



Короткой строкой Первомайцы пробежали на лыжах пятьдесят километров



3 марта четыре первомайских спортсмена приняли участие в XI международном Деминском лыжном марафоне. **Сергей Смирнов, Михаил Чалнык, Дмитрий Иванов и Наталья Коваленко** преодолели дистанцию в пятьдесят километров. **Сергей Смирнов** занял третье место среди ярославских лыжников и 41-е среди всех участников марафона.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

(Наш корр.)

Если бы я был Президентом



Общественный деятель **Евгений Метеничев** прошел в очный этап Всероссийского конкурса молодежных проектов «Если бы я был Президентом» в номинации «Рисунок». Организатором конкурса выступила АНО-«Центр развития молодежного парламентаризма» при поддержке Палаты молодых законодателей при Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации. Работа была высоко оценена Экспертной комиссией. Очный этап конкурса состоится 23 марта в Санкт-Петербурге. Так держать!!!

(Соб. корр.)

Второе место в фестивале



В прошедшую пятницу в Ярославле состоялся фестиваль активистов школьных музеев. В нем принял участие и музей Первомайской средней школы. Тематика фестиваля была связана с историей ярославского комсомола. И это символично, ведь в октябре 2018 года ВЛКСМ исполняется 100 лет.

До очного этапа состоялся заочный, в котором приняли участие 26 команд из разных районов области. В очный же этап вышли лишь 17 команд.

Троим кукобойским школьникам, принявшим участие в фестивале чуть-чуть не хватило сил, чтобы стать победителями. В итоге команда школьников из Кукобоя под руководством директора школьного музея **И. А. Деруновой** заняла второе место.

(Наш корр.)

Первомайские школьники сдали нормы ГТО



3 марта в Пречистом прошёл большой фестиваль ГТО. Участниками спортивного мероприятия стали сто пятьдесят человек. Ученики первомайских школ бежали на лыжах дистанцию в один километр (младшая группа от 6 до 10 лет), два километра (группа от 11 до 15 лет), три километра (девушки 16-18 лет и юноши 13-15 лет) и пять километров (юноши 16-18 лет). Ребята успешно преодолели гонку, каждый выразил свою приверженность и любовь к здоровому образу жизни, физкультуре, спорту.

(Наш корр.)

❖ Спорт



Ветераны спорта и начинающие спортсмены, преданные болельщики и тренеры, учителя физкультуры и все, кто любит спорт, кто живёт спортом пришли на церемонию награждения лучших из лучших.

Главными достижениями года с уверенностью можно назвать девятую победу в Спартакиаде сельских районов Ярославской области, победу наших волейболистов, первое место на чемпионате по армлифтингу, а также триумф на чемпионатах России по гиревому спорту.

— По итогам 2017 года впервые в истории района мы стали чемпионами области по волейболу, что, на мой взгляд, особенно знаменательно. Наши спортсмены показали отличные результаты в лёгкой атлетике, многоборье ГТО. Первомайцы стали серебряными призёрами по гиревому спорту, армспорту, шахматам. В личном зачёте чемпионами области и призёрами стали **Сергей Смирнов, Олег Кузнецов, Никита Кузнецов, Дмитрий**

❖ Хору ветеранов «Надежда» - 25!

Им песня веру в жизнь дает

В Первомайском Межпоселенческом доме культуры работает немало самодеятельных коллективов, в которых занимаются любящие искусство и свою малую родину пречистенцы



На фото: всегда молодые душой и открыты зрителям участники хора ветеранов «Надежда»

У каждого такого коллектива есть свой день рождения. Кто-то еще довольно молод, за плечами других уже большой жизненный опыт. К примеру, 10 марта хор ветеранов «Надежда» отмечает юбилей – двадцатипятилетие со дня своего образования.

Тогда, весной 1993 года, мало кто верил, что бабушки-певуны из клуба «Любители чая» превратятся в настоящий слаженный и спешивший хоровой коллектив. А вот руководившая клубом **Мария Павловна Малы-**

шева, которая и предложила создать хор ветеранов, как в воду глядела, сказав, что у нового хора большое будущее. Так оно и вышло!

В предпоследний февральский день ближе в полудню я заглянул в Первомайский МДК. В фойе очага культуры стояла тишина, а из-за прикрытых дверей интернет-кафе доносилось мелодичное: «Мы дети, пережившие войну. Мы дети, побывавшие в плену. Мы дети, защищавшие страну...»

