



В & М

ЛЕНТА **ВНЕ РАМОК** ПОСРЕДСТВЕННОСТИ

Никогда не думайте, что вы уже все знаете. И как бы высоко не оценивали вас, всегда имейте мужество сказать себе: «Я невежда».

Иван Павлов, ученый-физиолог



22 июня – День памяти и скорби. В этот день 83 года назад жизнь почти 200 млн человек разделилась на «до и после» – началась Великая Отечественная война.

22 июня 1941 года — одна из самых печальных дат в истории России — день начала Великой Отечественной войны.

Этот день напоминает о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой

долг, защищая в те суровые годы своё Отечество.

Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам на глубину до 250-300 километров от государственной границы. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять.

К этому времени фашистской Германией были поработаны многие европейские страны, и советский народ принял на себя самый мощный удар. Против СССР выступили вместе с Германией Румыния, Италия, через несколько дней Словакия, Финляндия, Венгрия, а в середине августа к ним присоединилась Норвегия. Советский народ ответил врагу единым могучим сопротивлением, стоял в полном смысле этого слова насмерть, защищая Отечество.

Великая Отечественная

война явилась составной частью и главным содержанием всей Второй мировой войны, в орбиту которой было вовлечено более 60 государств. Боевые действия велись на обширных пространствах Европы, Азии и Африки, на морских и океанских просторах.

В тяжелой кровопролитной войне советский народ внёс решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром гитлеровских войск. 9 мая 1945 года был подписан окончательный Акт о без-

оговорочной капитуляции фашистской Германии и её вооруженных сил.

Пока мы помним о ветеранах, их подвиги живы! 22 июня по всему миру зажигаются свечи в ночной тишине в память о всех, кто отдал жизнь во имя Великой Победы.

В прошлом году участники онлайн-акции «Свеча памяти» зажгли 537 116 виртуальных свечей и пожертвовали 1 479 460 рублей на помощь ветеранам Великой Отечественной войны. Благодаря этим средствам несколько десятков

ветеранов получили необходимую медицинскую поддержку: современные слуховые аппараты, помощь сиделки на дому, медицинские кровати и коляски.

Жители города воинской славы Малгобека и гости города ежегодно принимают участие в траурных мероприятиях. И в этом году у Мемориала «Слава» в парке культуры и отдыха им. Серго пройдет мероприятие, посвященное Дню памяти и скорби.

Глава администрации г.Малгобек Мусса Галаев



Призывная кампания близится к завершению

К. Амиров

Вышла на завершающую прямую весенняя призывная кампания. На прошлой неделе из Малгобека состоялась очередная отправка призывников. В республиканский сборный пункт в сопровождении военного комиссара Малгобекского муниципального района и г. Малгобек Михаила Гандалоева отбыло 6 молодых людей.

На проводы призывников в расположение военкомата прибыли сотрудники муниципальных органов власти во главе с руководителем администрации городского округа Малгобек Муссой Галаевым и председателем городского Совета депутатов Усманом Евловым. Проводить юношей в армию пришли также работники Малгобекского дома культуры, которые своим выступлением создали праздничное, приподнятое настроение.

Со словами поддержки, пожеланиями силы, терпения и мужества обратился к будущим защитникам Отечества Мусса Галаев. Он отметил, что служба в армии – священный долг каждого гражданина нашей страны. Армия закаляет, развивает в человеке такие ка-

чества, как ответственность и дисциплинированность. Мусса Галаев пожелал ребятам удачи, успешного прохождения военной службы и возвращения домой.

Призывников пришли провожать родные и близкие, - сказал М. Галаев в беседе с представителями прессы. - Это очень важный момент для призывников, так как они получают поддержку от своих близких. Еще лучше, когда ребята чувствуют поддержку и от общественности, местных органов власти. Желаю всем новобранцам успешного прохождения службы, а всем родным и близким - силы, терпения и гордости за своих защитников. Хочу поблагодарить родителей за патриотическое воспитание нового поколения.

