



• В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА

«ПОЕЗД ЗДОРОВЬЯ»

«Поезд здоровья» функционировал на территории Ютановского сельского поселения с 25 по 29 июля.

Услугами медиков воспользовались 211 жителей Волоконовского района. Следующий мобильный комплекс прибудет в муниципалитет 12 сентября. Приём пациентов будет проходить в Староивановском сельском поселении.

«Спасибо губернатору области Вячеславу Владимировичу Гладкову и главе администрации района Сергею Ивановичу Бикетову за важное, нужное и полезное дело, за заботу о нас», – сказала жительница села Шидловка Евдокия Васильевна Белашова.

Персонал мобильного комплекса представляли сотрудники областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, а также специалисты узкой направленности Волоконовской ЦРБ. Основной задачей работников было обследование и консультирование жителей региона, а также раннее выявление сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета.

«Поезд здоровья» оснащён необходимым медоборудованием – передвижными флюорографом и маммографом. Также в нём находятся кабинеты функциональной диагно-



стики, ЭКГ, спирографии, УЗИ, смотровой и лабораторный кабинеты.

«Я рад, что нам удаётся выполнять обещания, которые мы давали жителям области. Запрос на качественное медицинское обслуживание очень большой, вы знаете это лучше меня. Несмотря на то, что регион достаточно компактный, отдалённых сёл и хуторов у нас много. Люди, которые в них проживают, должны так же, как и городские жители, получать качественную и оперативную помощь. Для этих целей мы и направляем

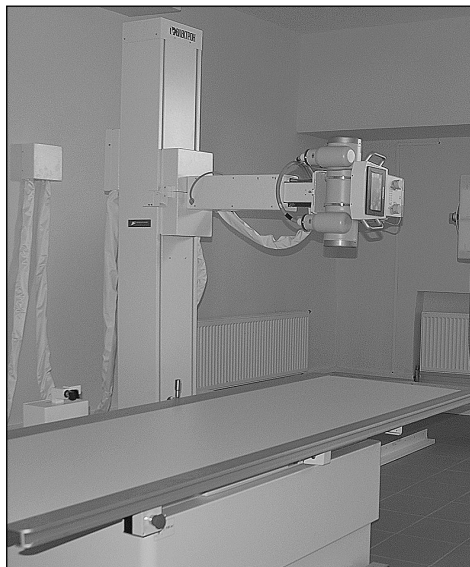
«Поезда здоровья». В них закуплено самое современное оборудование», – написал на своей странице ВКонтакте губернатор Белгородской области В.В. Гладков.

Напомним, что «Поезда здоровья» – это часть губернаторской программы «Здоровая Белгородчина». В 2022 году в Белгородской области обследованиями планируется охватить до 200 тыс. жителей. Для сравнения: в прошлом году два «поезда» провели обследования 10 тыс. пациентов из 30 населённых пунктов.

ПОЛУЧИЛИ СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В центральную больницу поступили два аппарата УЗИ и рентген-аппарат.

С целью повышения доступности и качества оказания медицинской помощи, в рамках программы «Модернизации первичного звена здравоохранения» национального проекта «Здравоохранение», медучреждения Белгородской области получили современное оборудование. В стороне не осталась и Волоконовская ЦРБ. Во втором квартале 2022 года в районную больницу поступили новые рентген-аппарат и два аппарата УЗИ. Они заменят приборы предыдущего поко-



ления, которые уже полностью выработали свой ресурс и не в полной мере соответствуют современным требованиям диагностики.

«В рамках реализации государственной программы «Развитие здравоохранения Белгородской области на 2021-2025 годы», с целью совершенствования оказания специализированной медицинской помощи, нами были получены системы ультразвуковой визуализации с высокой разрешающей способностью – РуСкан 65 и РуСкан 70п. Первый аппарат УЗИ введён в эксплуатацию в конце мая и используется в кардиологии – проводится исследование сердца с помощью ультразвука. Второй будет применяться в гинекологии, педиатрии, акушерстве, травматологии, онкологии, ортопедии и кардиологии – исследование состояния сосудов головного мозга, поверхностно размещённых органов и скелетно-мышечных структур», – рассказал главный врач Волоконовской ЦРБ И.В. Мизенко.