Я приоткрыл дверь и тихо вошел в помещение. В центре сидело два десятка

пожилых пречистенцев. Они пели. Их взоры были устремлены на художественного руководителя хора **С. В. Ивашевскую**, которая умело дирижировала, а потому слова песни под аккомпанемент баяниста **Ю. Б. Мустаева** лились прямо в душу.

— Идемте в музыкальную школу, там и поговорим, — предложила мне **С. В. Ивашевская** после окончания репетиции.

Мы поднялись на второй этаж. Но не одни. К нам присоединились участники хора ветеранов **О. П. Лебе-**

дева и Т. И. Козлова — старожилы этого хорового коллектива.

— В декабре 1992 года я возглавила районный Дом культуры, — вспоминает **Татьяна Ивановна Козлова**. — В начале марта 1993 года подходит ко мне **Мария Павловна Малышева** и спрашивает: «А нельзя ли нам создать хор?» Я подумала-подумала и решила, что создать хор можно. Встал вопрос с руководителем нового хора — требовался специалист. А в то время в Доме

(Окончание на 2 стр.)

Быстрее, выше, сильнее

2 марта в Пречистом подвели спортивные итоги 2017 года

Маликов, Оксана Муравьёва, Анастасия Реброва, Михаил Курзин, Увайс Эхаев, Александр Лесников, Егор Соколов, Максим Зеленев, Курбан Меджидов, Руслан Тубин, Николай Доронин, Светлана Богданова. Девяносто шесть спортсменов участвовали в сборных района. Также хочется отметить единственного действующего мастера спорта **Юлию Гроздилову** и кандидатов в мастера спорта **Юлию Новиковскую и Кирилла Степанова.** Своим трудом и целеустремлённостью они подарили эту победу своим землякам, — прокомментировал церемонию награждения председатель районного комитета по физической культуре и спорту **Иван Морщинин.**

В минувшую пятницу стало известно имя лучшего спортсмена года — им был объявлен начинающий атлет, чемпион России по гиревому спорту **Виталий Арсентьев.** Глава Первомайского района **Инна Ильинична Голядкина** лично вручила грамоту и подарок спортсмену, пожелав больших успехов.

Владимир Елизаров, капитан мужской волейбольной команды, удостоился звания ветерана спорта Первомайского района. Его подопечные — волейболисты, старше сорока лет — ежегодно занимают призовые места в спортивных турнирах разного уровня.

Пришли поздравить и наградить первомайцев за новые победы представители местного самоуправления: заместитель главы Первомайского района по социальной политике **Анатолий Бредников** и глава городского поселения **Юрий Мебель.** За активное участие в спортивной жизни района были награждены спортсмены, благодаря которым в Первомае развивается спортивное движение. Кроме того, первомайцы получили памятные подарки от Первомайского местного отделения ВПП «Единая Россия».

Думается, что после столь высоких достижений новую спартакиаду районов мы выиграем точно!

Юлия БОЙЦОВА

Им песня веру в жизнь дает



На фото: момент репетиции хора ветеранов «Надежда»

(Окончание. Начало на 1 стр.)

культуры работал ансамбль «Вера. Надежда. Любовь». Руководила им Людмила Юрьевна Весова. Я поговорила с ней, та согласилась, и мы запели. Состоял тогда хор из тринадцати женщин.

Светлана Валерьевна Ивашевская открывает альбом с фотографиями и подает мне одну из них. На фото первый состав хора. Некоторых из тех жительниц Пречистого, что я увидел в составе хора на фото, уже нет в живых, а другие, дай бог им долголетия, еще активны и задорны. Постепенно число

участников нового хорового коллектива росло. Сегодня в хоре ветеранов двадцать семь человек.

— А старожилы в хоре есть? — интересуюсь у моих собеседниц.

— Конечно, есть, — улыбается Татьяна Ивановна. — По возрасту самые старшие в хоре Ольга Павловна Лебедева и Лидия Константиновна Токарева. Она же, да еще я, в хоре со дня его основания. Чуть позже, через два года, в хор пришли и до сих пор поют в нем Ольга Ребанова и Вера Алексеева.

— У меня дома сохранилась фотопленка августа

1995 года, — включается в разговор О. П. Лебедева. — На ней участники хора в день поселка Пречистое запечатлены идущими возле бывшего здания Дома культуры, где сейчас располагается музей леса и краеведения. Все участники хора одеты в голубые платья. Идем мы под музыку духового оркестра.

