

Мои года — мое богатство

В НАРОДНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ — каникулы

Слушатели университета, его организаторы и преподаватели подвели итоги и строили планы. Гордиться есть чем: проведено более трехсот занятий по пятнадцати дисциплинам, около десяти специалистов из различных служб города приняли участие в образовательных беседах и ответили на вопросы слушателей. Как ученики составим, так и новички несколько раз в неделю торопились в здание юридического колледжа на бесплатные курсы по дисциплинам: английский и немецкий языки, тележурналистика, экономика, китайская гимнастика, здоровый образ жизни, шахматы, физкультура, народная медицина, психология, право социального обеспечения, азы компьютерной грамоты, ислам, православие, арабский язык. Кроме того, были организованы посещения выставок в детской художественной школе, бесплатных концертов в ДД(Ю)Т, Дворце культуры «Родина».

За 7 месяцев учебы университет посетили более 120 человек. Около 50 из них стали его постоянными слушателями. Популярность курсов английского языка и компьютерной грамоты свидетельствует о желании пенсионеров не только развиваться, но и шагать в ногу со временем. Слушатели отмечают: «Даже дома на нас теперь смотрят по-другому. Удивляются — 70 лет, а стремление к знаниям все еще живет. А дочь заметила, что в этом году я даже в поликлинику ни разу не ходила. Хорошо, что в городе есть место, которое объединяет пенсионеров, учит полезной информации. Как будто вторую жизнь дают».

При немалых масштабах учебного процесса все преподаватели, практиканты, специалисты, проводившие беседы, лаборанты работали на добровольных обществен-

Выпускной вечер — событие всегда волнующее и радостное, происходит ли оно в семнадцать, в двадцать три или после шестидесяти лет. На днях первый выпуск состоялся в народном университете для пенсионеров.

берт — строитель и полиглот-самоучка, З. Миннигалиева — инженер, знаток народной медицины и другие. Все преподаватели и активисты получили благодарности от Администрации муниципального района и организаторов университета за вклад в развитие города, где «Старость в радость».

Слушатели очень надеются на продолжение деятельности народного университета. К нашей большой радости, руководство ТГЮК согласно с октября вновь принять у себя народный университет. Планируется расширить круг изучаемых дисциплин. Уже нашлись добровольцы — преподаватели французского языка, руководители театрального кружка и кружка рукоделия. Мы также ищем преподавателей классического балетного танца, литературы и искусства. Готовимся применить полученные знания по английскому языку и компьютерной грамоте для международного общения. Слушатели народного университета смогут переписываться по электронной почте с посетителями центра для пенсионеров города Сент-Луиса (штат Миссури, США).

Надеемся, что нам удастся решить проблему с транспортом: перенести некоторые занятия поближе к центру города или организовать доставку слушателей. К счастью, транспортники в городе Туй-

В музее Боевой и трудовой славы Дома культуры «Юбилейный» с. Кандры прошла встреча ветеранов Великой Отечественной войны, тружеников тыла, участников афганских событий с учащимися Кандринского филиала профессионального лицея № 56 г. Октябрьского.



ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ

Выступавший на ней глава сельского поселения Кандринский сельсовет А. Сафиуллин отметил, что более 14 тысяч туймазинцев за боевые подвиги в Великой Отечественной войне были награждены орденами и медалями, а около 15 тысяч наших земляков погибли в боях за независимость и мирную жизнь. «К сожалению, с каждым годом остается все меньше ветеранов Великой Отечественной войны, поэтому так ценно внимание и забота о тех фронтовиках, которые еще с нами», — сказал он.

Участники встречи почтили минутой молчания всех, кто не дожид светлого Дня Победы, кто умер от голода и холода в годы военного лихолетья, а также тех, чья молодая

жизнь оборвалась в горах Афганистана и Чечни.

Ветераны-фронтовики говорили ребятам о значимости победы советского народа над фашизмом, рассказывали о тяготах и героизме людей в те годы.

Мансур Гизетдинович Еникеев дошел до Берлина, награжден двумя орденами Красной Звезды и медалями. Мунавир Халимович Вафин отпраздновал День Победы в Восточной Пруссии. Не раз смотрел смерти в лицо, выполняя боевые задания. За что и был награжден орденом Отечественной войны и медалью «За отвагу». Садрислам Фахрисламович Шайхлисламов ушел на войну 17-летним подростком и служил до 1951 года.