Таким образом, на сегодняшний день на службу в вооруженные силы России от г. Малгобек уже отправлены 20 человек. До конца призыва «Весна-2024» предстоит отправить еще 4 человека. По достижении этой цифры – 24 новобранца - план по весеннему призыву 2024 администрацией г. Малгобек будет выполнен в полном объеме.

Глава Ингушетии Махмуд-Али Калиматов на расширенном заседании в Правительстве РИ заслушал предложения кабинета по улучшению ситуации в сфере водоснабжения в Малгобекском районе. Напомним, ранее руководитель субъекта поручил правительству совместно с муниципалитетами и ресурсоснабжающими организациями представить предложения по обеспечению бесперебойной и качественной работы коммунальных объектов в населенных пунктах района.

Министр энергетики и жилищно-коммунального хозяйства РИ Ахмет Лолохоев доложил о ситуации в сфере регионального водоснабжения. По его словам, на сегодняшний день есть перебои при подаче водоснабжения в сельские поселения Инарки, Сагопши, 2-й мкр. г. Малгобек. Связано это с частыми порывами на магистральном водопроводе Сунжа-Малгобек, где за последнюю неделю ликвидировано 5 крупных аварий.

«Особо высокий износ составляет магистральный водопровод «Сунжа-Малгобек» протяженностью более 120 км. Почти 100 % износа достигли участки (25 км) в районе сельских поселений Верхние, Средние и Нижние Ачалуки, а также с.п. Троицкая и г. Карабулак протяженностью 17 км.

Для полноценной подачи воды региональной инфраструктуре водоснабжения требуются новые насосы и насосные агрегаты ЦНС, на некоторых объектах необходимо строительство дополнительных насосных станций с установкой ЦНС, произвести пуско-наладочные работы с заменой трансформаторной подстанции», - сообщил А. Лолохоев.

Вместе с тем на водозаборе «Кизлярский», где износ резервуара составляет практически 100 %, требуется частичный ремонт стен и замена кровли в здании насосной станции. Не менее 90 % здесь составляет износ насосных агрегатов, а также наземных и подземных трубопроводов в связи с долгим сроком эксплуатации. Электрооборудование, находящееся на территории водозабора, также требует замены.

«Особое беспокойство вызывает накопительный резервуар. Из-за максимального износа на дне резервуара возникают частые аварии. Демонтаж старого и монтаж нового резервуара объемом 700 м³ по запросу займет ориентировочно 3-4 месяца с учетом строительства новой площадки, геологического участка и проектирования», - добавил министр.

В связи с этим, ответственные лица по поручению главы региона в ограниченные сроки провели мониторинг и выработали технические решения для возможности подачи большего объема воды в летний период.

Так, по данным Минэнерго Ингушетии, на прилегающей к Кизлярскому водозабору территории

расположен резервуар объемом 700 м³. Объект введен в эксплуатацию в 2006 году и находится в хорошем техническом состоянии. По предварительной информации, стоимость данного резервуара и трех скважин для подачи воды в данный РВС, составляет 12,0 млн. руб.

Для его полноценного функционирования и подключения к нему потребителей 2-го микрорайона г. Малгобека, необходимо переключение водопроводов со всех скважин на территории данного объекта, приобрести и установить на Кизлярском водозаборе и водозаборе с.п. Вежарий два насосных агрегата с электродвигателями, а также произвести врезку в существующие сети города.

Кроме того, для улучшения водоснабжения в летний период в с.п. Южное и с.п. Вознесенская Малгобекского района, Единый оператор планирует строительство двух каптажных колодцев на магистральном водопроводе «Сунжа - Малгобек» d -219 мм.

Не менее важное место, по словам Махмуда-Али Калиматова, занимает вопрос обеспечения населения услугами водоотведения. В регионе отвод сточных вод производится через канализационный коллектор в очистные сооружения. Всего в республике действует четыре очистных объекта общей пропускной мощностью 28 075 м³/сут.