Репертуар у нашего хора ветеранов довольно широкий. Светлана Валерьевна рассказала мне, что в исполнении хора звучат песни о Великой Отечественной войне, песни советских композиторов, народные песни как прошлых лет, так и современные. А еще участники хора ветеранов с удовольствием поют шуточные песни и песни о любви.

— Последнее время ежегодно мы стали ездить на областной хоровой фестиваль «Споемте, друзья». Без грамоты с этого фестиваля не приезжаем, — в голосе С. В. Ивашевской чувствуется гордость за хоро-

вой ветеранский коллектив.

Хор ветеранов в нашем районе именуется «Надежда». Первым художественным руководителем хора была Л. Ю. Весова. Затем под «свое крыло» хор взяла С. В. Ивашевская. Немало у «Надежды» было и аккомпаниаторов. Первым стал Ю. И. Пелешин, его сменил А. Н. Чубаров, потом на аккордеоне в хоре играл Н. Е. Лебедев, а сейчас хор исполняет песни под аккомпанемент Ю. Б. Мустаева.

Рассматривая фотографии, запечатлевшие разные моменты жизни хора ветеранов, я обратил внимание на то, что в разные годы исполнители были одеты в разные костюмы. Первые голубые платья появились на участницах хора после того, как их им в дар передал Дом быта п. Пречистое. Затем Дом культуры сшил для хоровиков красивые юбки и кофточки, потом появились белые блузки с черными юбками,

а последние — красные платья участника хора были пошиты в г. Ярославль на средства, выделенные депутатом Ярославской областной Думы П. А. Смирновым.

Песни в исполнении хора ветеранов Первомайского района звучат на концертах в Первомайском МДК и сельских клубах района. Ездят наши ветераны с песнями и в соседние районы области, а также в Вологодскую область.

— Сколько же песен исполнили участники хора за четверть века своего существования? — интересуюсь я.

— Недавно и меня заинтересовал этот вопрос, — говорит О. П. Лебедева. — По моим подсчетам мы исполнили 171 песню.

— А над чем работает хор в этом году? — спрашиваю у Светланы Валерьевны.

— Сейчас, например, готовим песни к 100-летию ВЛКСМ, учим песню вологодского композитора «Дети войны», — говорит она. — Думаем ее исполнить во время нашего юбилейного концерта. Как и мно-

гие другие. К слову, приглашаем на него всех желающих. Он состоится в МДК 10 марта в 13 часов.

— Что дают вам занятия в хоре? — такой вопрос я задал старожилам ветеранского хора Л. К. Токаревой и О. П. Лебедевой.

— Занятия в хоре, а собираемся на репетиции мы восемь раз в месяц, дают мне стимул к жизни, — говорит Л. К. Токарева. — Вроде и побаливает что-то, и делать ничего не хочется, а сходишь, попоешь и настроение меняется, болячки проходят.

— Ноги не ходят, голос не тот, а если не буду ходить в хор, так и умру скоро, — смеется О. П. Лебедева.

Хор ветеранов живет уже 25 лет. И впереди у него, уверен, большая жизнь и новые песни. Не зря же хор постоянно пополняется новыми участницами. К примеру, в этом году его ряды пополнили Г. Качеева, В. Полунина, Н. Лукина, А. Афонина. Так держать!

Евгений ЕЛИСЕЕВ

Жизнь без ограничений

Общественница со стажем

Всероссийское общество инвалидов в этом году отмечает крупный юбилей — тридцатилетие.



На фото: Нина Алексеевна Королёва, член районного Совета ветеранов и отделения ЯОО «ВОИ» Первомайского округа

Общественная организация была создана 17 августа 1988 года и на сегодняшний день насчитывает более 1,6 миллиона членов. ВОИ содействует людям с инвалидностью в осуществлении равных прав с другими гражданами страны, защищает их интересы в современном обществе.

В Первомайском районе, как и в большинстве регионов России, есть организация ВОИ, помогающая людям с инвалидностью. Общественники предложили нам познакомиться с интересными членами отделения ЯОО «ВОИ» Первомайского округа, для которых их недуги и особенности физического развития — не преграда, а, наоборот, стимул к духовному самосовершенствованию. Точно так же, как у активных людей без инвалидности трудности только закаляют характер, так и людей с инвалидностью проблемы со здоровьем лишь мотивируют.

