, который вылечил себя сам, родился в 1948 году. По информации на просторах интернета, в четырнадцатилетнем возрасте начал исполнять свой первый номер воздушной гимнастики. Упал с тринадцатиметровой высоты из-за лопнувшей стальной перекладины, к которой крепилась страховка. Получил более десяти переломов, включая компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговую травму. С такими диагнозами ему было суждено провести оставшуюся жизнь в инвалидном кресле.

«Конечно, будь мне тогда лет 30, я бы, наверное, так и не сумел психологически перешагнуть через понятие «невозможно», – написал Валентин Иванович в своей книге. – Но я был молод и по характеру оставался дет-

домовцем, а нам судьба ничего не давала даром. И поэтому я начал поднимать всё, до чего смог дотянуться, и тренировался до кровавого пота...»

Труды молодого человека окупались. Спустя восемь лет, в 1969 году, Дикуль вновь вышел на цирковую арену и стал уникальным артистом, демонстрирующим невероятную силу. Он мог удерживать на себе двухтонный автомобиль, жонглировать гири, поднимая около 12 тонн железа за один вечер.

С начала 80-х годов его методику лечения травм позвоночника признали в научных кругах. Вскоре специально для Дикуля был создан первый в стране центр реабилитации.

По информации научно-образовательного портала «Большая российская энциклопедия», в 1988 году Валентин Иванович основал и возглавил Всесоюзный центр реабилитации людей со спинномозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича. Он также является автором изобретений, уникальных методик и медицинской аппаратуры.

Методика Дикуля используется в нескольких центрах в Польше, Италии, Японии и США.

Сегодня в книжных магазинах можно найти его труды о том, как поддерживать здоровье шеи, спины и ног, о лечении протрузий и грыж, и сборник упражнений для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Добавлю, что в нашем районе есть те, кто в подростковом возрасте по методике этого удивительного человека действительно смог улучшить здоровье спины, с помощью, на первый взгляд, простых и несложных упражнений укрепив мышечный каркас туловища.

Дикуль – один из инициаторов развития инвалидного спорта в стране, в 1988–1991 гг. председатель Федерации физкультуры и спорта инвалидов при Госкомспорте СССР. Почётный президент Федерации сильнейших атлетов. Дикулю посвящены фильмы «Пирамида» (режиссёр А. Ю. Иванкин, 1985), «Сотая загадка мышц» (режиссёр Ю. Ф. Сенчуков, 1988) и др.