

С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Красота и здоровье



● У каждой группы свое название, свой девиз. Это маленькие «Звездочки»

Быть в хорошей форме, соответствовать – так переводится с английского слово «фитнес». Занятие фитнесом в последнее время очень актуально, увлекает людей самого разного возраста. Даже малышей. Теперь такая возможность есть и у сеченовцев: с начала октября в ледовом дворце занимаются две группы дошколят (3-5 и 5-7 лет) – всего более 30 ребятишек. Инструктор по фитнесу (в том числе детскому) – Т.Б. Прохорова (по основному образованию педагог).

– Наши занятия проходят в игровой форме, форме сюжетно-ролевых игр. В целом комплекс занятий включает в себя и фитнес, и аэробику, и хореографию, – рассказывает Татьяна Борисовна. – А также логоаэробика – тренировка чувства ритма. Детки еще маленькие, в первую очередь их нужно организовывать, выработать режим занятий...

Первые два были посвящены знакомству, а самое первое прошло вместе с родителями. К хорошей форме дошколята приобщаются два раза в неделю. Занятия состоят из трёх частей: разминка, основная часть, релаксация. Для активной части тренировки имеется весь спортивно-гимнастический инвентарь: фитболы, батут, детская стенка, гимнастические палки, скакалки и т.п. Т.Б. Прохорова занимается ещё и со взрослой группой (женщины от 55 лет), у них свои, более серьёзные спортивные снаряды и приспособления. Как говорится, заниматься фитнесом никогда не рано и никогда не поздно. Родители привели детей с настроением и надеждой с раннего возраста привить детям культуру хорошей физической формы и красивого, здорового тела.



● Упражнение с мячиком-ёжиком одно из любимых

Е. АЛЕКСАНДРОВА

СПОРТ

Футбол

5 и 6 ноября сборная команда футболистов Сеченовского района приняла участие в розыгрыше Кубка Нижегородской области по мини-футболу.

11 команд со всей области пытались завладеть почетным трофеем. Оба игровых дня были достаточно напряженными, но в первый день соревнований фортуна была на стороне сеченовцев, и мы с завидной легкостью смогли выйти из подгруппы победителями. Во второй день соревнований в битве сильнейших команд ребятам чуточку не хватило везения, и в итоге мы остались на 4 позиции, что само по себе неплохой результат. Пожелаем нашим спортсменам не отчаиваться и улучшить результат в основных соревнованиях.

Хоккей

5 ноября сборная команда района по хоккею в Княгинине боролась за право быть обладателями Кубка чемпионов Нижегородской области.

На протяжении всего турнира хоккеисты демонстрировали слаженную красивую игру. Команда значительно выросла как в техническом, так и в тактическом плане. С легкостью одолев в первой игре со счетом 6:3 команду «Волга» из Воротынца, ХК «Сеченово» вышел в финал. В финальном матче соревнований нам противостоял ХК «Княгинино», хорошо нам известный по прошлогоднему сезону. В напряженной борьбе Сеченовская сборная потерпела поражение со счетом 4:3 и заняла почетное второе место. В прошлом году мы не раз побеждали данный хоккейный клуб, поэтому нам еще раз выпадет шанс расставить все на свои места в этом хоккейном сезоне.



На ледовой арене в принципиальном противостоянии сойдутся ХК «Сеченово» и ХК «Прогресс» (р.п. Б. Мурашкино). Хоккеисты готовы показать красивую игру, а мы, болельщики, должны показать, как мы умеем болеть за своих.

Входной билет – 30 рублей.

М. ЛУТОХИН

13 ноября, в 13.00, в ЛД «Звездный» I тур первенства Нижегородской области по хоккею среди мужских команд в сезоне 2016-2017 г.г.

ЗАПИШИТЕ, ПРИГОДИТСЯ

К столу – все свое

Когда публикуем советы огородникам, домохозяйкам, кулинарам, кто-то из подписчиков газеты да спросит: «Это проверенный рецепт или из Интернета?» Чаще всего берем советы у наших читателей. На недавнем фестивале «Нам года не беда» столько было вкусных блюд, оформленных по-особенному, что нельзя было не записать рецепты, которыми знакомые и незнакомые друг другу люди щедро делились. Вот некоторые из них.

Яблоки в тыкве

Л. А. Захарова (Шуваловка):

– У подготовленной к запеканию тыквы осторожно срезаем крышечку, выбираем ложкой семена, режем некрупно антоновские яблоки, укладываем доверху, пересыпая каждый слой сахаром, закрываем крышечкой. Ставим на противень – и в духовку (температура 200 градусов). За 5-10 минут до конца запекания, как только тыква начинает садиться и отделяется корочка, посыпаем яблоки корицей (на любителя), ложку меда разливаем по поверхности, закрываем – и снова в духовку. Очень вкусно!

Капуста на осень...

Т. Ф. Морозова (с. В. Талызино):

– В эмалированное (12л) ведро нашинковать капусту (делаю обычно без моркови). Рассол: на 4,5л воды 6 ст.л. соли, 12 ст.л. сахара без горки. Прокипятить, снять с огня, чуть остынет, влить 5 ст. л. 70% уксуса, довести снова до кипения и вылить в капусту. Положить гнет, чтобы вода была сверху. Оставить в теплом месте на 12 часов, затем капусту переложить в банки под капроновые крышки – и в холод.

