



*Совместный отдых на природе, занятия спортом, участие в соревнованиях различного уровня, в том числе в районном и республиканском этапах конкурса «Мама, папа, я – спортивная семья», в котором они неоднократно являлись победителями или призерами. А еще поездка на Всероссийские сельские игры в город Елабуга в 2010 году, где они из 69 команд завоевали шестое место, все это было и есть в семье Альмяшевых из Александровки. Что, впрочем, неудивительно. Ведь кредо членов этой семьи – не на словах, а на деле здоровый образ жизни, который помогает добиваться успеха во многих начинаниях, не говоря уж о благотворном влиянии на самочувствие и душевное равновесие.*

**Как же счастливы те семьи, где царят мир, гармония, взаимное уважение и мыслей единенье! Где дети растут достойными продолжателями достижений своих родителей. А те, в свою очередь, с малых лет прививают детям понимание, насколько важно вести здоровый образ жизни, где не может быть места такому страшному злу, как наркотики, пьянство, приучают с уважением относиться к старшим, помогать тем, кто нуждается в этом. Именно такая обстановка всегда царила и царит в семье Радика Халиловича и Людмилы Викторовны Альмяшевых из Александровки. Но сначала немного предистории.**

Сам Радик Халилович родом из села Большие Полянки Кадошкинского района. Потом его родители переехали в город, где он и пошел в школу. Со второго класса, совсем еще мальчишкой, увлекся греко-римской борьбой – так хотелось походить на былинных богатырей, о которых рассказывала ему бабушка – хранительница народных преданий! Первым наставником Радика на спортивной стезе стал тренер ДЮСШ Владимир Александрович Кокурин. Он-то и подметил упорство, с которым занимался мальчуган, не хныкавший даже, когда под натиском более сильного соперника падал на ковер. И уроки опытного наставника не пропали даром. Достаточно упомянуть, что, повзрослев, Радик Альмяшев неоднократно становился призером и победителем Всесоюзных соревнований, был призером чемпионата России. А потом еще и принимал участие в спартакиаде школьников СССР, проходившей в Тбилиси. Было это в 1988 году. Тогда столица Грузии, славившаяся своей красотой и необычной архитектурой, своими историческими памятниками, произвела на Радика сильнейшее впечатление, не меньшее, чем сами соревнования, в которых он занял четвертое место. Очень высокий показатель, учитывая степень подготовки соперников, с которыми ему пришлось бороться. Кто знает, как бы сложилась его дальнейшая судьба, если бы не встреча с русоволосой девчушкой, так же, как и он выбравшей для учебы факультет физвоспитания Мордовского педагогического института имени Евсевьева. Худенькая и невероятно гибкая, Людмила, как и Радик, была влюблена в спорт, правда, ее привлекала легкая атлетика. И упорства ей было не занимать. Отсюда и результаты: звание кандидата в мастера спорта, титул неоднократной чемпионки районных и республиканских соревнований. Имя уроженки села Александровка Людмилы Марочкиной, как и ее спортивные достижения, хорошо были известны в нашем районе.

Случайная встреча молодых людей обернулась непродолжительным романом, после которого последовала шумная студенческая свадьба, соединившая два любящих сердца.

После окончания института Радик Халилович сначала работал учителем физкультуры в Тат-Свербейской школе. Потом перевелся в Александровку, где также в школе работала педагогом его жена. Правда, Людмила в отличие от мужа была воспитателем группы продленного дня.

С той поры прошло немало лет. Супруги Альмяшевы вырастили двух замечательных детей, дочку Диану и сына Дамира. Сын пошел по стопам матери: увлекся легкой атлетикой, был призером и победителем республиканских соревнований. А вот Диана даже обогнала брата: с первенства России привезла серебряную медаль. Потом поступила в Российский университет физической культуры. В настоящее время живет в Москве и работает в одном из московских фитнес-центров. Дамир также живет и работает в Москве.

- Своими детьми мы по праву можем лишь гордиться, - говорит Радик Халилович. – Все то доброе, что мы с женой старались заложить в их души, дало щедрые всходы. Что же касается нас с Людмилой, нам уже под пятьдесят, но по-прежнему мы оба приверженцы здорового образа жизни, что и помогает выглядеть моложе своих лет, особенно это важно для Люды, как и для любой женщины, а также дарит возможность избегать многих болячек, свойственных возрасту. Еще и потому я организовал в Александровской школе спортивный клуб, где по вечерам собираются люди разного возраста. Можно сказать, наши единомышленники. А таких в селе много, что очень радует. Играем в волейбол, теннис, занимаемся общей физической подготовкой. Спорт – есть жизнь. Для кого-то это всего лишь слова, мало что значащие, а для нас с Людмилой – кредо жизни. Кроме того, одним из наиболее лучших видов отдыха мы считаем поездки в лес. Грибы, ягоды, лекарственные травы, да просто прогулки по тенистым тропинкам... Все это очень много дает человеку. Не меньше, чем чистый лесной воздух, настоящий на аромате разнотравья, или же соснового бора.

Остается добавить, что, предпочитая здоровый образ жизни, супруги Альмяшевы отдают предпочтение и здоровой пище. У них свой огород, где выращиваются экологически чистые овощи и ягоды. А по вечерам на столе обязательно травяные чаи, настоянные на мяте, душице, мелиссе и других лекарственных травах. И где нет места алкоголю, к которому они оба совершенно равнодушны. Даже в праздники.

**ЕЛЕНА СЕВАСТЬЯНОВА**