«Объективными факторами сложившейся ситуации по водоснабжению являются рост численности населения, высокий физический износ коммунальных объектов и несоот-

ветствие требованиям санитарных норм добываемой воды. В жаркое время этот вопрос приобретает особую остроту и превращается уже в социальную проблему. Кроме того, очистные сооружения находятся в неудовлетворительном техническом состоянии и практически не функционируют. Протяженность сетей водоотведения по республике составляет 805 км, а изношенность составляет около 580 км, это порядка 72 % ветхих сетей. Необходимо понимать, что комплексы для очистки сточных вод влияют на экологическую составляющую и определяют качество жизни людей. Мы должны принимать все меры для обеспечения жизненно необходимым ресурсом жителей республики. Для этого будем использовать все технические возможности для снижения аварийного износа сетей водоснабжения, приводящего к большим потерям, и поэтапно обновлять водопроводно-канализационную инфраструктуру», - подчеркнул Махмуд-Али Калиматов.

Также в целях улучшения системы водоснабжения на территории субъекта с августа прошлого года Единым оператором реализуется большой объем мероприятий, в соответствии с производственной программой, в частности, проведена работа по замене трубопровода в г. Назрани – 600 м, с.п. Верхние Ачалуки – 600 м, с.п. Зыкиков-Юрт – 600 м, с.п. Средние Ачалуки – 200 м, с.п. Кантышево – 300 м.

Пресс-служба Главы и Правительства РИ

Информация об организации работы городским Советом депутатов по программе противодействия коррупции

Согласно мировой статистике коррупция является одной из самых больших бед для развития государства. Коррупция подрывает все устои общества. Социологами подсчитано, если какое-либо общество или страна достигает порядка 20% коррупционности - следует распад. Во избежание этого, государством и принимаются соответствующие программы по противодействию коррупции.

В целях реализации Федерального Закона от 25.12.2008 №273 «О противодействии коррупции», Постановление Правительства Республики Ингушетия

от 19.01.2018 №12 «Об утверждении государственной программы «О противодействии коррупции» Городским советом МО «Городской округ г. Малгобек» в 2023 году проведена следующая работа:

- обеспечено функционирование депутатской группы, ответственной за работу по профилактике коррупционных и иных правонарушений (с опытом работы в данной сфере более трех лет);

- соблюдается принцип стабильности кадров, ответственных за работу по профилактике коррупционных и иных правонарушений.

Работниками Городского совета и депутатами Городского совета, а так же Главой МО «Городской Округ г. Малгобек» поданы сведения о доходах и расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера (далее Сведения) за отчетный период 2022 года своевременно до 30 апреля 2023. Эта работа проведена в рамках декларационной компании.

С 1 января 2019 года сведения заполняются в программе «Справки БК» в ходе приема проверяются сведения на предмет полноты и правильности их заполнения. Функционирует депутатская комиссия по

конфликту интересов. В 2023 году заседания комиссии по конфликту интересов не проводилось, ввиду отсутствия оснований их проведения.

Уведомлений о фактах обращения в целях склонения муниципальных служащих по возникновению конфликта интересов на рассмотрение комиссии не поступало. Уведомление о муниципальных служащих подобного характера не поступало.

В целях формирования общественного мнения населения, направленное на негативное восприятие к коррупционным проявлениям и повышение правовой гра-

мотности учитывается важность наглядной агитации. При всех встречах депутатов по тем или иным вопросам с населением, одна из тем - антикоррупционная политика. В общеобразовательных учреждениях города проводятся тематические лекции. В течение 2023 года обеспечено участие в курсах «Антикоррупционные механизмы в реализации кадровой политики государственных органов местного самоуправления».

В 2023 году обращений граждан посредством ящика доверия, телефона доверия и других информационных каналов связи в Городской

совет не поступало.

Личные дела ведутся в соответствии с требованиями Указа Президента Российской Федерации от 30.05.2005 г. №609. Осуществляется взаимодействие с Малгобекской городской прокуратурой - государственным учреждением, осуществляющим надзорные функции. Информация, возможно препятствующая назначению кандидатов на должности или заслуживающая внимания при принятии кадрового решения, - не поступала.

