

Месяц главы

На повестке дня. Глава района Алексей Титов благодарит руководителей предприятий и предпринимателей за оказание конкретной финансовой помощи при подготовке и проведении праздника — Дня района.

С генеральным директором МУП «Тепловые сети» Н. Воиновым обсуждался вопрос оплаты за энергоресурсы. В случае необходимости для расчета за природный газ будут выделены необходимые средства из районного бюджета, и тепло придет в жилые дома и социальные учреждения традиционно 1 октября.

22 июля Алексей Титов участвовал в областном совещании в режиме видеоконференции, посвященном подготовке школ к новому учебному году. Обсуждались вопросы пожарной безопасности, соблюдения требований к перевозке детей, выполнение санитарных норм,

дорожной безопасности. Благодаря ответственной работе директоров школ района замечаний не поступило.

На встрече с новым собственником консервного завода П. Кременецким обсуждалась программа по расширению производства до конца текущего года. Районная власть взяла на себя обязательства по ремонту дороги к предприятию.

24 июля, в День празднования Оковецкой иконы Божией Матери, глава района побывал на Святом ключе, где встретился с представителями духовенства. Решались и рабочие вопросы, в частности, с инвесторами обсуждались перспективы розлива воды в ближайшие месяцы.

Чтя православные традиции, Алексей Титов присутствовал в Свято-Никольском храме в Голеникове на важном семейном событии — крещении внука.

Как **председатель Ассоциации «Совет муниципальных образований Тверской области»** Алексей Титов 2 июля провел заседание правления. По реализации программы поддержки местных инициатив, в которой активное участие принимает население, направлено обращение губернатору с просьбой увеличить финансирование.

Решено ужесточить требования к управляющим компаниям, так как не все добросовестно выполняют свои обязанности.

8 июля Алексей Титов возглавил тверскую делегацию на Конгрессе муниципальных образований Российской Федерации, где обсуждались актуальные вопросы современного муниципального развития. Главы Советов МО, в том числе и Алексей Титов, поделились своим опытом решения проблем. Среди острых тем — финансирование, обучение муниципальных служащих, разработка федерального стандарта в соответствии с численностью на местах.

В Нелидове на совещании глав муниципальных образований юго-запада Тверской области обсуждались темы увеличения доходной базы местных бюджетов, использование лесов на землях

сельскохозяйственного назначения, поддержка предпринимательства и инновационной деятельности, утилизация твердых бытовых отходов, нововведения в деятельности отделов ЗАГС. Чтобы сохранить данную структуру в каждом районе, было принято решение о выделении необходимой финансовой помощи. Районный ЗАГС недавно прошел областную проверку, работа получила оценку «хорошо».

Глава района принимал участие в составе рабочей группы при правительстве Тверской области по распределению дополнительного финансирования муниципальных образований. Селижаровскому району выделено 2,5 млн. рублей, и ближайшее Собрание депутатов обсудит решение о расходовании этих средств.

Подготовила Т. ИСАЕНКОВА

• Наши интервью

Здоровый образ жизни дешевле нездорового

День физкультурника, который отмечался в минувшее воскресенье, заместитель главы администрации А.Ю. ГУСЕВ считает по праву своим. С ним сегодня интервью.

— **Алексей Юрьевич, многие ли наши земляки любят физкультуру и спорт?**

— День физкультурника — праздник всенародный. Для очень многих физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью повседневной жизни, и такие люди в районе есть. Благодарностью Губернатора и Грамотами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области были отмечены А.В. Егоров, В.М. Кузихин, А.С. Моисеев, М.В. Белоусова, С.В. Суворова, С.С. Пресняков, В.А. Орлов — люди, которые объединяют земляков, приобщая их к здоровому образу жизни. Выражаю слова благодарности неравнодушным людям: Н.Н. Румянцеву, который ведет активную пропаганду физкультуры в Елецком сельском поселении и сам принимает участие в соревнованиях, а также А.А. Павлову, В.И. Смирнову, оказывающим активную помощь в заливке льда на хоккейном корте.

Традиционно в этот день были проведены товарищеские встречи по футболу, турнир по волейболу, соревнования по жиму гири. Все желающие зарядились бодростью и активно провели выходной. От всей души поздравляю физкультурников и спортсменов, тренеров, ветеранов спорта и любителей с Днем физкультурника. Желаю счастья, благополучия, отличного настроения и новых побед!

