

# Сделай своё тело достойным своего духа!

Размышляя, о ком написать ко Дню физкультурника, попросил совета у ветерана спорта С. В. Маркичева. Сергей Викторович посоветовал сделать материал о Михаиле Курашине. Ему сейчас 35 лет, как и многие земляки, работает в Москве в службе охраны, ведёт здоровый образ жизни и продолжает активно заниматься спортом с совершенствованием.

Надо признать, значимую роль в жизни Михаила играет его окружение. С детства в его ближний круг входят спортивные, целеустремлённые ребята, у которых правильно расставлены жизненные приоритеты. Михаил с друзьями постоянно соревнуется и соперничает, а, как мы знаем, конкуренция среди сильнейших помогает в достижении поставленных целей!

Для многих амбициозных людей имеет значение их команда. Михаил в 2006 году на общественных началах организовал спортивный клуб «МОНОЛОГteam». Помимо самого Михаила, в него вошли наши земляки Алексей Козырев, братья - близнецы Александр и Сергей Захаровы и Андрей Любимов. Слоганом данного клуба являются слова: «Сделай своё тело достойным своего духа». Эта фраза довольно четко отражает философию каждого из ребят.

Вот что рассказал один из них, Сергей Захаров, о своём друге:

«Первое, что приходит на ум, говоря о Мише, он

целеустремлённый, всегда достигает поставленной цели, готов бороться с мешающими ему обстоятельствами и может перевернуть неблагоприятный сценарий. То есть люди (спортсмены) зачастую не всегда готовы к «плохому» развитию событий, Миша же всегда не обращает на это внимания, терпит и в нужный момент ускоряется и выигрывает любые соревнования.

Я думаю, он не случайно в настоящее время успешно занимается бегом на средние и длинные дистанции. Потому что, когда ты бежишь марафон (42 километра 195 метров), ты должен быть готовым к возникшим трудностям, а они в любом случае ждут тебя впереди.

Так вот, Миша всегда тщательно готовится к марафону. Не зря говорят, что марафон выигрывается не в момент соревнования, а в период подготовки. Миша серьёзно подходит к инвентарю (подбор кроссовок, удобной формы, специализированные часы с нагрудным пульсометром), индивидуально для себя разрабатывает план тренировок на полгода минимум (куда входят подготовительные соревнования, ежедневные тренировки, курс восстановления (питание, баня, массаж).

У Миши цель - пробежать Московский марафон, который состоится 18 сентября 2022 г. за 3 часа 45 минут. Для этого Михаил в мае 2022 г. уже начал



свой сезон, в ходе которого пробежал дистанции 10 км и 21,1 соответственно, при этом его недельный объём составляет не менее 70 км, куда входят длительные (по 12-15 км) и короткие (7-10 км) тренировки для повышения необходимых качеств: скорости и выносливости.

То есть, для того чтобы достичь поставленной цели, Михаилу приходится ежедневно пробегать не менее 10 километров. Люди зачастую повторяют: у нас нет времени, мы заняты. Михаил не обращает на это внимания. Он берет с собой кроссовки на работу, где в период времени, выделенный для сна и приема пищи, занимается километры, представляя заветную цель. И, зная Михаила, он всегда добивается своего!

Пару слов хочется сказать о человеческих качествах Михаила: из всех людей, которых я знаю, он

самый добрый, преданный и надёжный. Когда в моей жизни происходили трудности, с которыми просто было справиться, рядом всегда находился Миша, который поддерживал и вселял уверенность, аргументированно объясняя, что в ближайшее время ситуация изменится, надо только приложить усилия. Я видел, как Миша болезненно проживает мои проблемы, как все пропускает через себя. Я полагаю, это исключительное качество, которое присуще особенным людям.

Что сделало Михаила тем, кем он является сейчас? Важную роль в его жизни всегда играли его родители: Наталья Васильевна и Виталий Михайлович, которые воспитали его в заботе и любви. К сожалению, в январе 2021 года из жизни ушёл папа Михаила - Виталий Михайлович, что послужило ударом для Миши, но... как уже говорилось, Михаил всегда достойно держал удар. Сейчас вся его любовь и забота сосредоточены на маме, для которой он является опорой, поддержкой и, безусловно, гордостью семьи!

Кто такой Миша и почему он отличается от других? Ответ прост: он и есть олицетворение надежности, целеустремленности и уверенности! Миша не просто спортсмен, он победитель... Я знаю, что он выигрывает любую гонку при любых обстоятельствах...».

**Подготовил А. Пожилов.**

## Поздравляем!

Дорогую, любимую мамочку, жену, бабушку **Вологдину Нину Николаевну** поздравляем с 65-летним юбилеем.

