

Ярмарки больше не помешают движению



стр. 3

«Светофор» – детям: не будь бестолковым на дороге!

стр. 13

Бодрость духа, грацию и пластику гарантирует «Химик»!

стр. 6



КЕМЕРОВО

Городская газета

№ 56 (1428) Пятница, 24 июля 2015



Лето в седле

В рамках областной акции «1000 велосипедов детям Кузбасса» мальчишки и девчонки областного центра получили новенькие двухколесники. Стр. 2

Ты лети, лети, «Журавлик»!

стр. 12

В детском санатории «Журавлик», расположенном в одном из экологически чистых районов Кемерова на окраине Соснового бора, начался третий сезон.

Солнце, воздух и... еда

стр. 11

Непривычная для сибиряков жара сбивает с обычного ритма жизни даже людей, физически здоровых и крепких. Облегчить себе жизнь в летний зной и снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему можно, правильно питаясь.



13

СЕНТЯБРЯ
2015 года

ВЫБОРЫ ГУБЕРНАТОРА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

24.07 Птн Зел 2 м/с 746 мм рт.ст.	+26° +18°	25.07 Сбт Зел 2 м/с 740 мм рт.ст.	+30° +21°	26.07 Вск Зел 6 м/с 740 мм рт.ст.	+20° +14°	27.07 Пнд Ю-В 3 м/с 738 мм рт.ст.	+26° +17°	28.07 Втр Ю-З 5 м/с 737 мм рт.ст.	+20° +16°	29.07 Срд Зел 3 м/с 738 мм рт.ст.	+18° +16°	30.07 Чтвр Зел 3 м/с 743 мм рт.ст.	+20° +17°	31.07 Птн Ю-З 2 м/с 746 мм рт.ст.	+23° +17°
---	--------------	---	--------------	---	--------------	---	--------------	---	--------------	---	--------------	--	--------------	---	--------------

© Сибирь



Будь в тренде!

Тысяча кемеровчан получили скандинавские палки для ходьбы.

В парке Победы имени Г.К. Жукова Аман Тулеев вручил ветеранам спорта города Кемерово тысячу пар «скандинавок». Сегодня в Кузбассе этот вид физической культуры становится всё более популярным, особенно у старшего поколения, так как заниматься скандинавской ходьбой можно независимо от физической подготовки. Для этого нет никаких медицинских противопоказаний.

Кузбасс включился в мировое движение здоровья, объединяющее 40 стран, популяризирующих скандинавскую ходьбу. В Кемеровской области действует 46 маршрутов для занятий этим видом физкультуры и оздоровления. Дорожки расположены в парковых зонах, скверах, местах массового отдыха, они оборудованы специальной разметкой, скамейками для отдыха. Такие маршруты есть и

в Кемерове: на стадионе «Химик», в парке им. Веры Волошиной и на территории губернского центра спорта «Кузбасс». Также есть пункты проката спортивного инвентаря в СДЮСШОР № 3 и Сосновом бору.

Каждое воскресенье на стадионе «Химик» для кемеровчан проходят бесплатные занятия по скандинавской ходьбе под руководством профессионального тренера. ☑

Уважаемые ветераны и работники торговли! От всей души поздравляем вас с профессиональным праздником!

Ежедневно в столице Кузбасса свои двери для посетителей открывают свыше 8 тысяч предприятий торговли. У каждого из них – своё лицо, свои «изюминки», свой стиль работы. Но все их, от гипермаркета до киоска, объединяет специфика работы, которая требует неординарного подхода, самоотдачи, терпения.

Пусть ваш профессионализм, добросовестное отношение к своему делу, внимание и радостное отношение к людям помогут вашим предприятиям успешно работать и развиваться, раз и навсегда станут визитной карточкой кемеровских предприятий потребительского рынка.

От всей души желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья и благополучия! С уважением

В.К. ЕРМАКОВ, глава города Кемерово;

Г.А. ВЕРЖИЦКИЙ, председатель Кемеровского городского Совета народных депутатов.

Вакансии есть

Более 500 вакантных мест было выставлено на ярмарке вакансий, организованной городской администрацией, Центром занятости населения, Кемеровским центром молодёжных инициатив, Центром поддержки предпринимательства.

В работе ярмарки приняли участие 32 предприятия и организации, представляющих сферы торговли, общественного питания, машиностроения, химической промышленности, транспорта, жилищно-коммунального хозяйства, образования, энергетики, здравоохранения, сферы услуг. В итоге 182 искателя кадровые службы пригласили для трудоустройства.

Отдельные предложения были для молодых специалистов – выпускников профессиональных учебных заведений. На их выбор было выставлено 209 вакантных мест по специальностям (профессиям) инженер, врач, фельдшер, медицинская сестра, мастер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, электромонтёр, слесарь-ремонтник, машинист крана, электрогазосварщик, бухгалтер, штукатур, плотник, продавец-консультант, по-

вар, социальный педагог, социолог, товаровед, слесарь, администратор, пекарь, кондитер, оператор почтовой связи. Например, ООО «Подорожник-Кемерово» предлагало практику для выпускников вузов в отделе маркетинга, рекламы, связи с общественностью. Кадровая служба ГКУ «Журавлёвский дом-интернат для престарелых и инвалидов» приглашало культурного организатора, медицинских сестёр, психолога, эколога, слесаря-ремонтника. 73 молодых специалиста нашли работу. Также на ярмарке были предложения по трудоустройству в других регионах.

Посетители ярмарки ознакомились с полным банком вакансий Центра занятости (5,6 тыс. свободных мест). Консультации специалистов службы занятости, Центра молодёжных инициатив, Центра поддержки предпринимательства получили 647 человек. ☑

Три тысячи железных коней

Именно столько велосипедов этим летом передано в подарок кузбассовцам в ходе областной программы «1000 велосипедов детям Кузбасса».

Триста из них вручили энергичным и инициативным жителям области 22 июля. На главной площади Кузбасса собрались школьники и студенты – талантливая молодёжь, которая по праву может гордиться успехами в учёбе, работе, спорте и творчестве. Поощрение юных кузбассовцев стало доброй традицией. В этом году в качестве награды было решено вручать ребятам велосипеды.

– Велосипед – это уже потребность, – подчеркнул **Аман Тулеев**. – Сегодня четвертая часть населения

Земли – велосипедисты. Люди всего мира осознанно пересели на велосипеды: ездят на работу, на отдых, в магазины... Экология не страдает, бензина не надо, физкультура, удовольствие, а главное – здоровье.

Аман Тулеев отметил, что по всей области идёт большая работа по созданию велодорожек. Новые автомагистрали строятся сразу с учётом этого требования времени, оборудуются специальные места для катания.

– А пока нужно кататься в скверах, парках, дворах, – продолжил он. –

Очень прошу: по автомобильным дорогам забудьте!

Аман Тулеев призвал родителей юных кузбассовцев поддержать здоровый образ жизни, вместе с детьми изучать правила дорожного движения и почаще устраивать семейные велопрогулки.

– Я уже умею ездить на велосипеде, – с гордостью говорит первоклассник **Кирилл Зайцев**, – и знаю, что самое главное – это не скорость, а безопасность. На новом велосипеде буду кататься во дворе у бабушки.

– Пользоваться велосипедом несложно, меня этому научили братья, –

поддерживает его ученица четвёртого класса **Бековской средней школы Настя Каргина**. – Как только вернусь домой, первым делом отправлюсь в гости к родственникам.

22 июля современный спортивный инвентарь получили не только ребята, но и взрослые. В этот день впервые двухколесный транспорт вручили тридцати социальным работникам, помогающим жителям сельских территорий.

– Я уже три года езжу на велосипеде, это очень удобно, – улыбается **социальный работник из Таштагольского района Любовь Юркова**. – Так и время экономится, и я чувствую себя бодрее. Зимой даже скучаю по нему. На новом «служебном транспорте» буду ездить с удовольствием! ☑

Ольга ТИТОВИЧ.



В администрацию Кемеровской области и лично Аману Тулееву поступают жалобы от кемеровчан на ограничение движения по Советскому проспекту во время проведения ярмарочной торговли на площади Советов (по участку от улицы Красной до улицы 50 лет Октября).

Действительно, закрытие Советского проспекта в будний день создаёт множество неудобств. Так, автовладельцам приходится выбирать маршруты в объезд данных участков дороги, использовать для движения на личном транспорте проспект Ленина и улицу Красноармейскую, что создаёт дополнительную транспортную нагрузку на эти улицы. В результате нередко ДТП, люди опаздывают на работу. Жители близлежащих домов не могут подъехать к дому, им приходится припарковывать свои автомобили в других местах. Кроме того, в центре города находится много медицинских и государственных учреждений.

Поэтому Аман Тулеев принял решение прово-

По распоряжению Амана Тулеева в Кемерове не будут перекрывать главную площадь Кузбасса для проведения губернаторских продовольственных ярмарок.

Ярмарки не мешают движению

дить важное для города экономическое событие – губернаторские сельскохозяйственные ярмарки – без перекрытия движения в районе площади Советов.

С сентября, когда в Кузбассе начнётся сезон областных сельскохозяйственных ярмарок, движение по Советскому проспекту и площади Советов



ботать механизм организации движения во время ярмарки, рассмотрев возможность смещения торговых палаток ближе к памятнику Ленину.

Вместе с тем, по мнению А. Тулеева, в Кузбассе уже стало традицией проводить областные ярмарки именно на центральных площадях городов. В Кемерове это площадь Советов, которую многие жители считают историческим местом проведения ярмарок. Ярмарки пользуются большой популярностью у кемеровчан. В среднем,

только за 1 день их посещают порядка 10 тыс. человек.