— **Какие виды спорта традиционно популярны среди селижаровцев?**

— Благодаря энтузиазму В.М. Кузихина все больше ребят приходит в секцию греко-римской борьбы. Не ослабевает интерес к гиревому спорту, настольному теннису. Школьники с удовольствием занимаются футболом. В волейбол играют и молодежь, и взрослые. Женщины увлекаются шейпингом, фитнесом. Тренируются с азартом, участвуют в соревнованиях и ветераны хоккея.

— **Как среди муниципальных образований выглядит наш район в плане развития спорта и физкультуры?**

— Охват занимающихся физической культурой и спортом в районе составляет 25%. Численность тренеров низкая. Обеспеченность спортивными залами на уровне 28% от нормы. Поэтому в своей группе муниципальных образований показатели нашего района, мягко сказать, не блестящие, как и итоги областного конкурса за 2014 год. Но занятие по душе найти можно. В школах работают спортзалы, в образовательном центре физической подготовки — тренажерный зал. Понятно, что приходится заниматься в малогабаритных и морально устаревших помещениях. Но в современных финансовых условиях приходится быть очень рациональными. Строительство универсального спортзала в Селижарове, включенного в государственную программу Тверской области «Физическая культура и спорт Тверской области», намечено на 2017-2018 годы. Возможны и варианты реконструкции уже существующих спортивных залов.

— **На Ваш взгляд, какой сегодня интерес к спорту у молодежи?**

— Образ советского гражданина неразрывно связан со спортом, который был в каждом дворе, в каждом доме. Все мы помним производственную гимнастику, день начинался с радиопрограммы «Утренняя зарядка», а школьники обязательно сдавали нормы ГТО. Позднее стала популярной ритмическая гимнастика или аэробика. К сожалению, интерес к физкультуре сейчас не столь высокий.

Очень переживаю, что у нас утрачиваются традиции в футболе. Этим летом не удалось собрать взрослую команду для участия в областных соревнованиях, а в недалеком прошлом нас уважали, и мы одерживали победы. А тренировались в тех же условиях: летом на

стадионе, зимой на снегу на школьной площадке, параллельно занимаясь другими видами спорта. Примером для нас было старшее поколение. Невозможно было подвести товарищей — не прийти на матч, не поехать на выездную встречу. Теперь же мы имеем прекрасный стадион, а 11 футболистов не можем собрать. Энтузиазма стало гораздо меньше. Но радует, что в стране и области уделяется больше внимания спорту. Надеюсь, и у нас молодежь поймет, что занятия спортом — это круто.

— **Какое в Вашей жизни место занимает физкультура? Кто являлся и является примером?**

— Всегда присутствовало понимание, что надо заниматься спортом. Примером для меня, конечно же, является отец, который всю жизнь успешно занимался спортом и продолжает сейчас. Выполнял норматив мастера спорта по лыжным гонкам. Спорт был в школе, потом в институте, армии. В целом спортивная жизнь позволяет концентрировать свои силы на достижении поставленных целей.

— **Еще 2500 лет назад на скале в Элладке были высечены слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Что значит для Вас бег?**

— Когда я начал бегать, мне даже друзья говорили: «Ты сумасшедший». Но я решил, что в моих занятиях ничего плохого нет. Сейчас бег доставляет мне удовольствие, без него уже нет ощущения полноты жизни. Бег комплексно затронул все сферы. Я стал серьезнее подходить к тренировкам, питанию, планированию времени. Стараюсь отменить бесполезные привычки — сократить часы в интернете, не употреблять алкоголь.

Самое сложное — это подъем в 6 утра. Раньше такими же сложными и болезненными были подъемы в 6.30 утра, а до этого — в 7. Но я встаю, потому что хочу успеть больше и для этого нужно выйти на пробежку до работы. А после тренировки меня будет ждать ощущение подъема и осознание того, что я стал лучше и сильнее.