*Все пожелания сердечные  
Приятно в юбилей дарить:  
Всегда здоровья безупречного,  
Ведь без него нельзя прожить,  
Тепла, душевного спокойствия,  
Незабываемых минут.  
И пусть простые удовольствия  
Побольше радости несут!*

**Муж, дети, внуки, правнуки.**  
\*\*\*

От всего сердца поздравляем любимую, дорогую сестрёнку **Вологдину Нину Николаевну** с юбилеем.

*Сегодня — день красивых поздравлений,  
Бокалов звонких, праздничных речей.  
Все те, кто дорог сердцу, непременно  
Пусть соберутся в этот юбилей!  
Звучат пусть пожелания с любовью  
И вспомнится хорошее с теплом.  
Пусть радуют отличное здоровье,  
Счастливая семья, уютный дом!*

**Сёстры Александра и Наталья.**  
\*\*\*

Поздравляю с юбилеем любимую жену **Галыгину Галину Гурьевну**.

*Жёнушка моя, жена,  
С днём рождения тебя.  
Будь по жизни позитивной,  
Доброй, мудрой и активной,  
Чтобы жили мы с тобой  
Лишь счастливою судьбой.  
Не подарок вовсе я,  
Но ведь мы - одна семья!  
Знай: тебя люблю, родная,  
Всей душой и без края.*

**Муж.**  
\*\*\*

Поздравляем **Зырянову Надежду Ивановну** с 70-летием!

*Клучшей маме в мире  
Мы с подарками спешим:  
И с шампанским, и с пломбиром -  
Мы не чаем в ней души.  
Юбилей самый красивый,  
Семьдесят справляешь ты -  
Лучшей в мире маме  
Мы подарим все цветы.  
И в глазах синей сапфиры  
Тот же огонёк горит.  
Лучшей маме в мире  
«С днём рождения!» говорим.  
Любящие муж, сын, сноха, дочь, зять.*

\*\*\*

Поздравляем любимую бабушку **Зырянову Надежду Ивановну** с юбилеем!

*С юбилеем, бабушка,  
Тебя мы поздравляем!  
Крепкого здоровья  
И долгих лет желаем.  
70 - почётный  
И славный юбилей,  
Семью нашу хранишь  
Любовью ты своей.  
Ласковая, добрая,  
Лучшая на свете,  
Тебе желают счастья  
Твои внуки и дети.*

**Внуки Катя, Кирилл, Алёна.**

### ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА

**РАСПИСАНИЕ богослужений в храме Архангела Михаила г. Гаврилов Посад, ул. Октябрьская, д. 28 (около РДК). Тел. 89631516362, иерей Алексей.**

**18 августа, четверг - Всенощное бдение** — 16.00.  
**19 августа, пятница - Преображение Господне.** Часы и Литургия - 8.00. После Литургии (около 10.00) — освящение плодов нового урожая.

**20 августа, суббота - Попразднество Преображения. Свт. Митрофана, еп. Воронежского.** Часы и Литургия — 8.00. Панихида - 9.30. Всенощное бдение — 16.00.

**21 августа, воскресенье - Неделя 10-я после Троицы.** Часы и Литургия — 8.00.

**26 августа, пятница - Отдание Преображения.** Часы и Литургия — 8.00. Молебен о болящих — 9.15.

**27 августа, суббота - Предпразднество Успения. Прп. Феодосия Печерского.** Часы и Литургия — 8.00. Панихида — 9.15. Всенощное бдение выносом Плащаницы Божией Матери и погребением — 16.00.

**28 августа, воскресенье - Неделя 11-я после Троицы. Успение Пресвятой Богородицы.** Часы и Литургия — 8.00. После Литургии в 10.00 — молебен о начале учебного года.

**Продается бревенчатый дом с мебелью и бытовой техникой в п. Петровский.** В доме: газовое отопление, своя скважина, печка, ванная и туалет. Дом состоит из кухни, столовой, 3 комнат, утепленной веранды, летней веранды. Большой ухоженный участок 1,1 га.  
Телефон: +79206772711, Валентина.

**Требуются грузчики и упаковщики. Вахта с проживанием.** Реклама

Ивановская обл. — от 48.000 руб за 30 смен  
Владимирская обл. - от 56.000 руб за 30 смен  
Оплата сразу после вахты. Бесплатное проживание. Бесплатное питание. Бесплатная спецодежда.  
Компенсация проезда. Тел. 8-920-291-93-75.

