

• Общество

Шагаем по дорожке к здоровью

Полгода назад в Селижарове появилась импровизированная группа здоровья. Женщины, да и мужчины, приходят по вечерам на стадион и в быстром темпе ходят по дорожке. Кто просто так, кто с палками для скандинавской ходьбы.

Заняться ходьбой на стадионе впервые попробовала Марина Евгеньевна Кудряшова в сентябре прошлого года. К ней присоединилась и подруга Светлана Иванова. С этими двумя женщинами, любящими физическую активность, я хороша знакома. В недалёком прошлом вместе ходили по лыжне в сосняке за микрорайоном стеклозавода, но они теперь живут в «центре». И потому совсем не удивилась, кто является инициатором данного движения.

— Где-то в сознании «сидела» статья об Анне Эйтенер, занимающейся скандинавской ходьбой, — начинает рассказывать Марина Евгеньевна. — С приходом осени захотелось больше движения на свежем воздухе, а не бесцельно проводить вечерами время в соцсетях. Прежде прочитала в Интернете информацию о положительном влиянии на организм оздоровительной ходьбы. Начинать с небыстрого шага, но постепенно наращивали темп. Сейчас проходим круг, что составляет 500 с небольшим метров, за 6 минут.



За вечер получается до восьми кругов — это 4,5 километра.

В прошлом году к двум «пионеркам» присоединились ещё несколько женщин, живущих неподалёку. Их стали поддерживать супруги, которые также выходят на дорожку, пусть и нечасто.

В своё удовольствие и для своего здоровья в среднем занимаются семеро. Никто не ставит больших целей: пришли за оздоровлением. Втянулись, и теперь каждый вечер торопятся на стадион. Быстрая ходьба вошла в привычку, в регулярную ежедневную потребность. С успехом шагали и в снежную пору, благо дорожки на стадионе были расчищены. Некоторые приобрели специальные палки для скандинавской ходьбы и самостоятельно осваивают этот вид оздоровления. Каждый приходит

на стадион тогда, когда ему удобно, и каждый сам регулирует свою нагрузку.

По признанию Марины Евгеньевны, это здорово, что к занятиям присоединяются и другие женщины. Она возглавляет общественную организацию в районе — женскую, поэтому кому, как не ей, пропагандировать здоровый образ жизни в женских рядах:

— Новичков в нашей команде будем только приветствовать, ведь движение — это здоровье, а значит, жизнь. Мы дышим свежим воздухом, забыли про бессонницу, к тому же просто общаемся. Есть предложение повысить качество наших занятий, пригласив инструктора по скандинавской ходьбе. Надеемся, нам поможет КЦСОН района.

Вы плохо спите? Для своей же пользы встаньте вечером с дивана. Для тех, у кого работа «сидячая», ходьба особенно полезна. Как говорится, все проблемы в голове, значит, надо освобождать голову и нагружать ноги. Ходьба благотворно влияет на работу сердечнососудистой системы, состояние суставов. Это хороший способ не только восстановить и поддержать здоровье, приобрести хорошую физическую форму, но и похудеть, и даже забыть о лекарствах.

Татьяна ИСАЕНКОВА

• Жизнь православная



Наши праздники и будни

2016-й начался для учащихся воскресной школы с рождественского концерта в РДК. Его смело можно считать одним из лучших за эти годы.

Почти сразу после такого красивого, сказочного праздника наступили трудовые будни: занятия, внутришкольная олимпиада, а затем и участие в I Рождественской епархиальной олимпиаде. По её условиям, в ней участвовали дети от 5 до 16 лет. Надо было показать не только знания, но и несколько праздничных номеров.

Все ребята продемонстрировали приблизительно одинаковые знания. Призовые места достались самым маленьким.

В концертной программе мы выступали последними. Поэтому когда одна школа за другой исполняла одну и ту же (подготовленную и нами) колядку, мы изрядно переживали. Но победили высокое мастерство и боевой настрой. А как только О. Кочерова стала дирижировать уже и всей аудиторией, нам начали подпевать и аплодировать все. После её сольного выступления нас не хотели отпускать. Молодцы ребята!

Тамара ЛЕБЕДЕВА

• Культура

Носите любимых на руках



Пять школьных пар 14 февраля приняли участие в программе «Носите любимых на руках», посвящённой Дню влюблённых.

