

## Жизнь без старости

Иркутянка Тамара Ивановна Яхно из тех женщин, в чьём лексиконе отсутствуют слова «старость» и «плохо». Поклонница афоризмов, она к 86 годам сумела сложить собственные жизненные установки в лаконичные мудрые фразы.

Несмотря на прошедшую 22 июня скорбную дату, избрать главной темой разговора с ней Великую Отечественную войну было бы большой ошибкой. И не только потому, что моя собеседница не очень-то любит говорить об этом. А потому, что война не стала главным и единственным делом жизни, хотя и резко её изменила.

*Думаю, сама Тамара Ивановна не стала бы гадать, как могла сложиться её биография, не будь службы в армии в 1941 – 1945 годах. Возьму на себя смелость предположить, что в ней было бы описание карьеры самолётостроителя. В 1939 году Тамара Ивановна уехала из Иркутска в Казань, где поступила в авиационный институт, начав жить своей жизнью вдали от родных. Как многие молодые люди в то время, она была страстно увлечена авиацией. Поступление в институт стало первым её испытанием. Аттестат с отличием об окончании школы не дал ей никаких дополнительных преимуществ. «Там таких, как я, отличников было очень много. Так что экзамены сдавала в общем потоке. Конкурс был десять человек на место. А принимали в основном парней», – рассказывает она. Но Тамара Яхно, в девичестве Андреева, всё-таки стала одной из двенадцати студенток Казанского авиационного института.*

— Первое представление о том, что такое война, я получила ещё в 1939 году. Для меня слово «патриотизм» никогда не было пустым. Поэтому, узнав о начале финской войны, пыталась попасть на фронт: в Казани формировали лыжный батальон. Когда в комитете комсомола узнали об этом, меня вызвали и велели не рыпаться, для этого, мол, парни есть. В лыжный батальон ушло 26 человек. Вернулось – двое. Вот так закончилась финская.

*Новость о начале Великой Отечественной застала Тамару Ивановну в вагоне поезда. После сессии она ехала на каникулы домой. «Учёбу закончили чуть раньше, поэтому что перед началом нового учебного года нас ждал факультатив в виде обучения в планерном клубе», — вспоминает она.*

— **Вы помните свои первые эмоции от этой новости?**

— Опустошённость. Помню, от расстройства съела большую банку каши. Тогда с питанием было не ахти как. Вот так сидела и ела, ела, ела... Уже после сообразила, что там было еды на два дня рассчитано.

Приехала домой – сразу в военкомат. Но мне отказали, сказали: выучитесь сначала. Никто и не понимал, что за война нам предстоит. В начале августа до меня дошли слухи, что в городе объявлен комсомольский призыв добровольцев. Я решила, что обязательно получу путёвку. Никому ничего не говоря, пошла в военкомат, там прошла медкомиссию. Вдоль стен коридоров сидели рыдающие девчонки. Это были те, кого забраковали. Когда раньше выступала перед школьниками, частенько рассказывала этот эпизод. Сейчас ведь, наоборот, парни плачут в военкоматах, когда проходят медкомиссию. Вышла из военкомата — дождь идёт. А у меня впервые туфли на каблуках появились. Это было целое событие в девичьей жизни! Иду, а мне девчонки вслед кричат: «Ты хоть туфлиними!» А я им: «Когда я ещё в них похожу?!» И в этих туфлях по лужам под дождём прошла всё предместье Рабочее, до дома.

— **Что вам дома на это сказали?**

— Отчим у меня был военный, служил в полку погранвойск, отреагировал спокойно, ну а мама, конечно, не одобрила. Но назавтра я вновь была в военкомате. Нас отправили в Читу на курсы радистов. Через два месяца мы уже сдали экзамены радиотелеграфистов.

— **Вы ведь не сразу попали на передовую?**

— Нас несколько человек оставили на курсах инструкторами. А слушателями у нас были парни, первый призыв восемнадцатилетних. Раньше ведь брали в армию только с двадцати лет. И мне достался взвод — сорок с лишним человек. Тогда и получила начальный педагогический опыт. Через три месяца мои парни окончили курсы, почти все сдали на «пятёрки». Они попали на фронт, а я — в штаб Воздушной армии. Немножко летала на «дугласе». Потом стала начальником радиостанции начальника связи фронта, объездила всю Монголию и Забайкалье.