**ГАВРИЛОВО-ПОСАДСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ**  
Рассматривает кандидатов на должность: инженер-технолог пищевого производства, инженер по производству, лаборант, слесарь по ремонту оборудования, тестовод, пекарь, укладчик, машинист дробильных машин, грузчик. Возможно обучение и переподготовка. Сменный график. Достойная заработная плата.  
Тел. 89800545026. Реклама

### СТРОИТЕЛЬСТВО КОЛОДЦЕВ машиной, СЕПТИКОВ

**Кольцо с доставкой, копкой, установкой и замазкой швов - 6000 руб., БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО, С ГАРАНТИЕЙ, БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ.**  
Тел. 89107779877, 89209215151.

**Группа Компаний ТМК** проводит социальную программу **ТЕПЛО НЕ ДОЛЖНО СТОИТЬ ДОРОГО!**

В течение августа будет проводиться замена старых окон на новые окна ПВХ по сниженным ценам без розничной наценки! В рамках данной программы можно приобрести металлические и межкомнатные двери по сниженным ценам, а также натяжные потолки и жалюзи.

супер ВЫГОДНО

## КУПОН

### ОКНА И ДВЕРИ

ПО ДИЛЕРСКИМ ЦЕНАМ  
МОНТАЖ С ГАРАНТИЕЙ

г.Гаврилов Посад, ул.Советская, д.2а  
ТЦ ПАССАЖ 8-930-349-93-13

С Уважением, Администрация Компании «ТМК».  
Скидка предоставлена ИП Мартыновым О.В. и действует до 31.08.22 Реклама

<b>НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ</b> любой сложности	<b>КОНДИЦИОНЕРЫ</b> установка, обслуживание
<b>Люстры, точечные светильники</b>	<b>Двери входные и межкомнатные</b>
<b>МАГАЗИН «ПИРАМИДА»</b> Реклама (г. Юрьев-Польский, ул. Шибанкова, д. 59) 8-919-006-95-15, 8-910-189-20-90	

**«ТМПРОФИЛЬ»**  
**ПРОИЗВОДИМ И ДОСТАВЛЯЕМ БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО, С ГАРАНТИЕЙ**  
Профнастил для крыш и заборов МП-20, С-21, Н-35, С-8 оцинкованный и с полимерным покрытием разных цветов.  
**Металлочерепица «МОНТЕРРЕЙ».**  
Производство на новом современном оборудовании. НИЗКИЕ ЦЕНЫ.  
**Изготовление по размерам заказчика;** также ✓ доборные элементы на заказ;  
✓ трубы профильные;  
✓ крепеж в ассортименте;  
✓ евроштакетник для забора цветной металлический  
**ЗАЯВКИ - ПО ТЕЛЕФОНУ. ОПЛАТА ПРИ ДОСТАВКЕ. ДОСТАВКА - 1000 рублей.**  
Тел.: 89524659723; 89290427904; тел/факс 8(83174)2-86-05.Эл. почта - ooo-tm1@mail.ru, наш сайт: profil-tm.ru  
Реклама

# Поздравления, реклама, объявления

**Уважаемые посетители! Доводим до вас сведения, что в связи с проведением ремонтных работ с 11 по 25 августа баня не работает.**  
МБУ «Надежда».

14 августа в 11.00 с. Шекшово, с 11.10 до 11.25 г. Гаврилов Посад (у пожарной), 11.35 с. Осановец состоится продажа кур-молодок (рыжие, белые, цветные). Тел. 89644904561.  
**Реклама**

**Продаём** кур-несушек от 120 дней. Бесплатная доставка от 5 шт. Тел. 89581002748. **Реклама**  
Сайт: NESUSHKI.RU

**ДРОВА** **Реклама**  
**берёзовые с доставкой**  
**14 куб. м. - 18 тыс. руб.**  
**Телефон 89106672383.**

**В МБОУ «Гаврилово-Посадская средняя школа №2» требуется повар или помощник повара.** Обращаться по тел. 89605048544. **Реклама.**

**В крестьянско-фермерское хозяйство в пос. Петровский требуется тракторист, з/п от 20 до 50 тыс. руб. по результатам собеседования.** Если прав и опыта работы нет, то поможем. Жильём обеспечим, полный соц. пакет. Тел. 89158389305, Евгений. **Реклама.**

**Школьники и школьницы**, а также их родители, чтоб к школе подготовиться, к нам вместе приходите вы. Всё для школы есть у нас: сарафаны, сорочки, костюмы, брюки, блузы, юбки, ветровки, ботинки, кроссовки, рюкзаки. И всего не перечислить, приходите к нам скорее, для учёбы всё здесь есть! Низкие цены. **Магазин одежды «Джинсовый рай»** (помещение бывшего «Магнита») - ул. Октябрьская, д. 15. **Реклама.**