В скором времени в районной больнице также заработает рентген-аппарат нового поколения, который существенно отличается от предшествующей модели. Благодаря современному российскому оборудованию, появится возможность проводить исследования без излишних перемещений пациента, реализуя даже самые сложные укладки, – особенно актуально для малоподвижных и травмированных больных. Также аппарат даёт пониженный уровень рентгенологического излучения, что имеет немаловажное значение для всех участников процедуры. В настоящее вре-



Н.А. Сотникова, врач кабинета УЗИ

мя производятся пусконаладочные работы по установке рентген-аппарата.

Использование нового цифрового оборудования значительно облегчит работу медицинского персонала, позволит проводить более качественное и оперативное исследование, а значит, повысит удовлетворённость пациентов. Напомним, что только по нацпроекту «Здравоохранение» с начала года для медучреждений Белгородской области закуплено более 70 единиц техники.

Материалы подготовила
Анна ТЕСЛЕНКО
Фото автора.

• ПРОЙДЕТ ПРИЁМ

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА!

11 августа с 10:30 до 13 часов в здании прокуратуры Волоконовского района по адресу: Белгородская область, п. Волоконовка, ул. Комсомольская, 23 будет проводить приём граждан прокурор Белгородской области Владимир Иванович Торговченков.

Предварительная запись на приём осуществляется в прокуратуре Волоконовского района по телефонам: 8 (47235) 5-10-43, 5-11-47.

Заявителям, записавшимся на приём, при себе иметь документ, удостоверяющий личность.

Прокуратура области разъясняет, что согласно Федеральному закону «О прокуратуре Российской Федерации», в органах прокуратуры в соответствии с их полномочиями разрешаются заявления, жалобы и иные обращения, содержащие сведения о нарушении законов.

С целью повышения эффективности приёма целесообразно представить письменное заявление с изложением сведений о нарушениях законодательства, охраняемых законом прав и свобод граждан, иные необходимые, по мнению заявителя, документы.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ П. ВОЛОКОНОВКА И ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА!

12 августа в 10 часов в п. Волоконовка, в Парке культуры и отдыха имени 70-летия Победы (летняя концертная площадка), пройдёт праздничное мероприятие, посвященное Дню физкультурника.

Губернаторский проект «Белгородское лето-2022»

13 августа в 18 часов в п. Пятницкое (площадка у ФОКа) состоится концертная программа «Песенный букет для лучших друзей» с участием творческих коллективов Борисовского и Тишанского сельских поселений. 0+

14 августа в 18 часов в п. Волоконовка, в Парке культуры и отдыха имени 70-летия Победы, состоится концертная программа «Медовый Спас – все гости у нас!» с участием творческих коллективов Центра культурного развития п. Волоконовка. 0+

Работают детские аттракционы.

13 августа в 9 часов в центре п. Волоконовка, на прилегающей территории к зданию бывшей конторы Райпо (ул. Ленина д. 57), состоится ярмарка мёда, приуроченная к православному празднику Медовый Спас.

По вопросу участия в ярмарке просим обращаться по адресу: п. Волоконовка, ул. Ленина, д. 60, здание администрации района, кабинет № 49, по телефону 5-01-44 или по электронной почте: volokon-otdel@yandex.ru.

• ПРОГНОЗ ПОГОДЫ



Среда, 10 августа – малооблачно, днём +32°C, ночью +20°C

Четверг, 11 августа – облачно, возможен дождь, днём +30°C, ночью +21°C

Пятница, 12 августа – переменная облачность, возможен дождь, днём +31°C, ночью +25°C

Суббота, 13 августа – облачно, возможен дождь, днём +32°C, ночью +26°C

● 13 АВГУСТА – ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

ЮБИЛЕЙ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВИТЯЗЬ»

В этом году исполняется 40 лет первому в Волоконовском районе спортивному клубу «Витязь», благодаря которому впоследствии были обустроены и начали работать ещё одиннадцать клубов, где культивировалось 11 видов спорта: гиревой, силовое троеборье (сейчас это пауэрлифтинг), атлетическая гимнастика (бодибилдинг), борьба на руках (армрестлинг), основы рукопашного боя, дзюдо, кунг-фу, тхэквандо, бокс, настольный теннис и ритмика, в которых занималось более четырёхсот человек!

