



актуально

До самого вечера

увеличена частота рейсов маршрутного такси № 6 и 6А

Изменение — временно, и связано с неблагоприятной обстановкой и увеличением времени приема пациентов врачами поликлинического отделения.

С 31 января общественный транспорт № 6 и № 6А будет до самого вечера заезжать на территорию жд-больницы. Дополнительно введено 10 заездов к лечебному учреждению.

В будние дни транспорт будет циркулировать с 7:30 до 20:00. Согласно графику заезды будут осуществляться дополнительно в 17:34, 17:50, 17:56, 18:22, 18:38, 18:44, 19:10, 19:26, 19:32, и последний — в 20:22 от больницы до ПАТП на проспекте 22 Партсъезда

благоустройство

Новоселье — в радость

В крае детей-сирот обеспечат жильем.

Более 700 детей-сирот в крае должны получить жилье в ближайшие два года. Об этом сообщил губернатор Владимир Владимиров.

По словам краевого министра имущественных отношений Виталия Зритнева, объем краевой жилищной программы для детей-сирот на 2022 год составляет более 765 миллионов рублей. Это позволит до конца года предоставить жилье для 323 очередников, а также начать строительство жилья еще для 433 — эти дома планируется сдать в эксплуатацию в 2023-м.

Первые 30 новоселов получили ключи от квартир в поселке Анджиевском.

Необычный экскурсовод

О местных достопримечательностях гостям и жителям города расскажет электронный гид.

Кроме того, он поможет пользователям сервиса сориентироваться в расположении социально значимых объектов. Электронный гид включает в себя несколько категорий информации: «Минеральные Воды на карте», «Краткий справочник по Минеральным Водам», «Достопримечательности Минеральных Вод», «Места отдыха Минеральных Вод». Здесь можно узнать, как добраться до ближайшего общественного пространства (парк, сквер), Дома культуры, лечебного учреждения, отдела полиции. Гид также подскажет о наличии достопримечательностей в соседних городах-курортах и как к ним добраться из Минвод.

ВНИМАНИЕ!

Предлагаем оформить альтернативную подписку - всего за 170 рублей за полугодие на газету "МВ" по адресу: пр. К. Маркса, 60 и самим забирать очередной номер прямо в редакции в любое удобное для вас время. Телефон для справок: 6-32-15.

мир увлечений

В ногах правда есть!

Жители хутора Перевального — за здоровый образ жизни

Уже больше двух лет местные жители пред- и пенсионного возраста закаляют не только тело, но и дух.

Однажды местный филиал библиотеки посетила постоянная читательница, пенсионерка Тамара Фадеева. Как обычно, набрала книг и по соседки разговорилась с заведующей Верой Демьяненко. Сошлись на том, что хорошо бы после дневных хлопот встряхнуться с односельчанами с помощью вечерних прогулок. Сказано — сделано. Понеслась новость по улицам хутора. Односельчане идею восприняли с энтузиазмом. Женщины охотно согласились на «авантюру», мужчины предпочли занять наблюдательную позицию. Забегая вперед, скажем, что ненадолго.

Члены любительского объединения «Движение — это жизнь» поначалу просто ходили по селу, разминали ноги. Параллельно говорили обо всем на свете, обсуждали прочитанное, найденное, увиденное, наболевшее.

В какой-то момент в одном из журналов из фонда библиотеки узнали о скандинавской ходьбе. Заинтересовались, стали вникать в тему, узнали о преимуществах скандинавской, или северной ходьбы перед обычными пешими прогулками. Многие сразу же загорелись попробовать метод. Оказалось, ничего сложного в технике нет: все научились правильно пользоваться палками всего за одно занятие. А уж сколько пользы, говорит Вера Демьяненко!