Ребята были активными слушате-

лями и задавали ветеранам много вопросов.

«Правда ли, что дети войны рано и быстро повзрослели?», «Осознавали ли Вы, будучи ребенком, ужасы тех дней?» — с такими вопросами обращались учащиеся к труженику тыла Галии Хасановне Еникеевой. В июле 1941 года ее отца забрали на фронт, а через два месяца семья получила похоронку. Галия и ее ровесники заменили взрослых на полях, фермах, тракторных станциях. Для коней Башкирской кавалерийской дивизии они заготавливали сено, овес. К учебе в школе ребята приступили только в октябре, после уборки урожая.

Не менее интересная и историческая познавательная беседа состоялась между ребятами и участником военных событий в Афганистане Н. Муллашевым. Нияз Раисович обстоятельно отвечал на вопросы и подробно рассказывал о причинах этой войны, подвигах 18-летних парней.

Односельчанин Ю. Бирюзов подарил музею ценную книгу «Ордена и медали СССР и Российской Федерации», в которой подробно описаны награды, их тиражи и разновидности. В ней красочно представлены 850 орденов и медалей, включая некоторые награжденные документы и фотографии ветеранов.

Огромную благодарность выразили участники встречи организаторам и ведущим диалога поколений — заведующей музеем Л. Хозиковой и методисту ДК Л. Войт.

Гостям были вручены цветы и памятные подарки.

Р. АБУТАЛИПОВА,
председатель совета ветеранов с. Кандры.
Фото из архива автора.

Семь раз его избирали депутатом

Один из старейших жителей села Субханкулово Насретдин Шарафутдинович



СОВЕТЫ ВРАЧА

Курага в рационе должна быть всегда

«Сейчас очень много говорят о холе-

ных началах. Они трудились для общего блага и улучшения жизни людей. Пенсионеры с удовольствием ходили на занятия преподавателей ТГЮК О. Гороховой, Л. Гайсиной, Р. Сабитовой. А директор колледжа Нурислам Гареевич Салимгареев всегда поддерживал инициативу организаторов университета, шел навстречу всем начинаниям.

Сами слушатели также активно участвовали в процессе преподавания и организации деятельности университета. Среди них: Р. Ямашева, в прошлом – преподаватель немецкого языка, У. Ажбиев – инженер и шахматист-разрядник, Р. Ли-

мазы согласны пойти навстречу и совместно с советом ветеранов рассматривают вопрос о направлении одного из городских автобусных маршрутов через ТГЮК.

В следующем году мы планируем расширить освещение интересов и проблем пенсионеров на Туймазинском телевидении. Подробнее о планах и деятельности народного университета можно узнать на сайте www.moigoda.wordpress.com.

Г. МИННИГАЛЕЕВА,
руководитель общественной
организации «Мои года –
мое богатство».



Фото из архива народного университета.



Пригоршня строчек

Мне 80 лет. Еще легка походка.
Еще упруг мой шаг по ступеням,
Но что-то уж во мне
внимает кротко
Предчувствиям
и предсказаниям, снам.
Мне 80 лет? Сие понять легко ли?
Когда еще избегаю по холму
И никогда еще
сердечной сильной боли,
Ни головной, — но сердцу моему
Уж ведомо предвестие томления,
Тоска веселья, трезвость на пиру,
Молчание прикосновения
К замедлившемуся
на строке перу.

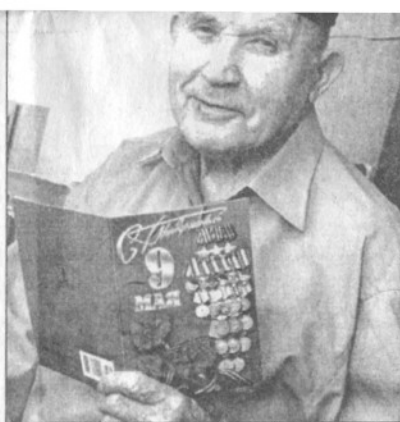
А. Цветаева.

Габдулалеев родился в многодетной семье в 1917 году.