А начиналось всё в далёком 1979 году, я тогда приехал с Севера после службы на Краснознаменном Северном флоте и, конечно же, продолжил тренировки с гирями и штангой. Имея опыт выступлений по этим видам спорта и первые спортивные разряды, мне хотелось собрать своих друзей и заниматься вместе. У меня это получилось, и мы целенаправленно, по научно-обоснованным планам, начали серьёзно работать. Но столкнулись с такой проблемой: мы не могли тренироваться одновременно, все вместе, так как тренировки проходили в небольшом помещении – временке моих родителей.

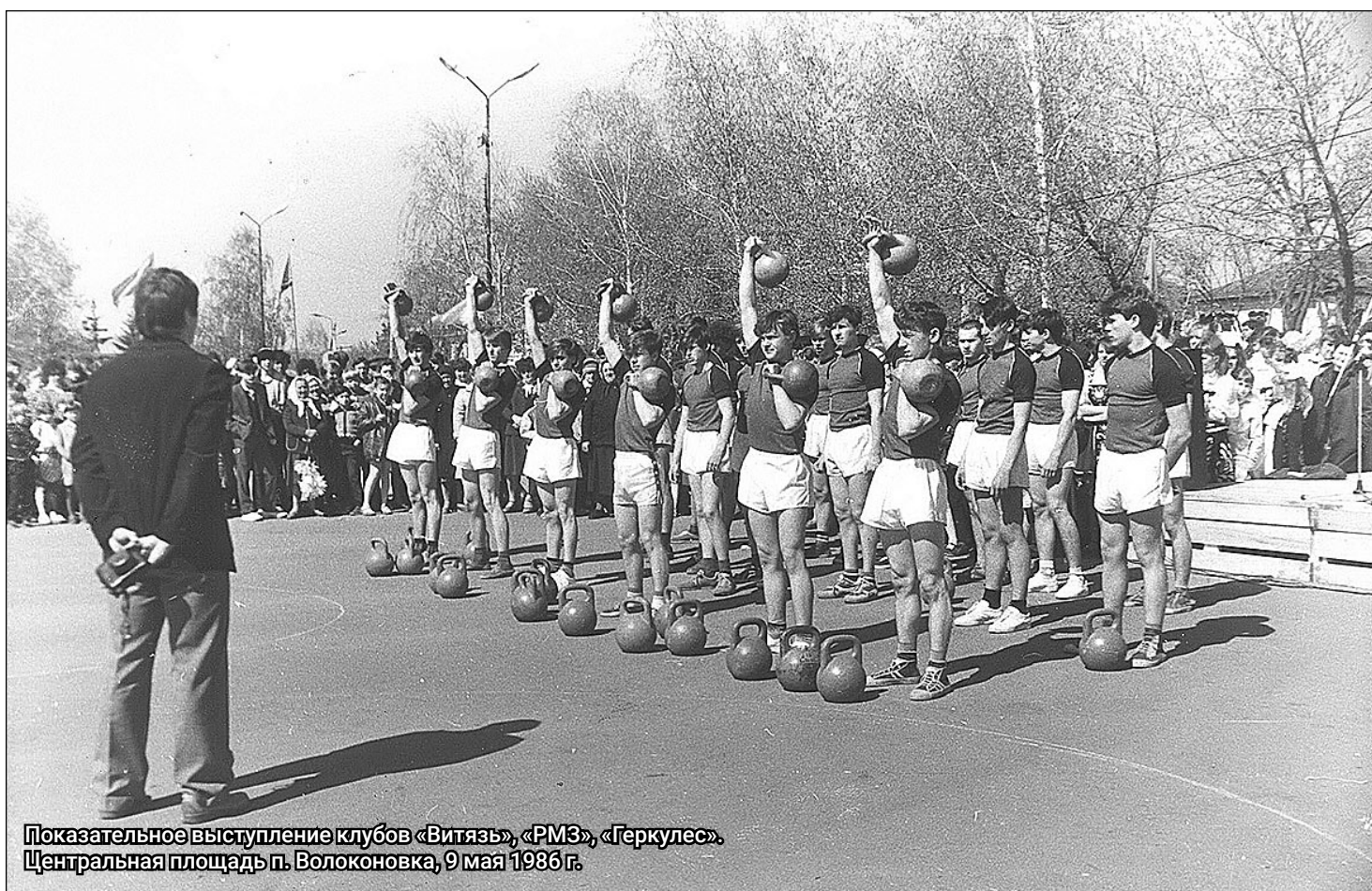
И у нас возникла мысль попытаться найти помещение в посёлке, где бы можно было тренироваться круглогодично. Пока мы сами пытались решить этот вопрос, у многих из нас уже были титулы призёров и чемпионов Белгородской области по гиревому спорту.

