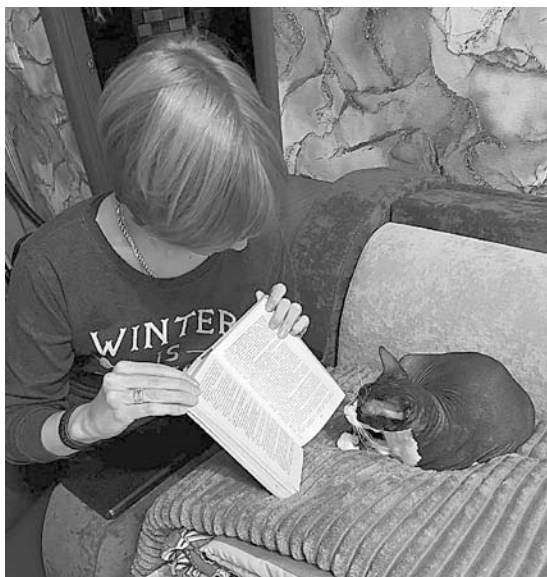


ФОТОКОНКУРС

Читаю с питомцем

Центральная городская библиотека им. А.П. Чехова совместно с зоомагазином «АМурр» провели замечательный фотоконкурс «Читаю с питомцем», посвященный Дню защиты животных. Для участия нужно было сделать оригинальное фото со своим любимым питомцем во время чтения.

Участников в конкурсе было очень много. По итогам будут определены три победителя. Еще один участник будет награжден призом зрительских симпатий. Посмотреть все фото и проголосовать за понравившееся можно в группе «Центральная городская библиотека» во «ВКонтакте» vk.com/les_lib 13 и 14 октября. Вот какие интересные, очаровательные участники позировали и какие уникальные фотографии получились!



■ Евгения Назарова и Малефисента



■ Лилия Серазутдинова и Бобик



■ Вероника Морозова и Лаки



■ Владислав Мельниченко и Махоня



■ Евгения Лысянникова и Геральт

АНОНС

Засветись!

Сотрудники ГИБДД, представители Общественного совета при городской полиции и газета «Заря Енисея» объявляют о начале фотоконкурса «Засветись!». Мероприятие направлено на популяризацию использования пешеходами световозвращающих элементов.

Для участия в конкурсе с 13 по 24 октября 2022 года необходимо прислать в адрес газеты «Заря Енисея» (zaren@mail.ru) 1 фотоснимок ребенка в одежде со световозвращающими элементами и аксессуарами, сделанными своими руками, купленными в магазине, сшитыми специально для конкурса. При этом дети должны наглядно демонстрировать, как они используют световозвращающие элементы по дороге в детский сад, школу и на прогулках. Фотоработы могут быть выполнены индивидуально или группой.

При подведении итогов сотрудники ГИБДД и общественники будут обращать внимание на качество, количество и расположение световозвращающих элементов на одежде, а также практичность их использования в повседневной жизни.

Победители фотоконкурса определяются путем онлайн-голосования, которое будет организовано в группах газеты «Заря Енисея» в социальных сетях. Авторы лучших работ и призеры конкурса будут награждены почет-



ными грамотами и памятными подарками от Госавтоинспекции. Информация о сроках и месте проведения церемонии награждения будет направлена участникам дополнительно.

Организаторы надеются, что, благодаря конкурсу, ребята и их родители еще раз прочитают Правила дорожного движения для пешеходов и поймут важность ношения световозвращающих элементов во время суток.

По информации ОГИБДД ОМВД России по г. Лесосибирску

УХ ТЫ!

Красота и сила

В Красноярске состоялись первенство и чемпионат Красноярского края по бодибилдингу. Лесосибирская спортсменка Татьяна Симакина стала двукратной чемпионкой края в номинации «Фитнес-бикини».

– В бодибилдинге необходимы регулярные силовые тренировки и кардионагрузки. Но занятия в спортзале и правильное питание – это только половина на пути к успеху. Один из важных моментов – позирование на сцене: четыре поворота, фронтальная позиция, две боковых и задняя. Дефиле – это вообще отдельная история, здесь надо уметь показать себя, быть грациозной кошкой, играть глазами с судьей и публикой. Улыбаться и не подавать виду, когда порой сводит мышцы на сцене. Походка от бедра, спинка прямая, – делится секретами позирования чемпионка.

Когда Татьяна пришла в спорт, ее вес был 80 килограммов, сейчас – 50.

– Однажды я увидела девушек-чемпионок «Фитнес-бикини» в «Инстаграм», появилась мечта иметь такую же фигуру и участвовать в соревнованиях. На тот момент для меня это было что-то недостижимое. Суть в том, что нельзя повторить путь другого человека, потому что мы все разные... Но! Ты можешь пройти свой путь, создать лучшую версию себя. Причем это может сделать каждый, – рассказывает Татьяна. – Я поняла, что не стоит сом-



■ Татьяна Симакина – в центре

неваться, надо верить в свои силы! Спорт действительно меняет жизнь: закаляет, делает сильнее, выносливее, меняет наши привычки и даже наше окружение. Теперь это мой образ жизни. Дочь Полина тоже серьезно занимается спортом и в свои 15 лет уже показывает хорошие результаты,

стала призером краевых соревнований по лыжам.

Татьяна работает инструктором тренажерного зала, помогает другим девушкам построить фигуру своей мечты и продолжает трудиться над собой.

Анастасия МЕДВЕДЕВА (АП)