Такой активной на протяжении двадцати семи лет своего председательства первичной организации Совета ветеранов и пятнадцати лет в группе ВОИ Первомайского райпо являлась Нина Королёва. И сейчас, несмотря на то, что Нине Алексеевне 88 лет, она старается не засиживаться дома.

Мы договорились с Ниной Алексеевной о встрече. Общественница пригласила меня к себе, где и состоялся наш разговор.

Войдя в квартиру пенсионерки, я сразу заметила, что в доме уютно и чисто. Хозяйка не даёт себе расслабляться. Соцработник, который с недавнего времени помогает Нине Алексеевне по хозяйству, частенько остаётся без работы: она сама убирает, готовит, стирает. Ходить в магазин тоже предпочитает без сопровождения, самостоятельно: движение — это жизнь, уверена Нина Королёва, поэтому пешие прогулки до гастронома ей только на пользу.

Гости всегда приходят к Нине Королёвой с радостью. Хлебосольная и радушная хозяйка встречает друзей с улыбкой, угощает их пышными булочками, невероятно вкусными, ароматными пирогами. Нина Алексеевна приветлива и

очень общительна. Подруги и соседи знают, что у Нины Алексеевны скучать не придётся: пенсионерки и песен от души поют, и поговорят обо всём, и чаю попьют.

Стол заставлен угощениями. На нём красуются вазочки с конфетами, вареньем и печеным, стопка золотистосолнечных, аппетитных блинов.

— Я ведь только два года отдыхаю, — приглашая меня сесть за уютным белым столиком, говорит моя новая знакомая. — Давно, больше тридцати лет назад, вышла на пенсию, а по-настоящему отдыхаю только сейчас.

— Почему? — с удивлением спрашиваю я, размещаясь за столом. Нина Алексеевна садится напротив меня.

— Потому что с 1984 года я начала заниматься общественной работой. Сначала меня избрали председателем первичной организации Совета ветеранов Первомайского райпо. Работали с Галиной Ивановной Козыревой. В нашей первичке было 92 человека. Мы проводили разную работу: и социальную, и культурно-массовую. Подздравляли членов организации с юбилеями, вручали подарки именинникам, участвовали в мероприятиях, раздавали продуктовые наборы труженикам тыла. Одним словом, заботы хватало.

Кроме того, я любила самодеятельность, десять лет пела в хоре ветеранов. Была у нас и традиция, которую мы соблюдали двенадцать лет, — каждое последнее воскресенье месяца вместе с Марией Павловной Малышевой и Анной Васильевной Романовой устраивали чаепития для пожилых в клубе.

Позднее, в 2000 году, меня выбрали председателем группы ВОИ Первомайского райпо. Работа была та же, что и в Совете ветеранов, только с людьми, имеющими инвалидность. В группу входило 28 человек. Занимались адресной гуманитарной помощью, а 3 декабря, в Международный день инвалидов, дарили подарки членам организации, — отвечает общественница.

— А кем Вы работали почти пятьдесят лет? Если вам сейчас 88, а вышли на пенсию только в 1984... — прикидываю я в уме трудовой стаж моей собеседницы.

— Товароведом по ценам, — улыбаясь, соглашается с моими подсчётами Нина Алексеевна. — Я сорок семь лет отработала в Первомайском райпо. Начинала ещё в Кукобю, но после того, как райцентр перевели в Пречистое, переехала сюда, в посёлок. В то время в районе было 112 магазинов, и в мои обязанности входила проверка каждого из них по шесть раз в год. А дома ждали другие дела.

— Значит, у Вас была большая нагрузка на работе. Откуда же после выхода на долгожданный заслуженный отдых возникло желание заниматься общественной работой? — интересуюсь я.

— Я всегда была активисткой. Ещё работая в Кукобю, с 1955 года была председателем профсоюза. С тех пор без общественной работы уже не могла, сидеть дома без дела мне совсем не хотелось.

— Насколько я знаю, все члены ВОИ имеют инвалидность. Как случилось, что в Вашей жизни появилось это

слово? — я задаю вопрос Нине Алексеевне.