«Ярмарки – это эффективный способ обеспечения продовольственной безопасности региона. Это и поддержка местных товаропроизводителей, и обеспечение жителей города качественной экологически чистой продукцией. Не случайно мы проводим их под кузбасским девизом «Ешь, пей своё!», – отметил Тулеев. □

По информации пресс-службы администрации Кемеровской области.

По распоряжению главы города Валерия Ермакова на ремонт дорожного полотна дополнительно из бюджета выделено 160 млн рублей.



В течение строительного сезона планируется провести капитальный ремонт асфальтобетонного покрытия на следующих участках дорог:

- ул. Металлистов (от ул. Каркасной до ул. Инициативной);
- ул. Сибиряков-гвардейцев (от ул. Терешковой до ул. Волгоградской);
- кольцо бульвара Строителей.

Поверхностная обработка дорожного полотна пройдет на:

- пр. Ленина (от ул. Дзержинского до пр. Кузнецкого);
- б-ре Строителей (от пр. Химиков до пр. Ленина);
- объездной дороге в пос. Пионер;
- пр. Октябрьском (от ул. Соборной до пр. Ленинградского);

Отремонтируют больше дорог

- пр. Ленинградском (от пр. Химиков до ул. Марковцева);
- ул. Ю. Двужыльного (от ул. В. Волошиной до ул. Баумана).

На сегодня полностью завершены работы по ремонту асфальтобетонного покрытия на ул. Красноармейской.

В завершающей стадии находятся работы на участке дороги по ул. Волгоградской (от пр. Ленина до пр. Московского); на перекрёстке пр. Ленина – ул. Терешковой. В ближайших планах у дорожников ремонт дорожного полотна на ул. Свободы (с выездом на пр. Молодёжный), ул. Марковцева (пр. Комсомольский вдоль рынка «Колос»); ул. Тухачевского (дорога на рынок «Дружба»). □

Большая часть суммы – 100 млн рублей – пойдёт на капитальный ремонт асфальтобетонного покрытия дорог; 60 млн рублей – на поверхностную обработку.

По поручению главы города Валерия Ермакова продолжаются работы по увеличению пропускной способности дорожной сети на пересечении ул. Красной с Советским пр., где специалисты муниципального Центра организации дорожного движения установили дополнительную секцию правого поворота.

Меньше пробок

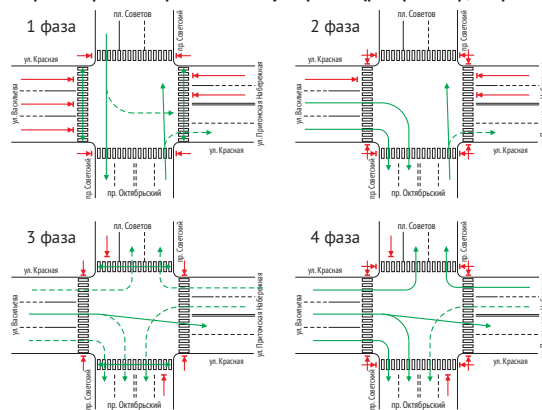
После введения реверсивного движения специалисты продолжают вести наблюдение за пропускной способностью прилегающих перекрёстков. Для её увеличения на пересечении ул. Красной с пр. Советским установили дополнительную секцию правого поворота – так называемую стрелку, которая включается вместе с основным зелёным сигналом светофора на ул. Красной.

В вечерние часы работы реверсивного движения «стрелка» начинает работать в качестве

дополнительной фазы для выезда на реверсивную полосу, т. е. во время действия основного красного сигнала есть возможность совершить поворот направо.

В понедельник вечером специалисты ЦОДД провели подсчёты пропускной способности данного участка: до установки дополнительной секции с правым поворотом этот участок проезжали 862 автомобиля в час, вчера эта цифра увеличилась до 1241, то есть более чем на четверть. □

Пофазный разезд пр. Советский – ул. Красная (реверс вечер, + стрелка)



Все награды – наши

Кемеровские школьники заняли первые места в трёх возрастных группах на всероссийском конкурсе юных фотолюбителей «Юность России».

Трое учащихся объединения «Фототворчество» областного центра детского (юношеского) технического творчества и безопасности дорожного движения побывали в Москве, где приняли участие в очном этапе конкурса. Работа с начинающими фотографами проходила в рамках всероссийского фестиваля научно-технического творчества «Технопарк юных». На финальном этапе, куда поехали кемеровчане, ребята представили свои работы. Во время презентаций они рассказали

о том, как родился сюжет, при помощи какой техники создан снимок, а также поделились закадровыми секретами.

– Работы оценивали строго, – рассказывает **Сергей Кузьмин, руководитель объединения «Фототворчество»**. – Такие конкурсы не приветствуют обработанные фотографии, например, в программе Photoshop. Но детская фотография хороша тем, что можно делать снимки хоть с телефона: не важно чем – важно как. Обработанные иллюстрации не получают

высоких оценок. Соперники у нас были сильные. В Москву съехались представители более 40 регионов. Как правило, столицы занимают призовые места, но в этом году Москва и Санкт-Петербург остались без наград.

В прошлом году объединение впервые приняло участие в конкурсе. Тогда на очном этапе побывала Ксюша Кознова и заняла третье место. В этот раз она поехала вместе с Андреем Ивановым и Еленой Ивановой. Несмотря на то, что фотостудия существует все-



На фото: ребята с наградами (слева направо): Ксюша, Андрей, Лена.

го два года и школьники только начинают делать свои первые шаги в искусстве, юные художники сделали большой рывок, завоевав сразу три приза.

– Организаторы конкурса признались, что такого ещё не было, чтобы несколько детей из одного объединения увозили по награде, – добавляет Сергей Владимирович.

Поездка в Москву оказалась для ребят настоящим подарком.

– Нашей делегации выделили деньги, чтобы мы смогли отправиться в сто-

лицу на самолёте. Это было моё первое путешествие по воздуху, – рассказывает **Андрей Иванов**. – Конечно, мы были в восторге от московских достопримечательностей. Красная площадь, Музеон, парк им. Горького, Арбат – мы смогли посетить множество мест, которые, конечно, запечатлели на фото. Запомнилась и экскурсия в лабораторию МГТУ, которую нам провели организаторы. Здесь мы увидели технологию производства роботов.

Поездка позволила ребятам пообщаться со

сверстниками из разных уголков страны, получить опыт в фотоискусстве и напитаться новыми идеями.

Кстати, полученные награды дают возможность получить премию президента РФ для поддержки талантливой молодёжи в рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование». Эти деньги, уверен Сергей Кузьмин, юные фотолюбители потратят на аппаратуру для создания новых победных работ. ■
Евгения ФИЛИППОВА.



На фото: Андрей Иванов. «Пролетая над...».



На фото: Елена Иванова. «Гравитация».



На фото: Ксения Кознова. «Автофотосессия».

Узнать удивительные факты из истории и современности железной дороги, прикоснуться к настоящим «ветеранам» среди локомотивов, а в заключение с ветерком прокатиться на поезде – всё это с удовольствием сделали участники экскурсии по Кемеровской детской железной дороге «Дорога детства».

Мероприятие было посвящено традиционно отмечающемуся в первое воскресенье августа Дню железнодорожника. 22 июля около двух десятков подопечных центров по

С детством по дороге



работе с населением Ленинского района Кемерово «Оптимист» и «Юность» встретились на привокзальной площади детской железной дороги (ДЖД) с инструктором её учебного центра. **Галина**

Чуфенева проводит такие экскурсии для юных кемеровчан практически всё лето.

– Ребятам много интересно: какая длина у этого вагона, когда построен тот локомотив и

насколько он мощный, – улыбается она. – Вопросы самые разные.

Необычное приключение началось с рассказа об истории дороги и осмотра экспозиции музея железнодорожной техники, где представлено более десятка старинных вагонов и локомотивов.

– Нам говорили про старые паровозы, это было очень интересно, – признаётся **восьмилетняя ученица школы № 35 Маша Чудинова**. – Меня впечатлило, что в теплушках, которые мы видели, в военное время перевозили раненых с фронта.

– Старые паровозы очень красивые, но теперь они нужны скорее для истории, – делится впечатлениями **ученик третьего класса той же школы Никита Кочерыгин**. – Я думаю, это очень полезная экскурсия. В жизни мне пригодятся знания про историю транспорта, так что мне здесь очень понравилось!

С особым нетерпением ребята ожидали поездки в вагончике одного из поездов детской железной дороги. Пока за окном неторопливо проплывали городские пейзажи, юные проводники состава рассказали своим ровесникам-пассажирам об истории создания «Дороги детства» и устройстве её составов.

– Здорово прокатились, – радуется **шестиклассник школы № 35 Никита Камилин**. – Я уже ездил на настоящем поезде с родителями в Абакан. Этот детский, – ничем не хуже!

Путешествие завершилось на конечной станции ДЖД «Озеро Красное». Отсюда мальчишки, девочки и их педагоги отправились по домам, чтобы завтра снова собраться вместе. Лето в самом разгаре, и впереди юных кемеровчан ждёт ещё немало весёлых дел и удивительных открытий. ■
Ольга НОВОСЁЛОВА.

Текст: Ольга ТИТОВИЧ.

Чтобы стать обладательницей заветной короны, пяти девочкам пришлось преодолеть немало испытаний. Вместе с педагогами и друзьями они готовили костюмы, репетировали творческие номера и повышали уровень знаний для интеллектуального конкурса. Отметим сразу, что подготовка не прошла даром: юные красавицы порадовали болельщиков и членов жюри не только красотой и талантами, но и ответами на каверзные вопросы из самых разных областей – от места обитания дикой собаки динго до секретов рецепта торта «Наполеон».