Помог Алексей Васильевич Бурлаченко, в то время инспектор по делам несовершеннолетних, тоже отличный спортсмен и человек. Он предложил пойти к директору районного Дома культуры Михаилу Никоновичу Штоколенко, который показал одно помещение, затем другое. Остановились на цокольном этаже ДК, он был просторным и с высокими потолками. Но чтобы привести его в полный порядок, всем нам пришлось немало поработать.

С осени 1981 года мы активно приступили к оборудованию клуба, отделке помещения, собственноручному изготовлению спортивного инвентаря: штуркатурилы, белилы, красилы, точили грифы, отливали блины для штанг, изготавливали помосты, гантели, стойки, брусья, блоки, перекладыны, шведские стенки и многое другое. И как вы понимаете, для всего этого одного желания и энтузиазма недостаточно, нужно было много металла, труб, досок, резины и другого материала.

На тот момент я работал токарем в Райсельхозтехнике, в цехе по ремонту гидросистем, а в 1982 году меня избрали секретарём комсомольской организации РТП (ремонтно-технического предприятия).

Нам удалось сплотить вокруг нашей идеи молодёжь, а главное, в чём нам повезло, что в то время директором предприятия был замечательный человек, умный, талантливый руководитель Николай Иванович Хихлушка, который поддержал нас во всём. Нам так же помогли начальник стройцеха Николай Александрович Зайцев и его специалисты, талантливый инженер, прекрасный человек, начальник цеха Евгений Григорьевич Водянов, которые изготавливали спортивные станки и тренажёры. Большой вклад внёс снабженец, методист по спорту, человек с большим сердцем и прекрасной душой, понимающий спортсменов и физкультурников, тренер по настольному теннису Владимир Михайлович Гончаренко. А также комсомольцы, с которыми мы работали по выходным и после работы, изготавливая спортивный инвентарь, – Владимир Курлов, Виктор Евдокимов, Сергей Волков, сварщик Миха-



Показательное выступление клубов «Витязь», «РМЗ», «Геркулес». Центральная площадь п. Волоконовка, 9 мая 1986 г.

ил Стадников. Также поддерживал и помогал нам ветеран труда Анатолий Кондратьевич Киселёв и многие другие.

В дальнейшем, когда клуб уже набрал обороты и стал местом притяжения молодёжи, помощь не прекращалась. Нам помогали директор Дмитрий Александрович Котенко и главный инженер Василий Андреевич Лихтин.

В середине 1982 года спортивный клуб «Витязь» был открыт, костяк клуба составили: Александр Дрыгола, Александр Грецишников, Виктор Сафонов, Александр Шашкин, Виктор Ковыженко, Юрий Колесников, Игорь Головкин, Александр Фирсов, Александр Рябцев, Александр Михайлов, Вячеслав Мартынов, а руководителем был избран Александр Кривоконь. И тренировки закипели!