Председатель городского совета Усман Евлов

В Малгобеке торжественно отметили праздник Г1урба

16 июня весь исламский мир отмечал свой главный религиозный праздник: Ид аль-Адха (Г1урба)— день Жертвоприношения. Не остался в стороне и наш Малгобек - город воинской славы.

Х.Гелисханов

Испытывая искренность веры и покорность воле Всевышнего Своего посланника, Аллах повелел ему принести в жертву долгожданного первенца, Исмаила. «Когда они оба покорились, и он уложил сына на бок, мы воззвали к нему» (37:10). Мужественно выдержав тяжелое испытание, Ибрахим (мир ему) вместо сына, по велению Аллаха, принес в жертву барана. Поведение пророков Ибрахима и Исмаила (мир им) — хороший и поучительный пример истинной любви к Всевышнему Аллаху, которая у богобоязненных мусульман превышает всего. День жертвоприношения — это память об этом примере истинной богобоязненности. В этот день мы, поистине, восхищаемся терпению и мужеству, пророков Ибрахима и его сына Исмаила (мир им). Этот праздник направлен Всевышним для того, чтобы события, вспоминаемые в этот день, были пережиты нами как реальность и прочно вошли в наши сердца.

Утром 16 июня имам центральной мечети Ибрагим Батыров прочитал праздничную проповедь перед собравшимися, в которой вкратце обратился к истории праздника Ид аль-Адха (Г1урба) и объяснил, что суть этого праздника, согласно Корану и Сунне, состоит не в убое жертвенных животных, а в благочестии и богобоязненности. В священном Коране говорится: «...Не дойдет до Аллаха ни их мясо, ни их кровь, но доходит до Него богобоязненность ваша» (22: 37).

В последние несколько лет усилиями работников администрации, местных депутатов, общественников, меценатов, и просто неравнодушных жителей праздник Жертвоприношения (Г1урба) в Малгобеке отмечается в торжественной празднич-

ной обстановке. Основная цель организаторов данного мероприятия состоит в том, чтобы простыми игровыми и развлекательными методами поближе познакомить наших горожан, особенно детей, с главным праздником Ислама Ид аль-Адха (Г1урба).

Днем 16 июня в парке им. Серго горожан и гостей города ждали настоящие народные гуляния, организованные молодежным Советом при главе города совместно с «Юнармией», волонтерами и активистами. В целях удобства для отдыхающих зоны парка были разделены на мужскую и женскую. Для создания уюта и праздничной атмосферы собравшимся в парке, в этот священный день были подготовлены различные мероприятия для досуга. Основными, по уже сложившейся традиции, были конкурсы для детей по чтению Корана, священной Книги Аллаха. Они были разделены на две группы: учащиеся медресе и школ хафизов и просто любители Корана. Для них была подготовлена также специальная исламская викторина на знание своей религии.

Юноши принимали участие в следующих спортивных соревнованиях: борьба на поясах, армрестлинг - борьба на руках, в ходе которой необходимо первым прижать к столу руку соперника, перетягивание каната, поднятие тяжестей (камней), бег в мешках, велосостязание, подтягивание, стрельба из пневматического оружия, настольный теннис и турнир по футболу и т. д.

Для девушек тоже были организованы конкурсы по чтению Корана, викторины на знание религии, мастер-классы по каллиграфии, конкурсы на нарезку фруктов, на красивое повязывание головного убора — платка.

Нужно отметить, что все победители и призеры кон-

курсов и викторин получили от организаторов соответствующие грамоты, денежные сертификаты на сумму 5 и 10 тыс. рублей от магазина мужской одежды «Къонах», ценные призы и подарки. Не остался без внимания ни один участник данного мероприятия, каждому из них были вручены различные призы и подарки. Сад «Гигант» предоставил несколько десятков ящиков яблок, которыми угощали всех присутствующих. Организаторы данного мероприятия разыграли несколько путевок на Умру в Мекку: среди пожилых людей, чтецов Корана, волонтеров. Все конкурсы и викторины как для юношей, так и девушек и детей проходили весьма активно и в очень доброжелательной и праздничной атмосфере. Дети могли совершенно бесплатно покататься на различных аттракционах, угоститься сладкой ватой, булочками, мороженым, квасом, попкорном, разными напитками и получить долгожданные подарки.