Организаторы подготовили состязания и для групп поддержки. Размахивая рукописными плакатами, мальчишки и девочки скандировали лозунги и «кричалки», посвященные несомненным достоинствам каждой из участниц.

Самым зрелищным и ярким событием конкурса предсказуемо стал его творческий этап. Девочки прекрасно пели, танцевали, декламировали стихи и даже поразили зрителей зажигательным восточным танцем. Интересно, что, несмотря на упорную борьбу, красавицы не перестали поддерживать друг друга: пока одна пела, её соперники участвовали в подтанцовке.

– Мы были по-хорошему удивлены высоким уровнем подготовки, – признаётся член жюри, руководитель кемеровской детской театральной студии «Радуга», куратор направления «Вокал» Фонда под-

Блестящая эрудиция, прекрасные хореографические данные и проникновенный вокал – стать победительницей весёлого конкурса «Краса лета», который состоялся 17 июля в кемеровском детском доме № 2, была вполне достойна каждая из его участниц.



не нужно, – уверена её лучшая подруга Маша. – Она очень талантливая, а ещё это мой самый близкий друг. Мы даже когда ссоримся – сразу начинаем смеяться.

– Чтобы стать первой, нужно верить в себя, – уверена сама «Краса лета». – А ещё пригодилась поддержка друзей: готовить номер и костюм мне помогали подруги и воспитательница.

Отметим, что по окончании конкурса члены жюри обсудили с юной победительницей занятия вокалом и, пообещав помощь в организации уроков, пригласили её к участию в международном конкурсе-фестивале «Семь ступеней», который состоится осенью.

– Участие в нем для Кати будет бесплатным – оплату оргсборов возьмет на себя Фонд поддержки и помощи талантам «Время чудес», – подчеркнул президент фонда Максим Толстиков.

Традиционный конкурс «Краса лета» в детском доме № 2 – далеко не единственное приятное и полезное дело для ребятнишек

Ступенька для таланта

держки и помощи талантам «Время чудес» Ярослава Китова. – Выбрать победительницу было очень сложно. Все девочки порадовали и костюмами, и эрудицией, и талантами!

В финале каждая стала обладательницей приза – мягкой игрушки – за лидерство в одной

из номинаций конкурса. А первой красавицей была названа младшая из участниц – одиннадцатилетняя Екатерина, поразившая членов жюри великолепным исполнением песни о лете.

Четвероклассница Катя – человек творческий и разносторонний. За её хрупкими пле-

чами – участие во множестве концертов и конкурсов, а также во всех мероприятиях детского дома. Она хорошо учится в школе. Особенно любит русский язык и математику, а сложнее всего пока даётся английский.

– Такой красавице и умнице, как Катя, помогать победить

этим летом. На протяжении всех каникул воспитанники выезжают на экскурсии, посещают выставки и концерты. Кстати, ещё до конца июля здесь выберут и самого умного и симпатичного из мальчишек: приготовления к конкурсу «Мистер лето-2015» уже идут полным ходом! ☑



Фестиваль, объединивший юных и талантливых, состоялся 16 июля в Кемерове.

Город счастливых встреч

Увлекательный диалог между символическими жителями прошлого, настоящего и будущего стал основной творческой составляющей литературно-музыкального фестиваля «Город счастливых встреч». Молодые вокалисты, танцоры и чтецы подготовили для этой встречи номера по мотивам известных литературных произведений: от легендарной и всеми любимой «Катюши»

до самых модных и современных танцев и песен. В праздничном концерте приняли участие воспитанники творческих объединений 49 центров по работе с населением (ЦРН) города Кемерово.

Задолго до начала официального открытия фестиваля у ЦРН «Северный» собрались ребята и их педагоги: здесь начали работу разнообразные творческие площадки. Участники и гости мероприятия вме-

сте создавали красочный «Портрет сегодняшнего дня», делали ретрофото на память, пробовали себя в роли скульпторов, пели под караоке, стали моделями для показа причёсок и побывали на мастер-классе по нанесению театрального грима.

– Я хожу в ЦРН Рудничного района, участвую в праздниках и делаю поделки, – рассказывает исполнительница роли девочки из будущего пятикласс-

ница школы № 24 Полина Бокова. – Всем друзьям советую приходить в центр, ведь там столько интересных дел! У нас лето проходит нескудно.

– Я бываю в центре почти каждый день, и уже сама учу других делать цветы из бумаги, – поддерживает «коллег» ученица пятого класса школы № 58 Арина Третьякова. – Особенно мне нравится, что с ребятами и руководителями кружков

мы много путешествуем по городу и участвуем в таких конкурсах.

Фестиваль завершился вручением грамот лучшим солистам, чтецам и танцорам. Ребята получили награды за самое эмоциональное выступление, за гармоничное сочетание литературного материала и технического оформления, лучшее авторское произведение и, конечно, приз зрительских симпатий. ☑

Оле́на НИКИТИНА.

Литературно-музыкальный фестиваль был подготовлен центрами по работе с населением города в рамках программы по организации отдыха, оздоровления и занятости детей «Лето со смыслом-2015. Радуга счастья». Программа реализуется по нескольким направлениям: «Культура и искусство», «Охрана окружающей среды», «Жизнь вокруг нас». Её задачи – создание условий для обмена опытом, знакомство участников с новыми формами культурно-досуговой деятельности, повышение уровня знаний в области классического и современного искусства и поощрение специалистов и членов кружков и клубов ЦРН. Участниками мероприятий уже стали несколько сотен юных кемеровчан, регулярно посещающих занятия декоративно-прикладных, вокальных и хореографических творческих объединений кемеровских ЦРН.

Стадион «Химик» – флагман здорового образа жизни, и давно доказанное утверждение, что в здоровом теле – здоровый дух, в полной мере реализуется в спортивно-досуговых и культурно-оздоровительных мероприятиях его проекта «Лето на «Химике».

Вчера, 23 июля, на стадионе под эгидой спорта, культурного отдыха и отличного настроения состоялся «Активный вечер на «Химике». На зелёном газоне на старт вышли семейные и студенческие эстафеты. Спортивное поле, разделённое на сектора, приняло стритболистов, а на роллердроме шли соревнования по вело- и скейтпроезду.

Детская зона заполнилась ребятишками, где каждый нашёл много интересного для себя с помощью команды аниматоров: развивающие игры, весёлые конкурсы, огромная надувная горка – всё предусмотрели организаторы воистину активного вечера. Он стал логическим продолжением ранее проведённого на открытой арене «Активного дня на «Химике», в котором приняли участие более 500 человек. Были весёлая игра в твистер и эстафета «Будь здоров, ветеран!», мастер-классы по уличным танцам и зажигательной сальсе от школы социальных танцев «Сальса Кубана», фитнес от кемеровских фитнес-клубов и футбольный фристайл, лотерея, где счастливички выигрывали годовые абонементы на каток для всей семьи.



Бодрость духа, грация и пластика



нементы на каток для всей семьи.

Движение – это жизнь! Недаром столько метких пословиц придумано народом о физкультуре и спорте как об универсальном и абсолютном способе укрепления здоровья: «Крепок телом – богат делом», «Смолodu закалишься – на весь век сгодишься»... И вообще, начинать новую жизнь предпочтительно не с понедельника, а с утренней зарядки. Ведь небольшое усилие – и чувство бодрости, мышечной радости и ощущение свежести не покинет тебя целый день!

Потому-то ежедневно, в течение всего лета, день на стадионе начинается как «Бодрое утро на «Химике». Спортивные занятия без

Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь. Спасительной силой в нашем мире является спорт, ибо реет над ним флаг оптимизма, и ни одно лекарство не может заменить физических упражнений.

Гиппократ

возрастных ограничений включают в себя пробежки и зарядку. А далее летняя неделя расписана по всем направлениям. Подвижные игровые программы предназначены для воспитанников детских домов, школ-интернатов, детских садов. Детям выдаётся инвентарь, а в завершение занятий их ждёт просмотр мультфильмов.

Увлечлись скандинав-

ской ходьбой? Правильный выбор, так как этот доступный вид фитнеса укрепляет мышцы и способствует сбрасыванию веса. А вот по четвергам наступает время йоги, где на зелёном газоне народ расслабляется и обретает бодрость духа. Вообще «Йога под открытым небом» на стадионе – принципиально новый подход к занятиям спортом, кото-

гармонии с самим собой и окружающим миром. Недаром 21 июня отмечается Международный день йоги – и на «Химике» его, конечно же, не пропустили.

Опытные тренеры и инструкторы, выдача инвентаря, бесплатные, что немаловажно, занятия – а это, помимо ранее перечисленных, ещё и легкоатлетический бег, стритбол. Вот такое оно, «Лето на «Химике»!

Коллектив стадиона «Химик» во главе с директором Ларисой Тельмановой – профессионалы своего дела и энтузиасты, убеждённые, что здоровье и досуг кемеровчан являются важной составляющей социальной, культурной и экономического развития городской среды, залогом стабильности и благополучия жителей, основой социальной политики города Кемерово. Денис Яковлев, Екатерина Лебер, Татьяна Кокшарова, Лариса Сухачёва, Кристина Закирова, Екатерина Гаврелюк и многие другие их коллеги, реализуют «Лето на «Химике», вкладывают в него личный опыт и душу, зная наверняка, что миссия проекта «Интересный досуг – польза для здоровья!» более чем просто актуальна.

