

Главное - не терять оптимизма

"Была весна 1971 года. Тогда и сделал он первую пробежку.

Прямо в резиновых сапогах и куртке побежал по талому грунту со снегом.

Через километр задохнулся. Стоял, прижавшись к сосне, испытывая радость от того, что сумел заставить себя".

Этот очерк, который назывался "Эликсир бодрости", о жителе Асбеста Борисе Зырянове был опубликован в газете "Асбестовский рабочий" ровно тридцать лет назад (AP № 64 от 29 мая 1984 года). Тогда 55-летний Борис Алексеевич являлся чемпионом области по многоборью ГТО и преданным сторонником активного образа жизни.

Сегодня Борису Зырянову - 85 лет. Но он по-прежнему не утратил бодрости духа, продолжает содержать садовый участок, выступает в соревнованиях по конькобежному спорту. В чем секрет его долголетия? На этот вопрос ветеран спорта ответил так:

- Совсем не юношей пришел я к осознанию того, что активный образ жизни, занятие физической культурой, могут способствовать долголетию, в том числе, спортивному. Первую пробежку сделал в 42 года. С тех пор продолжаю бегать, заниматься лыжами, хотя сейчас делаю это уже реже, есть свои возрастные ограничения. В последние годы предпочтение отдаю уже не лыжам, а конькам. В моем возрасте они более доступны и удобны. Этой весной выезжал на областные соревнования среди ветеранов конькобежного спорта. Мой постоянный партнер в соревнованиях и тренировках - Александр Руколеев, мой ровесник. Участвовал он еще в первом про-

беге легкоатлетической эстафеты на призы газеты "Асбестовский рабочий".

Вместе с бегом более сорока лет назад увлекся я и йогой. В прежние времена она была не в чести у партийного руководства. Тем не менее, я до сих пор продолжаю выполнять несколько асан, после которых испытываю прилив сил. Замечательно помогает и дыхательная гимнастика. Вначале я занимался по Фролову, теперь по Стрельниковой. Помимо общеоздоровительного эффекта дыхательная гимнастика насыщает головной мозг кислородом, это позволяет сохранять ясность ума.

Много лет я отработал мастером по ремонту экскаваторов в Центральном рудоуправлении, а выйдя на заслуженный отдых, продолжал трудовую деятельность почти до 75 лет. Благодаря чему держу себя в тонусе. Помогает этому и работа в саду. Формально я передал сад своему сыну, но продолжаю туда наведываться. Скоро склынет неотложный объем работ на садовом участке, и с Александром Руколеевым мы начнем заниматься в ледовом комплексе "Хризотил" - готовиться к новому спортивному сезону. Главное - в любом возрасте не терять оптимизма.