

Мои года — мое богатство

И тапочки правильно свяжут, и бэлеш испекут

КОПИЛКА ОПЫТА

Слушатель "Народного университета" М. Фархутдинова обучает ровесников рукоделию и кулинарии

Слово «пенсионер» у большинства ассоциируется с бедностью. Но мало кто задумывается, что у старости есть враг похлеще — нищета. Геронтологи уверяют: большинство неприятностей у пожилых людей связано с одиночеством и скукой. Потому что физическое и моральное состояние напрямую зависит от занятости человека. В нашем городе организовать досуг людей старшего поколения помогает «Народный университет».

Если раньше многие бабушки и мамы занимались рукоделием, чтобы компенсировать дефицит красивой одежды в магазинах, то сегодня вещи, связанные вручную, — редкость. Между тем, с их помощью можно выглядеть очень привлекательно. Но что делать, если человек ни разу не держал в руках спицы? Просто походить в «Народный университет» на уроки вязания, которые ведет М. Фархутдинова.

Мавлида Мирзаханова живет с 10-летнего возраста. Опытным ее наставником была бабушка. С тех пор Фархутдинова с приятель и спланировала не расстается ни на день, обаявая уютными вещами не только супруга, детей и любимую внучку, но и многочисленную родню. Ее оригинальные наряды заметили слушатели «Народного университета» и попросили поделиться с ними секретами мастерства. Теперь они с удовольствием,

Знаете ли вы, что...

Ученым удалось доказать, что еще пару лет назад основной причиной старения считались экологические условия и питание, а сегодня определяющим фактором развития хронических болезней у пенсионеров называют малоподвижный образ жизни.

без спешки, под умелым руководством опытной рукодельницы осваивают премудрости вязания... домашних тапочек. Они всегда необходимы, а к Новому году и родственникам «теплый» подарок будет кстати.

Кроме того, Мавлида Мирзаханова обучает слушателей кулинарии. Поварское искусство — конек Фархутдиновой. Уходя на заслуженный отдых из детского сада № 40, где более 20 лет поработала помощником воспитателя, поваром, она и не подозревала, что своими знаниями, приобретенными в уфимском кулинарном училище почти 40 лет назад, будет делиться на пенсии.

Как любой педагог, она с ответственностью готовится к каждому занятию: пишет планы, перебирая горы различной литературы, готовит образцы изучаемых изделий.

Мавлида Мирзаханова изучает английский язык, ислам, суставную гимнастику, бальные и национальные танцы, вокал, право, малый бизнес, тележурналистику...

на занятия по кулинарии — выпечку, по вязанию — виды узоров.

— Женщины с удовольствием приходят учиться. Мы общаемся, делимся интересными советами, которых у каждой хозяйки набралось великое множество. Особенно по части кухни, — отмечает М. Фархутдинова.

— Неужели для взрослых женщин еще существуют неизведанные грани кулинарии?

— Конечно. Например, тесто. Оно не терпит суетности. Поэтому первые занятия я посвятила замесу теста. Рассказывала женщинам о семи его видах: для какого изделия они предназначены, какие ингредиенты необходимо положить для лучшего вкуса. Например, для теста столовую

ложку майонеза, который не даст лопнуть изделие при выпекании. Блюдо нужно поставить в нагретую до 300 градусов духовку и держать на большом огне до образования корочки (тем более если картофель водянистый). Потом огонь убавить и печь до готовности (обычно 2,5 часа).

Кстати, сама Мавлида Мирзаханова тоже является активным слушателем различных курсов. Изучает английский язык, ислам, суставную гимнастику, бальные и национальные танцы, вокал, право, малый бизнес, тележурналистику и считает, что для самосовершенствования нет возрастных границ.

— Чем Вам больше всего нравится заниматься?

— Вокалом. У нас в деревне в Благоварском районе практически все девушки звучно пели, а парни играли на гармонии. В саду пышно цвела ароматная сирень, полукругом стояли скамейки, где вечерами



Верой и зарядом

Ветеран труда Р. и благоустройств

Рафагат Ямалетдинович вторым из шестерых детей детства его мало чем отличал от жизни сверстников, ро которых в те годы еле свои концы с концами. Рафага лет во всем помогал отцу присматривал за младши

После окончания воосе устроился на работу, выполнял там работу. Со временем счетоводство, и его заместителем бухгалтерства. Это произошло

году, когда деревня и Тухеево объединились в Сталинск. В 1955-Фазулин учился на бухгалтерских курсах в Благовещенском окончании, которых работу в том же хозяйстве новой должности — 6

Позднее в колхозе имрина трудился зооном, 25 лет, вплоть на заслуженный отдых бригадиром комплекса в деревне Благовещен. Его бригада тогда вела на крупное хозяйство. Возделывала 1500 гектаров пашни, выращивала зерновые, сахарную свеклу, кукурузу, овощи. Рас и животноводство: молочную, товарную ферму, овцеферму, птицеферму, разведение кроликов. Многие были благоустроены.

