



Доступный спорт

Бесплатный зал для всех желающих

3 августа в микрорайоне «Мелиоратор» открылся новый бесплатный спортивный зал.

Ирина КОРНИЛОВА/ФОТО автора

Организатором данного проекта стала инициативная группа молодых людей «Голос улиц». На торжественное открытие пришли руководитель комитета по физической культуре и спорту А.А. Рапицкий, и.о. главы г.п. Безенчук А.В. Пичужкин, индивидуальный предприниматель В.В. Савельев, профессиональные спортсмены, молодёжь, жители посёлка.

Открывая спортивное учреждение по адресу: ул. Советская, 166 (сторца), один из представителей инициативной группы, Давид Карагедян, отметил, что пропаганда здорового образа жизни обеспечит здоровое подрастающее поколение, сильное и телом, и духом: «Была проведена большая работа. Мы выражаем благодарность всем, кто оказал поддержку. Спасибо вам за каждую мелочь, ведь это труд каждого из нас, который ценится и самое главное будет двигаться, ведь без трезвых людей нет трезвой нации». Еще один представитель инициативной группы Тигран Симонян подчеркнул, что этот зал открывается в основном для подрастающего поколения, чтобы молодёжь меньше времени проводила на улице и все больше вовлекалась в здоровый образ жизни: «Спорт должен быть бесплатным!». Невозможно не отметить ещё одного представителя этой группы – Яна Казакевичуса, который внес неоценимый личный вклад в открытие этого зала. А.В. Пичужкин пообещал,



Мнение

АЙК ШАХНАЗАРЯН, чемпион мира по боксу по версии WBC и IBC:



– В каждом городе и районе должны быть такие люди, как эти ребята. Дети – наше будущее, и мы должны вырастить их настоящими спортсменами. Среди ребят много талантливых. Им просто надо дать возможность реализоваться. А организаторам я желаю удачи в их планах.

что администрация городского поселения будет всячески поддерживать данный проект. От имени главы Безенчукского района В.В. Аникина инициативную группу с открытием спортзала поздравил А.А. Рапицкий. Андрей Анатольевич подчеркнул, что на сегодняшний день крайне важно сделать занятия физической культурой и спортом нормой жизни для каждой семьи, ведь не может быть сильной страна без сохранения здоровья её граждан: «Убеждён, что благодаря вашему профес-

сионализму, добросовестному отношению к работе и упорному труду физкультурное движение в нашем районе будет активно развиваться. Желаю вам покорения новых высот и спортивной фортуны!» Открыть спортзал ребятам помогли меценаты из Самары и Безенчукского района. Было закуплено современное спортивное оборудование, в том числе, различные тренажёры, боксёрские груши и теннисный стол. Совсем скоро здесь также появится боксёрский ринг.

Все желающие приглашаются на бесплатные занятия, которые будут проводиться под наблюдением опытных тренеров. Дети до 12 лет приглашаются только в сопровождении взрослых. График работы: с 9.00 до 19.00, суббота с 9.00 до 17.00, воскресенье – выходной.

Возьмите на заметку

Топинамбура сладость – здоровью на радость

Топинамбур – клубненозное многолетнее травянистое растение из рода подсолнечниковых, семейства астровых.



Гиппократ говорил, что «пища должна быть лекарством, а лекарство пищей». Этим его требованиям, как нельзя лучше, соответствует топинамбур.

- Порошок топинамбура употребляют для:
- 1) снижения кислотности желудка при изжоге;
 - 2) нормализации работы органов пищеварения;
 - 3) укрепления сердечно-сосудистой системы;
 - 4) снижения уровня холестерина;
 - 5) разжижения крови;

б) нормализации артериального давления. Порошок топинамбура полезен при атеросклерозе, гипертонии, тахикардии, ишемической болезни. Топинамбур хорошо помогает при подагре, мочекаменной болезни, анемии, отложении солей, ожирении. Особенно ценится в топинамбуре то, что порошок из его корнеплодов богат природным аналогом инсулина – инулином (от 40%), который способствует утилизации глюкозы в организме человека. Именно поэтому топинамбур рекомендуют, в первую очередь, больным сахарным диабетом!!! У страдающих сахарным