Порядка 55 тысяч человек, среди которых студенты и школьники, пенсионеры, ветераны труда и спорта, рабочие, служащие и творческая интеллигенция, приняли и принимают участие в культурно-досуговых мероприятиях текущего года. О масштабе и содержании говорят названия акций, посвящённых Дню Победы, Дню России и города, марафон в честь Дня защиты детей и массовые катания «Всей семьёй на каток!», «Единый день ГТО», «Зарядка с чемпионом», молодёжный фестиваль экстремальных видов спорта, показ художественных фильмов на открытом воздухе и фестиваль автомобильного творчества.

Лето перевалило за свой зенит, а «Лето на «Химике» – в самом разгаре и не снижает взятого темпа и оборотов.

Впереди – День физкультурника и День шахтёра. А это значит, что кемеровчан и гостей столицы Кузбасса на стадионе «Химик» ждут грандиозные праздники, наполненные соревнованиями, спортивными развлечениями и яркими впечатлениями, которые подарят его участникам радость, бодрость и оптимизм. Клара ВЕЙЦ.



Стадион «Химик» – крупнейший стадион в России, вмещающий 30 тысяч зрителей. В 2003-м была установлена компрессорная станция для производства искусственного льда. В 2007-м в комплексе стадиона вошёл крытый ледовый модуль, прошёл Чемпионат мира по хоккею с мячом. Стадион «Химик» – лауреат всероссийской премии «Предприятие года-2011».



Воскресенье

2 августа

- Первый
6.00 «Новости»
6.10 X/f «Ответный ход»
7.50 «Армейский магазин»
8.25 M/c «Смешарики. Пин-код»
8.35 «Здоровье»
9.40 «Непугевые заметки»
10.00 «Новости»
10.15 «Парк». Новое летнее телевидение»
12.00 «Новости»
12.20 «Фазенда»
12.55 «Черно-белое»
17.15 «Коллекция Первого канала».

- 21.00 X/f «Клятва Гиппократа»
11.00 X/f «Отег для Золушки»
ТНТ
6.00 M/c «Кунг-фу-панда: удивительные легенды»
7.00 «ТНТ. Mix»
7.35 M/c «Турбоагент Дадли»
9.00 T/c «Деффчонки»
10.00 «Дом-2. Lite»
11.00 «Сделано со вкусом»
12.00 «Перезагрузка»
13.00 «Битва экстрасенсов»
14.30 X/f «Человек из стали»
17.10 X/f «3 дня на убийство»
19.30 «Комеди клуб. Лучшее»
20.00, 21.00 «Экстрасенсы ведут расследованье»
22.00 «Стандан Ур»
23.00 «Дом-2. Город любви»
0.00 «Дом-2. После заката»
1.00 X/f «Москва 2017»
ТВЦ, ТВ-Мост
6.05 X/f «Есть такой парень»
7.50 «Фактор жизни»
8.20 X/f «Железная маска»
10.55 «Баришны и кулинар»
11.30, 21.00 «Собития»
11.45 «Петровка, 38»
11.55 X/f «Дорогой мой человек»
14.00 «Юрий Антонов. Мечты сбываются и не сбываются»
15.40 X/f «Настоятель»
17.35 X/f «Красный берет»
21.15 T/c «Грети Браун»
23.05 X/f «Расследования Мердока»

- 1.00 X/f «Сыщицы»
Домашний
6.00 «Джейми у себя дома»
6.30 «Экономс с Джейми»
7.30 Д/ф «Предсказание: назад в будущее»
9.30 X/f «Сердцa трех»
14.20 X/f «Моя любимое чудовище»
18.00 T/c «Она напалаc убийство»
18.55, 23.50 «Отнас за всем»
19.00 X/f «Очловский инстинкт»
22.50 Д/ф «Звездная жизнь»
0.30 X/f «Наследницы»
2.35 Д/ф «Откровенный разговор»
Россия-2
6.35 «За гранью»
7.05 X/f«ныне». Сильные телом»
7.30 «Нерпостые вещи»
8.00 «Смертельные опыты». Авиация Смешанные единоборства. UFC. Прямая трансляция из Бразилии»
9.00 «Панорама дня». «Live»
12.00 «Моя рыбалка»
13.15 «Моя рыбалка»
13.45 X/f «Путь»
15.45 «Большой спорт»
16.05 «Политгон»
17.05 X/f «Монатана»
18.55 ЧМ по водным видам спорта. Синхронные прыжки в воду. Трамплин 3 м. Смешанные пары 4 - 7 м. Тихая вода»
20.30 «Експерименты». Тихая вода»
21.00 «Большой спорт»
21.25 ЧМ по водным видам спорта. Плавание»
23.15 «Большой спорт»

- 23.25 ЧМ по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины»
0.45 «Большой футбол с Владимиром Стогниенко»
1.35 X/f «Подстава»
СТС
6.00 M/f «Волчок»
6.05 M/c «Каспер, который живет под крышей»
7.20, 3.20 «Мастершеф»
8.30 M/c «Том и Джерри. Детские годы»
9.00 X/f «Ангели Чарли-2»
11.00 «Успеть за 24 часа». Реалити-шоу»
12.00 «Женаты с первого взгляда»
13.00 Шоу «Уральские пельмени»
14.00 «Бвзвешенные люди». Большое реалити-шоу»
15.30 «Уральские пельмени»
16.00 «Телемакет»
16.05 «В наших интересах»
16.30 X/f «Трансформеры»
19.15 T/c «Повелитель стихий»
21.10 T/c «Ван Хельсинг»
23.40 «Большой вопрос»
0.40 X/f «Смертельный спуск. В лувушке у Ити»
НТВ
6.05 T/c «Курортная полиция»
8.00 «Сегодня»
8.15 «Русское лото плюс»
8.50 «Их нравы»
9.25 «Едим дома»
10.00 «Сегодня»

- 10.20 «Главная дорога»
10.50 «Вакцина от жира». Научное исследование С. Малоземова
11.55 «Дачный ответ»
13.00 X/f «Поезд на Север»
16.00 «Сегодня»
16.20 X/f «Поезд на Север»
17.10 «Чистосердечное признание»
18.05 «Активные вели...»
19.00 «Сегодня»
19.30 X/f «Поцелуй в голову»
21.30 ЧР по футболу 2015-2016 г. «Локомотив» - «Динамо»
23.50 «Большая перемена»
1.45 «Жизнь как песня»
ТВ-3
6.00, 8.00 Мультифильмы
7.30 «Школа доктора Комаровского»
8.15 X/f «Пропала свидетель»
10.00 T/c «Тринадцатый апостол-2»
10.10 X/f «Девятые врата»
1.45 Д/ф «Городские легенды»
2.15 T/c «Тайный круг»
Культура
6.30 «Евроноью»
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.35 X/f «Гранатовый браслет»
12.05 К 85-летию со дня рождения Юрия Белова. «Легенды мирового кино»
12.35 Д/ф «Сохраним во имя будущего...»
13.10 Д/с «Севастопольские рассказы»

- 13.55 Концерт Государственного академического Воронежского русского народного хора имени К. И. Массалитинова.
15.00 80 лет Иону Унгуряну «Театральная летопись. Избранное»
15.50 «Пешком...»
16.20 «Династия без грима. Глава 4-я»
17.15, 1.55 «Искатели»
18.00 X/f «Александр Вампилов»
18.40 X/f «Отпуск в сентябре»
21.00 «Хрустальный бал хрустальной Турандот» в честь Светланы Немоляевой»
22.25 «Большая опера-2014»
0.10 Д/ф «Вобан. Пот сбегает кровь. Строитель и полководец»
ТВ-5
6.20 T/c «В поисках капитана Гранта»
9.20 Мультифильмы
10.00, 18.30 «Сейчас»
10.10 T/c «ОСА. Школьная история»
19.00 T/c «Улицы разбитых фонарей»
2.40 X/f «Батальоны просят огня»
Перец
6.15 X/f «Чудная долина»
7.45, 8.00 Мультифильмы
11.00 T/c «Светофор»
16.30 X/f «Бархатные ручки»
18.35 X/f «Турецкий гамбит»
23.05 X/f «Трое в лодке, не считая собак»
1.55 «*100500»
3.30 X/f «Узник замка Иф»

Уважаемые читатели!
Возможность доступа к актуальной информации в одном клике!
Подпишитесь на электронные версии изданий МАУ «Редакция газеты «Кемерово»».

Вторник СРЕДА ПЯТНИЦА
Официально КЕМЕРОВО Спортклуб КЕМЕРОВО
Справку по телефону 58-10-05.

План отключений линий электропередачи в частном секторе города Кемерово в связи с проведением ремонтных и технологических работ на сетях

Table with columns: № п/п, Время производства работ, Краткая характеристика работ, Адреса отключений. Includes dates like 27 июля 2015 года, 28 июля 2015 года, 29 июля 2015 года, 30 июля 2015 года, 31 июля 2015 года.

Солнце, воздух и... еда

Необычная для сибиряков жара сбивает с привычного ритма жизни даже людей, физически здоровых и крепких. Облегчить себе жизнь в летний зной и снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему можно, правильно питаясь.



Как это сделать – рассказывает Светлана ВИХЛЯНОВА, врач-терапевт высшей категории, заведующая I терапевтическим отделением городской поликлиники №3 городской клинической больницы №1 им. М.Н. Горбуновой.

Лето в этом году стоит жаркое, поэтому лучше отказаться от привычного режима питания, при котором можно съесть несколько порций мороженого, выпить множество бутылок лимонада, а вечером отправиться к приятелю на вечеринку со щедро накрытым столом.

Комфортная температура для человеческого тела – 18 – 25 градусов. А когда на улице плюс 30 и больше, расширяются сосуды, усиливается потоотделение. И если организм получает недостаточно жидкости, возможен тепловой удар или обострение хронических заболеваний. Чтобы облегчить работу сердечно-сосудистой системы, нужно соблюсти несколько условий.