— Помню, пою песню на репетиции в клубе, — спокойно отвечает пенсионерка, — и вдруг чувствую, что мне плохо, в груди колет и жжёт. Отпросилась домой, пришла, муж Сергей Тимофеевич дал мне лекарство. Думала, завтра всё пройдет, но утром стало хуже. Супруг вызвал скорую, оказалось, инфаркт. Месяц лежала у нас в больнице. Потом меня направили на областную медкомиссию. В общем, в результате дали мне вторую группу инвалидности по общему заболеванию.

— Грустная история, — замечаю я. — Ваша инвалидность мешала Вам жить полноценной жизнью?

— Нет. Я не могла усидеть на месте. Всё мне было интересно, очень уж я любознательная. Как будто я две жизни решила прожить! — шутит Нина Алексеевна. — Если бы я не была в постоянном движении, думаю, не дожила бы до 88 лет. Пока здоровье есть, — продолжает общественница, — стараюсь успеть всё. Скоро огород буду сажать, весна не за горами.

У Нины Алексеевны Королёвой наград и грамот не пересчитать. Сколько почётных званий носит наша героиня!



На фото: почетный знак Всероссийской организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов

Однако главное богатство нашей героини — семья. Семья у Нины Алексеевны большая: сын Александр, дочь Светлана, четыре внука, семь правнуков. Таким количеством потомков смело можно гордиться.

— Все приезжают, никто не забывает меня, — говорит пенсионерка. — На 80-летие был большой праздник, вся семья собиралась. 26 декабря мне исполнится 89 лет, а в следующем году мне будет уже 90. Мечтаю этот юбилей отметить вместе с моими любимыми детьми.

Я уверена, что Нина Алексеевна отпразднует не только 90-летие, но и 100-летие, и даже 110-летие, ведь её оптимизму и энергии могут позавидовать молодые!

Юлия БОЙЦОВА

Напоследок я попросила Нину Алексеевну сказать что-нибудь ободряющее людям с инвалидностью. Нина Алексеевна немного смутилась, но, поборов скромность, сказала: «Я советую первомайским людям с инвалидностью больше общаться, быть активнее. Тогда жизнь наладится, станет разнообразнее и интереснее».

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12.03

5.00 «Телеканал «Доброе утро» 8.05 «Выборы-2018 г. Дебаты» 9.00, 12.00, 15.00 «Новости» 9.15 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» (16+)

ВТОРНИК, 13.03

5.00 «Телеканал «Доброе утро» 8.05 «Выборы-2018 г. Дебаты» 9.00, 12.00, 15.00 «Новости» 9.15 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» (16+)

СРЕДА, 14.03

5.00 «Телеканал «Доброе утро» 8.05 «Выборы-2018 г. Дебаты» 9.00, 12.00, 15.00 «Новости» 9.15 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 15.03

5.00 «Телеканал «Доброе утро» 9.00, 12.00, 15.00 «Новости» 9.15 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» (16+)

ПЯТНИЦА, 16.03

5.00 «Телеканал «Доброе утро» 9.00, 12.00, 15.00 «Новости» 9.15 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» (16+)

СУББОТА, 17.03

5.10 «Контрольная закупка» 6.00, 10.00, 12.00, 15.00 «Новости» 6.10 Х/ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18.03

5.50, 6.10 Х/ф «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ» 6.00, 10.00, 12.00, 15.00 «Новости» 7.50 «Смешарики. ПИН-код»

Есть мнение

Поклонитесь всем Героям до земли...

«Нет в России семьи такой, где б не памятен был
свой герой,
И глаза молодых солдат с фотографий увядших
глядят.
Этот взгляд, словно высший суд, для ребят, что
сейчас растут.
И мальчишкам нельзя ни солгать, ни обмануть,
ни с пути свернуть.»



Эти авторские строки Евгения Аграновича из песни к фильму «Офицеры» как нельзя лучше объясняют необходимость создания Аллеи Героев на территории Мемориального комплекса в поселке Пречистое.

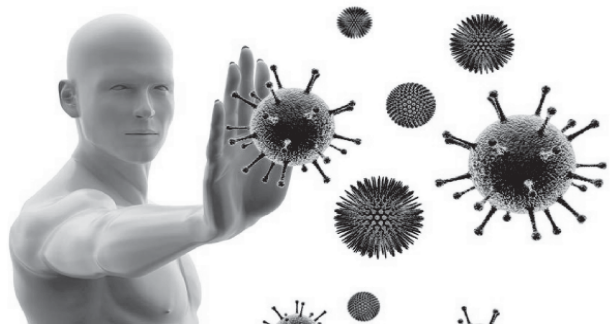
Почему мы вновь и вновь вспоминаем о минувшей войне? Потому что беспокоимся о будущем. Места памяти возвращают нас к дням войны, отчего мы больше начинаем ценить свободу, тишину, блеск солнца, детский смех и радость жизни в мирное время. Пока мы помним героев войны, жива связь поколений, а значит – жива Россия!

