

# Женщина, которая поет

**Определение, которое лучше всех иных, подходит З.А. Лукьяновой. И о чем бы мы ни говорили с ней, на какие бы темы ни выводила я нашу беседу, мы неизменно возвращались к ее любимой работе, без которой Зинаида Александровна не мыслит себя, которая дает возможность реализовать дар, данный ей от рождения.**

Поет Зинаида Александровна с самого детства, которое прошло в Починковском районе. Талант ее заметили рано, постоянно привлекали к участию в концертах. Директор школы освобождал девочку от уроков. Ее заворачивали в тулуп, сажали в сани и отправляли с агитбригадой на какой-нибудь сельхозобъект (тогда популярны были дни культуры на фермах). Потом стала участвовать в молодежных мероприятиях. Мечтала после 8 класса поступать в культпросветучилище, но для хорового отделения требовалось 10-летнее образование. К тому времени родители переехали в Шатовку, где работникам предоставляли квартиры, и Зинаида после окончания школы оказалась в новом для нее поселке. Найти себя помогли опять же творческие способности: ее взяли в Дом культуры художественным руководителем. Это потом уже она окончила спецкурсы, затем Горьковское областное культпросветучилище по специальности «клубный работник, руководитель самодеятельного хорового коллектива». В ней открылись и организаторские способности, своим энтузиазмом она могла зажечь молодежь, сплотить творческих людей в один большой и дружный коллектив.

О заслугах Зинаиды Александровны на ниве культуры можно говорить долго, поскольку их много, человек она известный в Арзамасском крае. Созданный ею в 1978 году фольклорный коллектив (с 1992 года носит звание народного) популярен, успешно выступает на конкурсах и фестивалях даже всероссийского уровня. Замечательно, что при коллективе создана детская группа, которая перенимает и бережно хранит традиции, обряды, песенное творчество старших поколений. Среди многочисленных наград З.А. Лукьяновой знак Министерства культуры СССР «За отличную работу», ей присвоено звание Заслуженного работника культуры РФ. С 2000 по 2014 год Зинаида Александровна возглавляла Шатовский Дом культуры. В этот период увеличилось число клубных формирований, самодеятельные коллективы неоднократно становились победителями престижных конкурсов.

В последние годы Зинаида Александровна работает хормейстером фольклорного ансамбля, помогает молодым специалистам осваивать профессию. Стакой активной жизненной позицией и неуемной энергией она не может находиться в стороне и от общественных дел, является депутатом Шатовского сельсовета.

Все, о чем я сейчас написала, всего лишь предистория к разговору о дне сегодняшнем Зинаиды Лукьяновой. Хотелось узнать, чем она живет, чем



радует себя и близких, где черпает силы для творчества.

И хотя мы много говорили о любви к работе, все же на первое место Зинаида Александровна ставит семью. Живет она сейчас с мамой, которой в силу преклонного возраста требуется постоянный уход. Мужа, к сожалению, уже нет рядом. Дети выросли, живут своими семьями. Дочь Ирина выбрала профессию медика, сын Алексей окончил пединститут. Радуют трое внуков самых разных возрастов. Бабушкины таланты передались и им, но проявились пока в большей мере в дочке Алексея Лизе. Ей пять лет,

но она поет, ходит в танцевальный, читает стихи (уже второй год успешно выступает на районном конкурсе чтецов).

Следом идут любимая работа и дорогие сердцу друзья, с которыми Зинаида проводит лучшие годы, прожитые в совместном творческом пути длиной в 45 лет. Это в первую очередь Людмила Мельникова, Ирина и Альберт Чиняевы, Анатолий Тимошкин, Александр Земсков. Они, как выразилась Зинаида Александровна, хронически больные своей профессией люди, глубоко преданные своей работе. У них всегда был сплоченный коллектив, который высоко держал планку

своего учреждения. Молодежи есть с кого брать пример, у кого перенять опыт, научиться отношению к делу.

Интересуюсь, переживала ли моя собеседница при приближении пенсионного возраста?

– Нет! – решительно ответила она. – Иногда оглянусь назад, думаю: Боже! Уже на пенсии! А не ощущаю, потому что все время с молодежью, с любимым делом. Сознаю, что приношу пользу. И в то же время хорошо, что нагрузка сократилась: работаю с 13 до 20 часов, до обеда могу посвятить время маме и домашним делам. Радует, что условия для работы у нас замечательные: в ДК уютно, у всех отдельные кабинеты. Благодарна, что в свое время М.В. Рыбин пообещал сделать шатовцам достойный Дом культуры и слово сдержал. Нынешнее руководство, управление культуры это дело продолжают: планируется ремонт зрительного зала, отопительной системы. Чего еще желать? Только, чтобы так же, как и раньше, стремились сюда молодежь, дети, чтобы не сокращалось количество коллективов.