На передовой оказалась в начале 1943 года. Организовывался совершенно новый седьмой авиационный корпус. Наши летали на американских истребителях «кобра». Одной из дивизий корпуса командовал легендарный Александр Покрышкин, трижды Герой Советского Союза. Туда из ЗабВО были направлены четверо радистов первого класса, в числе которых была и я. Приняла радиостанцию наведения — машину «шевроле» с прицепом. Он у нас дважды горел, несколько раз переворачивался. И на этой машине мы проехали Украину, Молдавию, Румынию и Польшу. В команде были ещё две девочки, остальные — парни, и все старше меня. Непросто было.

*Радиостанция наведения во время той войны была, как выразилась одна из моих старших коллег, пультом управления воздушным боем. Радистки-корректировщицы были глазами и ушами руководства корпусом. «Как только рассветало, мы выезжали на линию передовой. Когда темнело, сворачивали работу. Тогда можно было поремонтироваться, кашу сварить. С утра всё с самого начала», — рассказывает Тамара Ивановна.*

*За время войны станция потеряла двоих. В Польше дважды могла погибнуть и сама Тамара Ивановна. «Там и мне досталось», — говорит она. Однажды с одной из радисток они сумели за несколько секунд до того, как прицеп перевернулся и взорвался, перебраться из «движка» в машину. В огне погибло большинство фронтовых снимков, а мы чудом спаслись, говорит Тамара Ивановна, перелистывая фотоальбом: «Видимо, судьба такая». Во время одного из обстрелов Тамару Ивановну контузило.*

— Когда меня привезли в госпиталь, я ничего не слышала, не могла говорить, плохо видела. Поместили меня в ту же палату, где незадолго до этого умер наш водитель. Я к нему приходила. Помню, вместо больничных кроватей из шкафов сделаны нары. И все раненые вповалку лежат. Раньше там шуму столько было! Но когда в себя пришла, удивилась тишине. Оказалось, что тишина у меня в голове. Затем меня достаточно быстро перевели во Львов. Там долго лежала в госпитале. Оттуда получила отпуск домой. Отпуск заканчивался 10 мая. А 9-го закончилась война.

*Просматривая послевоенные фотографии, Тамара Ивановна останавливается: «Это был ансамбль песни и пляски пограничных войск. Правда, они не знали, почему я, когда иду влево, не попадаю в такт». Моя собеседница пытается шутить на эту тему, но делать это непросто. После контузии ей так и не удалось полностью восстановиться. Болезнь давала о себе знать ещё долгие двадцать лет после Победы.*

— Мне предлагали вернуться в институт. Но я реально оценивала свои возможности. Там и сопромат, и высшая математика. А я всё совершенно забыла. Были ещё и экономические причины: не смогла бы тогда без поддержки жить в чужом городе. Пришлось вспомнить, что у меня в жизни было ещё что-то. Многие прочили мне спортивное будущее и даже думали, что я буду в физкультурный институт поступать. Я действительно была всегда спортивной. До института в цирке работала, пока не получила травму. Пришла в общество «Динамо». Меня с удовольствием взяли инструктором. Проработала год, пригласили преподавателем в техникум физкультуры. Тогда все мы такие были там, без специального образования. Но это быстро навёрстывалось. После года работы экстерном окончила техникум. Потом за два года — Ленинградский институт физкультуры.

### — Откуда вы брали жизненные силы?

— Врач в госпитале в Польше мне сразу сказал: контузия будет о себе давать знать на протяжении всей жизни, и от того, как себя вести, зависит дальнейшая жизнь. И не стал скрывать, что после гражданской войны значительная часть контуженных плохо закончила свою жизнь.

В первый же год мирной жизни у меня произошёл серьёзный срыв. Дома меня, больную, конечно же, встретили без восторга. Мама у меня сложный человек была, с утра до вечера пилила: и кому ты теперь такая нужна, ты и слепая, и глухая... Однажды я не выдержала, как держала что-то в руках, так в неё и запустила. В себя пришла в госпитале. Доктор меня предупредил: ещё один срыв — и останусь ненормальной. Наверно, только тогда поняла, что надо самой выживать. Во всяком случае, таких срывов больше не было. Стараюсь

себя держать в руках.