Начиная с этого года, команда клуба «Витязь» на областных спартакиадах среди коллективов сельхозтехники и ремонтно-механических заводов, на чемпионатах и Первенствах Белгородской области по гиревому спорту не уступала никому. Мы доказали – всё можно преодолеть и многое достичь, если направить свою энергию в нужное, правильное русло. По нашему пути пошли многие молодые люди, желающие вести здоровый образ жизни и дружить с физкультурой и спортом.

И уже в 1985 году в новом жилом доме Райсельхозтехники комсомольцы и молодые коммунисты под руководством Леонида Ивановича Кибалкина, Александра Кривоконя и Владимира Михайловича Гончаренко начали обустройство и оснащение второго спортивного клуба в районе – «Атлет», который начал свою работу с 1 июля 1987 года.

В 1988 году меня перевели на работу в райисполком на должность председателя райспорткомитета. И тогда я обратился к руководству района с предложением о переоборудовании пустующих помещений под спортивные клубы. И здесь мне повезло, я получил поддержку от председателя райисполкома Василия Ивановича Жихарева и его заместителя, куратора по спорту Владимира Андреевича Полякова. Василий Иванович, будучи талантливым руководителем и хозяйст-

венником, всегда и во всём поддерживал мои начинания, он любил и любит спорт, и у меня появились широкие возможности напрямую работать с руководителями организаций и предприятий.

Мы стали приобретать тренажёрные комплексы, настоящие стандартные, качественные штанги, что в итоге повлияло на результаты, которых мы стали достигать на соревнованиях разного уровня в новых дисциплинах (пауэрлифтинг). И сеть спортивных клубов в Волоконовском районе стала быстро расти.

В п. Волоконовка появились хорошие клубы: на РМЗ, руководил клубом Александр Васильевич Рябцев; в здании РДК клуб «Каскад» военно-патриотического направления – руководитель Виктор Михайлович Сафонов; в цокольном этаже ЖД вокзала клуб восточных единоборств кунг-фу «Локомотив» – руководитель Юрий Евгеньевич Измалков; «Геркулес» (здание райсобеса) – руководители Александр Владимирович Дрыгола и Евгений Анатольевич Осадчий.

В п. Пятницкое первым открылся спортивный клуб «МКК» на цокольном этаже жилого дома этого предприятия – руководители Виктор Михайлович Ищенко и Сергей Васильевич Остапенко, затем клуб «Сахарник», он был одним из лучших по оснащению в нашем районе, где помимо всего была и баня, и парилка – руководитель В.М. Ищенко; в школе-интернате, благодаря прекрасному педагогу, руководителю, хорошему спортсмену были отремонтированы и оснащены всем необходимым инвентарём спортклубы «Атлант» – руководитель Александр Евгеньевич Буряк, и «Иппон», которым руководил замечательный человек, талантливый тренер Анатолий Николаевич Перельгин.

Также в селе Волчья Александровка, на цокольном этаже школы работал спортклуб под руководством Геннадия Анатольевича Нагорского и Михаила Александровича Волкова. Первым руководителем клуба был Дмитрий Покосев. И спортклуб в селе Фошеватово, тоже в школе – руководитель Владимир Васильевич Богочанов, учитель ОБЖ.

Наш район входил в число трёх лучших в Белгородской области по многим показа-

телям. А по количеству спортклубов и видов спорта, которыми занимаются в них, мы были первыми на Белгородчине до 1996 года! Мы традиционно проводили внутрирайонные соревнования в честь Дня Советской Армии и ВМФ, Дня Победы и Дня рождения комсомола. С 1988 года первыми в области стали проводить соревнования по силовому троеборью (пауэрлифтинг). Организовывали показательные выступления лучших спортсменов, причём не только на стадионе или центральной площади, но и на улицах Волоконовки, на летних киноплощадках, их тогда было достаточно много, выезжали в села нашего района. Успехи сети спортклубов не были бы возможны без поддержки руководителей района: Н.И. Хихлушки, В.И. Жихарева, В.А. Губина, И.Б. Губанова, Г.И. Рябцева, Г.И. Радионова, А.М. Сотникова, А.И. Нагорского и представителей районной комсомольской организации – С.И. Кириосова, С.В. Бережного, Игоря Иванова, руководителя молодёжного центра Павла Лысенко, начальника районного отдела по делам молодёжи и спорту В.И. Скурятин. Я и все мои друзья и коллеги благодарны судьбе за то, что на своём жизненном пути встретили неравнодушных, замечательных людей, понимающих великое значение физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

