



21 июля 2022 года,
четверг
№80 (19809)

ЗВЕЗДА ПРИИРТЫШЬЯ

<http://irstar.kz> @irstarkz zvezdapvl zvdPv1918 Звезда Прииртышья Издаётся с 7 апреля 1918 года

ОТ ПОЛИВА ДО ПОЛИВА



Фото Валерия БУГАЕВА

В соответствии с республиканской программой развития орошения до 2030 года поливные земли республики должны увеличиться до трёх миллионов гектаров. В Павлодарской области - до 181 тысячи га.

Подробности читайте на 6 странице.

Читайте в номере:

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ:
СЭЗ решили не делить



СТР. 4

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
исцеление, идущее от себя



СТР. 8

ПОЗНАНИЕ:
пятый фарватер речной академии



СТР. 20

С УЧЁТОМ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Глава региона Абылкаир Скаков встретился с инициативной группой микрорайона Второй Павлодар.

Жители улиц Архангельская и Сахалинская обратились к акиму области с вопросами благоустройства и подтопления микрорайона. Так, по словам Сахинат Магзумовой, первоначальные объекты канализационной системы построены ненадлежащим образом. Из-за чего в микрорайоне образовался неприятный запах. На сегодня из 400 абонентов к трубам водоотведения подключены всего 140 домов. Абылкаир Скаков поручил решить вопрос подключения домов к централизованной системе коммунальной канализации.

— Необходимо реализовать все возможности в полной мере. Для эффективной работы системы мы должны подключить максимальное количество абонентов, — сказал аким области.

Кроме того, в этом году асфальтируют 12 улиц Второго Павлодара. В 2024 году планируется благоустройство еще 14 улиц.

В завершение глава региона поручил рассмотреть возможность разделения Второго Павлодара на две субзоны с учётом мнения большинства жильцов микрорайона, разработать чёткий регламент работы представителей акимата города на этом участке.

Пресс-служба акима Павлодарской области.

ПУТИ МИГРАЦИИ

Отток населения из области, так же как и приезд новых жителей, — процесс естественный. Как сообщила на брифинге руководитель управления координации занятости и социальных программ Альмира Дисюпова, люди уезжают в основном по семейным обстоятельствам, из-за климатических условий, все-таки климат северных регионов подходит далеко не всем. И третья причина — большая часть переселенцев, прибывших в нашу область, ищут лучшие условия для проживания и чаще предпочитают большие города — Нур-Султан и Алматы. По данным статистики, сейчас в области насчитывается более 745 тысяч жителей.

— За последние десять лет в регионе сохраняется стабильное отрицательное сальдо миграции. С начала этого года оно тоже минусовое — более тысячи человек, — уточнила Альмира Дисюпова.

По её словам, ранее вопросы переселения как кандасов, так и других категорий рассматривались по программе «Еңбек», которая действовала с 2017 по 2021 год. За это время по программе мобильности трудовых ресурсов в регион переселились 11388 человек, или 2413 семей. В основном они расселились в городах области, Актогайском, Павлодарском и Успенском районах.

Альмира Дисюпова подчеркнула, что в целом госпрограмма «Еңбек» дала положительный результат. О чём свидетельствует заметное увеличение численности населения сельской местности, куда переселились более семи тысяч человек. Не допущено закрытия средних школ, поскольку в села прибыли около 3,5 тысячи детей школьного и дошкольного возраста.

(Окончание на 2 стр.)

ПОГОДА

По данным сайта gismeteo.kz, **22 июля** в Павлодаре переменная облачность, ночью температура воздуха 17-19 градусов тепла, ветер западный, 2-4 м/с, днём температура воздуха 26-28 градусов тепла, ветер западный, 7-9 м/с.

23 июля в Павлодаре переменная облачность, ночью температура воздуха 14-16 градусов тепла, ветер северо-западный, 2-4 м/с, днём температура воздуха 24-26 градусов тепла, ветер западный, 3-5 м/с.

ЛИЧНОСТЬ

Ты можешь всё!

Когда-то эти слова вселили в Елену Ковалёву уверенность, что она сможет побороть свой недуг, справиться с последствиями сложной травмы, осилить всё, чтобы снова стать лёгкой, здоровой, жизнерадостной. Чтобы просто жить! И у неё получилось. К тому же она сумела разработать методику оздоровления для других.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Елену Ковалёву, нашу землячку, знают многие, причём не только в городе, но и далеко за его пределами, в том числе и за рубежом. Но её силе духа и собственной методике выздоровления примеров найдётся не так уж много. Вспомнились Диколь, Довгань, Бубновский. Эти люди после травм позвоночника и других спортивных «сюрпризов» сумели восстановить себя без медикаментов и врачебных манипуляций.