Пять Героев Советского Союза: **Николай Дмитриевич Антонов, Николай Павлович Иванов, Алексей Иванович Коротков, Серафим Павлович Субботин, Александр Акимович Шаров** и один полный кавалер ордена Славы **Константин Николаевич Кондратьев** – вот те героические имена, что навсегда вписаны в судьбу Первомайского края. На сегодняшний день, к великому сожалению, не каждый первомаец знает эти данные. А знать надо! И помнить, передавая из уст в уста их имена, преклоняя голову перед их бесстрашием, мужеством, подвигом.

О здоровье

Три кита иммунитета

Иммунитет (от лат. immunitas – освобождение, избавление) – это способность организма противостоять агрессии со стороны любых неблагоприятных факторов, для сохранения его целостности и биологической индивидуальности. Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности и на 50% – от образа жизни. Три кита, на которых держатся защитные силы организма, – здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.



Причины снижения иммунитета

Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.

Питание. Некачественная, искусственная, маринованная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители, а также продукты с высоким содержанием сахара. Кислые, сладкие, шипучие напитки с заменителями сахара. Сокрушительный удар по иммунитету наносят голодание, частые диеты и избыточный вес.

Дефицит витаминов и микроэлементов, особенно жизненно необходимых, которые участвуют в обмене ферментов, таких как цинк и селен.

Антибиотики. Исследования показали, что антибиотик даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет на 50–75%. Не занимайтесь самолечением! Покупайте мясо и птицу в магазинах, которым доверяете.

Стрессы. Стрессов не избежать, им надо уметь противостоять. **Физические и умственные перегрузки,** хроническая усталость. Вирусы, микробы, бактерии, грибки, паразиты и простейшие. В последнее время наблюдается повышенная агрессивность даже бактерий, которые считались условно патогенными.

Хроническое недосыпание.

Отрицательно влияют на иммунитет человека также:

- вредные привычки;
- проживание в неблагоприятных экологических условиях;
- хронические и инфекционные заболевания;
- длительная антибактериальная терапия;
- лучевая и химиотерапия.

10 шагов к повышению иммунитета

1. Витамины и минералы.

Наиболее важны для иммунной системы витамины А, В₅, С, D, F, РР. Почти вся растительная пища, особенно желтого и красного цвета,



Дизайн-проект благоустройства Аллеи Героев в Парке Победы п. Пречистое

Историко-монументальные памятники являются яркой иллюстрацией событий прошлого, инструментом, способствующим повышению мотивации учащихся в изучении истории родного края, средством развития патриотических чувств подростков.

Эффективность использования памятников обусловлена тем фактом, что учащиеся имеют возможность соприкоснуться с историей района, области, страны посредством изучения истории своего рода, ведь Великая Отечественная война затронула каждую семью. Это и причастность к истории, и чувство гордости за свою страну.

Я призываю отдать свой голос за создание Аллеи Героев в нашем Парке Победы. Память о наших героических земляках должна быть сохранена ныне живущими и передана новым поколениям в знак вечной благодарности.

Татьяна ЛЕБЕДЕВА

Реклама

РЕКЛАМА **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Цены от 5 000 до 30 000 руб. СКИДКИ!
Сдай старый аппарат и получи СКИДКУ до 2000 руб.*
РАССРОЧКА до 6 месяцев**. ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА по т. 8-912-85-25-719

АППАРАТЫ с КОМПЬЮТЕРНОЙ НАСТРОЙКОЙ.
ВНУТРИУШНЫЕ АППАРАТЫ.