В преддверии замечательного всенародного праздника – Дня физкультурника – хочу поблагодарить и пожелать всем моим друзьям-соратникам, которые поверили мне, пошли за мной до конца, крепкого, неиссякаемого здоровья, активного долголетия и особенно таким, как А.В. Дрыгола, А.Н. Перельгин, Ю.Е. Измалков, А.В. Рябцев, В.М. Ищенко, А.Е. Буряк, которые внесли значительный личный вклад в развитие силовых единоборств в нашем районе и области, за их личные высокие спортивные результаты! Поздравляю всех жителей района с праздником и желаю крепкой, на всю жизнь, дружбы с физкультурой и спортом!

А. КРИВОКОНЬ,
тренер-преподаватель высшей категории
отделения гиревого спорта и пауэрлифтинга
ДЮСШ п. Волоконовка

ЗУМБА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

День физкультурника – праздник не только профессиональных спортсменов, но и просто любителей активного образа жизни – тех, кто, например, бегают по утрам, любит велопрогулки или, скажем, танцует зумбу. Последнее направление физической нагрузки, кстати, не так давно покорило сердца волоконовских красавиц, желающих стать стройнее, здоровее и энергичнее.

Два раза в неделю на втором этаже Центра культурного развития посёлка Волоконовка раздаются зажигательные латиноамериканские и кубинские мотивы, под которые спортсменки-любительницы выполняют ритмичные движения – этакую упрощенную версию сальсы, меренги, кумбии и реггетона.

Разнообразие в жизнь любительниц фитнеса привнесла Татьяна Маляренко из Пятницкого. А вот, к слову, свою жизнь из-за зумбы она вообще перевернула на 180 градусов.

После окончания БГТУ имени Шухова по специальности инженер-технолог «Химическая технология тугоплавких, металлических и силикатных материалов», Татьяна семь лет работала в лаборатории молочно-консервного комбината инженером-химиком и не планировала ничего менять в своей жизни. Хорошая должность, достойная заработная плата – что ещё нужно? Но в определённый момент, как и большинство людей, не ведущих спортивный образ жизни, столкнулась с проблемами со здоровьем, стала очень сильно болеть спина.

– Чтобы почувствовать себя лучше и укрепить мышцы, я начала ходить на фитнес в Пятницкий ФОК. И через время поняла, что просто не могу без спорта, каждую тренировку ждала, бросала все дела и просто жила этим, – вспоминает Татьяна.

Но со временем пришла к мысли, что тело просит чего-то большего – больше музыки, ритма, экспрессии движений, а не монотонного выполнения определённых упражнений. О зумбе случайно узнала от подруги, живущей в Белгороде. Она с таким воодушевлением рассказывала, как ей нравится посещать занятия по новому, тогда ещё многим не знакомому фитнес-направлению, какой прилив энергии и хорошего настроения после тренировки, что Татьяна поняла – это то, что она ищет.

– Ближайшая секция зумбы оказалась в Новом Осколе. Но расстояние для меня не было преградой. Первое же занятие просто покорило. Теперь уже болела не моя спина, а я заболела зумбой! Ездил на тренировки три раза в неделю в любое время года и в любую погоду. Муж говорил: «Куда ты в такую даль, зачем тебе это нужно?! А я просто не могла без этого жить, – рассказывает Татьяна.

А затем наступил всеобщий карантин, и все «сели дома». Вот в этот момент к девушке и пришла мысль, что если обучиться зумбе самой, стать тренером, то в желании постоянно заниматься любимым видом спорта ни от кого не будешь зависеть.

