

ДОСУГ

ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ПОЛЬЗА, КРАСОТА

Фитнес, шейпинг, аэробика... Эти слова, без сомнения, у многих, а в основном — у женщин, ассоциируются с энергией, здоровьем, красотой. И данный перечень можно дополнить чем-нибудь ещё — таким же звучным и красивым. Например, бодифлекс.

Что-то знакомое, но не совсем понятное? Не торопитесь листать словари, метаться по сайтам всезнающего Интернета. Ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. А ещё лучше — испытать на себе. Возможность и того и другого даёт посещение секции здоровья, которая так и называется — «Бодифлекс» и работает на базе районного Дома культуры. В качестве же предварительного знакомства предлагаем вашему вниманию, уважаемые читатели, беседу с руководителем и тренером секции в одном лице Натальей Захаровой.

—Наташа, что же это такое — бодифлекс?

—Бодифлекс — особый вид дыхательной гимнастики, который позволяет поддерживать тело и организм в хорошем, бодром состоянии. Это комплекс поз и упражнений, выполняемых с обязательным соблюдением специального дыхания — диафрагмального, обогащающего организм кислородом.

—И чем он полезен?

—Польза бодифлекса напрямую связана с техникой дыхания во время упражнений. В обогащённом кислородом организме нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, тонизируются мышцы. Сочетание же правильного дыхания с упражнениями приводит к определённым результатам. Например, за счёт обогащения кислородом напряжённых во время занятий мышц активнее расщепляются жиры, укрепляются и становятся выносливее мышцы, происходит своеобразный массаж внутренних органов, и всё тело наполняется энергией и бодростью. Добавлю, что занятия бодифлексом способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, улучшению цвета кожи, снижению отёчности лица, избавлению от одышки. Есть и моральный аспект: уходит усталость, исчезает подавленное состояние, поднимается настроение.

—Вообще-то всё как и при других видах физической нагрузки...

—Приведу небольшой пример для сравнения эффективности. Так, всего 10 минут занятий бодифлексом позволяют избавиться от 600 калорий и никакой усталости! Наверное, есть те, кто вынужден заниматься их подсчётом и они сразу поймут эту цифру. А аналогичный эффект можно достичь после одного часа бега или двух часов занятий обычной аэробикой. В этих случаях едва ли кто сможет сказать, что он бодр и свеж.

—Наташа, кому как не тебе, медику, знать наверняка, что полезно, а что — нет.

—В большей степени я, на-

верное, говорю, как человек ранее уже опробовавший на себе эту методику.

—И решила предложить её другим?

—Сначала озвучилась проблема — проблема досуга. К сожалению, в своё свободное время мы в основном ограничиваемся четырьмя домашними стенами. А вариантов как-то расширить это пространство в нашем посёлке минимум. Директор районного Дома культуры Ольга Михайловна Подвязкина уже давно «горела» мыслью организовать клуб, кружок или секцию. То есть форма приветствовалась любая, главное, чтобы интересно, с пользой. Она же и предложила мне попробовать себя в роли организатора.

—И не только организатора, но ещё и как бы тренера... Как считаешь, справилась?

—Этот вопрос лучше, наверное, задать тем, кто сегодня ходит на занятия.

—И много таких?

—Начинали с четырёх человек, а сейчас уже достаточно устоявшаяся группа в десять человек.

—Значит, к вам может присоединиться любой желающий?

—Совершенно верно, независимо от возраста, состояния здоровья и конеч-



ной цели занятий. Хотите ли вы сбросить лишний вес, подтянуть мышцы, улучшить дыхание или просто стать здоровее, выносливее и бодрее — стоит придти к нам на занятия и попробовать.

—А какое же расписание?

—Занятия проходят в понедельник, среду и пятницу. Начало — в 19.00. На лето мы расстаёмся, своего рода каникулы, а осенью вновь собираемся вместе. Так что добро пожаловать на занятия бодифлексом — будем рады всем новичкам!

Подготовила Оксана ГАМОВА.
Фото автора



МЯЧ НАД СЕТКОЙ ПРАЗДНИК ПО-КРАСНОЗОРЕНСКИ

Международному женскому дню посвящался волейбольный турнир, состоявшийся в минувшее воскресенье.

Спортзал районной администрации собрал самых обаятельных и спортивных представительниц прекрасной половины человечества, доказавших, что слабый пол может быть очень даже сильным, азартным и умеющим побеждать.

