



Считаю, что возраста нет!

Секреты долголетия от оптимиста

Знакомьтесь: Людмила Александровна Пятницина, начальник хозяйственной части центра технического творчества «Новолипецкий» города Липецка. В системе дополнительного образования трудится с 1978 года, тогда же вступила в профсоюз. А еще Людмила Александровна - хохотунья, певунья, плясунья, увлеченный садовод и знатная кулинарка! С мужем Виктором Алексеевичем они вырастили двух сыновей, дождались внуков и правнуков.

В свои 70 лет Людмила Александровна в прекрасной физической форме. Любовь к жизни и к людям создает вокруг нее удивительную солнечную ауру. Своим оптимизмом и энергией она заряжает коллег. Во время перерыва с удовольствием показывает сотрудникам учреждения упражнения для хорошей осанки, делится рецептами полезных и вкусных блюд, угощает великолепным урожаем с собственной дачи.

Мне захотелось побеседовать с Людмилой Александровной. Она с удовольствием ответила на мои вопросы, дала советы. Оказалось, что здоровый образ жизни - это не так сложно, каждый может взять принципы моей коллеги на вооружение.

- Людмила Александровна, откуда в вас такая любовь к физкультуре на протяжении всей жизни? Как удается сохранять бодрость и в семьдесят лет?

- Это из семьи. Когда мой папа Александр Иванович Кумызов, инвалид Великой Отечественной войны, потерял на фронте зрение, он не сдался! И не выпустил из рук гармонию. Продолжал играть и петь, радовать других и радоваться сам. Он очень любил жизнь во всех ее проявлениях: переплывал речку, руководил школьным хором, старался красиво одеваться. В школьном хоре пели все, и после напряженного трудового дня папину рубашку можно было выжимать от пота... Тогда-то мы сестрой усвоили на всю жизнь - чтобы чего-то добиться, надо стараться! А без поддержания хорошей физической формы это просто невозможно.

- Какими видами спорта увлекались в школе?

- Бегом, лыжами, плаванием. А еще пела и танцевала. Первая эстафета по бегу мне помнится до сих пор. Мы с подружкой ее «выиграли», сидя под елкой...

- Как это?

- Стартовали вместе со всеми, затем сошли с дистанции, срезали круг и пришли первыми. Стыдно до сих пор.

- «Отличились», значит...

- Еще как! Более того, после этой «победы» нас зачислили в команду на областную спартакиаду. Первыми, конечно, мы не стали, но и не подкачали.

- Говорят, что счастливые дети вырастают в тени родительской любви.

- Это верно. Мои родители поженились после войны. Из-за ранения папа ослеп, вся грудь была изранена осколками. Он ведь наводчиком-артиллеристом был. Его часть на реке Одер стояла, когда в апреле 1945 года очень близко разорвался тот злополучный снаряд... Домой отец пришел только в 1946-м, все в госпиталях лечился. Однако я мало встречала семей с такими трогательными отношениями, с такой любовью и заботой, с такой радостью в душе от каждого прожитого дня. Отец никогда не пил, не курил. Сколько сейчас людей вредными привычками сами себе жизнь портят! Конечно, время было трудным, послевоенным. А вспоминается всегда папина музыка, мамин смех, наши с сестрой концерты... Родители нас не баловали, выкраивая деньги для помощи папиной сестре с пятью детьми. Жилось трудно, но ощущение радости счастливого детства не покидает меня до сих пор.

- Не красна изба углами...

- Да! В жизни важно уметь хорошее видеть и ценить его, даже бытовые мелочи. Папа утром всегда у мамы спрашивал, какого цвета на нем рубашка...

- А где вы с мужем познакомились, Людмила Александровна?

- В колодце... Он меня достал оттуда.

- В сказках принц на коне к окну прекрасной дамы прыгает. А тут все наоборот. А как вы в колодец провалились? Случайно?

- Нет. На спор сама в ведре спустилась. А назад никак! Будущий муж Виктор тогда не побоялся спуститься и вытащить. Но спор я тот все-таки выиграла, и самый смелый парень моим стал.

- Он вас за смелость полюбил?

- За радость! За смех мой. Я как расхохочусь, у людей вокруг тоже настроение поднимается.

- Людмила Александровна, откройте тайны здорового образа жизни. В чем суть правильного питания?

- Ничего лишнего. Порции большие не нужны, искусственная, синтетическая еда тоже. Я люблю готовить. Ведь для своей семьи это всегда в удовольствие. Часто пеку, даже хлеб могу сделать.



Людмила ПЯТНИЦИНА демонстрирует модели детского технического творчества

- Зарядку каждое утро делаете?

- Конечно. Здорово, когда твое тело тебе послушно, когда оно гибкое. Считаю, что возраста нет! Я в свои семьдесят лет в центр пешком хожу в любую погоду. Люблю свою работу: техническое творчество очень важно для детей, для страны, для будущего. Еще делаю разные травяные настои, с природой дружу и на даче работаю в удовольствие, дома шью, вышиваю. Увлечения помогают переключаться и избегать профессионального выгорания.