Правило 1: здоровое питье

Идеальный напиток – столовая минеральная вода и просто вода. Если человек здоров, то он может пить по полстакана воды



комнатной температуры каждые полчаса, примерно 3-3,5 литра в день. Если же имеются сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, нарушения ритма сердца, ишемическая болезнь сердца, стенокардия), ожирение, то рассчитываем потребление жидкости так: полтора грамма воды на 1 килограмм веса тела, это в среднем около 2 литров жидкости в день. Хорошо утоляют жажду и способствуют теплообмену кисло-терпкие напитки. Чтобы

улучшить потоотделение, можно пить зеленый или черный чай, а также любые свежевыжатые соки, компоты с минимальным количеством сахара, домашние морсы. Их желудочно-кишечный тракт воспринимает как еду, желудок начинает работать, они быстрее усваиваются, и потоотделение идет эффективнее. Дачники могут добавлять в чай травы и листья, что растут у них на участке: листики земляники, вишни, смородины, лепестки роз, шиповника. Это очень полезно при условии, что вы не обрабатывали растения химикатами. С потом из организма уходят и витамины, и микроэлементы, поэтому полезно пить травяные чаи, которые восстанавливают их дефицит, например, с добавлением чабреца, мяты, Melissa. Прекрасное сочетание – мед с лимоном. Можно приготовить вкусный домашний лимонад: на стакан столовой минеральной воды выжать пол-лимона и добавить 3 чайных ложки меда.

Желательно исключить из своего меню магазинные квасы и лимонады, так как в них много скрытого сахара. А сахар, задерживая жидкость в организме, может спровоцировать обострение заболеваний, поэтому пейте домашние чаи, морсы, соки и смузи (измельчите в блендере, например, огурчик, сельдерей, лимон и лайм). Смузи – не про-

сто густой сок, в нем содержится значительное количество клетчатки, а это очень полезно для пищеварения.

Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями будет полезен напиток из ингредиентов, содержащих калий, ведь наше сердце чувствительно к недостатку этого минерального элемента. На помощь придет овес, пшено, изюм и курага. Целебен и вкусен отвар из овса. Готовится он просто: 3–5 столовых ложек овса с вечера заливаем литром воды, кипятим полчаса, добавляем горсть изюма и кураги, настаиваем. И в течение дня выпиваем этот литр настоя.

Многие кемеровчане принимают препараты, восполняющие дефицит калия. Но всегда нужно советоваться с врачом по этому поводу, помня, что переизбыток

жира. Переваривание жирных и белковых продуктов усиливает и без того напряженный в жару энергообмен и требует большого количества жидкости, чтобы вывести продукты его преобразования.

Около 10 – 15% дневного рациона должны составлять белки, это 2-3 порции в день. Например: 85 грамм мяса, или ½ ножки курицы, или ½ десертной тарелки бобовых. Составляем меню из творога, кисломолочных продуктов, нежирной рыбы и курицы. Стараемся завтракать, пока на улице еще прохладно, затем обедаем примерно в 11:30, до наступления жары, а ужинаем вечером, в 18-19 часов. Белковую пищу оставляем на ужин.

Сбалансированный обед – это каши, салаты, морсы, компоты. Салаты заправляем растительными маслами либо делаем лимонно-масляную, лимонно-томатную заправку. Ограничиваем потребление майонеза и сметаны. Не забываем про зелень, ведь укроп, шпинат, петрушка – кладезь микроэлементов. Усваивается зелень лучше в измельченном виде.

Конечно, употребляем как можно больше овощей, фруктов и ягод! Хороши все овощи, выращенные на дачах: баклажаны, кабачки, помидоры... Они все полезны, так как кроме клетчатки, витаминов и микроэлементов содержат антиоксиданты, способны оздоровить организм и вывести токсины. Чем ярче и насыщеннее цвет продукта, тем богаче он антиоксидантами. Составляем меню,

Чай с Melissa

Чай с Melissa заваривать очень просто. Нужно взять 1 чайную ложку Melissa (свежей или сушеной) и залить стаканом кипятка, дать настояться 10 – 15 минут. Можно добавить мед по вкусу. Употребляют такой чай как горячим, так и холодным.



калия принесет вред. А вот овсяные напитки, утром несколько ложек шпешенной каши, сваренной на воде, 2-3 картофелины в мундире в обед или на ужин – все это поможет получить дневную норму калия.

Правило 2: ограничение потребления животных жиров

Летом стоит отказаться от сала, жирного мяса, консервов. Предпочтение отдаем рыбе, нежирной курице, творогу, яйцам, бобовым, приготовленным с минимальным использованием

включайте в него фрукты и ягоды. Улучшают настроение и поддерживают здоровье ягоды, собранные своими руками. Причем трудно сказать, что ценнее: вишня или клубника, малина или смородина? Каждая ягода по-своему полезна. Об этом написаны сотни статей и книг. Пусть на вашем столе, особенно летом, будет вдоволь любых ягод, овощей, фруктов и зелени. Давайте питаться вкусно и полезно! На целый год запастись витаминами нельзя, но побаловать себя можно. **□**
Ольга ЧЕРКАСОВА.

Лето в бокале

Смузи, изобретенный в одержимой здоровым образом жизни Калифорнии, – это приготовленный в блендере фруктовый или овощной коктейль, очень густой.

Смузи из черной смородины

Для двух порций потребуются 1 стакан смородины, 1 стакан натурального йогурта без добавок (можно заменить обезжиренным кефиром), 3 чайных ложки меда, несколько листочков мяты. Смородину измельчаем в блендере, добавляем йогурт, взбиваем до однородности, кладем мед, украшаем мятой. Подаем в широком стакане с соломинкой.

Смузи огуречно-томатный с зеленью

Ингредиенты для двух порций: один огурец, один помидор, половинка болгарского перца, несколько веточек укропа и петрушки, 1 банка натурального йогурта.

Овощи нарезать кубиками, измельчить в блендере. Добавить зелень, йогурт, немного соли. Взбить до однородности.



Ты лети, лети, «Журавлик»!



В детском санатории «Журавлик», расположенном в одном из экологически чистых районов Кемерова на окраине Соснового бора, начался третий сезон. Мы поинтересовались, как здесь отдыхают и поддерживают здоровье ребяташки.

Санаторий «Журавлик» – структурное подразделение Кемеровской детской клинической больницы № 2. Здесь принимают детей с заболеваниями органов пищеварения, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и мочевыделительной, опорно-двигательного аппарата, а также с проблемами неврологического характера. С прошлого года работает и логопедическая группа. «Журавлик» рассчитан на 200 коек. Тут набираются сил дети и подростки от 3 до 18 лет.

Удачное местонахождение санатория оказывает благотворное влияние на общее состояние организма человека. Благодаря целебному воздуху Соснового бора укрепляются нервная система и иммунитет, улучшается обмен веществ, возрастает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Маленьким пациентам доступен целый комплекс лечебно-оздоровительных процедур: диетическое питание, ЛФК, озокерит, фитотерапия, спелеокамера (соляная пещера), ручной и электромассаж, а также гидромассаж, ванны, бассейн, сауна, физиотерапия, в том числе электросветолечение, инга-

ляция, лазеротерапия. И даже модные нынче бальнеотерапия и сеансы в фитобочке.

Для каждого ребёнка врач составляет индивидуальную программу лечения и оздоровления. В неё обязательно входят кислородные коктейли, массаж, ЛФК, поскольку они практически не имеют противопоказаний. В течение сезона можно пройти несколько курсов различных физиопроцедур.

Организовано пятиразовое питание с учётом имеющихся у детей хронических заболеваний. Не менее важен и режим дня, в котором всё продумано и расписан каждый час – процедуры, учёба, еда, сон, прогулки, посещения спортзала и бассейна, отдых, творческие занятия – скучать некогда!

– У нас отличные врачи, медицинские сёстры, санитарки, с детьми постоянно находятся воспитатели, – рассказывает Елена Николаевна Воронина, главный врач МБУЗ «Детская клиническая больница № 2». – Есть своя строительная бригада, к летнему оздоро-



вительному сезону проведён косметический ремонт. Есть и организатор досуга, музыкальный работник, квалифицированные педагоги, психолог.

Большое внимание уделяется занятию детей в свободное от лечебных процедур время. Коллектив санатория – стабильный, дружный, профессиональный.

– Здесь и лечение

прекрасное, и отдых весёлый, – делится впечатлениями Данил Белокуров, ученик 6-го класса лицея № 89. – Мы с друзьями стараемся попасть в «Журавлик» вместе. Здесь мы слушаем музыку, играем в спортзале, участвуем в интеллектуальных конкурсах.

Большой плюс «Журавлика» – отсутствие компьютерных классов. Зато дети попадают в атмосферу радости и творчества. Благодаря грамотному подходу к организации досуга ребята открывают в себе новые таланты.

Можно рисовать, заниматься декоративно-прикладным творчеством, общаться со сверстниками, читать книги, принимать участие в викторинах, мероприятиях и спортивных состязаниях. А их проводится много. Так, третий сезон открылся пиратским праздником, а по вечерам для подростков проходят дискотеки. Днём дети много гуляют, любят природу, наблюдают за белочками, играют в настольный теннис... Ещё одно преимущество санатория в том, что он находится в черте города, а значит, родители легко навещают сына или дочку в любой момент.

Как и во всех оздоровительных учреждениях, в детском санатории «Журавлик» при поступлении и при выписке ребёнка оценивают его физическое и психологическое состояние. В большинстве случаев отмечается положительный эффект.