Ему рано пришлось приобщиться к труду. Уже в восемь лет он умел бороновать, скирдовать сено и обращаться с серпом. Но одно великое дело проходило мимо мальчика – обучение грамоте. Насретдин завидовал соседской ребятне, которая усердно корпела за партами, выводя перьями чернильные буквы. К восемнадцати годам он осуществил свою мечту – самостоятельно освоил письмо и грамоту.

Тяга к новым знаниям и профессиям сопровождала его всю жизнь. Уехав в 1936 году в хлопковую республику, Габдулалеев трудился в «Узбекхлобтресте» сначала рабочим, а потом пекарем-кондитером. Вскоре молодого мастера призвали в армию в погранвойска. После службы он мечтал поступить в институт, вернуться на родину. Но война в одночасье разрушила его планы, как и планы миллионов людей. Насретдина отправили на фронт в стрелковый полк. Через многие героические сражения прошел он, в одном из них получил ранение. Был награжден орденом Отечественной войны II степени и многими медалями. После лечения в госпитале служил до 1945 года в запасном стрелковом полку.

После войны ветеран вновь поехал в Узбекистан, выучился на токаря-универсала, но вскоре вернулся к родителям в деревню Верхний Сардык. Устроился по



специальности в СМУ-10, а через год толкового мастера переманили в Туймазинское нефтепроводное управление, где он проработал 30 лет. У Насретдина Шарифудиновича много благодарностей и почетных грамот, только за внедрение рацпредложений он был премирован одиннадцать раз! Неоднократно становился победителем социалистического соревнования. Семь раз его избирали депутатом Субханкуловского поссовета, он старался помогать людям и словом, и делом. Поэтому до сих пор ветеран пользуется среди односельчан большим уважением.

С супругой Ифадой Казыйхановой он вырастил двух сыновей и двух дочерей. Теперь уже и правнуки приходят навестить прадедушку.

Ф. ХАЛИТОВ,
член совета ветеранов
с. Субханкулово.
Фото А. Арсланова.

Не забыли старых солдат

ТЕПЛАЯ СТРОКА

Недавно вся страна отпраздновала 63-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. Трудовые коллективы района и города от души чествовали своих ветеранов.

Ежегодно участников войны, прибывших из других районов, а также работавших на ликвидированных предприятиях, поздравляет с праздником и дарит продуктовые наборы предприятие «САВА».

Районный совет ветеранов благодарит всех руководителей предприятий и организаций за внимание, оказанное фронтовикам.

Х. САЛИМОВ,
председатель районного совета ветеранов.

стерине. Даже реклама по телевизору бьет тревогу по поводу повышенного его содержания в крови и дает различные рекомендации. Так ли опасен холестерин для здоровья или это очередной искусственный ажиотаж?

Р. Сайтов».

Отвечает **участковый терапевт поликлиники № 1 МБУЗ «ТЦРБ» Т. Мангушев:**

— Гиперхолестеринемия – не болезнь, а фактор развития атеросклероза. Этим термином обозначается повышенное содержание холестерина в крови. Вообще холестерин – вещество, нужное организму для целого ряда важных процессов. Так, на его основе синтезируются половые гормоны и гормоны надпочечников. В печени из него образуются желчные кислоты, без которых невозможен нормальный процесс пищеварения. Однако избыточное его количество в крови приводит к образованию атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды. А это риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта мозга.

— Кроме неправильного питания, что еще относится к факторам риска повышения холестерина?

— Наследственность, гиподинамия, стресс, пожилой возраст.

— Можно ли пожилым людям сидеть на диете?

— Диета должна быть подобрана таким образом, чтобы уменьшить содержание животного жира в рационе: необходимо исключить масло (заменить легким обезжиренным аналогом), жирное молоко, сало и т.д. Употребляйте кефир, йогурт, сыр с низким содержанием жира и соли. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, отруби), пектинами (яблоки, черная смородина), солями калия (курага, чернослив, шиповник), солями магния (овсяная, гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи) и продукты моря.

Лучше пищу варить, готовить на пару, запекать, а не жарить. И поддерживайте вес тела в рекомендуемых пределах при помощи ежедневной умеренной физической нагрузки.

Уровень холестерина можно снизить и специальными лекарственными препаратами, но лечение необходимо проводить лишь после консультации терапевта.