Участие в соревнованиях приняло четыре команды. В том числе и молодёжная сводная сборная двух районов под предводительством Валентины Бакуровой: Новодеревеньковского и Верховского. За гостями, кстати, и осталось последнее, победное, слово. Вторым финалистом стала команда «Дружба», возглавляемая Юлией Бубновой. Оправдало себя и название «Удача» — игроки этой команды (капитан Марина Диканская) стали бронзовыми призёрами. Борьба получилась бы не столь острой и зрелищной, если бы не участие пусть и не вошедшей в тройку лучших, но состоявшейся как достойный противник команды «Виктория» (капитан Людмила Иванова). Содействие в проведении турнира оказали местное отделение партии «Единая Россия» и районное отделение региональной общественной организации «Союз женщин Орловской области».



Оксана ГАМОВА

ТЕМА ДОСТУПНЫ НОВЫЕ СЕРВИСЫ

На сайте Росреестра доступны новые сервисы, которые позволяют получить четыре вида сведений из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН): о правах отдельного лица на имевшиеся или имеющиеся у него объекты недвижимости, о содержании правоустанавливающих документов, о переходе прав на объект недвижимости, кадастровый план территории.

Выписка о переходе прав на объект недвижимости содержит сведения о каждом из правообладателей объекта недвижимости в очередности согласно записям ЕГРН о регистрации перехода прав от одного лица к другому. Кадастровый план территории содержит сведения об объектах недвижимости, расположенных в определённом кадастровом квартале, в том числе план таких объектов недвижимости, а также план границ между субъектами Российской Федерации, границ муниципальных образований, населённых пунктов и территориальных зон, расположенных в соответствующем кадастровом квартале. Данная форма сведений из ЕГРН также содержит описание местоположения границ земельных

участков в кадастровом квартале и описание местоположения границ зданий, сооружений, объектов незавершённого строительства на земельном участке.

Выписка о содержании правоустанавливающих документов содержит реквизиты и содержание документа, на основании которого зарегистрировано право, ограничение права, обременение.

Выписка о правах отдельного лица на имевшиеся или имеющиеся у него объекты недвижимости содержит обобщённые сведения о недвижимости, расположенной на территории Российской Федерации, находящейся или находившейся в собственности конкретного правообладателя.

Запросить общедоступные сведения из ЕГРН об объекте недвижимости может любое заинтересованное лицо удобным для него способом — в электронном виде и при личном обращении в офисы кадастровой палаты или МФЦ. Сведения предоставляются в течение 3-х рабочих дней.

Евгений ДЬЯЧЕНКО, государственный регистратор

КРАСНЫЙ. ЖЕЛТЫЙ. ЗЕЛЕНый ДЕНЬГИ ПРОБЛЕМУ НЕ РЕШАТ

ОГИБДД МО МВД России «Новодеревеньковское» напоминает участникам дорожного движения о недопустимости дачи взяток сотрудникам полиции.

Дача взятки независимо от суммы, которую пытается передать гражданин, это уголовно наказуемое деяние. Всегда помните о том, что пытаться таким образом избежать административного наказания, вы можете понести ответственность более суровую, уже согласно УК РФ.



Согласно статье 291 УК РФ, максимальное наказание за дачу взятки — лишение свободы на срок до двух лет, в крупном размере — до восьми, в особо крупном размере — до 12 лет.

ОГИБДД МО МВД России «Новодеревеньковское» обращается к участникам дорожного движения с просьбой не нарушать требования Правил и не предлагать должностным лицам вознаграждения, преследуя цель избежать административной ответственности. Дача взятки независимо от суммы, которую пытается передать гражданин, это уголовно наказуемое деяние. Всегда помните о том, что пытаться таким образом избежать административного наказания, вы можете понести ответственность более суровую, уже согласно Уголовному кодексу РФ.

ПЬЯНОМУ НЕ МЕСТО ЗА РУЛЕМ

Отделением ОГИБДД МО МВД России «Новодеревеньковское» ежедневно ведётся активная работа по выявлению и пресечению фактов управления транспортными средствами водителями, находящимися в состоянии опьянения.

Зачастую поймать пьяного водителя удаётся благодаря своевременному сообщению граждан, ставших очевидцами нахождения за рулём нетрезвых. Повторимся, результаты сотрудничества ОГИБДД с общественностью весьма ощутимые. И всё же случаи пьянства за рулём не прекращаются, и многие из них, хотя и становятся известными для очевидцев, остаются не приданными огласке.

Мы призываем всех участников дорожного движения присоединиться к борьбе с пьянством за рулём и сообщать по телефону 02 (с мобильного — 020), а также по телефонам дежурной части МО МВД России «Новодеревеньковское» (848678-2-12-76 и 848678-2-18-41) о лицах, которые ведут себя на дороге неадекватно и садятся за руль в нетрезвом состоянии.

Александр ТУПИКИН, инспектор ОГИБДД МО МВД России «Новодеревеньковское»