19 марта с 10.00 до 11.00
Центральная Аптека,
ул. Ярославская, 55 (Пречистое)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Подробности уточняйте у продавца или по телефону. Св-во № 305184129000010 от 17.10.05 г., вид. ИФНС г.Ижевск

РЕКЛАМА **ЗАВОД ГОТОВЫХ ТЕПЛИЦ**

ПАРНИК В ПОДАРОК*
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

8-911-549-77-09
8-921-536-46-40

От 8499 р.

www.zavodteplic.ru

15 марта состоится продажа кур-молодок. Шильпухово 13.45 у м-на; Гордеево 13.50 у остановки; Пречистое 14.00-14.10 рынок; Николо-Гора 14.25 у м-на; Пустынь 14.40 у м-на; Коза 14.50 у м-на; Новое 15.20 у м-на; Игнатцево 15.30 у м-на; Семёновское 15.45 у м-на; Всехсвятское 16.00 у м-на; Анкудиново 16.15 у м-на; Кукобой 16.30 у м-на. Тел. **8-920-117-80-52. Стоянка 5 минут.**

Московское Юридическое Бюро «Главная Дорога».
Представительство по Ярославской области.
Возврат водительских удостоверений в судебном порядке. Без пересдачи теории. Официально. Тел. **8-800-200-1401.**

лиц. N000253 от 17 апреля 2014 года 35 Ме3000361

КУПЛЮ
МЕТАЛЛОМ
ВЫСОКИЕ ЦЕНЫ

8-921-716-82-62
8-911-501-01-21

ДЕМОНТАЖ, САМОВЫВОЗ
Договоры с предприятиями

Здесь могла быть ваша реклама

Отличное закаляющее действие у бани и сауны, подойдет и обычный контрастный душ. После процедуры энергично разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

5. Физические упражнения. Гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры – выбирайте занятие по вкусу и настроению. Но не увлекайтесь! Доказано, что чрезмерные нагрузки вредят иммунитету.

6. Борьба со стрессами. При стрессе в организме происходит выброс кортизола и адреналина, что негативно сказывается на иммунной системе. Придя домой с работы, лягте на диван, закройте глаза, думайте о чем-нибудь приятном, дышите глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это снимет накопившуюся за день усталость.

7. Будьте коммуникабельны. Общение с близкими, любимыми, а также внимание и поддержка родных и друзей укрепляют иммунную систему. Доказано, что общительные люди гораздо меньше предрасположены к развитию заболеваний, чем замкнутые.

8. Станьте оптимистами. Научные исследования доказали, что позитивно настроенные люди чувствуют себя значительно лучше, да и продолжительность жизни у них на 12 лет выше, чем у пессимистов. Переделать свой характер сложно, но изменить отношение ко многим вещам возможно. Получайте удовольствие от всего, что делаете. Чаще улыбайтесь, так как улыбка и смех стимулируют активность лейкоцитов. А еще положительные эмоции нормализуют артериальное давление и пищеварение.

9. Чаще двигайтесь. Активные люди чувствуют себя лучше, поскольку регулярные физические нагрузки повышают активность лейкоцитов и мобилизуют организм. Но не переусердствуйте – изнуряющие занятия могут подорвать иммунитет.

10. Спите в темноте. Доказано, что только в полной темноте в организме человека вырабатывается гормон мелатонин, который регулирует суточные биоритмы. Он замедляет процессы старения и отвечает за работу эндокринной системы. Установлено, что люди, плотно занавешивающие шторы и отключающие все приборы освещения на ночь, гораздо меньше подвержены риску развития раковых заболеваний, чем те, кто спит при свете.

С. В. ГАМАЯНОВА,
главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист по профилактической работе

УЧРЕДИТЕЛИ:

администрация Первомайского муниципального района Ярославской области, муниципальное автономное учреждение Редакция газеты «Призыв»

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ярославской области регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 76-00185 от 7 июля 2011 г.

Адрес редакции/издателя:

152430, Ярославская область, п. Пречистое, ул. Советская, д. 8

Телефоны: главный редактор – 8 (485 49) 2-11-50, ответственный секретарь – 2-16-88, корреспонденты – 2-10-04, бухгалтерия (факс) – 2-13-50.

E-mail: volkovgazeta.prizyv@yandex.ru

Главный редактор Т. Е. Минева

Газета набрана и сверстана

в компьютерном цехе

редакции газеты «Призыв»

Время подписания номера в печать:
по графику – пятница – 9.00,
фактически – пятница – 9.00

Газета отпечатана

офсетным способом

в Буйской типографии

по адресу: г. Буй, Костромской области
ул. Октябрьской революции, д. 6.

Тираж 850 Подписной индекс – 54960 Заказ 18 / 3