– Программа обучения зумбе – американская, обучающих специалистов в России относительно мало, поэтому мастер-классы проходят только в очень крупных городах. Я всё время с жадностью черпала всю имеющуюся в интернете информацию о зумбе и случайно наткнулась на объ-



явление о том, что обучение пройдёт в Воронеже. Это был шанс! Я сразу купила билет на обучение. Прошла его и стала лицензированным инструктором программы зумба и членом Всемирной Ассоциации (ZIN). Стала пробовать собирать желающих для занятий в Пятницком. Параллельно работала на МКК. Люди ко всему новому сначала приглядываются, но со временем группа выросла до 11 человек. В итоге, с основной работой я приняла решение расстаться и всецело посвятить себя занятию, которое дарит мне ощущение абсолютного счастья, – поделилась Татьяна.

Ей было 33 года, когда она кардинально поменяла жизнь. Далеко не все близкие и знакомые люди отнеслись к этому с пониманием, многие посчитали поступок легкомысленным, кто-то крутил пальцем у виска. Поддержал муж, сказав: «Нравится – делай!».

Налетные месяцы группа в Пятницком постепенно рассеялась. В этот период желание заниматься спортом у людей резко сокращается, время отнимают приусадебные участки, походы на речку и прочее. И тогда Татьяна решила поискать возможность вести секцию в Валуйках. Это хоть и небольшой, но всё-таки город, и индустрия фитнеса более развита – есть современно оборудованные спортивные клубы, куда люди ходят круглый год. Один из таких с сентября прошлого года с удовольствием принял в свои ряды тренера по зажигательному танцевальному направлению.

А за полгода существования секции зумбы

в Волоконовском ЦКР её поклонниками стали 35 человек.

Татьяна уверена и доказывает на своём примере, что неспортивных людей не бывает. Главное – найти своё. Кто-то получает удовольствие от поднимания тяжестей, кому-то нравится заниматься йогой или пилатесом на коврике, кому-то игровые виды спорта. Всё это дело вкуса. Поэтому не стоит ставить на себе крест из разряда «Спорт и я несовместимы».

– К моему удивлению, оказалось, что многим очень не просто взять и прийти на тренировку. В нас сидит внушительный багаж комплексов и предрассудков, который мы собираем на протяжении жизни. Мы стесняемся, мы боимся. Но поверьте, зумба – отличный способ раскрепоститься и избавиться от всего этого. А на занятиях царит дружеская и позитивная атмосфера. Никто ни на кого не смотрит, плохо танцует другой человек или хорошо. Зумба не об этом. Она о том, чтобы двигаться и радоваться жизни, – уверена тренер.

И решиться прийти на зумбу, действительно, есть ради чего. Вот несколько самых важных преимуществ этой программы:

Колоссальная динамическая работа корпуса – зумба включает движения, которые максимально задействуют центральную часть тела (абдоминальные мышцы и спину). Это делает торс более подтянутым и выразительным.

Высокий расход калорий – программа применяет методы аэробики и интервальных тренировок, которые отличаются повышенной активностью и приводят к быстрому сжиганию калорий.

Спокойная, непринужденная обстановка – новые шаги подаются в простом, весёлом и заводном формате.

Потеря веса – как и при любых других физических упражнениях, регулярность и сбалансированное правильное питание способствуют быстрой потере веса.

Положительная самооценка – вселяет уверенность в себе.

Моделирование фигуры – занятия зумбой способны привести в хорошее состояние любую часть тела, включая верхнюю, нижнюю и среднюю части, а также сердце и сознание.

Тренировка «без напряжения» – на занятиях вы хорошо потеете! Большинство участников

сознаются, что просто развлекаются и не замечают, что выполняют упражнения.

Если вы хоть раз проходили мимо зала, где идет тренировка зумба-фитнес, то наверняка слышали крики оттуда. «Это нормально?» – спросите вы? Да, абсолютно!