— **Как давно бег стал необходимостью? Ставите ли на себе какие-либо эксперименты и каковы личные рекорды?**

— Занятия бегом начались три года назад, с перерывом зимой на лыжи и волейбол. Выйдя на трассу Таллинского полумарафона, я испытал настоящий и очень приятный шок. Для меня этот опыт стал открытием: большое количество позитивных людей, незабываемая атмосфера и заряд положительных эмоций от бега. Бежишь, и особые химические реакции запускаются во всем теле, усталость исчезает, силы прибавляются — это космос вообще! Да ещё и медаль дали. Вот с этого момента я и начал бегать действительно осознанно.

Экспериментов стараюсь не ставить. Это чревато травмами, болезнью или нежеланием заниматься. Прочитано большое количество литературы, к запланированным стартам готовлюсь, соблюдая известные методики. Я научился, как мне кажется, неплохо чувствовать свой организм, прислушиваться к нему и строить тренировки под свою подготовленность и самочувствие.

— **В сентябре будет проходить 31-й Тверской марафон. Участвуете?**

— Марафон для меня — это способ оставаться здоровым. Потому что, пробежав его, каждый получает уверенность в том, что организм работает на достойном уровне. Если есть какие-нибудь сбои, ты попросту не пробежишь. Случается момент, когда начинаешь себя грызть: «Зачем тебе это все?» Вот эти 1,5-2 км, когда организм переходит с одних источников питания на другие, — это момент, когда встречаешься сам с собой. Это такая интересная философия... В это время ты видишь свои худшие и лучшие качества. Хотя в конце и получаешь вознаграждение в виде так называемого «эндорфинового душа», который вызывает эйфорию, все же марафон — это серьезное испытание. Поэтому в Тверь я не поеду. Цель на этот сезон



выполнена. Главный старт был 28 июня на 26-м Международном марафоне «Белые Ночи» в Санкт-Петербурге. Трасса просто отличная. Без перепадов высот, по самым красивым местам Петербурга. Тысячи людей, прекрасная солнечная погода, хорошая организация, поддержка семьи. Прошлогодний московский результат улучшил почти на 15 минут — очень доволен. Возможно, в конце сентября, октябре приму участие в каком-нибудь полумарафоне.

— **Воспитываете ли своих дочерей в спортивном духе?**

— Я горжусь своими дочерьми. Главное, они понимают, что физкультура и спорт делают людей здоровыми, красивыми, веселыми и успешными. Как и свои сверстники, они развиты физически, участвуют в школьных и районных соревнованиях. Много читают, интеллектуально развиваются. Стараюсь их не баловать. К примеру, редко подвожу до школы на автомобиле. Исключительно в осеннее или весеннее ненастье, или в совсем уж лютый мороз. Полезно подышать с утра свежим воздухом, проснуться. Единственное, что меня смущает, — вес их портфелей, они тяжелые. Причем у младшей тяжелее, чем у старшей.

— **Президент России Владимир Путин объявил 2015-й Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смертности сегодня. У Вас выработана личная стратегия, чтобы предотвратить заболевания или об этом особо не задумываетесь?**

— Пять лет назад в результате сердечного приступа умер один из моих лучших друзей. Это невосполнимая потеря. Это страшно. К сожалению, в нашей любимой, но проблемной стране только начинает формироваться ответственность населения за состояние собственного здоровья. Считаю абсолютно правильными призывы врачей к контролю артериального давления, проверке уровня холестерина, прохождению диспансеризации. Эти меры направлены на профилактику инсультов и инфарктов.

Уверен, что нужно двигаться. Перестаньте искать себе оправдания, начинайте постепенно нагружаться. Когда все дозировано — нагрузка для сердца и суставов такая же, как при подъеме по лестнице. Думаю, гораздо вреднее в пятницу пойти в кафе, а в субботу проснуться с больной головой. А бег дисциплинирует. В пятницу уже выпить не захочешь, потому что в субботу тренировка утром. И вес снижается, а лишний вес — это причина большого количества заболеваний. Не надо бояться, движение — это праздник.

— **Что нужно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни? Дайте краткие рекомендации для людей, например, среднего возраста, которые хотели бы приобщиться к физкультуре, здоровому образу жизни.**

— Люди должны понимать: для того, чтобы заниматься, не нужен даже абонемент в фитнес-клуб. Бег бесплатный, турники и брусья бесплатные, отжаться от пола и приседать можно вообще где угодно. Здоровый образ жизни гораздо дешевле нездорового.

Татьяна ИСАЕНКОВА