Санаторное лето состоит из четырёх сезонов по 21 дню. Специалисты «Журавлика» стараются принять как можно больше юных кемеровчан, пока идут каникулы. Ведь давно известно, что лето, солнце и вода – наши лучшие друзья. ■
Ольга ЧЕРКАСОВА.



И м е ю т с я п р о т и в о п о к а з а н и я .
Необходимо проконсультироваться с врачом.

**Для колёс или для ног
Гражденья вдоль дорог?**

Я расскажу вам историю, очень правдивую. Было это в стародавние времена, когда ни ваших бабушек, ни ваших дедушек ещё не было на свете. Жили в ту пору наши предки-славяне среди непроходимых лесов. Занимались земледелием, скотоводством, ловили рыбу, собирали мёд диких пчёл. В поисках подходящих мест для посева пробирались сквозь дремучие леса, топором вырубали заросли. Расчищенное место называлось дором. Там селились: строили избы, сараи, распахивали землю. Но не сидеть же людям всё время на своём доре, надо ведь на рыбную ловлю ходить, доставлять домой туши убитых на охоте диких зверей. Да мало ли по каким делам нужно отлучаться! И вот стали в чащобах прорубать проходы-тропинки. Их называли путиками. А потом путики соединили один дор с другим и назвали дорогой. Дорога – это путь от одного дора к другому, от одной деревни к другой.



дов. А по тротуарам идут пешеходы. Это ваши родители, соседи, друзья и просто незнакомые люди. У каждого, кто идёт или едет, свои дела. Водители, например, спешат доставить грузы или пассажиров к месту назначения. Грузы очень ждут на заводах и фабриках, в магазинах, на стройках. Пассажиры тоже хотят быстрее попасть на работу, домой, в супермаркет, на стадион...

Вы, вероятно, заметили, что на дороге пути машин и пешеходов часто пересекаются. Например, вам надо перейти на другую сторону. Вы сошли с тротуара на проезжую часть, а тут откуда ни возьмись – автомобиль. И если не пропустить машину, произойдёт беда. Таких случаев каждый день множество.

Запомните: неосторожному человеку опасно ходить по дороге! Дети попадают под колёса автомобилей потому, что не знают законов движения. А они просты и понятны каждому. Называются они правила дорожного движения. Каникулы – самое время их вспомнить. **К**

На дороге, сразу ясно, Бестолковым быть опасно

Сегодня у нас в языке есть такие близкие понятия как «улица» и «дорога». Какая же между ними разница?

Улица – это дорога, которая идёт мимо домов, вдоль лицевой их части, так сказать, «у лица». Она всегда проходит через города и посёлки. А порядок и на улице, и на дороге должен быть один и тот же. Ту часть улицы, по которой едут автомобили, автобусы, трамваи и т. д., называют проезжей (потому что по ней ездят). Её мостят камнями, покрывают асфальтом. Пешеходы могут лишь переходить проезжую часть, а ходить они обязаны по тротуару.

А как появился тротуар? Это случилось в старой Москве много-много лет назад. Был летний вечер. По Тверской улице, поднимая тучи пыли, мчались наперегонки две тройки. Бубенцы заливались на всю улицу. Седоки колотили кучеров кулаками в спины и кричали: «Гони, на чай получишь!» Рослые ямщики, привстав на облучке, нечаянно хлестали лошадей. Тройки бешено мчались к перекрёстку, где толпились люди. Кучеры махали кнутами и кричали во все горло: «Берегись!» Но уберечься удалось не всем. Улица огласилась воплями сбитых с ног, насмерть

**Стремительно растут потоки машин на улицах города.
С каждым годом их становится всё больше и больше.
Растёт и число пешеходов. Обстановка на улицах
становится всё сложнее и сложнее.**

перепуганных людей. Когда взмыленные лошади остановились, разъярённая толпа начала колотить чем попало пассажиров и кучеров. На мостовой остались пострадавшие...

– Как избежать несчастных случаев? – гадали хозяева города.

– Надо поделить улицу между конными экипажами и пешеходами, – предлагали разумные люди.

Тогда и решено было мостовую отдать в безраздельное владение повозкам, экипажам, а тротуар – пешеходам. Французское слово «тротуар» так и переводится – дорога для пешеходов. Тротуар был сделан немного выше, чем проезжая часть. Это для того, чтобы на него, даже нечаянно,

не мог попасть автомобиль.

В тех местах, где особенно людно, тротуар отделяют от проезжей части металлической оградой, чтобы никто случайно не зашёл за неё. Все пешеходы знают, что тротуар сделан специально для них, что там ходить совершенно безопасно.

**Вспомнил правила? И вот
Можешь двигаться вперёд.**

Посмотрите в окно: там, на улице, по проезжей части то и дело пробегают легковые автомобили, мотоциклы, с рёвом и грохотом проносятся могучие грузовики, шуршат шинами троллейбусы, автобусы. Вы видите и велосипедистов в цветных шлемах, и водителей мопе-

1. Не перебегайте дорогу перед приближающимся транспортом.
2. При движении по тротуару придерживайтесь правой стороны.
3. Если на некоторых дорогах и внутри дворов нет тротуаров, надо ходить по краю проезжей части.
4. На загородных дорогах пешеходы ходят по обочине или велосипедным дорожкам (не мешая велосипедистам). Если же обочины нет – идите по краю проезжей части в один ряд навстречу движению транспорта.
5. Переходите дорогу в местах, обозначенных знаком «Пешеходный переход» или разметкой «Зебра».
6. Если на проезжей части нет ни знака, ни разметки, переходите по линиям тротуаров или обочин, уступая дорогу транспорту.
7. Загородную дорогу, если нет обозначенных переходов, переходите только под прямым углом и только в местах, откуда она хорошо просматривается в обе стороны.

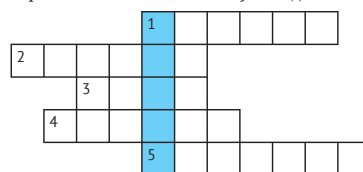
Тамара КНЯЗЕВА, методист Дома детского творчества Рудничного района.

Кроссворд



1. Документ, оформляемый сотрудником ГИБДД на месте ДТП.
2. Устройство для регулирования движения.
3. Дорожно-транспортное происшествие.
4. Нормативно-правовой акт.
5. Лицо, управляющее транспортным средством.
6. Лицо, находящееся в транспортном средстве (кроме водителя).
7. Должностное лицо, осуществляющее надзор.
8. Главный документ, регламентирующий права и обязанности всех участников движения.
9. Лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге.
10. Графический рисунок, установленный у дороги для определённой информации участникам дорожного движения.
11. Состояние защищённости жизни человека.
12. Полоса движения, которую используют для движения транспортные средства.
13. Заключение под стражу.
14. Денежная мера взыскания.
15. Баранка.

Угадай слова по горизонтали, и ты прочтёшь по вертикали название специальной спортивной машины, используемой для гонок.



1. Самая передовая часть автомобиля.
2. Светило на потолке машины.
3. Штурвал автомобиля.
4. Личное место водителя.
5. Железный силач, способный поднять и долго держать в таком состоянии автомобиль.

Марина Домашенко, звезда мировой оперной сцены, наша прославленная землячка, – редкая гостья в родном Кемерове. Тем приятнее увидеть и услышать прославленное меццо-сопрано в цикле передач «Большая опера» из коллекции телеканала «Культура».

Примадонна оперного Олимпа

Сегодня она поёт Кармен, Далилу, Амнерис в «Аиде», Марфу в «Хованщине» в оперных театрах Вены, Сан-Франциско, Милана, Нью-Йорка, Праги...

А когда-то, до 20 лет прожив в Кемерове, и думать не думала ехать покорять столицы мира.

По Красной площади – с Доминго

Для отечественных любителей оперного пения открытие звезды по имени Марина Домашенко состоялось в июле 2001-го. Тогда великий испанский тенор Пласидо Доминго на площади у Кремля в сопровождении Государственного симфонического оркестра под управлением Василия Синайского исполнил арии и дуэты из мирового оперного репертуара с красавицей-певицей. Замечательное меццо-сопрано, прелестное лицо, стройная фигура... Именно Доминго настоял перед московским концертом – только Марина! Он пел с ней неоднократно, блистательно, в частности, в опере «Самсон и Далила» в «Ла Скала». Человек мягкий, спокойный и абсолютно неконфликтный, он был рад обнаружить в своей русской партнёрше те же человеческие качества.

Марину было слышно не только на главной площади страны, но и в родном Кемерове, где родители, сёстры, педагоги, сокурсники... Тогда Аман Тулеев направил Марине Владимировне поздравительную телеграмму с пожеланиями творческих успехов. И пригласил выступить дома, в Кемерове, в стартовавшей акции «Родина звезды – Кузбасс».

Хосе, увлечёшься, пырнул ножом по-настоящему

На концерте в филармонии она была Кармен и Полиной из «Пиковой дамы», Эболи из «Дон Карлоса», Ольгой из «Евгения Онегина»... Потом, вся в цветах и поцелуях, она признается, как же сильно волновалась. Окажется, что она, узнавшая все лучшие сцены мира, в кемеровской филармонии никогда не пела. Когда училась в Кемерове, выступала лишь в сборных концертах как пианистка.

Репертуар меццо-сопрано невероятно красив. Героинь, страстных и трагичных, нужно не только петь, но и играть. Отношение к опере как к искусству раз и навсегда застывшему, изменилось кардинально. Певцы на мировых сценах должны выглядеть эффектно, владеть пластикой, быть артистичными. Конечно, обладать совершенным голосом. Но, заключая контракты, законодатели мировой оперы на внешность обращают большое внимание.