В связи с отсутствием в городе таких развлекательных и познавательных досуговых площадок для ребят юношеского возраста, это мероприятие имеет огромное значение. За то время, что оно проводится у нас в городе, этот священный праздник стал очень популярным и востребованным. В программу входят различные познавательные конкурсы, тематические викторины, мастер-классы, активные игры, в которых задействованы дети всех возрастов. От участия в таких мероприятиях ребята получают очень большую пользу: это и общение, и знакомство, и соревновательный дух, и морально духовное удовольствие и т. д.

Многочисленные жители и гости города воинской славы, присутствовавшие в этот священный день в парке, получили большое удоволь-



ствие и массу положительных эмоций.

Хотелось бы напомнить, что этот праздник является очень хорошим поводом для размышлений о нашей вере, наших обязанностях перед Всевышним Аллахом и друг другом. Мы должны использовать это благодатное время,

чтобы укрепить нашу преданность Господу миров, ежедневно проявлять милосердие и продолжать делать добрые дела, укреплять родственные связи, а также сохранять семейные, традиционные, духовно-нравственные ценности нашего народа.

Хочется выразить отдель-

но искреннюю благодарность организаторам и волонтерам, которые оказали неоценимую помощь в проведении данного праздничного мероприятия и приложили максимум усилий, чтобы реализовать и провести задуманное на довольно высоком уровне.



Кому предоставляют льготы по оплате услуг ЖКХ

Федеральные льготы положены:

1. Участникам Великой Отечественной войны.
2. Героям Социалистического Труда, Труда РФ и полным кавалерам ордена Трудовой Славы.
3. Героям СССР и РФ и полным кавалерам ордена Славы.
4. Ветеранам боевых действий.
5. Жителям блокадного Ленинграда, осажденных Севастополя и Сталинграда.
6. Инвалидам войны, включая проживающих с ними членов семьи, и членам семьи погибших инвалидов войны.
7. Чернобыльцам, их вдовам или вдовцам.
8. Работникам образовательных учреждений.
9. Людям с инвалидностью первой, второй и третьей групп.
10. Добровольцам СВО и членам семей погибших добровольцев СВО.

Региональные льготы могут предоставляться:

1. Ветеранам труда.
2. Многодетным семьям.
3. Пенсионерам.
4. Бюджетникам.
5. Детям-сиротам и оставшимся без попечения родителей и некоторым другим категориям граждан в зависимости от региона.
6. Проработавшим в тылу в период с 22.06.1941 по 09.05.1945 не менее шести месяцев либо награжденным орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны.

Нормативная база

Единого документа о льготах по оплате услуг ЖКХ нет, но есть федеральные и региональные нормативы для отдельных категорий граждан. В нормативах прописаны размеры льгот и условия их предоставления.

Федеральные нормативы:

1. Закон РФ от 15.01.1993 № 4301-1 <https://ivo.garant.ru/#/document/10136260/paragraph/116856:0>
2. Закон от 09.01.1997 № 5-ФЗ <https://ivo.garant.ru/#/document/135508/paragraph/52945:0>
3. Закон от 12.01.1995 № 5-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5490/8f8c1f0725c18996c5ef68e5a209f41a480710e9/
4. Закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/591d849a99aa79ef4bea2d33f0ef1acb05287d2a/
5. Постановление Правительства РФ от 02.08.2005 № 475 https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5323/c955d043577ee41a0b9edee4e1eccc7eb9a5b5c02/
6. Постановление Правительства РФ от 02.08.2005 № 475 https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_54902/
7. Постановление Правительства РФ от 26.10.2013 № 963 <https://ivo.garant.ru/#/document/70488490/paragraph/1/doclist/567/showentries:0>

Информируем вас об условиях контрактной службы, какие преимущества и льготы обретают контрактники во время ее прохождения, на что могут рассчитывать при добросовестном исполнении своих обязанностей.