– Многие спрашивают, зачем во время тренировки мы выкрикиваем: «Хэй!»? Кому-то это кажется глупым и непонятным, но зумба крикливая не просто так. Это способствует глубокому дыханию, благодаря чему наша кровь обогащается кислородом. Дарит эмоциональное расслабление, а соответственно, и хорошее настроение. Резкие крики улучшают работу кардиореспираторной системы, а ещё дополнительно задействуют мышцы пресса, – рассказала Татьяна.

По развитию фитнес-направления зумба у неё много далеко идущих планов. Один из которых – чтобы как можно больше людей познакомились с этим необычным, задорным, позитивным, красивым, танцевальным, а главное, оздоравливающим миром под названием «зумба».

– Зумба – это невероятный обмен энергией! На мастер-классах мои эмоции просто зашкаливают! Кажется, что ты бомба, и сейчас взорвёшься от переполняющих тебя эмоций. Я стараюсь дарить эту энергию тем, кто доверился мне, как тренеру, и получаю много тепла в ответ, – говорит Татьяна Маляренко.

Наталья КОЛОМЫЦ
Фото автора.

ИСТОРИЯ ЗУМБЫ

Данное направление фитнеса зародилось в Колумбии совершенно случайно, и если верить истории его возникновения, то однажды, идя на тренировку, тренер, хореограф и танцор Альберто «Бето» Перес просто-напросто забыл диски с музыкой для тренировок дома. Недолго думая, Альберто поставил первую попавшуюся кассету с музыкой, которая была в машине, а так как он был поклонником самбы, мамбы, румбы и реггетона, то кассета оказалась сборником любимых композиций. Проводя тренировку с традиционными упражнениями для фитнеса, тренер постарался максимально гармонично подстроить её под музыку, поэтому разбавил привычные связки фитнеса элементами из различных латиноамериканских танцев. Так и получился танец, позже получивший название зумба, а тренировки стали называть «зумба-вечеринками».

Самое забавное, что трактовка самого названия «зумба», в переводе с мексиканского означает «быть навеселе». Однако нужно отметить, что техника выполнения танца зумба очень четко характеризуется данной трактовкой, и кто уже сталкивался с тренировками зумбы, тот поймет.

Танец зумба был отмечен даже Всемирной книгой рекордов Гиннеса. Так, 19 июля 2015 года в филиппинском городе Мандалуйонг прошла самая грандиозная Zumba Fitness Party, в которой приняли участие 12975 человек. Тренировка длилась в течение 30 минут, участники были в восторге от всего происходящего, многие из них уже долгое время занимались зумба-фитнесом.

Источник: <http://zumbaspb.ru/>

Лидия Выродова:

– Много лет я пыталась заставить себя заниматься фитнесом. Всё хорошо, но хотелось динамики и драйва. И вот она – зумба! И я в восторге! У меня заметно подтянулись мышцы спины, живота (без утомительных упражнений на пресс). Легко и весело скинула несколько килограммов. Во время танца у меня появляются положительные эмоции, уходит хроническая усталость. От Татьяны столько света, тепла и любви, что самый расстроенный и загруженный своими проблемами и заботами человек в танце забудет обо всём!

Уважаемые читатели, подписчики и посетители сайта!

Если Вас интересует **полная электронная версия газеты** (включая рекламу и программу) в формате PDF, вы можете приобрести её у нас на сайте - (<https://october31.ru>) всего за **35 рублей**.

Здесь же можно подать объявление или подписаться на районную газету

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА



В правом верхнем углу сайта установлен модуль

кликаем на кнопку **Начать**,
выбираем рубрику **«ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ»**,
а затем раздел **«Купить 1 номер PDF»**

Все, что вам нужно сделать:
указать нужный номер издания
и ваш электронный адрес,
на который мы вышлем полный номер
газеты в электронном виде



Сервисом можно пользоваться **24 часа в сутки**,
в любом удобном месте, где есть Интернет.

Способы оплаты разные: пластиковые карты Банков России,
электронные деньги (**WebMoney, Яндекс деньги, Qiwi кошелек**) или лицевой
счёт мобильного телефона (**МТС, Мегафон, Билайн, Теле2, РосТелеком**).