О многом рассказала нам Марина, отвечая на все вопросы. О том, что опера – зрелище завораживающее и безумно дорогое. В «Самсоне и Далиле», где они пели с Доминго, сцену украшали ковры из леопардовых шкур, горел огонь в бронзовых чашах. У исполнителей колоссальные нагрузки, порой, кровавые... В Праге она, признанная критиками одной из лучших Кармен, поранила палец ножницами, которые оказались не бутафорскими, а настоящими. А в финале Хосе, убивая Кармен ножом, так заигрался, что пырнул её по-настоящему.

Вспоминала истории забавные, вроде той, как в начале карьеры и не имея ещё права выбирать спектакли, участвуя в современной постановке «Летучей мыши», бродила по сцене лысой и с капелницей в руках. Так «смело» – задолго до недав-



него скандала с «Тангейзером» – экспериментировал с классикой режиссёр. Спустя годы, в программе у Святослава Балзы, ныне, увы, покойного, говорил о нежелании участвовать в скандальных спектаклях и цитировала Фаину Раневскую, мол, «деньги проешь, а позор останется».

Муж, Юрий Яковлев, её менеджер и театральный агент, зная врождённую скромность Марины, рассказал о том, как Дзефирелли, великий режиссёр,

поставив с ней «Кармен» в Сан-Франциско, преподнёс ей алую розу на премьере. Юрий, в прошлом известный журналист, ведущий программ «Пионерская зорька», собкор радиостанции «Маяк» – не однократно незабвенного Юрия Васильевича Яковлева, а его племянник. Марина с Юрием встретились и поженились в Праге. Именно этот город, с национальным оперным театром которого у Марины долгосрочный контракт, она давно считает своим домом.



У мамы не было сыночка, но зато четыре дочки

Она родилась и жила в доме бабушки, недалеко от того места, где сегодня Знаменский собор. Спустя два года в семье Галины и Владимира Власок появилась тройня – три девочки-близняшки. Молодые родители были потрясены. Ни своей квартиры, ни особых доходов. Молодая многодетная мама работала в библиотеке для незрячих, папа – рабочим. Но растерянность быстро сменилась огромной радостью. Потом появилась квартира. Тройняшки – Олеся, Оксана и Наташа – росли здоровенькими и внешне неразличимыми, а старшая сестра ими безмерно гордилась. Отец, Владимир Антонович, обожающий музыку, имея неплохой голос, настоял, чтобы все дочки учились в музыкальной школе. Так и звучали в 3-комнатной квартире фортепиано, скрипка, виолончель. Оксана стала скрипачкой, Олеся преподаёт виолончель, а Наташа – вокал.

Марина и в Кемеровском музыкальном училище, и в институте культуры серьёзно занималась игрой на фортепиано, пока на её голос не обратил внимание опытный педагог-хормейстер. Прокопий Бурнашов руководил хором в Доме культуры общества слепых. Именно он убедил девушку, что ей надо учиться в консерватории. Поступив в Уральскую консерваторию, одновременно училась в Кемерове – не бросать же учёбу на 4-м курсе! Зато потом и по сей день, владея инструментом и профессией дирижёра, имеет громадное преимущество перед «просто вокалистами».

Победа на международных конкурсах – в Праге в 20 лет, потом в Италии – открыли путь на оперные сцены. Премия «Грэмми» за лучшую оперную запись – это как «Оскар» в кино – вознесли в 2006-м на оперный Олимп.

Но вот парадокс – ни в Большом театре, ни в Мариинском, ни в других российских оперных она никогда не пела. Как в ранней юности стала выступать за границей – так и пошло-поехало... Но когда появились ежегодные московские фестивали «Хворостовский и друзья», Домашенко стала постоянной их участницей. Так у них, сибиряков, – кемеровчанки и красноярца – жизнь и судьба сложились, что слава и признание нашли их сначала далеко от Родины.

Помню, как в один из приездов Дмитрия Хворостовского – дай Бог ему справиться с болезнью! – в Кузбасс, спросила у него о Марине Владимировне: когда и где пели, где встречались «с кемеровской девочкой», которой мы очень гордимся. Обычно чуть надменное выражение сошло с лица красавца-баритона. Разулыбался и он, и маэстро Орбелян: «Мы тоже гордимся Мариной, пели в Большом зале Московской консерватории и записали не так давно «Фальстафа» Верди».

Вот бы спеть им когда-нибудь дуэтом здесь, в Кемерове... Какой бы праздник получился! **■**
Клара ВЕЙЦ.

Наша справка

Марина Владимировна Домашенко родилась в Кемерове в 1972 году.

Училась в школе № 42. Окончила Кемеровское музыкальное училище, институт культуры, Уральскую консерваторию.

Победительница международных конкурсов оперного пения в Чехии и Италии. Удостоена звания «Оперная дива» в Филадельфии.

Премия «Грэмми» за лучшую оперную запись. Замужем, живёт в Праге.

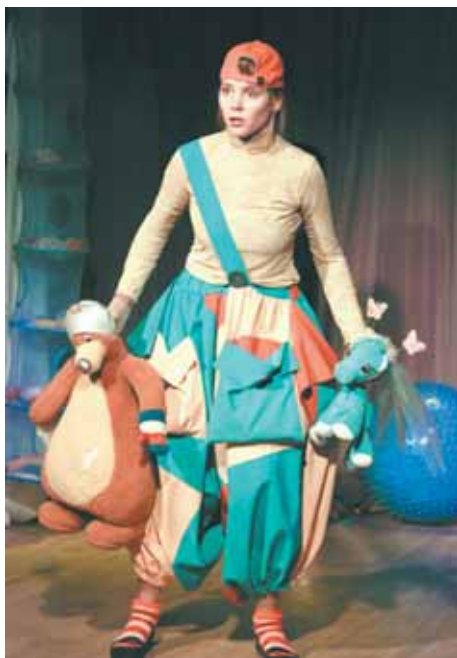
В начале этого года в Кемерове появился новый театр-студия «Белый остров». Его организатором, художественным руководителем и режиссёром стал Сергей Басалаев, преподаватель актёрского курса КемГУКИ.

В репертуаре театра пока одна постановка – «Кетч со смертью», моноспектакль по повести Э.-Э. Шмитта «Оскар и Розовая дама» с участием единственной исполнительницы, актрисы Екатерины Пургиной, выпускницы курса С. Басалаева.

Эту повесть Шмитта из цикла «О незримом», перенесённую на сценические подмостки, театры ставят много и охотно. Главной опасностью для тех, кто берётся за работу над спектаклем, видится задача избежать нагромождённых в сюжете мелодраматических моментов, чтобы не превратить спектакль в некое художественное послесловие к акции «Подари ребёнку жизнь».

В основе пьесы – история 10-летнего мальчика Оскара, умирающего – и знающего об этом – в больнице от лейкемии, о чём он сам, ёрничая, заявляет в жутковатом рпзе: «Меня зовут Лысый, и я не дурак, я живу в больнице и у меня рак...». К Оскару приходит приставленная к нему клоунесса в розовом, бальничный аниматор, цель визитов которой – ве-

12 писем Богу



сти беседы с умирающим мальчиком, отвлекать и развлекать.

Но это лишь внешняя канва истории. И уже задача режиссёра – каким быть спектаклю: превратить действие в «слезовыжималку» или, вытащив из текста философские размышления о жизни, смерти, Боге – с точки зрения наивных детских суждений, избежать фальшивой сентиментальности.

Режиссёр С. Басалаев поставил спектакль как историю человеческой души. Екатерина Пургина – и 10-летний Оскар, и Розовая дама, которую мальчик называет Розовой мамой, а ещё она говорит на все голоса за десятка других персонажей, среди

которых родители, доктор, больная девочка Пэгги-Блю... Со сложнейшей этой задачей актриса справляется блистательно.

Розовая дама предлагает ершистому, умышленно вредному мальчику, которого душит дикий страх от непонятого и неизбежного, который чувствует неискренность родителей, любящих и беспомощных, ежедневно писать письма Богу, а каждый день считать за 10 прожитых лет и отчитываться за этот период. Так 12 писем, 12 эпизодов предсмертного бытия превращаются в жизнь человека от 10 лет до 120, в огромную жизнь со всеми чувствами, страстями, переживаниями. А с другой стороны дают ак-

трисе уникальную многомерность существования на сцене.

Наряженная в клоунский костюм, меняя раз за разом многочисленный реквизит – мягкая игрушка, мячик, квадратный пёстрый воздушный шар, она меняет интонации, «синтезируя» реальность. Голос актрисы – великий инструмент. В нём почти зримо детская непосредственность сменяется мудрой усталостью, смирением, обречённостью – и снова бунтом против несправедливого порядка вещей.

Чуда не происходит, Бог не спас, мальчик умирает. Но в этом как раз и нет оптимистической финальной фальши. Уход ребёнка покрывает белый занавес, стирающий всё яркое, ставшее ненужным.

Слово «кетч» (борьба без правил) – а Розовая дама придумала для Оскара легенду, что она была непобедимой чемпионкой, – в сочетании со словом «смерть» в названии спектакля очень убедительны. Полтора часа просмотра пролетают мгновенно.

Театр и его единственный пока спектакль уже обрёл поклонников не только среди кемеровских зрителей. В конце апреля «Кетч со смертью» был показан театром «Белый остров» на первом фестивале «Отражение – Зеркало» в Красноярске. И в итоге завоевал четыре главных награды этого регионального смотра: Гран-при за лучший спектакль, приз за режиссуру, за лучшую женскую роль и особый приз «За талантливое прочтение литературного произведения в моноспектакле».



