

## ПАРАД ЗОЛОТЫХ ПАР ПРОДОЛЖАЄТЬСЯ

**Юрій Александрович і Валентина Григорьевна Соловьевы вместе уже 55 лет... Заботясь друг о друге, поддерживая в трудные минуты, они открыли для себя одну простую истину: счастье всегда близко, нужно его «пригласить» в свою жизнь и делать все зависимое от вас двоих, чтобы удержать и не отпустить даже в самый сложный момент. Да, супруги Юрий и Валентина счастливы, а заслужить право на простое человеческое счастье они смогли большим трудом и огромной верой в друг друга!**

**Назар Зализницький**

За 55 лет совместной жизни Валентина Григорьевна и Юрий Александрович прошли большой боевой и жизненный путь: шахтерская работа на Урале, жизнь и служба в Хабаровском и Приморском краях, боевые походы на дизельных и атомных подводных лодках, а затем нелегкая воспитательная работа в детских учреждениях и в Киевском высшем военно-морском политехническом училище. Юрий Александрович награжден орденом «За службу Родине в вооруженных силах», а Валентина Григорьевна заслужила почетное звание «Отличник народного образования Украины».

Находясь на пенсии, капитан первого ранга Юрий Александрович Соловьев принимает активное участие в ветеранском движении. В настоящее время он возглавляет Белоцерковскую общественную организацию ветеранов-подводников, награжден знаком «Почетный ветеран Украины».

О морской службе и работе органи-



**Валентина Григорьевна і Юрій Александрович Соловьевы**

зации по военно-патриотическому воспитанию им издана книга «Подводная лодка «Белоцерковец». Как вспоминает Юрий Александрович, служба на подлодке, безусловно, намного сложнее, чем на наводном корабле, так как приходится выполнять

боевые задачи, находясь длительное время в закрытом и ограниченном пространстве. Здесь вдвойне нужна безукоризненно четкая, слаженная работа экипажа, выдержка и спокойствие, сильная воля, особенно в экстремальных ситуациях. Каждый воин должен быть специалистом высокого класса. Почти не бывает и неуставных отношений – в отсеках с матросами постоянно находятся мичманы и офицеры. Но главное не в этом – у людей, находящихся в сложных, необычных условиях, а точнее, не на суше, всегда повышено чувство дружбы, товарищества.

Юрий Александрович – участник «холодной» войны на море, награжден орденом «За службу Родине в Вооруженных силах» и медалью «За морскую отвагу». Но, как утверждает он сам, главная его награда – это семья и любимая жена Валечка.

## ЛИСТИ



**Шановний Костянтин Олексійовичу!**

**Звертаються до вас батьки вихованців Дитячо-юнацької спортивної школи «Зміна», секції фігурного катання.**

З появою в нашому місті Льодової арени «Білий Барс» наші діти почали відвідувати заняття з фігурного катання у тренерів Булах Марії Віталіївни та Прокопенко Анни Володимирівни.

За той короткий час, як почалися тренування на катку, юні спортсмени з задоволенням відвідують заняття. Щодня вони з нетерпінням чекають зустрічі з тренерами, які своєю увагою, терпінням і розумінням замінюють їм мам під час тренувань. Дякуючи за це, вихованці дарують тренерам частинки своїх сердець у вигляді саморобок, малюнків, аплікацій, збирають букетики польових квітів.

Кожен із батьків з радістю констатує той факт, що здоров'я дітей значно покращилося, зменшилася кількість і тривалість захворювань. Наші діти стали значно витривалішими (бігають 1-1,5 км із задоволенням), фізично міцними (це стверджують навіть лікарі на медоглядах), розвинутими (з дерев'яних «буратіно» перетворилися на пластичних і граційних «лебедів»). Діти почали розуміти, що таке порядок і дисципліна. Завдяки заняттям у них значно покращилася пам'ять, увага і координація.

Тренери Булах Марія Віталіївна і Прокопенко Анна Володимирівна на заняттях звертають увагу своїх вихованців на такі поняття, як дружба, порядність, колективізм, а також застосовують індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її психологічний, фізичний та емоційний стан. І, як результат цієї роботи, наші діти вже мають певні досягнення у спорті. Беручи участь у міжнародних і всеукраїнських змаганнях, вихованці Марії Булах і Анни Прокопенко жодного разу не поверталися без нагород вищого ґатунку.

Тож, враховуючи вищезазначене, хочемо сказати, що ми цінуємо тренерів Марію Віталіївну і Анну Володимирівну і дуже задоволені їхньою роботою, професіоналізмом. Ми щиро вдячні їм за позитивне ставлення до наших дітей і зазначаємо, що Марія Віталіївна та Анна Володимирівна гідні високого звання «Тренер ДЮСШ «Зміна» та заслуговують на довіру.

**З повагою батьки юних фігуристів, 33 підписи**

## КЛУБ LADY-FITNESS

**Клуб Lady-Fitness пропонує новітню в Україні систему групових тренувань, які здатні за 45 хвилин привести в тонус всі групи м'язів організму і підвищать швидкість обміну речовин.**

Тренування складаються з чергування силових і аеробних вправ з високими і низкими фізичними навантаженнями. Силову тренування забезпечують ізометричні тренажери, які спеціально розроблені для жінок, без утяжелителів, виконання вправ на цих тренажерах подібно виконанню вправ у воді (аквааеробика). Тренування проходять по колу на тренажерах і стіпах, чергуються таким чином, щоб рівномірно зміцнити основні групи м'язів рук, ніг, живота, спини, грудей, ягодиць. Це також підвищує витривалість і дозволяє зміцнити серцево-судинну систему а також систему органів дихання, травлення.

Тренування тривають 45 хвилин. Оптимальна кількість занять – три рази в тиждень. За одну тренування витрачається в середньому 500 ккал, но ефект від тренування продовжує працювати впродовж доби, плюс прискорюється обмін речовин, або метаболізм. При цьому ефективність такої тренування рівна результату 1,5 годинного заняття в звичайному тренажерному залі або



фитнес-клубе.

Фитнес-микс тренування допомагають швидко знизити вагу, відновити фігуру після народів, створити красиве тіло і изящний силует. Причому впродовж тренування ви не устаєте і не пережовуєте м'язи, а навпаки – відчуєте прилив сил, легкість і бодрість.

За час роботи нашого клубу Lady-Fitness ми досягли хороших результатів – до 40 кг ушло загальної надлишкової ваги, до 50 см об'єму. Поздравляємо наших клієнтів з хорошими резуль-

татами!

Но в наш клуб ходять не тільки ради того, щоб похудіти, мати стройне і підтягнуте тіло, а щоб ще і зміцнити своє здоров'я, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції і відпочити з користю.

Клуб Lady-Fitness пропонує оздоровчі тренування для пенсіонерів, які проходять з 12:00 до 12:45 кожного понеділка, середі. Приймаємо жінок з Академії пенсіонерів і всіх, які хочуть зміцнити своє здоров'я, позбутися надлишніх кілограмів і сантиметрів, отримати заряд відмінного настрою; підвищити свою фізичну працездатність і виправити фігуру; познайомитися з новинками області фітнеса; отримати новий круг спілкування.