



В районе имя Шамиля Абдулловича Ибрагимова хорошо известно. В свое время он немало сделал для развития спортивно-массовой работы.

Сам увлекся спортом еще в восьмом классе. Волейбол, футбол... В армии, а служил Шамиль Абдуллович в ракетных войсках, играл за сборную, получил разряд мастера спорта по гандболу.

Гандбол – игра интересная, но в Мордовии не распространенная. Поэтому, вернувшись домой, Шамиль Абдуллович хотел было «культивировать» у нас этот вид спорта, но не получилось. Поэтому, когда работал преподавателем в ГПТУ-12 и в школе — вел уроки физкультуры и военное дело, выступал за сборную Мордовии по волейболу. В Башкирии они тогда завоевали третье место.

В колхозе «Победа», где Ибрагимов в течение десяти лет возглавлял профсоюзный комитет, он вложил немало сил в дальнейшее развитие футбола и волейбола. Потом была работа в Администрации района и выход на пенсию. Казалось бы, при такой физической закалке жить бы без бед, но беда, как всегда, нагрянула неожиданно... Инфаркт... Больница. И вот тут ему повезло.

— Я попал к замечательному врачу, нашему земляку Марату Фатыховичу Ерзину. Он заведует отделением в сосудистом Центре. Он-то меня и прооперировал. Вернул, что называется, к жизни...

Однако дальнейшие этапы на пути к выздоровлению Шамиль Абдуллович преодолевал самостоятельно. О том, что помогло в восстановлении здоровья, он охотно рассказал нашему корреспонденту, при этом подчеркнув, что любые методы оздоровления необходимо согласовывать со своим лечащим врачом. Ведь, что для одного человека лекарство, для другого может стать причиной обострения болезни.

— Итак, что я взял на вооружение, - рассказывал Шамиль Абдуллович. – Во-первых, как и прежде полностью отказываюсь от алкоголя, в любых, даже чисто символических дозах. Про табачные изделия не упоминаю – смолоду не курил. Если говорить о питании,

предпочитаю легкую пищу. Отказался от всего жирного, не ем сладкого. В рационе в основном молочные продукты, особенно творог, кефир. Стараюсь употреблять больше овощей и фруктов, но не привозных, а тех, что растут на нашем приусадебном участке. У меня своя теплица, в которой я с удовольствием занимаюсь (на фото: Шамиль Абдуллович собирает первый урожай). Но вот здесь нужно очень строго соблюдать меру, не перенапрягаться. Работать физически много нельзя. Это же относится и к зарядке. Да, делать ее необходимо, но нагрузка должна быть щадящая и предварительно согласованная с лечащим врачом. Сам я каждый день, в любую погоду, делаю зарядку на улице. После нее чувствую себя бодрее. Одно могу добавить – даже после перенесенного недуга нельзя запира́ть себя в четырех стенах. Побольше общайтесь с друзьями. И общение это должно быть добрым. Если вас кто-то когда-то обидел, постарайтесь понять и простить. Тогда на душе станет легче и состояние здоровья улучшится. Злость, обида – они ведь никогда на пользу не шли. И последний штрих. В том, что Шамиль Абдуллович получил высококвалифицированную медицинскую помощь сразу же, как только ему поставили диагноз «инфаркт», а потом нашел в себе силы заняться вот таким оздоровлением, не утратив интерес к жизни, большая заслуга его близких: жены Раиси Исмаиловны и дочерей Светланы, Зульфии и Алсу.

Е. ФЕДОРОВА