Спасибо, что живой

25 июля 1980 года – 35 лет назад – не стало Владимира Высоцкого.

программы и передачи – ну а что нового можно узнать, если за 35 лет всё сказано, рассказано, проанализировано. Но виденные-перевиденные «Место встречи...», «Вертикаль», «Опасные гастроли» снова и снова притянут к экрану.

Сколько же случилось с ним – уже без него! Государственная премия, сборники стихов и прозы, музеи, памятники, названные его именем улицы, теплоход

и астероид... А полгода назад в Новосибирске прошёл первый Международный форум «Владимир Высоцкий – 21-й век», итогом которого стало учреждение Международного общественного объединения – Центра Владимира Высоцкого. Да что там говорить, уже его сыновья стали на десять лет старше, чем был их отец.

Шум давно поутих – и слава Богу! Потому что

истинная любовь – она не громкая, не кликушеская. «Разберёмся», – это слово он употреблял часто, по разным поводам. Сегодня, кажется, разобрались, ведь «большое видится на расстоянии». И стало ясно, что всё, что сделал в искусстве Высоцкий – поэт, певец, артист, стало частью национальной и мировой культуры, а имя его по-прежнему звучит символом свободы и времени, которое он приближал своей правдой, мужеством, талантом. И, переадресовав известные его строки о себе – ему самому, скажем с благодарностью: «Спасибо, что живой!».

Арт-куррьер

Лето и поэты

Известный кемеровский поэт Александр Катков, член Союза писателей России, в лагерях отдыха «Спутник» и «Отважный», встретившись с детьми 10 – 12 лет, провёл с ними викторины на знание детской литературы. Ребята и на вопросы отвечали, и сами задавали их, спрашивая гостя о секретах поэтического мастерства, слушали его лирику. А уже 1 августа кемеровские литераторы соберутся на поэтический фестиваль «Юго-Александровский Родник», который вот уже 11-й год проводит поэт Леонид Гержидович в одноимённой деревне Арсентьевского поселения Кемеровского района. На творческой поляне, близ родника, пройдут двухдневные литературные чтения, концерты бардовской песни, мастер-классы, которые по традиции соберут участников и гостей не только из многих городов Кузбасса, но и со всей Сибири.

Претенденты на президентскую премию

Трое кемеровских школьников – Ксения Кознова, Андрей Иванов и Елена Иванова, воспитанники объединения «Фототворчество» (рук. С. Кузьмин) Кемеровского областного центра детско-юношеского творчества, стали победителями всероссийского конкурса фотоблогеров «Юность России». Финал конкурса состоялся в Москве в рамках фестиваля научно-технического творчества «Технопарк юности». Победители получили дипломы первой степени и стали кандидатами на присвоение премии Президента РФ по поддержке молодежи в рамках реализации национального проекта «Образование».

Символы палеозоя



Кемеровский областной краеведческий музей пополнился новыми экспонатами – окаменелыми фрагментами деревьев палеозойской эры. Их

несколько лет назад нашли горняки Моховского разреза и хранили на предприятии, а теперь передали в музей три окаменелых части ствола и кусок прикорневой системы. По мнению специалистов, эти представители древнейшей флоры назывались кордаит и каламит и росли на болотах, в дальнейшем став одним из компонентов нынешнего угля. Возраст находок – по предварительным оценкам – составляет около 300 миллионов лет. Планируется, что вскоре окаменелости займут место в отделе природы музея и разместятся рядом с другим необычным экспонатом – каменным диском, который горняки нашли также на угольном разрезе в начале января этого года.

Трудный возраст

Проект кемеровской библиотеки «Книгоград» под названием «Через пустыню отрочества» поддержан экспертной комиссией всероссийского конкурса «Новая роль библиотек в образовании». Из поданных 307 заявок конкурсный отбор прошли 65 проектов, соответствующих задаче использования разнообразных форм чтения среди подростков: литературные вечера и балы, веб-конференции, выставки-квесты... Каждое мероприятие в рамках проекта «Книгограда» – это целый художественно-познавательный комплекс, партнёрами которого выступают Театр для детей и молодёжи, краеведческий музей и уполномоченный по правам ребёнка Кемеровской области.

Дело в «Шляпе»

С 19 июля по 3 августа в Кемерове проходят съёмки сюжетов для популярного детского киножурнала «Ералаш». Участники прошли кастинг, и артисты, отобранные жюри, снимаются в эпизоде «Шляпа от солнца». Это весёлая история о том, как всё в жизни может измениться, стоит лишь надеть шляпу. Уже состоялись съёмки на крытом рынке, а следующие запланированы провести на Металлоплощадке, в Парке Чудес и в Театре для детей и молодёжи.

Завтра тысячи людей повсеместно будут вспоминать и поминать своего любимого барда. Артисты «Ложки» и «Встречи» устраивают вечера, клуб самодельной песни «Лестница» пригласит на концерт почитателей его таланта. Телеканалы повторяют давние

Гороскоп с 27 июля по 2 августа

Гороскоп составила Элеонора ЛЕОНОВА, астролог.



Овен

Стоять на месте вам непривычно, а движение вперед связано со всевозможными сложностями. Не отказывайтесь от своих планов в понедельник. В среду эмоции попытаются возобладают над вашим разумом. В пятницу отстаивайте свою позицию.



Близнецы

После переломных моментов всегда начинается движение вверх – вот увидите, жизнь преподнесёт вам сюрприз. В понедельник не принимайте важных решений, а в среду прислушайтесь к тому, что говорят друзья. Субботу проведите на природе.



Лев

Эта неделя совершенно не подходит для романтических приключений – серые будни лишили вас такой необходимой свободы. В среду захочется покомандовать другими людьми, а в четверг – доказать всем, что ценнее сотрудника, чем вы, просто не сыскать.



Весы

Новая влюблённость отвлечёт вас от всех насущных проблем, не давших вам покоя в последнее время. В понедельник устройте романтическое свидание, а в среду ждите ответного шага. В выходные отправляйтесь подальше от городского шума.



Стрелец

Подъём в делах не за горами, вы уже ощущаете его приближение. В понедельник на голом энтузиазме вы сможете объять необъятное, а в среду вы будете в лидеры по производительности. В выходные однако дайте себе расслабиться и отдохнуть.



Водолей

Кажется, что наметилась застой в эмоциональной сфере, но это не так. В среду вы ощутите полную гармонию и довольство своей жизнью. В четверг удастся вырваться из череды дел и найти время на семью. В пятницу осмыслите желания и новые цели.



Телец

Пока вам удаётся сводить концы с концами, но долго это не продлится. Проявите активность во вторник и среду. В четверг решитесь, наконец, на важный разговор с начальником. В пятницу запланируйте культурный променад с родственниками.



Рак

Мечтать не вредно, но только если грёзы не затягивают в свои сети. Во вторник пора стать реалистом, иначе в среде вы совсем разочаруетесь в окружающих. В четверг убегите с работы пораньше, чтобы успеть по личным делам. Выходные – дни спорта.



Дева

Пора прийти в себя после сумасшедшей гонки за успехом. Выдохните и наведите порядок, прежде всего, в голове. Во вторник прислушайтесь к советам старших. На четверг запланируйте поход в гости, а в выходные пригласите друзей к себе домой.



Скорпион

При всём желании расслабиться пока не получится – очень уж много дел. Во вторник распределите весь объём работ по приоритетам, к среде вам придётся выполнить всё. В пятницу не задерживайтесь допоздна, нужно успеть на встречу с близкими.



Козерог

Эта неделя – короткая передышка между периодами повышенной деловой активности. Во вторник займитесь документацией. В четверг сделайте пару важных звонков, но не назначайте никаких встреч. Субботу посвятите домашним делам.



Рыбы

Стремление достичь новых вершин сейчас не принесёт ничего, кроме усталости. Во вторник возобновится какой-то старый, почти забытый конфликт. В четверг будьте осторожны при общении с вышестоящими коллегами. Выходные проведите в городе. ♣

Сканворд

			↓	Прическа с прог-	Стомато-	Ступил...	↓			
				Камени-	Повы ра-	В этом га-				
				Аппа...	Част гун...	Сообраз...				
Отшель...	Город...	Аппа...	Част гун...	Сообраз...	Смект...	↓				
Порожд...	Формин...	Видат...	Тером...	Тихая...						
Нашел...	Часть гу...	Сообраз...	Смект...	Смект...						
			↓	Пришло...	Взгляд...	Почка...	↓			

Ответы на сканворд, опубликованный в газете «Кемерово» № 54
По горизонтали: Теннис. Омар. Покер. Аляска. Итог. Нога. Пара. Аруз. Алмаз. Качели. Иней. Кантри. Огурец. Анис. Егоза. Аналог.
По вертикали: Рохохо. Печенег. Театрал. Раз. Ирина. Нос. Оса. СПА. Уда. Окончание. Цуг. Оригами. Таран. Узе. Рогоз.

Анекдоты

 Вот сейчас все обсуждают фотографии Плутона, и тут я задумался – связь есть за столько миллионов километров, а на даче до сих пор не ловит...

 Смотри на жизнь веселей: наступив на грабли, наслаждайся фейерверком!

 Вот у меня соседка молодеч! Двадцать минут мужа мотом крыла и ни разу не повторилась... А что – учительница русского языка и литературы!

 Объявление: «Осторожно, во дворе злая собака! Будьте внимательны, пожалуйста, не наступайте на нее».

 Сотрудники жалуются шефу:
 – Наш рабочий день заканчивается в 8, а Иванова уходит в шесть!
 – Ну так Иванова же в отпуске.

anekdot.ru