Гражданам, заключившим контракт с Министерством обороны Российской Федерации, предоставляется:

- единовременная выплата от Министерства обороны РФ в размере 195 000 рублей;
- единовременная выплата от Главы Республики Ингушетия в размере 100 000 рублей;
- ежемесячное денежное довольствие от 204 000 рублей;
- статус ветерана боевых действий, соответствующие льготы и т.д.

— земельный участок убывшим с военкомата Республики Ингушетия;

Требования к кандидатам на заключение контракта:

- 1) возраст от 18 лет;
- 2) годность к военной службе по состоянию здоровья.

Для заключения контракта на военную службу можно обратиться в Военный комиссариат г. Малгобек и Малгобекского района, к Хаматханову Мусе Борисовичу, тел.: 89631745919

С 17 по 23 июня 2024 года стартова Неделя информирования о важности физической активности

З.Бокова

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Регулярная физическая активность – один из основных компонентов здорового образа жизни, играющий важнейшую роль в поддержании здоровья и благополучия.

«Физическая активность жизненно необходима каждому человеку для хорошего самочувствия. Ежедневные занятия спортом снимают умственное утомление и психоэмоциональное перенапряжение и гарантируют стройность тела, хорошую спортивную форму и отличное настроение», - рассказывает заведующая отделением медицинской профилактики ГБУЗ МЦРБ г.Малгобек Элиза Гардалоева.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. Да и само тело стареть начинает гораздо позже.

В современном мире физическая активность населения продолжает снижаться: каждый четвертый взрослый человек двигается недостаточно.

Помните: любая активность лучше, чем её отсутствие, поэтому выберите для себя подходящие занятия и постепенно работайте над укреплением привычки двигаться больше.

Современный образ жизни привел к тому, что большинство людей проводят большую часть своего времени в сидячем положении. Это приводит к таким проблемам, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и даже некоторые виды рака.

Что означает термин «физическая активность»?

«Это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической активности (ходьба, бег, езда на велосипеде)», - отвечает врач.

Существует множество видов двигательной активности, и каждый человек может выбрать себе тот, который ему больше всего подходит: ходьба, плавание, тренировки и многое другое.

С наступлением летнего времени, одним из вариантов физической активности, которым стоит попробовать заняться, может быть плавание.

Плавание – один из самых доступных и полезных видов физической нагрузки, подходящий людям всех возрастов и уровней физической подготовки. Оно не только укрепляет здоровье, но и приносит массу удовольствия.

«У людей, которые недостаточно физически активны, на 20-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности», - отмечает заведующая ОМП МЦРБ Элиза Гардалоева.

По ее словам, дефицит двигательной активности влечет за собой снижение трудоспособности человека в умственной и физической сферах, ухудшает здоровье, сокращает защитные функции организма и, наконец, делает тело непривлекательным.

Врач также не согласна с утверждением: «силовые тренировки не помогают при похудении». Силовые тренировки увеличивают мышечную массу, что ускоряет базальный метаболический уровень, помогая сжигать

больше калорий даже в покое.

На вопрос о вреде бега для коленей специалист отвечает: «Исследования показывают, что регулярный бег на самом деле может снизить риск развития остеоартрита коленного сустава по сравнению с малоподвижным образом жизни. Бег укрепляет мышцы и связки, поддерживающие коленные суставы».

«Бытует еще один миф о том, что растяжка перед тренировкой предотвращает травмы. Но реальность такова, что статическая растяжка перед тренировкой не уменьшает риск травм и может даже снизить производительность. Динамическая разминка, включающая движения, имитирующие предстоящую физическую активность, более эффективна для подготовки мышц к нагрузке», - резюмирует врач.

При выборе режима физической активности необходимо учитывать уровень вашей тренированности. Поэтому рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо медицинские проблемы или противопоказания для физических упражнений.

Также важно учитывать, что уровень физической активности должен соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. Приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. Интенсивность нагрузок можно увеличить со временем, когда занятия станут для Вас привычными.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

Важно помнить, что здоровье находится в наших руках.