Действительно, специалисты утверждают, что эффективность скандинавской или нордической ходьбы на 46% выше обычной. Секрет заключается в том, что при передвижении с палками нагрузка ложится не только на ноги, а частично переносится на плечевой пояс, мышцы рук, туловища и таза. Вот и получается, что 15 минут скандинавской ходьбы можно сравнить с 21-й минутой езды на велосипеде или 12-ю минутами бега в быстром темпе. При такой физкультуре задействовано до 90% мышц, и что немаловажно, нагрузка при этом распределяется равномерно по всему телу. Ходьбой, говорят приверженцы ЗОЖ, с разрешения врача могут заниматься как здоровые люди, так и те, у кого больные суставы, лишний вес, повреждения позвоночника. Всем будет полезно. Замечено, что средний возраст любителей скандинавской ходьбы — 50 плюс. Вот и в объединении «Движение — это жизнь» в основном те, кому за полвека. Слух быстро разнесся по соседним селам. Жители хутора Лысогорского примкнули к соседям-физкультурникам. Примечательно, что в ряды атлетов встали



На фото: члены любительского ЗОЖ-объединения

не только женщины, но и мужчины. Обычно тяжелые на подъем, они с удовольствием теперь вышагивают долгий маршрут протяженностью около восьми километров. По времени это примерно 1,5 часа. Ходят почти в любую погоду. Отложить тренировки могут разве что из-за метели да проливного дождя.

С тех пор, как наш круг увеличился до 15 сельян, ходим по пять-шесть человек. Соблюдаем дистанцию, группируемся улицами. Занятия проходят каждый день и тогда, когда удобно всем: неработающие подстраиваются под тех, кто и на пенсии вынужден трудиться, — объясняет Вера Анатольевна.

В теплое время года тренировки начинаются почти на закате, когда дела в огороде сделаны, а скотина убрана. В холод стараются выйти к шести вечера. Вышагивают по освещенным улицам, либо летом вдоль канала Широкого, подальше от выхлопных газов транспорта и людской суеты. Вдали от домов природа другая, да и тишина действует умиротворяюще.

Почти все женщины, в том числе и Вера Демьяненко, отдают предпочтение скандинавской ходьбе, нежели занятиям на уличных тренажерах, что не так давно появились в Перевальном. А вот мужчинам, наоборот, по сердцу «железо» спортзала под открытым небом. И то хорошо, говорят дамы, лишь бы меньше пе-

ред телевизором сидели. Один из таких, кто променял удобный диван на тренажеры, — супруг Веры Анатольевны — Александр Иванович. Мужчина работает машинистом насосных установок и в силу должностных обязанностей много ходит. Поэтому часто отказывается от долгой скандинавской ходьбы в пользу спортплощадки. С тех пор как приобщился к группе, перестал жаловаться на боль в стопах. Поборола пяточную шпору, заковывающую ногу нестерпимой болью, и его супруга. За короткое время поняла, что по утрам с кровати встает легко, почти без страданий.

Плюс у четы Демьяненко ушли лишние килограммы. Скинули на двоих пять кило. Не обошлось, конечно, без корректировки питания. Намотали на ус рекомендации врачей и убрали из рациона жареные и жирные блюда. Львиную долю съедаемого физкультурниками теперь составляют овощи, фрукты, каши. Важно, что хуторяне-спортсмены стараются не столько похудеть, сколько стать здоровее за счет спорта и питания. Бонусом получают подтянутую фигуру.

Останавливаться на достигнутом сельские спортсмены не собираются. С нетерпением ждут начала теплых дней, чтобы приступить к тренировкам по баскетболу, вспомнить молодость. Благо, площадка с корзиной и необходимым инвентарем в Перевальном уже имеется.

Нона Гульбанова

погода

По данным www.gismeteo.ru на 01.02.2022г.

СРЕДА, 2 февраля

температура
день: +6...+7
ночь: -1...-2

атмосфер.
давление:
735...732

ПЯТНИЦА, 4 февраля

температура
день: +9...+10
ночь: -0...-1

атмосфер.
давление:
731...728

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 февраля

температура
день: +5...+6
ночь: -1...-3

атмосфер.
давление:
737...733

ЧЕТВЕРГ, 3 февраля

температура
день: +6...+7
ночь: -1...-2

атмосфер.
давление:
731...729

СУББОТА, 5 февраля

температура
день: -0...+1
ночь: -1...-2

атмосфер.
давление:
738...733

ПОНЕДЕЛЬНИК, 7 февраля

температура
день: +1...+4
ночь: -0...-1

атмосфер.
давление:
737...730

ВТОРНИК, 8 февраля

температура
день: +1...+4
ночь: -0...-2

атмосфер.
давление:
730...723

Неблагоприятные дни:
23 февраля

Внимание! В прогнозе погоды возможны изменения по не зависящим от редакции причинам.