Меня, может быть, спасло то, что я сразу начала заниматься гимнастикой. Правда, вращения сложно давались. Тем не менее меня включили в сборную Вооружённых сил СССР. Два года там продержалась. Мне было 28 лет, когда ушла. А за сборную области до 36 лет выступала. Это сейчас малышки становятся чемпионками.

#### — Рядом с такой сильной женщиной, вероятно, очень сложно было ужиться мужчинам?

— Замуж я вышла в сорок седьмом году. До этого даже романов не было у меня серьёзных. Муж – бывший фронтовик. Воевал он действительно хорошо. И был награждён редким орденом – Александра Невского. Ну, а поскольку служил он в пехоте, во время войны им часто давали спирт для подъёма духа, привычка к алкоголю осталась. И мы из-за этой привычки и расстались, когда сыновьям было одному семь, другому четырнадцать. Он уехал к себе на родину в Ростов.

А ребята росли у меня очень хорошие. Я и болела, и работала много. Они со многими проблемами справлялись самостоятельно. Окончили школу, отслужили в армии. Старший проходил срочную службу в авиации, младший стал кадровым военным — подводником. Дослужившись до звания капитана первого ранга, ушёл в запас. Мы как-то подсчитали, что у нас общий семейный стаж службы в Вооружённых силах — около 70 лет.

#### — Никогда не страдали от чувства одиночества?

— У женщины должна быть хорошая семья и любимая работа; когда нет чего-то одного, пережить ещё можно. Для меня работа всегда была важнее. Я ведь кроме техникума сотрудничала с Обществом «Знание» и объездила нашу область вдоль и поперёк — вела секцию «Медицина и спорт». Ещё и общественной работой занималась. Некоторые меня упрекали, говорили: почему вы не защищаетесь, не получаете учёную степень? Но, работая на трёх работах и имея двоих детей, сложно было это сделать. Да и не было такой крайней необходимости.

*Почти сорок лет Тамара Ивановна работала в техникуме физической культуры преподавателем, завучем, совмещая это с работой тренера сборной команды области по гимнастике. В 65 лет она стала инструктором-методистом лечебной физкультуры в областном врачебно-физкультурном диспансере. Организовав несколько групп здоровья для пожилых людей, может быть, сама того не ожидая, открыла новое направление в медицине – оздоровительную гимнастику. Результаты занятий стали предметом изысканий сотрудников диспансера. Медики опубликовали по этой теме более 30 работ, материалы одной из них были представлены в докладах на заседании ЮНЕСКО в 1998 году.*

*Тамара Ивановна — живой пример для своих подопечных. В свои неполные 86 она легко садится на шпагат. Говорит, что на занятиях ощущает себя максимум на 60 лет.*

— Всё началось по инициативе Елены Ивановны Яковлевой, бывшего редактора «Восточки». По большому счёту она первую группу здоровья и организовала. Собрали мы несколько человек, пришли к главному врачу диспансера Георгию Иннокентьевичу Губину. Он дал помещение, определил время для занятий. Губин – человек вперёд смотрящий. Собрал три группы, выделил полставки. И мы начали работать. Теперь мы единственный за пределами Москвы центр оздоровления пожилых людей.

За время работы в центре лишь однажды брала больничный – сломала руку. И все этому удивлялись. Как, мол, такое возможно в вашем возрасте? Считаю, что своё отболела. После войны долго восстанавливалась и теперь панически боюсь попасть в больницу, даже для профилактики.

#### — Как вы подбирали упражнения для своих комплексов?

— Интуиция. Когда я начинала работать, была только спортивная гимнастика. Потом появилась акробатика, потом гигиеническая и восстановительная. Но не было оздоровительной гимнастики. Это тоже гимнастика, только другая нагрузка и очень хороший медицинский контроль. Сейчас у нас уже много написано пособий, методичек. Я беру упражнения, которые сама понимаю, и делаю их вместе со всеми, могу что-нибудь из йоги добавить. Единственное, что на занятиях с мужчинами беру гантели полегче.

Эта работа – постоянный эксперимент. Для меня самое главное не столько физические достижения, сколько эмоциональное состояние людей. Мы очень горды, что за 20 лет не было ни одной травмы. Наш главврач спрашивает: чего это с занятий у вас выходят с улыбками? Если улыбаются, значит, нравится, если нравится,

то и польза от занятий максимальная! И я ловлю эмоции от ставших мне за 20 лет близкими людей. Это относится не только к тем, кто приходит на тренировки, но и к врачам диспансера. Я бесконечно благодарна прекрасному коллективу и руководству диспансера — 20 лет счастья работы с ними.