...И НА ЗИМУ. Нашинковать и уложить в стерилизованные банки, уплотняя. Рассол: 5 л воды, по 1 стакану сахара и соли, как закипит, снять с огня. Добавить 100 г 70% уксуса, 8 таблеток аспирина. Рассолом залить банки, укупорить железными крышками – и в погреб. Одна такая порция получается примерно на три трехлитровые банки.

Рыжики в маринаде

Г.И. Уварова (В.Талызино):

– Перебранные и промытые грибы варить на среднем огне 40 минут с момента закипания. Слить через дуршлаг воду. Маринад: на 1 л воды 4 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 4-5 лавровых листика, 10 зерен кориандра, по 6 шт. душистого и черного перца. Через минуту после закипания снять с огня, добавить 3 ч.л. 70% уксуса. Стерилизованные банки заполнить на две трети грибами и залить горячим маринадом. Прокипятить растительное масло, влить по 1 ст. л. в каждую банку. Закрыть капроновыми крышками, хранить в холоде.

Приятного аппетита!



*Ну вот и полон погребок!
Лора и отдохнуть чуток.
За чашкой чая и при этом
Читает районную газету.
Подписку на грядущий год
Оформит – минимум хлопот.
Читатель, оставайся с нами!
Как прежде будем мы друзьями!*

Янтарный фризалис

Л.А. Кабаева (Мамлейка):

– Варенье из этой ягоды в Мамлейке готовят многие. Физалис стал распространяться самосевом. В апреле отдыхали в КЦСОНе в Сеченове, так там всех рассадой наделили. Варенье понравилось своей необычностью. Так что, кто заинтересуется, приезжайте к нам весной за рассадой.

С самосева ягоды на вид как крупная малина, желтого или зеленого цвета. На килограмм ягод килограмм сахара плюс апельсин или лимон (пропущенный через мясорубку). Варится как обычно, три раза по пять минут.

Семена физалиса для джема покупаем. Я высеваю вместе с помидорами на жаворонки (22 марта). Из рассадой летом вырастает полутораметровое растение (сажать желательнее в один ряд, штук 7-10), которое, как томат, надо подвязывать. А ягода размером со средней помидор. Как созреет, ошпариваю кипятком (10 мин.), нарезаю на 4 части и варю с равным ягодам количеством сахара. Джем замечательный.

Пышное и живое

Л.А. Емелина (В.Талызино) не согласна с мнением, что из-за яиц и сдобы тесто воздушным не получается.

– Получается! Сдобу важно правильно ввести. Мой рецепт примерный: 1л молока (или воды с добавлением майонеза), 1 кг муки, полпачки дрожжей (дать подойти отдельно), 1 пачка маргарина, 3 яйца, 1 стакан растительного масла, полстакана сахара, соль по вкусу. Яйца взбить с сахаром до воздушной пены, молоко подогреть, влить полстакана масла и дрожжи. Все ингредиенты соединяем и вливаем в муку с рубленным маргарином, перемешивая только в одну сторону. Тесто хорошо вымесить (от рук чтобы отставало), поместить в теплое место, смазав его и стенки посуды оставшимся маслом, плотно закрыв полиэтиленовым пакетом. Через полтора часа получается пышное, живое тесто. Если с яблоками пирог, то только открытый. Дольками нарезать и положить их одна на другую, как рыбу чешую. Натереть цедру лимона. Перед самой готовностью яблоки посыпать сахаром, по желанию – корицей.

Яблоки моченые

О.Н. Толкачева (Васильевка):

– Рецепт очень прост. Отлежавшиеся яблоки сложить в ведро, переложив каждый слой листьями смородины, вишни. Растворить 1 кг сахара, вылить в ведро и долить холодной водой. Положить гнет. Для скорого созревания яблоки пусть постоят немного в доме, затем вынести в холодное помещение. Через месяц готовы.

Записала Н. ЖЕЛЕЗИНА

Уважаемые наши читатели!

В следующую пятницу, 18 ноября, почтальон вместе с очередным номером «Борьбы» доставит в ваш дом календарь на 2017 год. Это подарок от редакции каждому подписчику в День рождения районной газеты.

Объем – 2 печатных листа. Выходит по пятницам. Время подписания номера в печать 10 ноября 2016 г. по графику в 12.00, фактически в 15.00. Главный редактор О.Ю. Платонова.

Адрес редакции и издателя: 607580, Нижегородская область, с. Сеченово, ул. 70 лет Октября, 12, МАУ «Сеченовский РИЦ». Тел. 5-12-80 — директор-редактор, 5-13-75 — корреспонденты, 5-13-07 — бухгалтерия, факс 8 (831 93) 5-13-07. Электронная почта: gazeta_sech@mts-nn.ru, для рекламы: borba_sech@mts-nn.ru. Набор и вёрстка компьютерные. Печать офсетная. Газета отпечатана с готового оригинала-макета в ООО «ИПК Мордовия» по адресу: 431816, Республика Мордовия, г. Ардатов, ул. Ленинская, д. 106. Точка зрения авторов может не совпадать с точкой зрения редакции. Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели. Оъявления принимаются заблаговременно. ЦЕНА СВОБОДНАЯ. ИНДЕКС 51289. ТИРАЖ 3010 экземпляров. Ответственный за выпуск Н.В. Железина. ЗАКАЗ № 45. 16+

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Нижегородской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 52-0634 от 6 апреля 2012 г.