



7 марта в городе Саранск на стадионе «Старт» прошли соревнования по зимнему плаванию среди «моржей». В своей возрастной группе первое место завоевал наш земляк из Лямбиро Раиль Набиуллович Катиков.

Когда общаешься с Раилем Набиулловичем, невозможно не заметить, насколько широк диапазон его увлечений. Казалось бы, Катиков – человек успешный, состоявшийся. После окончания Лямбирской школы учился в пединституте имени Евсевьева на биолого-химическом факультете, где получил специальность учителя химии и биологии. Шесть лет проработал в школе. Сначала по распределению в Аксеново, потом – в Коммунаре. Параллельно учился на агронома на сельхозфакультете университета. Шесть лет проработал председателем Лямбирского райкома ДОСААФ. Когда начался повсеместный развал, и вместо ДОСААФа возник ОСТО, ушел на завод в Торговый дом «Саранскабеля». В настоящее время является заместителем директора по экономической безопасности в Торговом доме КабСар».

В личном плане тоже все сложилось удачно. У Раиля Набиулловича хорошая, дружная семья, двое детей, внуки. Младшей внучке Катрине шестого марта исполнилось два годика. Дед с бабушкой, конечно же, души не чают в ней и в старшей внучке.

Интересная работа, свой дом, приусадебное хозяйство, где особое место занимают пасека и теплицы. Кстати, в теплицах и на пасеке глава семьи трудится, не жалея сил. Казалось бы, чего еще желать? И так судьбой отмеряно полной меркой. Но он не останавливается на достигнутом, продолжая расширять кругозор, совершенствуясь в иных областях, в том числе – в оздоровлении.

- Закаливанием я начал заниматься давно, - говорит Раиль Набиуллович. – Меня всегда интересовали различные методы. В свое время очень внимательно изучил опыт Порфирия Иванова. Для меня этот человек, признаться, стал эталоном и примером для подражания. Обтирался снегом, после бани принимал снежные ванны. Однако к купанию в проруби пришел не сразу. Для этого нужна специальная подготовка. Потому и хочу остеречь особо ретивых, бравады ради готовых прямо сейчас нырнуть в прорубь. Прежде чем переходить к моржеванию, начните с малого. Сначала просто закаливание, водные процедуры. Изучите все основательно, подберите себе наиболее приемлемую систему закаливания. Благо, в Интернете такая информация имеется. Но это только в том случае, если нет противопоказаний! Если же все в норме, шаг за шагом идите к поставленной цели. Тут еще очень важен психологический настрой, многих пугает сам вид ледяной проруби. Бояться не стоит. Когда вылезаете из ледяной купели, такое чувство тебя охватывает! Словами этого не передать. Сам я систематически моржеванием занимаюсь более пяти лет. У себя на дворе установил бак на пятнадцать кубов, в котором до января можно купаться. а потом уже езжу в Саранск, там около стадиона «Старт» имеется прорубь, где по вторникам и четвергам «моржи» могут заниматься плаванием. Жаль только, что в Лямбиро пока так и не удастся создать общество любителей зимнего плавания. А хотелось бы! Как клуб по интересам. Я знаю, что у нас в Лямбиро многие увлекаются моржеванием. Может, и молодежь

«подтянулась» бы, заинтересовалась таким видом спорта. Все польза для здоровья и немалая. Не хочу показаться нескромным, но все же еще несколько слов о себе. Если болею, то очень редко. В еде себя не ограничиваю, благо, жена, Надия Рясимовна, очень вкусно готовит. Тут про любую диету забудешь. Впрочем, диеты пока мне без надобности. Да и бодрости все это прибавляет. В ледяной купели находишься примерно минуты три, а «заряд» получаешь на весь день...

Раиль Набиуллович еще долго с увлечением рассказывал о своем хобби. Оставалось лишь по-доброму позавидовать его целеустремленности и силе воли, которые также сыграли немаловажную роль в достижении успехов.