Но то мужчины. А здесь женщина! Елена Ковалёва искала и находила варианты собственного восстановления. Разработала программу, испытывая каждое движение на себе, благополучно выздоровела и делится своей методикой с людьми. Описала всё это в книге «Я люблю тебя, Жизнь!», которая трижды переиздавалась и стала для многих пособием по жизнестойкости, которое учит человека работать над собой, укрепляя душу и тело.

Молодая спортсменка, учитель физкультуры, она в один момент оказалась обездвиженной. Как-то раз проводила урок для своих учениц и вдруг заметила, что неподалёку групп мальчишек прыгает через гимнастического коня. Учителя рядом с ними не было. Елена увидела, что грузный парень вот-вот упадёт... Не раздумывая, хрупкая, стройная женщина подставила своё бедро, и тот, падая на нее, буквально сломал всю спину. А вот Елена, у которой оказались выбитыми шесть позвоночных дисков, угодила на больничную койку, причём, как выяснилось, встать она не могла.

В свои 28 лет, имея семью, двухлетнюю дочь, Елена лежала в больнице с травмой позвоночника и вердиктом врачей: операция и постельный режим. Но, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Этими словами Елена обрисовала ещё одну ситуацию на тот момент: любые лекарства вызывали у нее аллергию. Значит, операция невозможна. А ей так хотелось жить! Оставаться красивой, спортивной, растить дочь, быть счастливой. Что делать? Все врачебные назначения не меняли ситуации.

В ДОНЕЦК!

К счастью, известный футболист Геннадий Луб посоветовал ей поехать в Донецк, к известной на весь СССР женщине-костоправу Любови Тимофеевне Мухиной. «Он лежал после травмы в институте Склифосовского в Москве, когда узнал о ней, – рассказывает Елена Борисовна. – Я поехала к ней. По счастливой случайности не бывает, застала её. Любовь Тимофеевна задержалась дома, хотя

собиралась выезжать на отдых. Я приехала, она приняла меня и задержалась ещё на неделю. Любовь Мухина – необыкновенный человек. Такое ощущение, что своими пальцами и видит, и слышит – чувствует, где и что в позвоночнике не так, и говорит, нужна ли операция. Мне она вправила мои шесть выбитых позвоночных дисков за неделю. Я стала нормально ходить. Вернулась домой, чем удивила всех вокруг. Во-первых, никто меня не ждал назад так быстро. Во-вторых, все удивились, как я стала двигаться, хотя была ещё в медицинском корсете. Затем начала работать над собой сама. Моё дальнейшее восстановление – это пропущенные через себя разработанные мною упражнения, которые потом сложились в систему оздоровления КОВЕЛАНАС».

Позднее в своей книге она пишет: «КОВЕЛАНАС изменяет физическое тело. Упражнения очищают его, изменяют мысли, притягивающие желание ещё больше узнавать себя. Изменяется не только распорядок дня, но и распорядок приёма пищи, и её количество. Меняются намерения, то есть желания. А это многого стоит».

Чем бы ни занималась, мои мысли, мои желания и моё тело всегда со мной. Думаю, говорю, делаю. Я использую все свои возможности в жизни за день столько раз, что можно только удивляться. Оказывается, это нормально. Со мной делились, изначально надеялись на рецепт от меня. А я училась у них, наблюдала за их судьбами, предлагала, делилась опытом, но выбор всегда оставляла за ними».

Когда Елена восстановилась и вернулась к обычной жизни. Многие знакомые, знавшие о её травме, были поражены, как быстро она справилась со сложной по тем временам (да и по нынешним тоже) травмой. Люди стали узнавать о её

методике, интересоваться. Причём не только в родном городе. К ней в спортивный зал потянулись те, кто и не собирался приходить заниматься. И с каждым успехом подопечных Елена понимала: её система, наработки, методика верны. А когда стала общаться с людьми особенными, академиками, медиками (традиционными и нетрадиционными), эзотериками, другими специалистами, часто слышала: её метод уникален.

ИНТУИЦИЯ В ПОМОЩЬ

Каждый год, а то и по два раза в год Елена ездила к своей главной спасительнице – Любови Тимофеевне Мухиной. Та познакомила её с ещё одной уникальной женщиной. Юлию Федоровну Воробьеву знали во всем мире, её назвали «женщина-рентген». Когда-то её, как и знаменитую Джуну Давиташвили и других людей с экстраординарными способностями, проверяли на всяких приборах и аппаратах. Елене посчастливилось общаться с обеими женщинами, и она считает, что многие знания получила от них: про физическое тело, особенности его и возможности – от Любови Мухиной, а про душу, совершенствование себя – от Юлии Воробьевой. Обе ей предрекали, что она сможет себя сама восстановить и что напишет книгу.