Зинаида Александровна признается, что любит работать на земле, и земля ее любит, одаривает хорошими урожаями. Погреб всегда забит соленьями-вареньями. Любимое лакомство – китайка в сахарном сиропе. Причем, яблочки варятся с листоч-

ками и черешками. Крайне необычно и очень вкусно. А еще удаются хозяюшке пироги, во всех кулинарных конкурсах она непременная участница. Ее любимый праздник – День Победы, он всегда в сердце, а еще это такое особенное время: весна, первые цветы...

Многие отмечают, что З.А. Лукьянова всегда хорошо выглядит, без красивой прически ее вряд ли увидишь... Нужно с уважением относиться к себе и своей работе, считает она, а это обязывает быть в форме. Она не позволит себе даже на мусорку выйти в халате. Человек, работающий в культуре, всегда должен иметь соответствующий вид.

– А если вдруг болезнь, недомогание, какие средства помогают?

– Если простуда, то традиционные из аптеки, а если нервное расстройство, то с головой ухажу в работу и забываю обо всем, – сказала она.

Мне казалось, что за долгие годы знакомства с Зинаидой Александровной я хорошо узнала ее, и вдруг во время беседы открылось столько нового, сокровенного. Завершая наш разговор, попросила ее продолжить две фразы. И, думаю, именно они наиболее точно характеризуют эту женщину, которая всю жизнь поет, самоотверженно работает, умеет любить и наполняет этой любовью мир вокруг себя.

## «ЕСЛИ НОЧЬЮ НЕ СПИТСЯ, ТО...»

– Бывают, конечно, житейские проблемы, вот и обдумываешь, как лучше с ними справиться. А потом незаметно переключаюсь на работу. Сценарии в голове прокручиваю, придумываю такие кульминационные моменты, чтобы они тронули людские сердца.

## «ЕСЛИ ЗАДУМАННОЕ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПО КАКИМ-ТО ОБЪЕКТИВНЫМ ПРИЧИНАМ, ТО...»

– Стараюсь все пересмотреть и снова берусь за дело. Я никогда не опускаю руки и все равно добиваюсь результата.

## КСТАТИ

# Секреты долголетия

## КИТАЙ

Ведите активный образ жизни и спите только на правом боку. Лу Сицианг, который умер в возрасте 109 лет, даже в достаточно пожилом возрасте занимался боевым искусством. Долгожители Китая советуют опасаться ночных трапез и переедания. Неужели утра, дня и вечера недостаточно, чтобы порадовать свой желудок? Также долгожители Китая поделились еще одним секретом – песня. Работая на полях, они постоянно поют. Статистика подтверждает, что любители петь намного реже посещают врачей и почти не сталкиваются со старческой депрессией. Так что, вперед и с песней.

## АВСТРАЛИЯ

Средняя продолжительность жизни

– 90 лет. В чем секрет? Никаких заморочек! Главное – веселье, позитив во всем. Никогда не разговаривать о политике, только отдых, развлечения и общение. Из пищи – стейк и пиво, но все натуральное, свежее, никаких замороженных продуктов и добавок. Ну и свежий воздух, естественно. Дом нужен, чтобы ночевать, все оставшееся время – на природе, максимум релакса, медитации и красоты.

## МАРОККО

В этой стране очень молодо выглядят женщины. Своей вечной молодостью и здоровьем они обязаны аргановому маслу, которое изготавливают сами из плодов арганы. Они добавляют его куда только можно: в пищу, в ванну, наносят

на кожу, на волосы. А также Марокко – место, где рождается вулканическая глина рассул. Она считается одним из самых эффективных средств для молодости кожи и лица. Ее используют для изготовления косметики самые дорогие косметические компании.

## ТУНИС

Долгожитель Али бен Мухаммед аль-Омари, который еще в 127 лет делился секретами своего здоровья, рассказал, что такого успеха он добился благодаря работе, прогулкам и диете. Он каждый день совершал пешие прогулки по берегу моря, дышал воздухом. Не употреблял мясо и продукты животного происхождения. Занимался сельским хозяйством.

## МЕКСИКА

Секреты долголетия и здоровья мексиканцы видят в питании. Кукуруза, бо-

бовые, тыквенные семечки, тмин – те продукты, которые они советуют употреблять каждый день. Эта пища помогает содержать здоровый уровень сахара в крови. Поэтому, в Мексике очень мало людей болеют сахарным диабетом.

## США (Калифорния)

Калифорнийские долгожители уверены, что если придерживаться «библейской диеты», то жизнь твоя будет длиться долго и счастливо. Избегай сигарет и алкоголя. Кушай овсянку, орехи, авокадо и инжир. В общем, становись вегетарианцем и живи сколько хочешь. Разрешается только небольшое количество рыбы. Девиз «Кушай, чтобы жить, а не живи, чтобы есть» – полностью подходит для образа жизни долгожителей Калифорнии. Ну и не забывайте о прогулках на свежем воздухе.