Наша молодёжь любит подобные программы и приходит их посмотреть. В зале часто кричали «Молодцы», «Браво», звучали громкие аплодисменты. И это не случайно, зрителям было интересно. Елизавета Оспенникова и Егор Образцов — победители прошлого года «Идеальной пары» — вели эту праздничную программу в РДК.

Каждая пара по-своему, с фантазией представила на суд зрителей и жюри своё «Признание в любви» в рисунке. Участники вспомнили песни о любви и пропели несколько строчек из них, показав свои

вокальные способности. Конкурс «Опиши партнёра», дал понять, что юноши и девушки хорошо знают друг друга. Зажигательным получился танец с книгой (на снимке). Выявились самые находчивые и выносливые пары. «Покорителем сердец» стал Сергей Кукушкин (СШ №1) который очаровал всех своей красивой улыбкой и юмором. Но самым ярким и запоминающимся стал танцевальный тур конкурса.

Незабываемое впечатление произвели на зрителей и по решению жюри стали «Идеальной парой» Наталья Кулакова и Вячеслав Гусейнов (СШ №1), они также получили приз зрительских симпатий. «Самой скромной парой» стали Никита Синёв и

Ольга Иванова (СШ №2), «Самой нежной» — Сергей Кукушкин и Карина Зернова, «Самой грациозной» — Дмитрий Скларов и Анастасия Дьяченко (филиал колледжа им. А.Н. Коняева), а «Самой элегантной» — Кирилл Шаврин и Влада Луковская (СШ №2).

По просьбе спонсоров провели ещё один конкурс «Признание в любви пантомимой», и он также пришёлся по душе зрителям. Украшением программы были музыкальные номера в исполнении: Светланы Рассказовой, Натальи Лебедевой, Натальи Калининой, Ольги Кузьминой, Полины Павловой, Мальвины Назаровой, Александры Финенко, Ольги Кочеровой.

Вера КАЛИНИНА,
режиссёр программы

«Ах любовь, любовь...»

Так назывался праздничный вечер в нашем СДК, посвящённый Дню влюблённых. В тёплой, напоминающей семейную, атмосфере мы чествовали две семейные пары. Супруги Зенюковы начали свой совместный путь в декабре прошлого года. Кучеровы в этом году отмечают 25-летний юбилей.

Обе пары задорно плясали, участвовали в конкурсах, играли, пели. Зрители поддерживали их щедрыми аплодисментами.

Никто не ожидал, что к середине вечера среди гостей появятся и «знаменитые» пары: Лиса Алиса и Кот Базилио, Адам и Ева, Пьеро и Мальвина, Ромео и Джульетта. Для них тоже были подготовлены задания, с которыми они достойно справились.

Кульминацией вечера стала старинная русская забава «Ручеёк», который превратился в бурлящую смехом и песнями реку. Веселились допоздна. Расходиться никто не

хотел. Продолжился праздник дискотеккой.

Пользуясь случаем, хочу со страниц районной газеты поздравить мою бессменную помощницу, участницу ансамбля «Дубравушка», нашу «зажигалочку» Татьяну Макарову с юбилеем. Желаю ей благополучия, успехов и неиссякаемой энергии.

Елена КОРОЛЁВА,
художественный руководитель
Дубровского СДК

ПРИМЕТЫ МАРТА

- Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.
- Сухой март — плодородие, дождливый — неурожай.
- Если в мартовские метели снег на полях ложится неровно, волнисто, буграми, то родятся огородные овощи и яровые хлеба.
- На льду рек и озёр появилась вода — скоро наступит тепло.
- В марте облака плывут быстро и высоко — к хорошей погоде.
- Журавль прилетел — к теплу. Зяблики — к стуже.
- Прилетели грачи и взялись за ремонт гнёзд — через пару дней будет тёплая погода, если гнёзд не ремонтируют — холод продлится несколько дней.
- Ворона прячет клюв под крыло — жди мороза.

Неблагоприятные дни

В марте это: 2, 9, 15, 23. Это дни стресса. Не рекомендуется начинать какие-то новые важные дела, и если есть такая возможность, лучше перенесите их на дни растущей новой луны. Также рекомендуется обратить внимание на своё здоровье.

Благоприятные дни:

1 марта — убывающая, старая, нисходящая, ущербная луна
с 3 по 8 марта — убывающая Луна
с 10 по 14 марта — Растущая луна, молодой новый месяц
с 16 по 22 марта — растущая Луна
с 24 по 31 марта — убывающая Луна

Подготовлено по материалам интернета