*Любой педагог и тренер должен быть психологом, считает Тамара Ивановна. Но знание человеческой психологии приходит с жизненным опытом. «Когда мне было уже очень много лет, я пришла к интересному выводу: любую беду можно пережить, надо лишь собраться. И не обязательно искать опору, делить её с кем-то, — говорит она. — Ведь тогда если жизнь тебя не сломает, то закалит». Моя собеседница убеждена: если ты признался, что всё плохо, значит, ты состарился.*

*Мужчины бывают разные — молодые, пожилые, дряхлые; женщина имеет только два возраста — молодая и не очень молодая, повторяет Тамара Ивановна своим подопечным. По её классификации, мужчина может быть с характером, размазня, добрый и так далее, а женщина бывает либо ангелом, либо стервой. Причём, если женщина из ангела превратилась в стерву, обратный процесс уже невозможен. «Слово «старость» у нас запрещено говорить. И ещё женщина может быть или симпатичная, или красивая», — добавляет Тамара Ивановна.*

— Когда человек на пенсию уходит, он почву под ногами теряет. Сейчас в группы принимают только тех, кто два-три года назад ушёл на пенсию. Если перерыв больше, у человека даже психологические изменения происходят. Главное — дать понять, что ты ещё что-то можешь. Что у тебя всё впереди. А впереди 20-30 лет, и их надо как-то прожить. Заряжаясь друг от друга добрыми эмоциями, наши пенсионеры даже одеваться начинают по-другому. Второе дыхание открывается. Самое главное — они начинают возвращаться на работу. Каждый второй из занимающихся — работает.

*Сама Тамара Ивановна, как и во время войны, живёт без страха, самоотверженно. Она мужественно пережила гибель внука, став в этой беде опорой для своего старшего сына. В памяти для счастливого человека, которую Тамара Ивановна составила для участников групп здоровья, собраны основные принципы её отношения к жизни. «Пусть всё будет плохо, только не было бы хуже», «Зависть — враг счастливых», «Люби жизнь — тебе с ней жить».*

*Спрашиваю: у вас чей характер — отца или матери? Отец Тамары Ивановны был родом из Питера, бывший политический ссыльный не стал возвращаться домой после революции и остался в Сибири. А мама приехала на Байкал из голодной Вятчины со своими младшими братьями. Тамара Ивановна пожимает плечами, говорит, что точно не в маму, а отца не помнит: он умер, когда ей было всего пять лет. Вероятно, характер — результат спортивной закалки и военной школы. Она не считает нужным жаловаться. Она не считает себя обиженным человеком. По-житейски мудро рассуждает о своём отношении к переменам, которые начали происходить в конце восьмидесятых — начале девяностых. Признаётся, что трудно было смириться лишь с тем, что в советской жизни не находили ничего хорошего. «А период перемен я восприняла совершенно реально. От меня ничего не зависело, я не могла что-то изменить, — объясняет она. — Знала одно: я могу по-прежнему хорошо делать своё дело».*

## **Биографическая справка**

Яхно Тамара Ивановна родилась 8 августа 1921 года в пос. Лиственничное Иркутской области. В 1941 году, окончив 2 курса Казанского авиационного института, добровольцем ушла на службу в ряды Вооружённых сил. Служила в Забайкалье, Монголии, на Украине, в Молдавии, Румынии, Польше. С 1943 года была начальником радиостанции группы наведения 7-го гвардейского авиационного корпуса. С 1946 по 1982 год — преподаватель Иркутского техникума физической культуры. С 1986 года — инструктор оздоровительных групп областного лечебно-физкультурного диспансера.

Экстерном окончила Ленинградский институт физической культуры.

Председатель областного совета ветеранов спорта, с 1986 года — член президиума и председатель физкультурно-оздоровительной комиссии.

Заслуженный работник физической культуры России. Награждена орденом Отечественной войны II степени, 15 медалями. Имеет медаль ордена «За заслуги перед Отечеством», почётный знак «За заслуги перед Иркутской областью».

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:  
[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)*

#### **НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### **КОНТАКТЫ**

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)