Когда методика сложилась, когда книга вышла в свет, первая сказала после прочтения: «Ты всё правильно поняла про позвоночник и всё правильно делаешь». А вторая отозвалась о книге так: «Это такая мощь, такая сила, что читатель может заряжаться через твоё издание». В книге «Я люблю тебя, Жизнь!» автор много рассказывает об общении с Мухиной и Воробьевой, об их жизни, их совершенствах, о себе, своей семье, родителях. Там можно найти и чудесные истории исцеления, которое подарила людям методика КОВЕЛАНАС, комплексы упражнений для восстановления позвоночника и всего организма.

Елена не раз слышала, что она опередила время, в том числе от

учёных. Например, профессор микробиологии Наталья Петровна Петросян и её партнёрша по науке алматинка Шолпан Шаманова, работавшие уникальный продукт L-arginin, очень хвалили её методику. Елена тогда услышала: «Ты всё сделала на интуиции, и у тебя это получилось. Это твой дар. Кому-то пришлось больше пятидесяти лет смотреть в микроскоп, чтобы прийти к тому же». Это про память клетки.

В книге Елена пишет об этом: «Клетки тела имеют память и помнят своё состояние. Нам необходимо только услышать, прочувствовать себя. А у нас впереди большая задача: приступить к осознанному занятию, к работе с каждым изменённым болезнью органом. И благодаря памяти клеток, при систематических занятиях КОВЕЛАНАС восстанавливаются нарушенные клетки, затем происходит их оздоровление, и только тогда наступает их здоровая жизнь. Оживают клетки, органы».

Сегодня об этом много говорят. А тогда Елена Ковалёва действительно шла интуитивно. И пришла! Работая по своей методике оздоровления, много общалась с людьми. Её стали приглашать в разные города и страны: проводить семинары, участвовать в конференциях. Она ездит в Россию, Германию, Болгарию, Грецию, Индию, Македонию, на ежегодных слётах проводит занятия по своей методике в Московской школе «Академия здоровья». В Алматы, Нур-Султане, Экибастузе уже много лет проводятся занятия её последователями. Есть программа физкультуры на основе методики КОВЕЛАНАС для учащихся школ, апробированная ею лично в детском саду и школе Павлодара. Эта программа уже принята и применяется в Актобинской области.

ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛА

Семинары КОВЕЛАНАС – это психология тела. Чтобы говорить о психологии тела, необходимо его знать. Чтобы его знать, надо научиться слушать его, понимать.

Видеть и оценивать себя объективно. Это серьёзная работа, не все решаются на неё. Работа требует открытого, искреннего отношения.

Елена объясняет: происходит перестройка мышления, появляется более чёткое понимание себя в мире. Каждый желает вокруг себя иметь больше позитивного, мы хотим, чтобы нас поняли, услышали. А когда появляется боль, очень хочется сочувствия. Но в основном причину своих болезненных ощущений ищем, и бывает, находим вне себя. И только на тренировках понимаем, что всё происходящее с нами – это мы и есть. Вот тут и начинается самое интересное: безграничная работа с собственными мыслями, душой и телом.

«Ни один человек не может решать за тебя, только ты сам в ответе за всё, что происходит в тебе, твоём теле, в твоей жизни! На все вопросы, что тебя волнуют, ты найдёшь ответы только в себе и только сам. К этому можно и нужно прийти через познание себя, своего тела, через осознание», – утверждает она.

С каждым годом интерес к её занятиям растёт. Люди, приходящие к ней за помощью, когда начинают понимать значение этих занятий, когда видят конкретные результаты, меняются. Происходит трансформация мышления. А у тех, кто занимается систематически, начинается оздоровление, омоложение всего организма, становится другой психология. Меняется видение всего своего мира.

«Позвоночник и весь скелет человека – основа, фундамент человеческого тела, как фундамент дома, – говорит Елена Ковалёва. – У каждого из нас свой дом. В вашем доме живёт только вы. Каждый из нас хочет жить в чистом доме. Вы свой дом убираете, моете, чистите, ремонтируете. Вы здесь хозяин. А как вы относитесь к своему телу, где тоже живёте? Ваше тело – это дом вашей души, вашего духа. Дом, квартиру вы можете поменять, когда что-то не понравилось, просто переехав на другое место жительства. А с телом вы всегда вместе. Поменять? Нетушки. Только изменить отношение к нему. Познакомьтесь с ним, полюбите его, поговорите с органами, с позвонками. Каждый позвонок отвечает за свой участок».

Глядя на Елену Ковалёву, восхищаешься её отношением к жизни, её желанием поделиться своими открытиями и достижениями. А ещё – её крепким, стройным телом, лицом, всем обликом в целом, который остаётся по-прежнему молодым и полным энергии. Чувствуется, что человек умеет жить в ладу с самим собой и с окружающим миром. Елена живёт легко и радостно, не ленясь, не пропуская утреннюю и вечернюю зарядку, обливание холодной водой, медитацию и работу на даче и, конечно, в спортивном зале, где она занимается с людьми, желающими быть здоровыми, красивыми и всегда молодыми.

Светлана ЧИСТЯКОВА.