диабетом сахар снижается с 11 до 5,5 ммоль/л, что можно наглядно проверить после 2-3 недель ежедневного употребления. Один из самых действенных методов употребления – это добавление порошка в пищу, а именно в выпечку (хлеб, пряники, булочки). Сейчас в Безенчуке некоторые пекарни уже выпускают так называемый целебный хлеб. По словам технологов, его можно выпекать больным сахарным диабетом и атеросклерозом вместо таблеток. Причем, такой хлеб хранится и не черствеет в три раза дольше, имеет приятный привкус топинамбура и нежный кремовый цвет.

Уже сейчас спрашивайте хлеб с топинамбуром в магазинах и хлебных киосках Безенчука! Порошок топинамбура можно приобрести по адресам: ул. Советская, 162 (ООО «Весна» кулинария) и Ломоносова, 12 (база ООО «Скорпион»).

На правах рекламы.

Акция

Ещё одно деревце заняло своё место на Аллее любви

3 августа Константин и Светлана Шипиловы стали участниками районной акции «Посади семейное дерево», которая реализуется в рамках национального проекта «Демография».

В центральном парке молодых супругов поздравил и.о. главы г.п. Безенчук А.В. Пичужкин. Александр Вячеславович пожелал им счастья, любви и долгих лет совместной жизни. А затем молодожёны посадили своё первое деревце.

Стоит отметить, что Шипиловы переняли эту традицию у своих друзей, будучи гостями ещё на их свадьбе.

– Посадка дерева – семейный символ, рождение чего-то нового. Для нас это запоминающееся событие на всю жизнь. А ещё приятно вносить свою лепту в благоустройство посёлка, – рассказывают супруги.

По словам Константина и Светланы, многие гости, а особенно иногородние, были приятно удивлены, что в посёлке есть такая традиция.

В будущем молодожёны не исключают, что при рождении детей на Аллее любви будут заложены новые деревья.



По окончании церемонии супругам Шипиловым был вручен сертификат об участии в акции с GPS-координатами посаженного ими деревца.

Напомним, что традиция сажать дерево в день свадьбы пришла к нам ещё от наших предков. Жизнь деревьев намного дольше жизни человека, и люди, сажающие деревья, не только оказывают помощь природе, но и оставляют память для многих поколений, ведь когда-то и их дети, внуки и правнуки будут приходить в этот сквер и знать, что эта частичка их семьи.

Ирина КОРНИЛОВА

К/т "Юбилейный" На правах рекламы

10, 11, 12, 13, 14 августа

8.50 Мульти в кино. Выпуск № 100 2D (+0)

9.40 Руслан и Людмила: Перезагрузка 2D (+6)

11.20, 17.40 Дора и Затерянный город 2D (+6)

13.15, 19.35 Форсаж: Хоббс и Шоу 3D (+12)

15.40, 22.00 Страшные истории для рассказа в темноте 2D (+16)

Тел. для справок: 8 (84676) 2-27-46.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ С 8 ПО 14 АВГУСТА

10 августа, суббота (пик с 9 до 11 часов). Возможны проблемы с седалищным нервом и венами. Соблюдайте диету.

12 августа, понедельник (пик с 13 до 16 часов). Возможно обострение болезней суставов и кожи. Остерегайтесь травм.

13 августа, вторник (пик с 2 до 4 часов). Возможно обострение болезней суставов и инфекции. Остерегайтесь травм.

“АиФ”.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 АВГУСТА, ДОЖДЬ

Температура воздуха	ночью +13°, днем +20°
Ветер	себ.-западный, 4 м/сек
Атмосферное давление	749 мм.рт. ст.
Относительная влажность	82%

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 АВГУСТА

Температура воздуха	ночью +11°, днем +15°
Ветер	северный, 8 м/сек
Атмосферное давление	754 мм.рт. ст.
Относительная влажность	67%

ВТОРНИК, 13 АВГУСТА

Температура воздуха	ночью +7°, днем +14°
Ветер	северный, 6 м/сек
Атмосферное давление	759 мм.рт. ст.
Относительная влажность	68%

По данным ЯндексПогода