**ООО «Центр кровельных и фасадных систем»** предлагает строительные материалы. Металлочерепицу, профнастил по вашему размеру, любой расцветки. Мягкая кровля, водосточные системы (ПВХ и металлические), доборные элементы для кровли. Большой выбор сайдинга - металлический, виниловый, акриловый, цокольные панели, все комплектующие для сайдинга. Еуровагонка (имитация бруса, блокхаус), доска пола. Утеплители, изоляционные плёнки, OSB-плита. Для забора: профнастил, металлический штакетник - по вашим размерам и любой расцветки. Оказываем услуги по возведению новых домов, пристроек. Ремонт домов, возведение крыш, стен, фундаментов. Внутренняя и наружная отделка. Установку заборов. Обращаться по тел.: 8 9 6 0 5 0 8 7 8 3 2, 89109938637; по адресу: г. Гаврилов Посад, ул. Фабричная, д. 2. **Реклама.**

**Выкуп** любых авто в день обращения. Можно битые, неисправные или на запчасти. Самовывоз. Телефон: 89096730099.

## Не говори с тоской: их нет...

Передо мной школьная фотография. На ней первоклассники, ученики 1981-1982 учебного года с учительницей Екатериной Александровной Рачковой. Вглядываюсь в лица детей. Среди них и моя дочь. Открытые, безмятежные, они смотрят в объектив фотоаппарата широко распахнутыми глазами. Каждый со своим характером, со своими особенностями. К каждому нужно найти свой подход. Этой фотографии уже 40 лет. А многое с той поры осталось в памяти. В классе было тогда 46 учеников. Всех их надо было научить читать, писать практически с нуля, заложить основы знаний для дальнейшего обучения. Сколько сил и труда вложила она, чтобы справиться с этой задачей! С некоторыми учениками оставалась после уроков, другие, чтобы подтянуться, в назначенное время приходили к ней домой. Ей удавалось ладить с детьми, с родителями, сглаживать конфликтные ситуации, держать учебный процесс под контролем. Так получалось, что несколько лет подряд она принимала в класс по 40 и более учеников. Не было тогда репетиторов, которых рекомендуют родителям в наше время. Не только на уроках, но и за счёт своего личного времени она старалась всех научить и добивалась ре-

зультатов. Учителя той поры не просто работали, а служили делу, которое поручило им государство. Даже будучи на пенсии, Екатерина Александровна не отказывала людям. К ней обращались за помощью как к опытному учителю. И она помогала детям учиться. Представьте себе, сколько их прошло через её руки за 45 лет в школе!

Она всё время трудилась. Дом, семья, подсобное хозяйство. И во всех делах (школьных и семейных) была ответственным человеком.

Когда люди уходят из жизни, знавшие их со стороны дают негласную оценку их пройденному пути. Если о человеке сожалеют, значит он прожил жизнь не зря.

Выражаем глубокое соболезнование родным и близким по поводу смерти Екатерины Александровны Рачковой и скорбим вместе с ними.

В связи с этим вспоминаются строчки В. А. Жуковского:

*О милых спутниках,  
которые наш свет  
Своим присутствием  
животворили,  
Не говори с тоской:  
их нет;*

*Но с благодарностью  
были.  
По поручению  
бывших учеников и  
их родителей  
А. СМУРОВА.*

**Продам** новый сруб бани 3,5х3,5 и 3х4, выпуск 2 метра, 99000 руб., возможна установка. Тел. 89106793240.

**Привезу** отсев, щебень, гравий, песок, навоз, землю. Услуга трактора. **Сдаётся** в аренду помещение. Тел.: 89109804682.

**Привезу** дрова, навоз, перегной, торф, песок, отсев, щебень, гравий, крошку. Тел.: 89612457329; 89806864681.

**Продается** корова костромской породы. Куплю сено нового урожая в рулонах. Тел. 89806855754.

8 августа от нас ушёл дорогой, любимый муж, отец, дедушка КАРИМОВ Каюм Османович. Наше горе не передать словами, а память о нём никогда не иссякнет. Всё это время рядом с нами были неравнодушные люди, готовые поддержать нас. **Выражаем искреннюю благодарность** за помощь Герасимовым Валентине, Вадиму и Любашке, Ровновым Наталье и Владимиру, сватам Саегалиевым Эльмиру и Елене, друзьям семьи Петру и Галине, Сошниковой Нине, Соколовой Татьяне, Малыгиной Ларисе.

**Жена, дети, внуки.**

## РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

ИП Лазарева Т. В.

**ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ**

**на изготовление и установку памятников (мрамор, гранит), оград, столиков, лавочек, укладку плитки (тротуарная, керамогранит).**

**В продаже: памятники от 5 тыс. рублей.**

**Краткие сроки изготовления.**

**Бесплатное хранение.**

**Тел.: 2-23-40; 89631505028;**

**89038792744.** **Реклама**

## РАЧКОВА

### Екатерина Александровна

5 августа 2022 года на 84-ом году ушла из жизни ветеран педагогического труда, старший учитель Рачкова Екатерина Александровна.

Вся трудовая деятельность Екатерины Александровны, а это более 40 лет, прошла в системе образования нашего района.

После окончания педагогического училища в 1963 году свой трудовой путь она начала учителем в Мало-Урондовской восьмилетней школе, а с 1968 года продолжала учителем начальных классов в городской школе.

Все свои силы, энергию, знания эта замечательная женщина отдала школе и детям.

Екатерина Александровна – Учитель с большой буквы, она воспитала и дала отличные знания сотням благодарных учеников. День за днем, урок за уроком спокойно, доступно и терпеливо она вела их по дорогам знаний. Отличало Екатерину Александровну умение нести знания в сочетании с душевной теплотой и материнской заботой о детях.

Являясь руководителем методического объединения учителей начальных классов, она делилась своим богатейшим опытом работы с педагогами района, замечательно проявляла профессиональные способности как наставник, умела мудро дать совет молодым коллегам.

Екатерина Александровна всегда отличалась добротой и порядочностью. Ей было свойственно чуткое отношение к людям.

Коллектив МБОУ «Гаврилово-Посадская СШ №2» выражает глубокое и искреннее соболезнование родным и близким. Память о Рачковой Екатерине Александровне навсегда останется в сердцах коллег и учеников.

Выражаем глубокое соболезнование дочери Варламовой Ольге Вячеславовне, сыну Рачкову Павлу Вячеславовичу и их семьям в связи с кончиной

**РАЧКОВОЙ**

**Екатерины Александровны.**

Вечная память Екатерине Александровне, этому скромному, честному и благородному человеку!

**Соседи, ул. 2-я Рабочая.**

Мы, выпускники 2000 года, с прискорбием узнали о смерти нашей первой учительницы

**РАЧКОВОЙ**

**Екатерины Александровны.**

Для нас она была второй мамой, доброй и отзывчивой, учила нас не только школьным дисциплинам, но и дружбе, взаимовыручке.

Выражаем глубокое, искреннее соболезнование родным и близким.

**СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ!**

5 августа 2022 года с нами не стало дорогой, любимой мамы, бабушки РАЧКОВОЙ Екатерины Александровны. Светлая память о ней навсегда останется в наших сердцах.

**Выражаем искреннюю благодарность** за моральную и материальную поддержку родным, близким, соседям, коллегам, бывшим ученикам и всем, кто разделит с нами горечь утраты.

**ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ!**

**Семьи Рачковых и Варламовых.**

## РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

(ул. К. Либкнехта, д.2) **Реклама**

**Полная организация похорон; перевозка усопшего в морг; изготовление памятников, оград, лавок и столиков;**

**укладка плитки любой сложности.**

**Бесплатное хранение. Мы работаем без выходных. Звоните, узнавайте цены.**

**Тел.: 89016808578; 89016946663; 89621671411.**

### УЧРЕДИТЕЛЬ:

Департамент внутренней политики Ивановской области. Официальный сайт [www.dvp.ivanovoobl.ru](http://www.dvp.ivanovoobl.ru)

Газета зарегистрирована

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ивановской области.

Свидетельство ПИ № ТУ37-00288 от 10 апреля 2015 года.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ (ИЗДАТЕЛЯ):** 155000, Ивановская область, Гаврилово-Посадский район, г. Гаврилов Посад, пл. Октябрьская, д. 9, редакция газеты «Сельская правда»

**E-mail: 091-203@rambler.ru; сайт - <http://gp-selskaypravda.ru>**

**ТЕЛЕФОНЫ:** редактор - 2-19-42; ответственный секретарь

и корреспонденты - 2-14-47; бухгалтерия - 2-11-43.

Подписной индекс: 51411. Тираж 1780 экз., заказ № 21-33

Номер подписан в печать 12.08.2022 г., в 13.00 (по графику в 13.00)

Главный редактор **Н. А. БОЖУКОВ.**

Издатель: БУ Ивановской области «Редакция газеты «Сельская правда»

### Газета отпечатана

**в типографии**

**ИП Лебедева**

**Татьяна Васильевна**

**по адресу: 153043, г. Иваново,**

**ул. Калашникова, д.26 «Г»**