Себя надо любить, не ныть, искать новые дела и интересы, относиться ко всему вокруг с любовью, поддерживать позитивный настрой. Это все так просто!

Татьяна ОНИПКО,

заместитель директора,

председатель профкома центра технического творчества «Новолипецкий» города Липецка

Сельский учитель физики и математики Зуфер Салахов. Уверена, что в Буинском районе Республики Татарстан нет человека, который не знал бы этого педагога. Услышав его фамилию, сразу называют и школу - Ново-Чечкабскую среднюю. Зуфер Абдуллович - учитель с 47-летним стажем, мастерски готовит ребят к олимпиадам различного уровня. Только за последние пять лет 7 школьников Буинского района под его руководством стали победителями всероссийских состязаний по астрономии и физике.

Зуферу Абдулловичу 72 года, но он бодр и крепок. Энергию черпает в спорте, которым занимается с детства. Вспоминает, как вместе с братьями зимой катался на лыжах, летом гулял по лесу. С юности увлекся легкой и тяжелой атлетикой, особенно привлекала молодого человека национальная борьба корэш. В студенческие годы он не раз становился батыром на районных сабантуях. Зуфер Абдуллович и сегодня свободно поднимает двухпудовые гири, выступает за родную школу на спартакиаде учителей по тяжелой атлетике.

Но главное увлечение Зуфера Абдулловича - это шахматы, без которых он не может представить свою жизнь... «Кто же в деревне научил вас играть в такую интеллектуальную игру?» - поинтересовалась я.

«Мой двоюродный брат Низаметдин Салахов, - с улыбкой вспоминает педагог. - Я

Шах и мат вирусу

Быть энергичным физиком из Татарстана помогает любовь к профессии и спорту



Зуфер САЛАХОВ за любимыми шахматами

тогда учился в начальной школе. В деревенском клубе, чтобы сыграть партию, желающие выстраивались в очередь. Там ведь были и настоящая доска, и фигуры. Мы, сельские мальчишки, играли в шахматы, сделанные из деревянных катушек от ниток».

Позже Зуфер Абдуллович сам научил играть в шахматы не одно поколение сельских ребят. Учитель считает, что эта игра развивает логику, творчество, самостоятельность, эмоциональный интеллект. «Я наблюдаю за игрой моих воспитанников и замечаю, как во время хода шахматист неосознанно следит за состоянием соперника, учится предугадывать его действия. В жизни это поможет избегать конфликтов, обращив ситуацию себе на пользу», - говорит педагог.

Сегодня Зуфер Салахов возглавляет сборную команду Буинского муниципального района по шахматам. По его инициативе и при поддержке главы

района Раниса Камартдинова действует клуб шахматистов в новом спортивном комплексе «Импульт». И стар, и млад с удовольствием занимаются в нем.

Свободное время Зуфер Абдуллович проводит на огороде и даже выводит новые сорта огурцов и помидоров. Он предпочитает здоровое питание, поэтому на его столе круглый год собственноручно выращенные овощи, фрукты, ягоды, заготовленные травяные чаи и сборы.

У педагога есть мечта - вырастить лесочек, в котором можно будет дышать хвойным воздухом. Он даже начал ее воплощать в жизнь - около дома посадил ели и сосны. «Хвойный воздух снимает стресс и нервное напряжение. Хвойная терапия - проверенный веками способ профилактики и лечения огромного количества заболеваний. В том числе дыхательных путей, что особенно важно сейчас, во время пандемии», - объясняет учитель.

К сожалению, коронавирус не обошел стороной и Зуфера Абдулловича... Зимой он заболел, но победил вирус. По его словам, выздороветь помогла любовь - к жизни, спорту, работе.

Ильхамия САБИРЗЯНОВА,

председатель Буинской

территориальной организации

Общероссийского Профсоюза образования

Фото из архива Зуфера САЛАХОВА

Республика Татарстан

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» 12+

номер выпуска 32
от 12 августа 2021

Время подписания в печать:

14.00

10 августа 2021 г.

Учредитель:

АО «Издательский дом

«Учительская газета»

Издатель:

АО «Издательский дом

«Учительская газета»

Газета зарегистрирована

Министерством РФ по делам печати,

телерадиовещания и средств массовых

коммуникаций (ПИ №77-1511)

Адрес редакции: 107045, Москва,
Ананьевский переулок, 4/2, стр. 1.

E-mail: uginfo@ug.ru

Телефоны:

для справок (495) 259-53-02,

для рекламы (495) 259-53-02

Главный редактор Наталья БУНЯКИНА

Шеф-редактор

Елена ЕЛШИНА (elshina2004@mail.ru)

Ответственный секретарь Ирина ШВЕЦ

Над номером работали:

Наталья ВОРОНИНА (n.voronina@bk.ru)

Оксана РОДИОНОВА (prof.reporter2019@gmail.com)

Верстка - Константин ГРЕССЕЛЬ

Отпечатано в типографии

ОАО «Московская газетная типография»

123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Индекс ПА002 в каталоге «Почта России»

Зак. 1630

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная