

Полысаево

№ 2 (228) 14 января 2005 г., пятница

2 стр.
Об обращениях населения в 2004 году в приемную граждан
3 стр. Город строится

3 стр.
О шахматах и шахматистах
6 стр. Крещение Господне

7 стр.
Дамский клуб
8 стр. На досуге. Спорт

Манорама событий

"РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА"

9 января в Доме детского творчества прошел территориальный фестиваль "Рождественская звезда". В нем приняли участие 170 ребят из городов Полысаево, Кемерово, Ленинск-Кузнецкий и Ленинск-Кузнецкого района.

Участникам и гостям была представлена выставка лучших детских ра-

бот: рисунки, икебана, мозаика, вышивка и другие поделки, выполненные индивидуально и в группах.

В гала-концерте приняли участие коллективы, прошедшие первый тур фестиваля в конце декабря. Конкурсная программа включала в себя духовное песнопение, инсценировку библейских сюжетов, песни и стихи о красоте мира.

Все участники фестиваля получили в подарок сладости и мягкие игрушки с памятной надписью, а победители были отмечены дипломами и грамотами.

Проведение такого мероприятия стало возможным благодаря поддержке благотворительного фонда "Заречье" и его директора Л.М. Савченковой.

ГОРОДСКОЙ КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ ГОДА» СТАРТОВАЛ

Стартовал городской конкурс "Учитель года", девизом которого стали слова "В подвижничестве учителя - будущее России". Его открытие прошло торжественно и ярко. 26 участников предыдущих творческих соревнований почтили своим вниманием нынешний юбилейный, пятый, смотр. "Великолепной семерке", принявшей из рук победителя предыдущего конкурса символическое неугасающее "пламя образования", предстоит пройти "огонь, воду и медные трубы", чтобы

стать одной лучшей из лучших педагогов Полысаево 2005 года.

На первом этапе испытания соискательнице на звание "Учитель года" предстояло поразмышлять над лучшими традициями в образовании. Современные последователи Песталоцци, Руссо, Сухомлинского и других выдающихся деятелей педагогической мысли не только поделились своим видением традиционного образования, но и представили творческую работу "Моя педагогическая философия".

Базой первого и второ-

го этапов конкурса стала школа №14. В задачу следующего испытания входила защита конкурсантами системы работы, подготовленной собственными силами. Все семь работ представлены по номинациям. После защиты комиссия и гости смогли оценить методическую выставку, где участницами конкурса были представлены пособия - результат работы по своей программе обучения...

Но главные события еще впереди.

МОСКОВСКИЙ КОД «095» В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ БУДЕТ ПЕРЕИМЕНОВАН НА «945»

Об этом заявил заместитель главы Федерального агентства связи ("Россвязь") Андрей Бескоровайный. Таким образом, в Москве будут действовать два кода телефонной нумерации - "945" и "499" (распределение началось осенью прошло-

го года).

Замена кода "095" осуществляется для того, чтобы освободить цифру "0" для выхода на междугородние и международные линии связи.

По словам А. Бескоровайного, к 2008 году междугородние и международные

звонки будут осуществляться не через "8", как сейчас, а через "0" - в соответствии с общепринятой международной практикой. Помимо этого, во всей стране появится единый номер "112" для вызовов экстренных служб.

РОССИЯ ГОТОВИТСЯ К ПРИХОДУ ВИРУСА ГРИППА

В Россию может прийти смертельно опасный вирус гриппа. Об этом говорится в постановлении главного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко. "Всемирная организация здравоохранения прогнозирует появление в ближайшие годы нового антигенного варианта вируса гриппа, что может привести к развитию пандемии гриппа с 4-5-кратным ростом заболеваемости и 5-10-кратным ростом смертности", - отмечает

в постановлении.

"В связи с вероятностью возникновения пандемии гриппа", Онищенко распорядился создать во всех регионах страны комитеты, координирующие действия по отражению смертельно опасного вируса. Он также рекомендовал "зарезервировать дополнительные койки для госпитализации пострадавших". Кроме того, Онищенко распорядился усилить контроль за птицеводческими хозяй-

ствами. Как подчеркивается в постановлении, в последние годы в ряде стран регистрируется высокая смертность среди людей, имевших контакт с инфицированными птицами. Так, в Таиланде и Вьетнаме уровень смертности от птичьего гриппа достиг 70%, что "свидетельствует об изменении биологических свойств птичьих вирусов в сторону усиления патогенности для человека".

ЗРИТЕЛЬ ПРЕДПОЧЕЛ "ГОЛУБОЙ ОГОНЕК"

Компания TNS Gallup Media подвела итоги схватки телеканалов за зрителя в новогоднюю ночь. На этот раз лидером стал канал "Россия" со своим "традиционным фирменным новогодним блюдом" "Голубой огонек" на Шаболовке.

Издание "Газета" еще перед праздниками отмечало одну любопытную деталь: новогодние проекты основных и непримиримых телеконкурентов - Первого канала и "России" - снимались в соседних павильонах "Мосфильма" в одно и то же вре-

мя. При этом следует заметить, что и набор звезд, приглашенных телеканалами для участия в новогодних проектах, был примерно одинаков. Так что изначально конкуренты были в относительно равных условиях.

13 ЯНВАРЯ - ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

Средства массовой информации - это летопись нашего города. Она собирается строчками газет, репортажами телевизионных и радиопрограмм. Это живая история, написанная теми, кто посвятил себя профессии журналиста.

Средства массовой информации всегда были и будут в центре внимания. С прессой активно работают предприятия, учреждения и организации города, и самое главное - наши дорогие, уважаемые и любимые нами читатели, телезрители, радиослушатели.

Для полысаевских СМИ наступающий год ответственный вдвойне. В мае исполняется пять лет муниципальному учреждению "Полысаевский Пресс-центр", которое объединило под одной крышей уже существующие в Полысаево две редакции теле- и радиопро-

грамм и учредило новое в городе средство массовой информации - газету "Полысаево". За четыре года тираж городской газеты вырос в четыре раза, ее читают практически в каждой полысаевской семье и каждую пятницу ждут нового выпуска.

С января 2004 года при содействии городских властей в Полысаево организован муниципальный телевизионный канал. Коллектив редакции ТВ-программ быстро перестроился на новый режим работы, перейдя от еженедельных к ежедневным выпускам новостей, освоил выпуск передач в прямом эфире. Коллектив полысаевской студии телевидения неоднократный дипломант областного телевизионного конкурса "Всекузбасская премия "ТВ-Престиж".

Еще одно новшество - с февраля 2004 года радиопрограммы из Полысаево транслируются в эфире областно-

го радио "Кузбасс-FM", причем теперь дважды в неделю: по средам и пятницам.

Полысаевские СМИ, действующие при муниципальном учреждении "Полысаевский Пресс-центр" - одни из самых молодых в области. Здесь работают в основном молодые, но подающие надежды журналисты, энтузиасты своего дела, которые находятся в постоянном поиске новых идей и путей их осуществления. Коллективы всех трех редакций трудятся рука об руку на принципах оперативности и взаимозаменяемости.

Поздравляя коллег с праздником, желаю каждому из вас любить свою газету, теле- и радиопрограмму и не потерять доверия тех, кто нас читает и слушает.

И. СИДОРЕНКО

руководитель пресс-центра, член Союза журналистов России.

фотоинформация

Профессия - электрослесарь



Есть профессии, требующие от работника исключительной добросовестности, дисциплины и, конечно же, досконального знания своих должностных обязанностей.

Видимо, не ошибусь, сказав, что к данной категории можно отнести и тружеников электрических подстанций, играющих главную роль в жизнеобеспечении того или иного предприятия, объекта.

В этом убедился, побывав в небольшом, но слаженном и дружном коллективе работников электроподстанции "Спутник" ОАО "Шахта "Заречная". Заслуженно зареченцы гордятся своим детищем. И не без

основания. Электроподстанция пущена в строй действующих в конце 2003 года. Оснащена современным оборудованием, стала мощнейшей предшественницей.

А управляют этой сложной техникой специалисты; прямо скажем, высочайшего класса. Такие, как электрослесари Владимир Александрович Васильев, Алексей Сергеевич Лаврентьев. Кстати, Алексей Сергеевич - инженер по образованию, так что ему, как говорится, карты в руки.

В. КИРИЛЛОВ.

На снимке: электрослесари В.А. Васильев и А.С. Лаврентьев.

Фото автора.

КОНКУРСНЫЙ НАБОР

Федеральная комиссия по организации подготовки управленческих кадров объявляет новый набор специалистов в Президентскую программу на 2005/2006 учебный год.

Конкурсный набор объявляется с 18 января 2005 года. Право на участие в нем имеют руководители высшего и среднего звена предприятий всех форм собственности реального сектора экономики.

В новом учебном году квота области составляет 130 человек. По условиям набора 2005 года 30 процентов специалистов должны быть из инновационных организаций, имеющих патенты, опытные образцы и другие высокотехнологические предприятия и организации, осуществляющие НИОКР, научно-исследовательские организации, имеющие действующие производственные мощности, предприятия, работающие в сфере информационных технологий, телекоммуникаций, электротехники, электроники, а также 20 процентов руководителей организаций народного хозяйства малых городов и сельских районов.

Основные требования к специалистам: возраст от 25 до 40 лет, высшее образование, стаж управленческой работы не менее 1 года, общий стаж - не менее 3 лет, знание иностранного языка. Прием документов проходит в бумажном и электронном варианте. Информацию можно получить по адресу: г. Кемерово, пр. Советский, 63, каб. №138, тел. 58-77-48.

«ПРЯМАЯ» ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ

18 января, во вторник, с 10.00 до 12.00 по телефону 1-43-70 на вопросы горожан ответит

ВЕРА ГЕОРГИЕВНА РАССКАЗОВА,

зам. главы, руководитель аппарата администрации г. Полысаево.



заботы власти

За 2004 год в администрации города зарегистрировано 1006 обращений, что на уровне 2003 года. Из них 355 письменных и 651 устное. Подавляющее большинство обратившихся (899 человек) - пенсионеры. 89 - коллективные обращения.

В течение года положительно решено 20 процентов жалоб, даны разъяснения на 783, приняты меры по 6 обращениям, 16 заявителей получают ответы в январе 2005 года.

Превалируют обращения на тему коммунального хозяйства, по жилищным вопросам, 156 жалоб поступило из администрации области.

Анализ тематики показал, что число граждан, обратившихся по жилищным вопросам, выросло на 26 процентов. И это не случайно. Жилищная проблема по-прежнему остается наиболее острой. В 2004 году завершено строительство жилого дома по ул. Молодежной. Введено в эксплуатацию 34 квартиры, за счет средств ОАО "Разрез "Моховский" построено 56 квартир. Снесено 5 домов барачного типа.

Сектором по учету, распределению и приватизации жилья было передано в собственность гражданам в порядке приватизации 294 квартиры.

91 семья принята на учет как нуждающаяся в улучшении жилищных условий и предоставления жилой площади. На 1 декабря 2004 года на учете нуждающихся в получении жилой площади состоят по месту жительства 715 семей. Улучшили жилищные условия 84 семьи льготной категории, 14 семей работников бюджетной сферы получили квартиры путем долгосрочных жилищных займов.

Количество обращений по вопросам транспорта возросло на 75 процентов. По маршрутам № 5 и №8 проводятся проверки наличия билетной продукции и соблюдения графиков маршрута движения. Для улучшения качества обслуживания были разработаны и запущены новые автобусные маршруты: № 123 (село Мохово - "Губернский рынок"), № 149 (ш. "Октябрьская" - "Лесной городок"), № 128 (ш. "Кузнецкая" - "Губернский рынок").

По вопросам здравоохранения обращено на 80 процентов жителей больше, чем в 2003 году. Для сокращения обращений начато строительство женской консультации, проведен ремонт терапевтического отделения и палат для участников войны и лиц, приравненных к ним в рамках мероприятий празднования 60-летия Победы, утвержден график приема граждан по устным вопросам главным врачом и его заместителями.

Увеличилось число жалоб в администрации области на 47 процентов. Это жилищные вопросы, социальные, коммунального хозяйства и по установке телефонов. Причем большинство жителей обратилось сразу в администрацию области, минуя местные инстанции. На все обращения заявители получили письменные ответы.

Уменьшилось количество обращений произош-

ло по вопросам коммунального хозяйства, торговли, связи, охране правопорядка, землепользования и индивидуального строительства.

Сокращение количества обращений жителей по вопросам коммунального хозяйства связано с тем, что в МУП "Дирекция единого заказчика" улучшилась работа с жителями, которые обращаются не только за помощью в решении жилищно-коммунальных проблем, но и за разъяснениями.

В январе 2004г. составлены и заключены договоры с альтернативными предприятиями по техническому обслуживанию, санитарному и текущему ремонту жилищного фонда и придомовых территорий, где особое внимание было уделено повышению ответственности за содержание обслуживаемых домов и за своевременное реагирование и устранение аварийных ситуаций. Для усиления контроля за их работой создана комиссия и утвержден обходной лист по приему месячных работ в соответствии с балльной системой и учетом требова-

ний новых правил и норм технической эксплуатации жилого фонда.

В городе заменено 2,1 км тепловых и 4 км водопроводных сетей, проведен капитальный ремонт внутридомового оборудования в пяти домах, выполнен капитальный ремонт кровли в 10-ти домах и 1,3 км межпанельных швов. Текущий ремонт прошли 58 крыш, заменено 2,2 км труб верхней и нижней разводки, смонтирован и запущен в работу комплекс диспетчерско-контрольной связи по управлению лифтами.

Выполнены работы по устройству 4 выгребных ям и 5 туалетов, очищено и отремонтировано 19 выгребных ям и 17 туалетов в неблагоустроенном жилом фонде.

В поселке Мереть завершены работы по устройству местного водяного отопления в 42 квартирах, для них построены углярки, завезен уголь на предстоящий отопительный сезон из расчета 7 тонн на квартиру.

Введена в действие программа по установке приборов учета горячего и холодного водоснабжения льготной категории. Из 270 установлено 197 счетчиков. Работы продолжают. Значительно выросли объемы по ремонту подъездов благоустроенных жилых домов, выполнен ремонт 121 подъезда, что в пять раз больше, чем в 2003 году.

К 15-летию города выполнено капитальный ремонт 6,2 тыс. м. кв. дорог и ямочный ремонт 7,8 тыс. м. кв. дорог, проведено благоустройство парка "Октябрьский", выполнены работы по строительству Аллеи Памяти у кинотеатра "Родина" с установлением фонтана. Проведен конкурс на лучший двор, дом, подъезд, улицу частного сектора, подведены его итоги, победители поощрены.

Уменьшилось количество обращений граждан по социальным вопросам на 24 процента.

В связи с памятливыми датами ветеранам войны были вручены 12 автомобилей "Ока".

10 инвалидов прошли санаторно-курортное лечение; для 40 организовано 2 бесплатных оздоровитель-

ных сезона в ЦСОГПВИИ. Помимо этого, в течение года оздоровилось 327 человек. Всего ЦСОГПВИИ за год оказано 90859 видов услуг.

Постоянно рассматривались заявления граждан, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. За год получили помощь 2252 человека на сумму 2230,6 тыс. рублей. Большая работа проведена по поддержке семей, имеющих детей. Помощь оказана 97 семьям на сумму 452,2 тыс. рублей, 251 семья получила материальную помощь на подготовку детей к школе.

Прошли оздоровление 126 детей из малообеспеченных семей. 17 детей-инвалидов за счет средств местного бюджета оздоровились в Центре реабилитации для детей и подростков, 10 - в оздоровительном центре "Валерия".

Всем семьям, воспитывающим детей-инвалидов, вручена материальная помощь в размере 3 тыс. рублей по распоряжению губернатора Кемеровской области. Такую помощь получили 133 ребенка.

Работа социальной помощи для детей и подростков помогает решать вопросы асоциальных семей. За год социальную, психологическую, медицинскую поддержку получили 164 ребенка. Такие проблемы не оставляют равнодушными многих. Для помощи оказывается благотворительная помощь разрезом "Моховский", благотворительным фондом "Заречье", ООО "Белоснежка", ООО "Мирон", ИП Шахов Н.Н.

Полностью погашена задолженность перед получателями по детским пособиям за 1996-1999 годы. При управлении соцзащиты населения г. Полысаево в течение года выплачено детское пособие одиноким мамам в сумме 844991 рублей. Размер пособия 182 рубля. Выплачиваются пособия семьям, где отец проходит срочную службу, а также детям, не получающим алименты от родителей. Размер пособия 136,50 рублей.

Законом подтверждено право на единовременное пособие при рождении ребенка. Если оба родителя либо замещающее их лицо не работают, не служат, не учатся, пособие назначается и выплачивается органом социальной защиты населения по месту жительства. За 2004 год единовременное пособие за рождение выплачено в сумме 520650 рублей на 89 детей. Размер пособия 5850 рублей.

На основании закона "О пенсиях в Кемеровской области" производятся назначения и выплаты пенсии Кемеровской области. В 2004 году 235048 рублей такой пенсии переведены на личные счета 200 получателями. Кроме того, через пенсионный фонд 1328385 рублей доставлено 1230 получателям.

С каждым годом расширяется круг получателей пенсии Кемеровской области. Так, по инициативе губернатора с 1 января 2004г. она выплачивается матерям, удостоенным звания "Мать-героиня", матерям, награжденным орденом "Материнская слава", неработающим пенсионерам - полным кавалерам знака "Шахтерская слава". Не осталось без внимания более старшее поколение.

В течение года в управление социальной защиты населения за предоставлением субсидий на жилье и коммунальные услуги обратилось 15552 семьи. Предоставлено субсидий на сумму 6600 тыс. рублей. Размер субсидии за месяц на одного получателя составил 485 рублей.

Количество обращений по вопросам связи уменьшилось на 55 процентов. Ленинск-Кузнецким районным узлом связи выполнены работы по установке телефонов ветеранам войны, проживающим в частном секторе, оплачена установка 6 телефонов на 36 тысяч рублей.

Остро нуждающимся гражданам льготных категорий выдано 32 сотовых телефона: из них 15 по распоряжению губернатора области, 14 приобретены по распоряжению главы города, 3 - ОАО "Разрез "Моховский".

На 31 процент уменьшилось число жалоб по охране правопорядка. Сотрудниками силовых структур проведено 83 рейда по проверкам соблюдения правил благоустройства и содержания территории города

Полысаево, правил торговли, антитеррористической защищенности объектов жизнеобеспечения и мест массового скопления людей. По результатам проверок объектов различных форм собственности было направлено 23 представления в инстанции об устранении выявленных недостатков. В сфере торговли выявлено 300 нарушений, по которым 235 административных протоколов направлены в суд.

Административной комиссией рассмотрено 457 административных протоколов, из них 314 - за нарушения благоустройства и содержания территорий г. Полысаево.

На 44 процента сократилось количество обращений по вопросам торговли.

С участием всех служб города проведено 350 проверок торговых точек, предприятий общественного питания и бытового обслуживания.

Составлено 284 протокола, из них 65 - рассмотрено на административной комиссии, 219 направлено на рассмотрение мировых судей. Наложены штрафы на сумму более ста тысяч рублей.

Проводятся антитеррористические мероприятия. В администрации города постоянное внимание уделяется работе с обращениями граждан.

В течение года лично главой города принято 222 гражданина, его заместителями, начальниками отделов и управлений - 398 человек.

Проверено комиссионно или с выездом на место 226 обращений.

Прием жителей осуществляется и в четырех общественных приемных, расположенных - в здании администрации, по ул. Бажова, д. 5, по ул. Кремлевская, д. 5, по ул. Космонавтов, 86. С октября 2004 года прием жителей осуществляется в общественной приемной губернатора области (руководитель В.И. Бойко, режим работы - ежедневно, с 9-00 до 12-00).

Н. ШИПИЦИНА, специалист организационного отдела.

Льготников
будет больше

12 января губернатор А.Г. Тулеев провел совещание по контролю за исполнением федерального закона по "монетизации" льгот.

Губернатор еще раз подчеркнул, что все льготы, которые действовали на территории Кузбасса для областных льготников, сохраняются на 2005 год в натуральном виде. Еще раз напоминаем, что в список областных льготников входят ветераны труда, труженики тыла, репрессированные и реабилитированные. В течение 2005 года они должны определиться, в каком виде они хотят получать льготы на 2006 год: по-прежнему в натуральном виде или же денежной компенсацией. Для этого они должны до 1 августа 2005 года подать заявление о своем решении в орган социальной защиты по месту жительства.

Также губернатор подписал распоряжение, которое разрешит бесплатный проезд в общественном городском транспорте (кроме такси и маршрутного такси) федеральным льготникам, несмотря на то, что им указана льгота замены денежной компенсацией. Напоминаем, это: участники и инвалиды Великой Отечественной войны, члены семей погибших участников Великой Отечественной войны, блокадники Ленинграда, узники концлагерей, чернобыльцы, инвалиды, ветераны боевых действий,

почетные доноры, а также сотрудники милиции.

Губернатор также подписал распоряжение, в соответствии с которым сохраняется бесплатное слухо- и зубопротезирование инвалидам и ветеранам войны и блокадникам Ленинграда.

Распоряжения вступают в силу с 12 января. Они будут действовать в течение 2005 года. Ответственные за выполнение данных распоряжений заместитель губернатора Константин Семенович Курилов и начальник департамента социальной защиты Кемеровской области Валерий Алексеевич Шабанов, а также главы городов и районов области.

Губернатор направил телеграммы главам городов и районов, председателям местных Советов народных депутатов, в советы ветеранов войны и труда с требованием неукоснительно выполнять данное распоряжение.

Для сведения всех пенсионеров, не имеющих статус льготника на областном уровне и не получающих денежную компенсацию - для вас сохраняется право оплаты проезда в городском общественном транспорте в следующем порядке: в г. Кемерово - 3 рубля (при тарифе 6 рублей), в г. Новокузнецке - 3 рубля (при тарифе 6 рублей), в остальных городах и районных центрах - 4 рубля (при тарифе 5 рублей).

Пресс-служба АКО.

антитеррор

К ЧП готовы

Три года назад в Полысаево была создана, как ее просто называют, антитеррористическая комиссия, которую возглавляет глава города В.П. Зыков. В ее состав входят представители всех силовых органов. Надо сказать, что мы не были первооткрывателями. Подобные образования есть во всех городах и районах Кузбасса, а их работа координируется областной комиссией. Нет необходимости объяснять причину их организации. Жизнь заставляет действовать на опережение событий. Как говорится, пока гром не грянул, не надо думать о длинных новогодних канюльках обошлись в городе без чрезвычайных происшествий, в какой-то мере заслуга этой комиссии. А это главное.

Комиссия проводит заседания по плану. При необходимости может собираться два раза в месяц. Основная нагрузка ложится на рабочую группу, которая проверяет предприятия на предмет антитеррористической защищенности. Такие же группы организованы на промышленных предприятиях города. Там разработаны паспорта безопасности, в которых обозначены опасные места, кто и чем должен заниматься, если возникнет чрезвычайная ситуация. Кстати, как отметил в беседе член антитеррористической комиссии В.Д. Шмальц, мероприятия по предупреждению ЧС, разработанные на шахте "Октябрьская" группой, которую возглавляет зам.директора Н.М. Колтунов, рекомендованы СУЭКом в качестве образца другим предприятиям компании.

После трагических событий на Северном Кавказе правоохранительные органы находятся в состоянии перманентного "боевого дежурства". Другими словами, несут службу по усиленному варианту. Однако, по словам В.Д. Шмальца, одни право-

охранители с огромным объемом работ не справятся. И дело не в физической или моральной нагрузке. Свою негативную роль играет такой фактор, как слабая реакция населения на свою безопасность. Вот почему на встречах с представителями уличных комитетов, домоуправлений, старшими по домам перед ними ставится задача разъяснять горожанам опасность терроризма. Почему должны быть закрыты для посторонних подвалы, чердаки, двери в подъезд. Что нужно информировать соответствующие службы о подозрительных предметах, людях, которые ведут себя неадекватно обстановке. Это уже в некоторой степени гарантия безопасности жителей. И надо сказать, что сделано в этом направлении немало.

У городской антитеррористической комиссии широкие полномочия. Нерадивого руководителя могут пригласить с отчетом на заседание. Если слово не действует, может последовать направление материала в прокуратуру. И как крайняя мера - решение о приостановлении деятельности предприятия. Это теоретически. А практически...

- Хладокомбинат, прекративший работу в 2003 году, - говорит секретарь административной комиссии В.Ф. Тюркин, - никем не контролируется и не охраняется. Руководителя были посланы предписания, чтобы они приняли меры по антитеррористической защищенности. Но реакция не последовала. А ведь на территории объекта совершено серьезное преступление.

Другое дело - альтернативные предприятия, обслуживающие благоустроенный жилой фонд. Им также направляются предписания. Они устраняют недостатки. Правда, не так быстро, как хотелось бы, - подытоживает Владимир Федорович.

Л. КРАСИЛЬНИКОВ.

учитель - 2005

Главное - здоровье ребенка

Говорят, сложнее всего жить в переходный период. Нас словно вырвали из привычного круга. Новые типы школ, новые парадигмы, новые технологии.

Изменилось общество, изменился и его запрос на образование подрастающего поколения. Стране нужны активные деятели, творцы, которые смогут сами нести ответственность за свою жизнь.

Этим обусловлено появление в школе развивающего обучения, личностно-ориентированного образования. Нам нужна личность гармонично развитая, творческая, активная.

Вместе с тем, возможна ли гармоничная личность без здоровья?

Убеждена, что только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Ребенок - барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль этой проблемы отводится не только семье, но и школе. Она обязана дать обществу здоровых людей, и эта работа в нашей школе №17 ведется в системе. Формирование здорового образа жизни - стратегическая цель в подготовке выпускника к жизни. «Семья», «Школа», «Здоровье» - все эти центры неразрывно связаны между собой и дополняют друг друга, но приоритетное внимание мы уделяем работе центра «Здоровье», потому что именно здоровье лежит в основе всего. Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Считаю, что главные задачи центра «Здоровье» - сохранение и укрепление здоровья школьников, защита ребенка в условиях школьного коллектива, а также пропаганда здорового образа жизни, содействие утверждению в жизни школьников идей добра и красоты, физического и духовного совершенствования. Эти задачи реализуются через следующие направления.

Спортивно-оздоровительное. На основании клинико-лабораторных данных все дети поделены на группы и занимаются по соответствующим программам. Введены динамические часы. В школе работают спортивные секции, проводятся дни здоровья, соревнования в спортивном зале и на свежем воздухе. Этому способствует игра «Зарница».

Туристско-краеведческое. Туристические походы, слеты, экскурсии, походы, поездки также способствуют укреплению здоровья учащихся.

Санитарно-просветительское. Как правило, в школе систематически проводятся гигиенические мероприятия: проветривание классов, влажная уборка. Режим перемен, расписание уроков составлены согласно требованиям СанПИНа

таким образом, чтобы приоритет был отдан здоровью учащихся. Проводятся уроки здоровья, беседы, классные часы, конференции. По возможности проводятся игры на переменах, прогулки на свежем воздухе.

Профилактическое. Школьники проходят диспансеризацию в поликлинике по индивидуальной программе. Фельдшер школы проводит беседы по профилактике разных заболеваний, индивидуальные консультации с учащимися и родителями.

Социально-психологическое. Очень полезны психологически развивающие занятия на этапе первичной адаптации первоклассников, а для старшеклассников проводятся занятия «Скажи наркотикам нет!» и помимо этого обязательны индивидуальные консультации с родителями.

Задача школы - сохранить и по возможности укрепить здоровье детей. В первую очередь эта задача реализуется через осуществление контроля над дозировкой учебных занятий, за посадкой детей, их осанкой. На уроках учащимся трудно удерживать постоянное внимание и чтобы предупредить нарастающее утомление, необходимы физические упражнения. Для непродолжительного активного отдыха, в пределах 1,5 - 2 минут, как правило, используем физкультминутки. Реальную пользу они приносят только тогда, когда упражнения действительно способствуют оздоровлению детей. Обучаясь в школе, ребенок вынужден длительное время сидеть за партой. Это влечет за собой усталость, трудности восприятия учебного материала, мышечную слабость. Одним из приемов активизации организма является периодическая смена поз, в частности, перевод детей из позы «сидя» в позу «стоя». В.Ф. Базарный считает: «Ребенок нормально растет, когда он на ногах». Очень эффективными являются специальные упражнения по предупреждению утомляемости глаз на уроках по специальной схеме «зрительно-двигательных траекторий».

Физические упражнения являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, физическую подготовленность, поэтому их проведение так необходимо.

Здоровье человека - жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов (режим дня, движение, рациональное питание, закаливание и оздоровление, положительные эмоции, отказ от вредных привычек). Наш девиз: «Мы выбираем здоровье!»

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю, так как возникла с момента организации систематического обучения детей.

Педагогами нашей школы накоплен богатый материал по данной проблеме, который используется в работе. Замечательные слова Г. Гейне «Я не знаю большей красоты, чем здоровье» - это девиз и моей деятельности.

Е. ГОРЧАКОВА,
учитель математики
МОУ «Школа № 17».

А пока нулевой цикл

Со строителями Польсаевского строительного управления встречаюсь уже не первый раз. Последняя наша встреча состоялась на улице Молодежной, где они сдавали в эксплуатацию жилой дом.

И вот в новом 2005 году на северной окраине города вновь пожимаю руку главному инженеру ПСУ Анатолию Николаевичу Солдатенкову и поздравляю с началом закладки новой «пятиэтажки» для жителей Польсаева.

Шагая неспешно по огороженной территории будущего дома, Анатолий Николаевич знакомит с теми, чьи руки в недалеком будущем будут воздвигнут дом. Строители полны решимости ко Дню шахтера сдать объект в эксплуатацию.

Впереди за бетонными плитами, из искусственного котлована слышны отрывистые звуки работы отбойного молотка. Здесь группа строителей занята подготовкой раствора для последующей заливки фундамента. Как видим, полным ходом идет освоение нулевого цикла. Во всем чувствуется размеренный, четкий ритм работы.

Будем монтировать башенный кран, - поясняет Анатолий Николаевич. Как бы в подтверждение сказанному стропальщик Петр Анатольевич Казанцев, на ходу надевая каску, направляется к платформе башен-



ного крана. Внушительных размеров стрела «Ивановца», уже выдвигаясь, увеличивается, деловито грохочут цепи строп.

Тепло и уважительно Анатолий Николаевич отзывается о подчиненных, которые умеют трудиться на совесть.

А летом у нас будут практиковаться учащиеся профессионального лицея

№25, - продолжает главный инженер. - Будем стараться из них сделать настоящих, грамотных строителей, - подытожил Анатолий Николаевич.

А пока - каждодневная, совсем непростая работа строителя здесь, на этой продуваемой всеми ветрами окраине Польсаева.

И конечно же, придет тот долгожданный день, когда но-

венькая «пятиэтажка» достойно займет место в едином архитектурном ансамбле будущего микрорайона.

В. КИРИЛЛОВ.

На снимках: идет монтаж башенного крана; стропальщик П.А. Казанцев; строители, занятые на подготовке раствора А.М. Сураков, В.А. Киктев, В.С. Сергеев, О.А. Баташов.

Фото автора.

О ЮНОМ ШАХМАТИСТЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Шахматы по праву считаются самым справедливым видом спорта. Здесь нет весовых категорий, ограничения возраста, не имеет значения экипировка, качество снаряжения... Даже сами шахматы не нужны - можно сражаться вслепую - без доски.

Сейчас ряд крупных ученых приходит к выводу, что шахматы были даны человеку свыше, как письменность, музыка. Этот вывод подтверждает соперничество между человеком и машиной. Лучшая в мире компьютерная разработка, в создании которой участвовала НАСА, закончилась победой человека: Г. Каспаров победил машину со счетом 3:1. Немецкая уникальная компьютерная разработка ДИБЛЮ не смогла победить В. Крамника. То есть мозг человека работает лучше самой сложной машины.

В Библии сказано: «И создал Бог человека по своему образу и подобию». Поэтому, думаю, фантазии, что робот будет умнее человека - глупость.

На последней Олимпиаде команда России с большим трудом вошла в число призеров. Однако ряд крупных специалистов считает, что на Олимпийских играх 2008 России не уготовано место даже в пятерке сильнейших. Вполне реально повторение истории хоккея с шайбой. В соревнованиях же по шахматам, начиная с конца 40-х годов прошлого столетия и по сей день, мы впереди планеты всей!

Сборная мира по шахматам встречается со сборной России. Да и в сборной мира 80 процентов участников - наши бывшие шахматисты. К

примеру, В. Корчной, Б. Спасский. Словом, шахматы - это последний рубеж России в спорте, который мы контролируем. А факт наибольшего количества чемпионов мира по шахматам - выходцев из СССР и России - говорит о том, что с умом, интеллектом, мышлением у нас все в порядке.

Этот разговор я веду к тому, что шахматными гениями не рождаются, ими становятся. У нас в Польсаево за пять лет существования шахматного клуба воспитано и подготовлено 24 перворазрядника. Есть призеры области, по одному чемпиону области и Сибири. А Лена Дорошкевич (школа №32) вошла в десятку сильнейших шахматисток России в своей возрастной группе. Первоступенщик Алеша Тихонов занимается в шахматном клубе с пяти лет, имеет второй разряд. Есть большая надежда, что в этом году он выполнит норму первого разряда и войдет в число призеров области. Сейчас среди второразрядников ему нет равных. Лучшие шахматные специалисты Кузбасса, такие, как международный гроссмейстер Сергей Искусный, тренер высшей категории, мастер ФИДЕ М.И. Фенин обещают Алеше большое будущее. Таких талантливых детей, как Алеша Тихонов, Лена Дорошкевич очень мало. Для их спортивного роста нужна большая материальная помощь для поездки на соревнования, на тренировочные сборы.

В городе Польсаево есть крупные финансово-благотворительные предприятия: шахта «Заречная», разрез «Моховский», которые могли бы помочь юным даро-

ваниям.

Кстати, выступая за разрез «Моховский», воспитанники шахматного клуба постоянно занимают призовые места. К примеру, Алина Тетеркина не опускалась ниже второго места. Хотелось, чтобы разрез «Моховский» оказал хоть небольшую помощь, к примеру, взял шефство над Алешей Тихоновым. В конце декабря Алеша провел тренировочные сборы в гроссмейстерской школе г. Новокузнецка, но материальной поддержки для поездки проформ разреза не оказал.

А еще шахматы - это не просто спорт, состязание ума, но и лекарство. С помощью шахмат лечат потерю памяти, особенно при травмах головы. Занятия шахматами дают хороший эффект при реабилитации психически больных. Применение шахмат хорошо показало себя в лечении шизофрении, эпилепсии, органических поражений сосудов головного мозга. Игра в шахматы укрепляет у больного чувство собственной интеллектуальной полноценности и способствует восстановлению контакта с окружающими.

К примеру, Сережа Н. имел сильную травму головы, его мать беспокоилась - ему нельзя напрягаться, думать. С большим трудом удалось переубедить маму, чтобы он занимался шахматами. Сережа выполнил норму первого разряда, занял четвертое место в области, успешно закончил школу, сейчас учится в дру-

гом городе. Саша С. - инвалид второй группы, в начале занятий с трудом запомнил позицию, сейчас имеет второй разряд, читает специализированную шахматную литературу и пытается выполнить норму первого разряда.

«Шахматы - единственная чисто соревновательная, то есть наглядная форма фиксации интеллекта не только личности, но и нации», - говорит президент ФИДЕ К. Илюмжинов.

Благодаря шахматам дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели. Они выработывают в себе способность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память, учатся самодисциплине.

XXI век - век компьютеров, и роль шахматного интеллекта еще более возрастает. Сталкиваясь с умной машиной в раннем возрасте, благодаря шахматам, которые выступают в роли проводника, дети приобщаются к компьютеру.

В XXI веке страны, не оказывающие помощь в развитии шахмат, скатятся в каменный век. Мрачная, но реальная перспектива.

Н. МАНСЭВ, тренер.
На снимке: самый юный шахматист г. Польсаево Алеша Тихонов с тренером Н. Мансэвым.



Понедельник, 17 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ Профилактика	07.30 "Включайся"
12.00 Новости	08.30 "Урожайные грядки"
12.10 Т/с "Женщины в любви"	08.55 "Азбука спроса"
13.10 М/с "Новые приключения Винни Пуха"	09.00 "Истории в деталях"
13.30 Х/ф "Взрослые дети"	09.30 Т/с "Шпионка"
15.00 Новости	10.30 Х/ф "Сабрина в Риме"
15.20 Х/ф "Где находится нофельт"	12.25 "Осторожно, модерн -2"
17.00 "Пять вечеров"	13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Вечерние новости	13.30 "Средь бела дня"
18.20 Д/ф "Свастика на обочине"	14.30 "Гараж"
19.00 Т/с "Клон"	14.55 М/с "Приключения Джеки Чана"
20.00 "Жди меня"	15.25 М/с "Люди в черном"
21.00 Время	16.00 Т/с "Тайны Смолвиля"
21.30 Т/с "Близнецы"	17.00 Т/с "Восемь простых правил для друга моей дочери-подростка"
22.40 "Спецрасследование"	17.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
23.30 Ночное время	18.00 Т/с "Шпионка"
23.50 "Искатели"	19.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
00.20 "Подорожник"	19.30 "Другие новости"
00.50 "Подводный мир Андрея Макаревича"	19.55 "Азбука спроса"
01.20 Х/ф "Последний танец"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
03.10 Х/ф "Ромео, истекающий кровью"	21.00 Х/ф "Коррупционер"
КАНАЛ "РОССИЯ" Профилактика	23.00 "Территория закона"
11.50 Т/с "Бедная Настя"	23.55 "Телемагазин"
12.50 "Что хочет женщина"	00.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
13.45 "Вести. Дежурная часть"	00.35 "Детали"
14.00 Вести	01.00 Т/с "Криминальные гонки"
14.10 "Вести-Кузбасс"	02.30 "Территория закона"
14.30 Х/ф "Бетховен -2"	02.55 "Истории в деталях"
16.20 "В Городке"	03.25 Кино на СТС
16.25 "Вести. Дежурная часть"	05.35 Музыка
16.40 "Вести-Кузбасс"	
17.00 Вести	
17.10 "Кулагин и партнеры"	
17.45 Т/с "Кармелита"	
18.45 Т/с "Исцеление любовью"	
19.45 "Вести. Дежурная часть"	
20.30 Вести-Кузбасс"	
20.50 "Спокойной ночи, малыши"	
20.55 Т/с "Тайны следствия"	
23.00 "Вести +"	
23.20 "Мой серебряный шар"	
00.15 "Синемания"	
00.45 Х/ф "Пока не разбудят нас голоса живых"	
НТВ	
06.00 "Сегодня утром"	
09.05 Т/с "Мертвые не лгут"	
10.00 Сегодня	
10.20 "Анатомия преступлений"	
10.55 Т/с "Мангуст"	
13.00 Сегодня	
13.35 Т/с "Усадьба"	
14.30 Т/с "Винтовая лестница"	
15.35 "Чрезвычайное происшествие"	
16.00 Сегодня	
16.20 "Принцип Домино"	
17.35 Т/с "Полицейский Кеттс и его собака"	
18.35 "Чрезвычайное происшествие"	
19.00 "Сегодня"	
19.40 Т/с "Усадьба"	
20.45 Т/с "Винтовая лестница"	
21.50 "Чрезвычайное происшествие"	
22.00 "Сегодня в 22.00"	
22.40 Т/с "Ландыш серебристый"	
23.40 "Чрезвычайное происшествие"	
00.00 Сегодня	
00.15 "В поисках утраченного секса. Женщины"	
01.10 "Особо опасен!"	
01.40 Х/ф "Парк Горького"	
04.00 Сегодня	
04.10 Т/с "За гранью возможного"	
04.55 Т/с "Оперативник"	
05.35 "Чрезвычайное происшествие"	
СТС	
06.00 Т/с "Несчастливы вместе"	
06.25 М/ф "Боцман и попугай", "Чуня", "Таежная сказка"	
06.50 М/с "Смешарики"	
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"	

Вторник, 18 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.00 "Доброе утро"	лестница"
09.00 Новости	09.00 Новости	21.50 "Чрезвычайное происшествие"
09.05 Т/с "Близнецы"	09.05 Т/с "Близнецы"	22.00 "Сегодня в 22.00"
10.10 Т/с "Клон"	10.10 Т/с "Клон"	22.40 Т/с "Ландыш серебристый"
11.30 Д/ф "Свастика на обочине"	11.30 Д/ф "Свастика на обочине"	00.00 Сегодня
12.00 Новости	12.00 Новости	00.15 Х/ф "Жилец"
12.05 Т/с "Женщины в любви"	12.05 Т/с "Женщины в любви"	02.25 Т/с "Усадьба"
13.20 Х/ф "Обида"	13.20 Х/ф "Обида"	03.30 "Анатомия преступлений"
15.00 Новости	15.00 Новости	04.00 Сегодня
15.20 "Угадай мелодию"	15.20 "Угадай мелодию"	04.10 Т/с "На вираже"
15.50 Т/с "День рождения Буржуя"	15.50 Т/с "День рождения Буржуя"	05.10 "Женский взгляд"
17.00 "Пять вечеров"	17.00 "Пять вечеров"	05.40 "Чрезвычайное происшествие"
18.00 Вечерние новости	18.00 Вечерние новости	СТС
18.20 "Зимняя шутка с..."	18.20 "Зимняя шутка с..."	06.00 Т/с "Несчастливы вместе"
19.00 Т/с "Клон"	19.00 Т/с "Клон"	06.25 М/ф "Боцман и попугай", "Пони бегают по кругу", "Три мешка хитростей"
19.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	19.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	06.50 М/с "Смешарики"
21.00 Время	21.00 Время	07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
21.30 Т/с "Близнецы"	21.30 Т/с "Близнецы"	07.30 "Включайся"
22.40 "Элвис Пресли"	22.40 "Элвис Пресли"	08.30 "Урожайные грядки"
23.30 "Ночное время"	23.30 "Ночное время"	09.00 "Истории в деталях"
23.50 "Звезды эфира"	23.50 "Звезды эфира"	09.30 Т/с "Шпионка"
00.20 "Короли ледяных аэропортов"	00.20 "Короли ледяных аэропортов"	Профилактика с 11.00 до 18.00
00.50 "Гении и злодеи"	00.50 "Гении и злодеи"	18.00 Т/с "Шпионка"
01.20 Х/ф "Удар дракона"	01.20 Х/ф "Удар дракона"	19.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
03.05 Х/ф "Иногда они возвращаются"	03.05 Х/ф "Иногда они возвращаются"	19.30 "Другие новости"
04.50 Т/с "Последняя граница"	04.50 Т/с "Последняя граница"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
КАНАЛ "РОССИЯ"	КАНАЛ "РОССИЯ"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
05.00 "Доброе утро, Россия!"	05.00 "Доброе утро, Россия!"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 "Вести - Кузбасс"	05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 "Вести - Кузбасс"	21.00 Х/ф "Городские легенды"
08.45 Т/с "Тайны следствия"	08.45 Т/с "Тайны следствия"	23.05 "Осторожно, модерн-2"
10.45 "Вести. Дежурная часть"	10.45 "Вести. Дежурная часть"	23.30 "Территория закона"
11.00 Вести	11.00 Вести	00.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
11.30 "Вести - Кузбасс"	11.30 "Вести - Кузбасс"	00.35 "Детали"
11.50 Т/с "Бедная Настя"	11.50 Т/с "Бедная Настя"	01.00 Хоккей
12.50 "Что хочет женщина"	12.50 "Что хочет женщина"	02.00 Х/ф "Джимми Голивуд"
13.45 "Вести. Дежурная часть"	13.45 "Вести. Дежурная часть"	03.50 Х/ф "Тупик"
14.00 Вести	14.00 Вести	05.20 "Территория закона"
14.10 "Вести - Кузбасс"	14.10 "Вести - Кузбасс"	05.45 Музыка
14.30 "Частная жизнь"	14.30 "Частная жизнь"	37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
15.30 "Бандеровцы. Война без правил"	15.30 "Бандеровцы. Война без правил"	07.20 "Диалог в прямом эфире" (повтор)
16.25 "Вести. Дежурная часть"	16.25 "Вести. Дежурная часть"	Профилактика
16.40 "Вести - Кузбасс"	16.40 "Вести - Кузбасс"	16.00 Т/с "Мятежный дух"
17.00 Вести	17.00 Вести	17.00 "Час суда"
17.10 "Кулагин и партнеры"	17.10 "Кулагин и партнеры"	18.00 "Час суда"
17.45 Т/с "Кармелита"	17.45 Т/с "Кармелита"	19.30 "Новости 37"
18.45 Т/с "Исцеление любовью"	18.45 Т/с "Исцеление любовью"	20.00 Х/ф "Война миров"
19.45 "Вести. Дежурная часть"	19.45 "Вести. Дежурная часть"	22.00 Т/с "Желанная"
20.00 Вести	20.00 Вести	23.10 "Новости 37" (повтор)
20.30 "Вести - Кузбасс"	20.30 "Вести - Кузбасс"	00.00 Х/ф "Зарубежный роман"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	01.55 "Военная тайна"
20.55 Т/с "Тайны следствия"	20.55 Т/с "Тайны следствия"	ЛЕНИНСК-ТВ
23.00 "Вести+"	23.00 "Вести+"	05.55 "Москва: инструкция по применению"
23.20 "Трагедия силача. Иван Поддубный"	23.20 "Трагедия силача. Иван Поддубный"	06.20 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич"
00.15 Х/ф "Взять живым или мертвым"	00.15 Х/ф "Взять живым или мертвым"	07.10 "Глобальные новости"
02.25 "Дорожный патруль"	02.25 "Дорожный патруль"	07.15 М/с "Котопес"
НТВ	НТВ	07.40 М/с "Ох уж эти детки"
06.00 "Сегодня утром"	06.00 "Сегодня утром"	08.05 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения"
09.05 Т/с "Мертвые не лгут"	09.05 Т/с "Мертвые не лгут"	08.30 Городская панорама
10.00 Сегодня	10.00 Сегодня	09.00 "Завтрак с Дискавери"
10.20 "Анатомия преступлений"	10.20 "Анатомия преступлений"	10.00 Х/ф "Жирная пицца"
10.55 "Стресс"	10.55 "Стресс"	12.15 М/с "Крутые бобры"
11.55 Т/с "Усадьба"	11.55 Т/с "Усадьба"	12.40 М/с "Котопес"
13.00 Сегодня	13.00 Сегодня	13.05 М/с "Эй, Арнольд!"
13.35 Т/с "На вираже"	13.35 Т/с "На вираже"	14.00 "Голод"
14.30 Т/с "Винтовая лестница"	14.30 Т/с "Винтовая лестница"	15.00 Т/с "Девственница"
15.35 "Чрезвычайное происшествие"	15.35 "Чрезвычайное происшествие"	16.00 "Дом-2"
16.00 Сегодня	16.00 Сегодня	17.00 "Окна"
16.20 "Принцип Домино"	16.20 "Принцип Домино"	18.00 "Запретная зона"
17.35 Т/с "Полицейский Кеттс и его собака"	17.35 Т/с "Полицейский Кеттс и его собака"	19.00 "Желаю счастья!"
18.30 "Чрезвычайное происшествие"	18.30 "Чрезвычайное происшествие"	19.30 Городская панорама
19.00 Сегодня	19.00 Сегодня	20.00 "Окна"
19.40 Т/с "Усадьба"	19.40 Т/с "Усадьба"	21.00 "Дом-2"
20.45 Т/с "Винтовая лестница"	20.45 Т/с "Винтовая лестница"	22.00 Х/ф "Эльвира - повелительница тьмы"
20.55 "Чрезвычайное происшествие"	20.55 "Чрезвычайное происшествие"	00.10 "Дом-2"
00.10 "Дом-2"	00.10 "Дом-2"	00.40 Городская панорама
00.40 "Городская панорама"	00.40 "Городская панорама"	01.20 "Медвежатник"
01.20 "Медвежатник"	01.20 "Медвежатник"	01.50 "Живой журнал"

Среда, 19 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.00 "Доброе утро"	происшествие"
09.00 Новости	09.00 Новости	СТС
09.05 Т/с "Близнецы"	09.05 Т/с "Близнецы"	06.00 Т/с "Несчастливы вместе"
10.10 Т/с "Клон"	10.10 Т/с "Клон"	06.25 М/ф "Боцман и попугай", "Дом, который построил Джек", "Соломенный бычок"
11.30 "Зимняя шутка с..."	11.30 "Зимняя шутка с..."	06.50 М/с "Смешарики"
12.00 Новости	12.00 Новости	07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
12.05 Т/с "Женщины в любви"	12.05 Т/с "Женщины в любви"	07.30 "Включайся"
13.10 М/с "Лило и Стич"	13.10 М/с "Лило и Стич"	08.30 "Другие новости"
13.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	13.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	08.55 "Азбука спроса"
15.00 Новости	15.00 Новости	09.00 "Истории в деталях"
15.20 "Угадай мелодию"	15.20 "Угадай мелодию"	09.30 Т/с "Шпионка"
15.50 Т/с "День рождения Буржуя"	15.50 Т/с "День рождения Буржуя"	10.30 Х/ф "Городские легенды"
17.00 "Пять вечеров"	17.00 "Пять вечеров"	12.35 "Осторожно, модерн"
18.00 Вечерние новости	18.00 Вечерние новости	13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
18.20 "Смехопанорама"	18.20 "Смехопанорама"	13.30 "Средь бела дня"
19.00 Т/с "Клон"	19.00 Т/с "Клон"	14.30 "Территория закона"
19.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	19.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	14.55 М/с "Приключения Джеки Чана"
21.00 Время	21.00 Время	15.25 М/с "Люди в черном"
21.30 Т/с "Близнецы"	21.30 Т/с "Близнецы"	16.00 Т/с "Тайны Смолвиля"
22.40 "Тайны века"	22.40 "Тайны века"	17.00 Т/с "Восемь простых правил для друга моей дочери-подростка"
23.30 "Ночное время"	23.30 "Ночное время"	17.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
23.50 "Теория невероятности"	23.50 "Теория невероятности"	18.00 Т/с "Шпионка"
00.20 "Сканер"	00.20 "Сканер"	19.00 "Другие новости"
00.50 "Русский экстрим"	00.50 "Русский экстрим"	19.55 "Азбука спроса"
01.10 Х/ф "Человек тьмы"	01.10 Х/ф "Человек тьмы"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
02.50 Х/ф "Последнее солнце"	02.50 Х/ф "Последнее солнце"	21.00 Х/ф "Городские легенды -2"
04.30 Т/с "Последняя граница"	04.30 Т/с "Последняя граница"	23.00 "Осторожно, модерн-2"
КАНАЛ "РОССИЯ"	КАНАЛ "РОССИЯ"	23.30 "Территория закона"
05.00 "Доброе утро, Россия!"	05.00 "Доброе утро, Россия!"	23.55 "Телемагазин"
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 "Вести - Кузбасс"	05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 "Вести - Кузбасс"	00.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
08.45 Т/с "Тайны следствия"	08.45 Т/с "Тайны следствия"	00.35 "Детали"
10.45 "Вести. Дежурная часть"	10.45 "Вести. Дежурная часть"	01.00 Т/с "Криминальные гонки"
11.00 Вести	11.00 Вести	02.00 Х/ф "Парень с белой реки"
11.30 "Вести - Кузбасс"	11.30 "Вести - Кузбасс"	03.35 Х/ф "Смертельное увлечение"
11.50 Т/с "Бедная Настя"	11.50 Т/с "Бедная Настя"	05.15 "Территория закона"
12.50 "Что хочет женщина"	12.50 "Что хочет женщина"	05.40 Музыка
13.45 "Вести. Дежурная часть"	13.45 "Вести. Дежурная часть"	37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
14.00 Вести	14.00 Вести	07.00 "Новости 37" (повтор)
14.10 "Вести - Кузбасс"	14.10 "Вести - Кузбасс"	07.25 М/с "Таракан-робот"
14.30 "Частная жизнь"	14.30 "Частная жизнь"	07.50 М/с "Кот по имени Ик"
15.30 "Красный инквизитор. Смерть Вышинского"	15.30 "Красный инквизитор. Смерть Вышинского"	08.25 Т/с "Мятежный дух"
16.25 "Вести. Дежурная часть"	16.25 "Вести. Дежурная часть"	09.30 "Новости 37" (повтор)
16.40 "Вести - Кузбасс"	16.40 "Вести - Кузбасс"	09.50 Х/ф "Война миров"
17.00 Вести	17.00 Вести	11.55 Д/ф "Дикая планета"
17.10 "Кулагин и партнеры"	17.10 "Кулагин и партнеры"	12.30 "24"
17.45 Т/с "Кармелита"	17.45 Т/с "Кармелита"	13.00 "Час суда"
18.45 Т/с "Исцеление любовью"	18.45 Т/с "Исцеление любовью"	14.00 Т/с "Желанная"
19.45 "Вести. Дежурная часть"	19.45 "Вести. Дежурная часть"	15.15 М/с "Вуншпунш"
20.00 Вести	20.00 Вести	15.40 Т/с "Пауэр рейнджерс"
20.30 "Вести - Кузбасс"	20.30 "Вести - Кузбасс"	16.00 Т/с "Мятежный дух"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	17.00 "Час суда"
20.55 Т/с "Тайны следствия"	20.55 Т/с "Тайны следствия"	18.00 "Час суда"
23.00 "Вести+"	23.00 "Вести+"	19.00 "Гость студии"
23.20 Д/ф "Дуэль разведок"	23.20 Д/ф "Дуэль разведок"	19.30 "Новости 37"
00.15 Х/ф "Гангстеры в океане"	00.15 Х/ф "Гангстеры в океане"	20.00 Х/ф "Поезд смерти"
02.55 "Дорожный патруль"	02.55 "Дорожный патруль"	22.00 Т/с "Желанная"
НТВ	НТВ	23.10 "Новости 37" (повтор)
14.00 "Растительная жизнь"	14.00 "Растительная жизнь"	23.30 "Гость студии" (повтор)
14.30 Т/с "Винтовая лестница"	14.30 Т/с "Винтовая лестница"	00.00 Х/ф "Эпицентр"
15.35 "Чрезвычайное происшествие"	15.35 "Чрезвычайное происшествие"	02.05 Музканал
16.00 Сегодня	16.00 Сегодня	03.35 Д/ф "Дикая планета"
16.20 "Принцип Домино"	16.20 "Принцип Домино"	ЛЕНИНСК-ТВ
17.35 Т/с "Полицейский Кеттс и его собака"	17.35 Т/с "Полицейский Кеттс и его собака"	Профилактика
18.35 "Чрезвычайное происшествие"	18.35 "Чрезвычайное происшествие"	16.00 "Дом-2"
19.00 Сегодня	19.00 Сегодня	17.00 "Окна"
19.40 Т/с "Усадьба"	19.40 Т/с "Усадьба"	18.00 Д/ф "Цена любви"
20.45 Т/с "Винтовая лестница"	20.45 Т/с "Винтовая лестница"	19.00 "Желаю счастья!"
21.50 "Чрезвычайное происшествие"	21.50 "Чрезвычайное происшествие"	19.30 Городская панорама
22.00 Сегодня	22.00 Сегодня	19.45 "Что день грядущий нам готовит..."
22.40 Т/с "Ландыш серебристый"	22.40 Т/	



Четверг, 20 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	лис"
06.00 "Доброе утро"	06.50 М/с "Смешарики"
09.00 Новости	07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
09.05 Т/с "Близнецы"	07.30 "Включайся"
10.10 Т/с "Клон"	08.30 "Другие новости"
11.30 "Звезды эфира"	08.55 "Азбука спроса"
12.00 Новости	09.00 "Истории в деталях"
12.05 Т/с "Женщины в любви"	09.30 Т/с "Шпионка"
13.10 М/с "Утиные истории"	10.30 Х/ф "Городские легенды -2"
13.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	12.30 "Осторожно, модерн-2"
15.00 Новости	13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
15.20 "Угадай мелодию"	13.30 "Средь бела дня"
15.50 Т/с "День рождения Буржуя"	14.30 "Территория закона"
17.00 "Пять вечеров"	14.55 М/с "Приключения Джеки Чана"
18.00 Вечерние новости	15.25 М/с "Люди в черном"
18.20 "Анекдоты"	16.00 Т/с "Тайны Смолвиля"
19.00 Т/с "Клон"	17.00 Т/с "Восемь простых правил для друга моей дочери-подростка"
19.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	17.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
21.00 Время	18.00 Т/с "Шпионка"
21.30 Т/с "Близнецы"	19.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
22.40 "Человек и закон"	19.30 "Другие новости"
23.30 "Ночное время"	19.55 "Азбука спроса"
23.50 "Ударная сила"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
00.20 "Идолы"	21.00 Х/ф "В лаутине страха"
00.50 "Неизвестная планета"	23.30 "Территория закона"
01.20 Х/ф "Покидая Лас-Вегас"	23.55 "Телемагазин"
03.20 Х/ф "Погоня"	00.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
КАНАЛ "РОССИЯ"	00.35 "Детали"
06.00 "Доброе утро, Россия!"	01.00 Хоккей
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30	02.00 Х/ф "Жизнь Дэвида Гейла"
"Вести-Кузбасс"	04.05 Х/ф "Рискнем"
08.45 Т/с "Тайны следствия"	05.20 "Территория закона"
10.45 "Вести. Дежурная часть"	05.45 Музыка
11.00 Вести	37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
11.30 "Вести-Кузбасс"	07.00 "Новости 37" (повтор)
11.50 Т/с "Бедная Настя"	07.25 "Гость студии" (повтор)
12.45 "Праздник Курбан Байрам"	07.50 М/с "Кот по имени Ик"
13.45 "Вести. Дежурная часть"	08.25 Т/с "Мятежный дух"
14.00 Вести	09.30 "Новости 37" (повтор)
14.10 "Вести - Кузбасс"	09.50 Х/ф "Поезд смерти"
14.30 "Частная жизнь"	11.55 Д/ф "Дикая планета"
15.30 "Звездные воины. Битва космических титанов"	12.30 "24"
16.25 "Вести. Дежурная часть"	13.00 "Час суда"
16.40 "Вести - Кузбасс"	14.00 Т/с "Желанная"
17.00 Вести	15.15 М/с "Вуншпунш"
17.10 "Кулагин и партнеры"	15.40 Т/с "Пауэр рейнджерс"
17.45 Т/с "Кармелита"	16.00 Т/с "Мятежный дух"
18.45 Т/с "Исцеление любовью"	18.00 "Час суда"
19.45 "Вести. Дежурная часть"	19.30 "Новости 37"
20.00 Вести	20.00 Х/ф "Расплата"
20.30 "Вести - Кузбасс"	22.00 Т/с "Желанная"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	23.10 "Новости 37" (повтор)
20.55 Т/с "Тайны следствия"	00.00 Х/ф "Здравствуй, ночь"
23.00 "Вести +"	02.15 Музканал
23.20 "Советская империя. Останкино"	03.35 Д/ф "Дикая планета"
00.15 Х/ф "Сумрачный самурай"	ЛЕНИНСК-ТВ
НТВ	05.55 "Москва: инструкция по применению"
06.00 "Сегодня утром"	06.20 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич"
09.05 Т/с "Мертвые не лгут"	07.10 "Глобальные новости"
10.00 Сегодня	07.15 М/с "Котопес"
10.20 "Анатомия преступлений"	07.40 М/с "Ох уж эти детки"
11.00 "Кулинарный поединок"	08.05 М/с "Как говорит Джинджер"
11.55 Т/с "Усадьба"	08.30 Городская панорама
13.00 Сегодня	08.45 "Что день грядущий нам готовит..."
13.35 Т/с "На вираже"	09.00 "Завтрак с Дискавери"
14.30 Т/с "Винтовая лестница"	10.00 Х/ф "Кара небесная"
15.35 "Чрезвычайное происшествие"	12.15 М/с "Крутые бобры"
16.00 Сегодня	12.40 М/с "Котопес"
16.20 "Принцип Домино"	13.05 М/с "Эй, Арнольд!"
17.35 Т/с "Полицейский Кэттс и его собака"	13.30 "Телемагазин"
18.35 "Чрезвычайное происшествие"	14.00 "Голод"
19.00 Сегодня	15.00 Т/с "Девственница"
19.40 Т/с "Усадьба"	16.00 "Дом-2"
20.45 Т/с "Винтовая лестница"	17.00 "Окна"
21.50 "Чрезвычайное происшествие"	18.00 Д/ф "Цена любви"
22.00 "Сегодня к 22.00"	19.00 "Желаю счастья!"
22.40 "К барьеру!"	19.30 Городская панорама
00.00 Сегодня	20.00 "Окна"
00.15 Х/ф "Пьяный рассвет"	21.00 "Дом-2"
02.35 "Анатомия преступлений"	22.00 Х/ф "Приключения великой герцогини"
03.10 Х/ф "Третий вариант"	00.10 "Дом-2"
СТС	00.40 Городская панорама
06.00 Т/с "Несчастливы вместе"	00.55 "Что день грядущий нам готовит..."
06.25 М/ф "Боцман и попугай", "Как Ниночка царицей стала", "Крашенный	01.10 "Наши песни"
	01.25 "Живой журнал"
	01.55 "Медвежатник"
	02.00 "Голод"
	02.50 Х/ф "Зэндали"

Пятница, 21 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.25 М/ф "Боцман и попугай", "Кот-рыболов", "Чужой голос"
06.00 "Доброе утро"	06.50 М/с "Смешарики"
09.00 Новости	07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
09.05 Т/с "Близнецы"	07.30 "Включайся"
10.10 Т/с "Клон"	08.30 "Другие новости"
11.30 "Анекдоты"	08.55 "Азбука спроса"
12.00 Новости	09.00 "Истории в деталях"
12.05 Т/с "Женщины в любви"	09.30 Т/с "Шпионка"
13.10 М/с "Алладин"	10.30 Х/ф "В лаутине страха"
13.50 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"	13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
15.00 Новости	13.30 "Средь бела дня"
15.20 Х/ф "Папаша"	14.30 "Территория закона"
17.00 "Пять вечеров"	14.55 М/с "Приключения Джеки Чана"
18.00 Вечерние новости	15.25 М/с "Люди в черном"
18.20 "Криминальная Россия"	16.00 Т/с "Тайны Смолвиля"
19.00 Т/с "Клон"	17.00 Т/с "Восемь простых правил для друга моей дочери-подростка"
19.50 "Поле чудес"	17.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
21.00 Время	18.00 Т/с "Шпионка"
21.25 Х/ф "Вечера на хуторе близ Диканьки"	19.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
23.10 Х/ф "Эйр Америка"	19.30 "Другие новости"
01.10 Х/ф "Франкенштейн Мэри Шелли"	19.55 "Азбука спроса"
03.20 Х/ф "Свадьба в сезон дождей"	20.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
КАНАЛ "РОССИЯ"	21.00 Х/ф "В лаутине страха"
05.00 "Доброе утро, Россия!"	23.30 "Территория закона"
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30	23.55 "Телемагазин"
"Вести - Кузбасс"	00.00 Т/с "Моя прекрасная няня"
08.45 Т/с "Тайны следствия"	00.35 "Детали"
10.45 "Вести. Дежурная часть"	01.00 Хоккей
11.00 Вести	02.00 Х/ф "Жизнь Дэвида Гейла"
11.30 "Вести - Кузбасс"	04.05 Х/ф "Рискнем"
11.50 "Мусульмане"	05.20 "Территория закона"
12.00 "Вся Россия"	05.45 Музыка
12.15 "Городок"	37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
12.45 "В поисках приключений"	07.00 "Новости 37" (повтор)
13.45 "Вести. Дежурная часть"	07.25 М/с "Таракан-робот"
14.00 Вести	07.50 М/с "Кот по имени Ик"
14.10 "Вести - Кузбасс"	08.15 М/ф "Чудеса в решетке"
14.30 "Частная жизнь"	08.30 Т/с "Мятежный дух"
15.30 "Мой серебряный шар"	09.30 "Новости 37" (повтор)
16.25 "Вести. Дежурная часть"	09.50 Х/ф "Расплата"
16.40 "Вести - Кузбасс"	11.55 Д/ф "Дикая планета"
17.00 Вести	12.30 "24"
17.10 "Кулагин и партнеры"	13.00 "Час суда"
17.45 Т/с "Кармелита"	14.00 Т/с "Желанная"
18.45 Т/с "Исцеление любовью"	15.15 М/с "Вуншпунш"
19.45 "Вести. Дежурная часть"	15.40 Т/с "Пауэр рейнджерс"
20.00 Вести	16.00 Т/с "Мятежный дух"
20.30 "Вести - Кузбасс"	18.00 "Час суда"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"	19.30 "Новости 37"
20.55 Бенефис "Хор Турецкого. Десять голосов, которые потрясли мир"	20.00 Х/ф "Землетрясение"
23.25 Х/ф "Магнитные бури"	22.00 Д/ф "Черные ркеры. Подводные пираты"
01.25 Х/ф "Портрет леди"	23.10 Х/ф "Спаси и сохрани"
НТВ	01.30 Х/ф "Страшные соблазны"
06.00 "Сегодня утром"	03.00 "Искусство выживания"
09.05 Т/с "Мертвые не лгут"	03.45 Д/ф "Дикая планета"
10.00 Сегодня	ЛЕНИНСК-ТВ
10.20 "Анатомия преступлений"	05.55 "Москва: инструкция по применению"
11.00 "Квартирный вопрос"	06.20 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич"
11.55 Т/с "Усадьба"	07.10 "Глобальные новости"
13.00 Сегодня	07.15 М/с "Котопес"
13.35 Т/с "На вираже"	07.40 М/с "Ох уж эти детки"
14.30 Т/с "Винтовая лестница"	08.05 М/с "Как говорит Джинджер"
15.35 "Чрезвычайное происшествие"	08.30 Городская панорама
16.00 Сегодня	09.00 "Завтрак с Дискавери"
16.20 "Принцип Домино"	10.00 Х/ф "Приключения великой герцогини"
17.35 "Стресс"	12.15 М/с "Крутые бобры"
18.35 "Чрезвычайное происшествие"	12.40 М/с "Котопес"
19.00 Сегодня	13.05 М/с "Эй, Арнольд!"
19.40 Х/ф "Специалист"	13.30 "Телемагазин"
21.50 "Чрезвычайное происшествие"	14.00 "Голод"
22.00 "Сегодня в 22.00"	15.00 Т/с "Девственница"
22.40 "Совершенно секретно"	16.00 "Дом-2"
23.35 Х/ф "Звездные врата"	17.00 "Окна"
02.00 "Кома: это правда"	18.00 "Школа ремонта"
02.25 "Анатомия преступлений"	19.00 "Желаю счастья!"
03.05 Х/ф "Третий вариант"	19.30 Городская панорама
04.00 Сегодня	20.00 "Окна"
04.15 Т/с "За гранью возможного"	21.00 "Дом-2"
05.00 Т/с "Оперативник"	22.00 Х/ф "Близнец"
05.45 "Чрезвычайное происшествие"	00.20 "Дом-2"
СТС	00.50 Городская панорама
06.00 Т/с "Несчастливы вместе"	01.20 "Наши песни"
	01.35 "Живой журнал"
	02.05 "Медвежатник"
	02.10 "Голод"
	03.05 Х/ф "Круг друзей"
	05.20 Т/с "Ливерпуль-1"

Суббота, 22 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	01.35 "2:1"
06.00 Новости	02.25 Т/с "Клан Сопрано"
06.10 М/с "Американский хвост"	04.00 Сегодня
06.30 Х/ф "Путешествие миссис Шелтон"	04.15 Т/с "Клан Сопрано"
08.20 "Играй, гармонь любимая!"	04.30 Х/ф "Ключ к Ребекке"
09.00 "Слово пастыря"	СТС
09.10 "Здоровье"	06.00 Х/ф "Темная история"
10.00 Новости	07.50 М/с "Пелпи"
10.10 "Смак"	Длинный чулок"
10.40 "Любовные истории"	08.20 М/с "Смешарики"
11.10 "Тайны века. Джон Леннон. Пять выстрелов в кумира"	08.30 "Свежий ветер"
12.00 Новости	09.00 М/с "Том и Джерри"
12.20 "История с географией"	09.15 "Полундра!"
13.20 "Умницы и умники"	09.45 М/с "Том и Джерри"
13.40 М/с "Микки Маус и его друзья"	10.00 М/с "Стюарт Литтл"
14.10 "Пестрая лента"	10.30 М/с "Тугенштейн"
15.00 "Шутка за шуткой"	11.00 Т/с "Пиратские острова"
15.40 Х/ф "Роки-2"	11.30 М/с "Том и Джерри"
17.50 "Классика Уолта Диснея"	12.00 "Самый умный"
18.00 Вечерние новости	14.00 "Спасите, ремонт"
18.10 "Ералаш"	15.00 "Прогулки с морскими чудовищами"
18.40 "Новые песни о главном"	16.00 "Истории в деталях"
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"	16.30 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"
21.00 Время	17.00 "Гараж"
21.20 "Розыгрыш"	17.30 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"
22.40 "Золотой граммофон"	19.30 Хоккей
23.50 Х/ф "Реальная любовь"	21.00 Х/ф "Нечего терять"
02.20 Х/ф "Психоз"	23.00 "Осторожно, Задов!"
04.10 Т/с "Последняя граница"	00.15 "Лавр" в области неигрового кино и телевидения
КАНАЛ "РОССИЯ"	01.10 Х/ф "Веселые забавы"
05.50 Х/ф "Три ниндзя"	03.05 Х/ф "Ветер в ивах"
07.15 "Большая перемена"	04.30 "Истории в деталях"
07.40 "Золотой ключ"	05.00 "Спасите, ремонт"
08.00 Вести	ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
08.10 "Вести - Кузбасс"	07.30 Д/ф "Дикая планета"
08.20 "Русское лото"	08.25 М/с "Приключения Конана-варвара"
08.55 "Утренняя почта"	08.50 М/с "Ясон и герои Олимпа"
09.25 "Субботник"	09.15 "Новости 37" (повтор)
10.10 "Смехопанорама Евгения Петросяна"	09.45 М/с "Футурама"
11.00 Вести	11.10 "Вести - Кузбасс"
11.10 "Вести - Кузбасс"	11.45 Т/с "Дюна"
11.20 "Сто к одному"	12.50 "Криминальное чтиво"
12.15 "В поисках приключений"	13.30 "Новости 37" (повтор)
13.15 "Клуб сенаторов"	13.50 "Проверено на себе"
14.00 Вести	14.50 Т/с "Афромосквич"
14.20 Х/ф "Следствием установлено"	16.00 "Шестое чувство"
16.00 "Регион-42"	16.55 Х/ф "Тайны бургундского двора"
16.10 Азбука спроса	19.00 "Музыкальная открытка"
16.15 "Дети Кузбасса в Москве"	20.00 Х/ф "Жемчужина Нила"
16.35 "Урожайные грядки"	23.00 "Крис Энджел: сверхъестественное"
16.50 "Овертайм"	00.00 Х/ф "Бухта страсти"
17.20 "36,6"	00.40 Х/ф "Подруги"
17.35 "Сильная половина"	04.10 Д/ф "Дикая планета"
17.50 "Медснаб"	ЛЕНИНСК-ТВ
уполномочен заявить"	07.00 Т/с "Наша секретная жизнь"
18.00 "Веселый вечер "Аншлага"	07.50 "Каламбур"
19.50 "В Городке"	08.20 Т/с "Агентство НЛС"
20.00 Вести	09.10 "Фигли-мигли"
20.25 "Зеркало"	09.30 Городская панорама
20.35 "Честный детектив"	10.00 Х/ф "Близнец"
21.15 Х/ф "История любви"	12.20 М/с "Сейлормун снова с нами"
22.55 Х/ф "Шестое чувство"	13.25 "Две блондинки против грязи"
01.00 Х/ф "Чай с Муссолини"	13.55 "Каламбур"
НТВ	14.25 "Фигли-мигли"
06.05 Х/ф "Звездные врата"	14.55 "Агентство НЛС"
08.00 Сегодня	16.00 "Дом-2"
08.15 М/ф "Наш друг Пишичитай"	17.00 Т/с "Саша + Маша"
08.25 Т/с "2,5 человека"	17.30 "Москва: инструкция по применению"
08.55 "Без рецепта"	18.00 "Запретная зона"
09.25 Д/ф "Дикий мир"	19.00 "МоСт"
10.00 Сегодня	19.30 "Желаю счастья!"
10.15 "Растительная жизнь"	20.00 Д/ф "Цена любви"
10.55 "Кулинарный поединок"	21.00 "Дом-2"
11.55 "Квартирный вопрос"	22.00 Т/с "Саша + Маша"
13.00 Сегодня	22.30 Т/с "Любовь на шестерых"
13.20 "Особо опасен!"	23.05 Т/с "Смешные и голые"
13.55 Х/ф "За что?"	23.35 "Дом-2"
16.00 Сегодня	00.05 Т/с "Квартирка"
16.20 "Женский взгляд"	01.00 "Микс файл: бой без правил"
16.55 "Своя игра"	01.30 "Голод"
17.55 Д/ф "Четвертая мировая война. 11 сентября"	02.25 Х/ф "Узники небес"
19.00 Сегодня	04.35 Т/с "Ливерпуль-1"
19.40 "Враги народа"	
20.10 Т/с "Мангуст"	
21.20 Х/ф "Выкуп"	
23.45 Х/ф "Любовная сделка"	

МУЗЫКАЛЬНАЯ ОТКРЫТКА

Полысаевский пресс-центр приглашает вас каждые вторник и субботу поздравить своих родных и близких вместе с нами в программе «Музыкальная открытка» 37-го канала телевидения (Рен-ТВ). Порадуйте дорогих вам людей! Обращаться по адресу: ул. Космонавтов, 88. Телефон 1-27-30.

Воскресенье, 23 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	к Ребекке
06.00 Новости	
06.10 М/с "Американский хвост"	СТС
06.50 Х/ф "Контрольная по специальности"	06.00 Х/ф "Турбулентность"
08.20 "Служу Отчизне!"	07.50 М/с "Пеппи Длинный чулок"
08.50 М/с "Гуффи и его команда"	08.20 М/с "Смешарики"
09.10 "В мире животных"	08.30 "Свежий ветер"
10.00 Новости	08.55 "Азбука вопроса"
10.10 "Непутевые заметки"	09.00 М/с "Том и Джерри"
10.30 "Пока все дома"	09.15 "Полундра!"
11.10 "Спецрасследование"	09.45 М/с "Том и Джерри"
12.00 Новости	10.00 "Утро с Киркоровым"
12.10 "Правда об орлах"	11.00 Т/с "Пиратские острова"
13.10 М/с "Микки Маус и его друзья"	11.30 М/с "Том и Джерри"
13.40 "Звезды эфира"	12.00 "Жизнь прекрасна"
14.10 "Невероятный концерт итальянцев в России"	14.00 "Снимите немедленно"
16.20 Х/ф "Полосатый рейс"	15.00 Т/с "Прогулки с морскими чудовищами"
18.00 "Времена"	16.00 "Истории в деталях"
19.00 Х/ф "Тернер и Хуч"	16.30 Т/с "Даша Васильева. Любительница частного сыска"
21.00 Время	17.00 "Урожайные грядки"
21.45 Х/ф "Пирл Харбор"	18.55 Х/ф "Нечего терять"
00.50 Бокс	21.00 Х/ф "Сабрина под водой"
01.50 "Суперчеловек"	23.00 "Кино в деталях"
02.50 Х/ф "Как важно быть серьезным"	00.00 Х/ф "Глезантвилль"
04.30 "Поколение победителей"	02.30 Х/ф "Все такие же чокнутые"
	04.00 Х/ф "Мертвец в колледже"
	05.30 "Истории в деталях"
КАНАЛ "РОССИЯ"	37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
06.00 Х/ф "Первый троллейбус"	07.30 Д/ф "Дикая планета"
07.25 "Колоссальное хозяйство"	08.25 М/с "Приключения Конана-варвара"
07.40 "Военная программа"	08.50 М/с "Ясон и герои Олимпа"
08.00 Вести	09.15 М/с "Уолтер Мелон"
08.10 "Вести-Кузбасс"	09.40 М/с "Симпсоны"
08.20 "Студия "Здоровье"	11.10 Т/с "Вовочка -3"
08.50 "ТВ Бинго-шоу"	11.45 Т/с "Дюна"
09.05 "Диалоги о животных"	12.50 "Военная тайна"
10.00 "Вокруг света"	13.30 "24"
11.00 Вести	13.45 "Честная игра"
11.10 "Вести-Кузбасс"	14.00 Х/ф "Лепрекон -2"
11.20 "Пирамида"	16.00 "Музыкальная открытка"
11.50 "Городок"	17.05 Х/ф "Жемчужина Нила"
12.20 "Сам себе режиссер"	19.30 "24"
13.15 "Парламентский час"	20.00 Т/с "Холостяки"
14.00 Вести	22.00 Т/с "Отпетые мошенники"
14.20 "Фитиль"	23.15 "Неразгаданные тайны"
15.05 "Форт Боярд"	00.15 Х/ф "Картежник"
16.55 "В Городке"	02.25 Музканал
17.05 "Комната смеха"	04.10 Д/ф "Дикая планета"
18.00 "Лучшие песни"	
20.00 "Вести недели"	
21.00 "Специальный корреспондент"	
21.25 Х/ф "Черный рыцарь"	
23.20 "Театр + ТВ"	
01.20 Х/ф "Наперекосяк"	
НТВ	ЛЕНИНСК-ТВ
06.10 М/ф "Аленький цветочек"	07.00 Т/с "Наша секретная жизнь"
06.50 Х/ф "Конек-горбунок"	07.50 "Каламбур"
08.00 Сегодня	08.20 Т/с "Агентство НЛС"
08.15 "Сказки Баженова"	09.10 "Фигли-Мигли"
08.45 "Их нравы"	09.35 "Маски-шоу"
09.25 "Едим дома"	10.00 Х/ф "Домашние животные"
10.00 Сегодня	12.20 М/с "Сейлормун"
10.15 "Чрезвычайное происшествие"	13.25 "Маски-шоу"
10.50 "Тор gear"	13.55 "Каламбур"
11.20 "Дачники"	14.25 "Фигли-Мигли"
11.50 "Школа злословия"	14.55 Т/с "Агентство НЛС"
13.00 Сегодня	16.00 "Дом - 2"
13.20 "Военное дело"	17.00 Т/с "Саша+Маша"
13.55 Х/ф "Я вам больше не верю"	17.30 "Две блондинки против грязи"
16.00 Сегодня	18.00 "Школа ремонта"
16.20 "Тайны разведки"	19.00 "МоСт"
16.55 "Своя игра"	19.30 "Желаю счастья!"
17.55 "Четвертая мировая война"	20.00 "Запретная зона"
19.00 Сегодня	21.00 "Дом -2"
19.40 "Чистосердечное признание"	22.00 Т/с "Саша + Маша"
20.10 Т/с "Мангуст"	22.30 Т/с "Любовь на шестерых"
21.15 Х/ф "Маленькая Вера"	23.05 Т/с "Смешные и голье"
00.05 Х/ф "Горец"	23.35 Т/с "Квартирка"
02.15 Х/ф "Жить и умереть в Лос-Анджелесе"	01.00 "Микс файт"
04.20 Х/ф "Ключ	01.30 "Голод"
	02.25 Х/ф "Недостающие звенья"

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ БОГОЯВЛЕНИЕ

Праздник Крещения Господня имеет еще одно название - Богоявление, поскольку Бог в образе Христа явился на землю к людям. Символизирует праздник и начало общественного служения Христа, зарождение христианства.

В праздновании Крещения есть большое сходство с празднованием Рождества, так как до IV века эти два события отмечались одновременно.

В день Крещения, лишь только ударит колокол, благочестивые люди спешили зажечь вязанки соломы перед избами (для того чтобы Иисус Христос, крестившийся в Иордане, мог согреться у огня). Мастера-любители, попросив разрешения у священника, хлопотали на реке. Они вырубали во льду крест, подсвечники, лестницу, голубя и т.д.

По церковному календарю. Сам праздник Крещения Православная церковь отмечает 19 января, когда пришел Иисус из Галилеи на Иордан к Иоанну - креститься от него.

Шел год 27-й новой эры. О Мессии говорили уже давно, но только иорданский учитель возвестил, что дни Его прихода наступили. Слушая предтечу, народ постоянно "находился в ожидании". Многие знали, что Избавитель долго будет скрываться, поэтому слова Иоанна: "Он стоит среди вас", - заставляли учащенных биться сердца. В это самое время на берегу среди толпы появился человек из Назарета. Его приход едва ли привлек внимание, тем более что он вместе с другими готовился принять крещение от Иоанна. Однако когда он подошел к воде, всех поразили странные слова пророка, обращенные к галилеянину: "Мне надо креститься от Тебя". Христос пришел... но никто, кроме Иоанна, не увидел в Нем Сына Божия...

Освящение воды. Особенность праздника составляют два великих водоосвящения, в отличие от малых, которые могут совершаться в любые другие дни.

Первое водоосвящение проводится в сочельник, в храме.

Крещенскую воду приносят домой, называя ее святой водой, и хранят в течение года до следующего Крещения, используя в различных лечебных целях.

Крещенская вода из храма когда-то использовалась для крещения глазенных, т.е. принимающих православную веру взрослых людей.

Второе водосвятие проводится в день праздника под открытым небом. После богослужения в храме совершается крестный ход с иконами и распятием к ближайшему источнику воды - к реке, озеру, пруду. Во льду источника заранее делается прорубь в виде креста, называется она Иордань (в память о реке Иордань - месте крещения Христа). По греческим обычаям, крещенский обряд совершался у моря. Священник бросал крест в волны, желающие ныряли за ним, и тот, кто отыщет крест, считался очень удачливым человеком. Счастье будет сопутствовать ему весь год. Окруженный толпой, он проносил крест по улицам города.

Освящение воды в древние времена часто проводилось на реке. Там

же, где вода замерзала, делали проруби.

Обряд освящения воды совершался в Москве с большим торжеством и пышностью, в присутствии самого царя. Праздничная процессия шла через все улицы к Москве-реке. Воз-

в ней купались раздетые: больные - излечиться от болезней, а нарядившиеся в маски и считавшие себя грешниками - чтобы избавиться от греха. И все без исключения старались умыть только что освященной водой.



Фото В. КИРИЛЛОВА

главляли шествие два дьякона с хоругвями, на одной из которых было изображение Пречистой Девы, а на другой - Святого Михаила, поражающего змия. Далее следовали другие дьяконы и московские священники, по два в ряд, одетые в ризы, с образами на груди. За священниками шли епископы в полном облачении, потом монахи и игумены и, наконец, патриарх в богатом одеянии, с шаром на вершине митры в знак его верховной власти над Церковью.

Позади их всех шел царь с дворянами. Подойдя к реке, участники процессии делали большую прорубь во льду на назначенном месте и ограждали его. Потом патриарх начинал читать молитвы, заклиная дьявола выйти из воды, и бросив в нее соли и окурив ее ладаном, освящал таким образом воду во всей реке.

Когда церемония заканчивалась, царские телохранители, а потом и все городские обыватели подходили со своими ведрами и ушатами зачерпнуть освященной воды. Обычно бывала большая давка, так как крестьяне считали: чем раньше они почерпнут освященной воды, тем лучше.

Женщины погружали своих детей с головой в воду. И многие мужчины и женщины бросались в прорубь. После молебна на реке

шубу и брал миску с богоявленской водой и соломенное кропило. Потом вся семья отправлялась на скотный двор. Впереди, согнувшись, сын или брат хозяина нес топор острием книзу, так что он касался земли. За ним кто-нибудь из женщин нес икону. Далее шли с кадильницей и, наконец, хозяин с чашей воды. Шествие совершалось в полном молчании, процессия останавливалась посреди двора, где разложен корм для скота: хлеб, ржаные лепешки, хлеб в зерне и необмолоченные снопы ржи, овса и других хлебных растений. Когда процессия останавливалась, хозяйка выпускала из хлева скотину, которая накидывалась на лакомую пищу. Между тем процессия обходила вокруг скотины с образом, причем хозяин окроплял святой водой каждую голову животного в отдельности. Этот обход совершался три раза, после чего топор крестообразно перебрасывал через скот и участники процессии направлялись обратно в избу.

С той же целью - предохранить скот от болезней и порчи со стороны колдунов и ведьм - крестьяне некоторые губернии приезжали, а не приходили на крещенские богослужения.

Гадание. В этот день гадали с кутьей. Гадальщицы, захватив чашку горячей кутьи и скрыв ее под фартуком или платком, бежали на улицу и спрашивали имя у первого попавшегося мужчины, швыряя ему кутьей в лицо.

Смотрины. Устраивали на Крещение так называемые дивьи смотрины либо в церкви, во время литургии, либо на городской площади, где катались матери с дочками, а мужчины стояли стеной и наблюдали.

Потом парни, сопровождаемые своими родственниками, проходили между рядами девиц и выбирали себе суженую. При этом заботливая мамаша не только внимательно рассматривала, но даже шупала платяную девицу и брала их за руки, чтобы узнать, не слишком ли холодны у ней руки. Если руки были холодными, то такая невеста считалась зябкой и потому не подходившей для суровой крестьянской жизни.

Иногда наряженные девушки выстраивались возле проруби или на берегу, а парни выглядывали себе невест.

А если к тому времени невеста уже была выбрана, то устраивались смотрины в невестинном доме: жених и его родители знакомились с умением невесты хозяйничать да рукодельничать.

Приметы. Говорили люди: трещи, мороз, не трещи, но минули водокреци.

Считалось, если в Крещение собаки много лают, будет много зверя и дичи. В богоявленную ночь перед утром небо "открывается". О чем "открытому" небу помолишься - то сбудется.

На Богоявление снег хлопьями - к урожаю, если нет - к неурожаю.

Звездная ночь на Богоявление - урожай на горох и ягоди.

Если в этот день холодная ясная погода - лето засушливое будет, если пасмурная и снежная - к обильному урожаю.

Богоявление под полный месяц - к большому разливу. К полудню синие облака - к урожаю.

Снеговую воду заготавливали для полива зимних растений, растапливали снег для обливаний в бане.

Потом вели к реке лошадей и давали им пить освященную воду.

Существовал также обычай давать также давали пить святой водой. Многие погибали от такой ледяной воды.

Вода, почерпнутая из проруби в канун Крещения, считалась целебной особенно для женщин-кликуш, - необходимо было только, идя от проруби, не оборачиваться назад и произносить молитву.

По возвращении с водоосвятия каждый хозяин со всей своей семьей отпивал несколько глотков из принесенной посуды, а затем брал из-за иконы священную вербу и кропил святой водой весь дом, пристройки и все имущество.

В некоторых губерниях лили святую воду в колодцы, чтобы нечистые духи не забрались туда. При этом, одна-ко, приходилось строго наблюдать, чтобы никто не брал воды из колодца до утра 19 января, то есть до освящения воды после обедни.

В Пермской губернии многие молящиеся, особенно женщины, обрывали ветки от елок около реки, вода в которой святится. Эти ветки уносили домой и хранили в почетном месте, около божницы, веруя, что круглый год не будет никакой болезни в доме.

Освящение скота. Иногда на праздник освящали не только воду, но и скот. После обедни один из членов семьи брал с божницы икону с зажатой перед ней свечой, другой - кадильницу, третий - топор, четвертый (обычно сам хозяин) надевал вывороченную наизнанку

Победим кашель

Отварите в мундире 4-5 крупных картофелин, наложите вечером на грудь несколько листов писчей бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Укутайте место "компресса". По мере остывания листы бумаги убирайте.

Для отделения мокроты выпивайте натошак 0,5 стакана теплой воды, в которой размешайте 0,5 чайной ложки соды и 1/4 чайной ложки соли.

Пропустите через мясорубку 1 лимон, добавьте к нему 1 столовую ложку глицерина и 2 столовые ложки меда, перемешайте и принимайте эту смесь по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Вскипятите 1 столовую ложку семян аниса и 1 чайную ложку меда в 1/4 стакана воды и пейте по 4-6 столовых ложек в день.

Смешайте мед и спирт (водку) в пропорции 1:1, намочите марлю, оберните грудь, накройте компрессной бумагой, утеплите и оставьте на всю ночь. Спать будете без кашля.

А этот рецепт для детишек. К 1 столовой ложке меда добавьте 2 столовые ложки семян аниса и щепотку поваренной соли, залейте все стаканом воды и 10 минут кипятите на медленном огне, потом процедите. Давайте ребенку по 1 чайной ложке каждые два часа. Очень помогает быстро снять кашель.

При сухом кашле - неполную столовую ложку сахарного песка подержите над огнем, пока сахар не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюдце с молоком. Полученную "конфету" держат во рту до полного рассасывания.

Сок моркови с медом в пропорции 1:1 принимать по 1-2 десертные ложки 2-3 раза в день.

При бронхите - смешать сок алоэ (15 г), смалец свиной или гусиный (100 г), мед (100 г). Принимать по одной десертной ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Стать загадкой

Если хочется особенно хорошо выглядеть, сделайте маску. Суперэффективную. Она подходит для любого типа кожи, но требует осторожности и внимания. Чайную ложку желатина замочите в холодной воде до набухания, растопите на водяной бане. Добавьте 1 столовую ложку некипяченого молока и талька, чтобы получилась густая кашица. Лицо предварительно намажьте толстым слоем питательного крема. Маску наносите кисточкой. Не допускайте полного высыхания. Перед тем, как снять маску, сделайте теплый компресс горячим махровым полотенцем на 1-2 минуты. Снимайте маску мягкой губкой, смачивая ее в горячей воде. В конце процедуры ополосните лицо сначала горячей, а потом прохладной водой.

Если кому-то эта маска показалась сложной, попробуйте другую. Морковную. Она также подходит для любого типа лица, освежает и омолаживает кожу, немного отбеливает ее, делает цвет ровным. Свежую морковь (2 шт.) натрите на мелкой терке, перемешайте с двумя столовыми ложками муки и яичным желтком. Наложите маску на лицо на 20 минут. Смывайте сначала горячей, а затем холодной водой.

ДАМСКИЙ КЛУБ

психология



Каждый Новый год мы встречаем с надеждой, что жить станет лучше, жить станет веселее. А когда провожаем старый, и приходит момент подвести итоги, то вечно оказывается, что нам нечем особенно похвастаться и счастья особого так и не случилось. Годы проходят, а вы ощущаете, что прожить жизнь как в книжке - "чтобы не было потом мучительно больно" - у вас не получается. В душе поселяется глубокое недовольство собой, отчаяние, от которого уже и до депрессии не далеко...

Каждому человеку действительно по силам улучшить свою жизнь и стать счастливым! Ради себя, ради своих детей, ради родителей... да ради самой жизни, наконец, которая, как известно, "дается один раз!"

НАЧНЕМ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Вы хотя бы попробуйте! А у нас и советы и помощь найдутся. Не такие уж и сложные. Но, придерживаясь их, вы сможете сбросить груз проблем и зашагать по жизни легкой, независимой походкой.

ЭТАП ПЕРВЫЙ

ОЩУТИ ВКУС ЖИЗНИ!

Найди себе врага

В китайской философии считается, что у каждого настоящего воина должен быть свой маленький тиран. Его задача тренировать силу воли и делать все, чтобы жизнь медом не казалась. Поэтому не пытайтесь избавиться от людей, которые тебе неприятны. Наоборот, их необходимо холить, лелеять и беречь. В награду ты получишь нелицеприятные суждения о себе, кучу бытовых неудобств, испорченные вечеринки и массу других "удовольствий". Но не забывайте время от времени без сарказма благодарить своего "врага" за то, что он есть. Узнаете много нового. Например, можно выяснить, что он и не враг тебе вовсе.

Смени друга

Практически все мы заиклены в узком кругу общения. Это не совсем хорошо, поскольку программирует твои мысли, поступки и образ жизни. Поэтому объявите месячник новых знакомств. Знакомиться можно везде и не бойтесь, что новое знакомство может потом стать обузой. Психологи утверждают, что человек не

пойдет на контакт, если интуитивно не ощутит внутренней близости.

Выключи телевизор и помолчи

Очень действенный метод. Достаточно на неделю выключить радио, телевизор, магнитофон, не брать в руки газет и книг, как жизнь вновь начинает играть красками. Будем реалистами: неделя - это много. Попробуйте хотя бы два дня. Ну, хоть один вечерок побудьте наедине с собой. Столько мыслей интересных в голове появится... хватит на целый год.

Семейным парам рекомендуется поиграть в молчанку. Дома делаете все как обычно, но при этом не произносите ни слова. Часиков через пять голова станет пустая, как чистый лист бумаги, никого содержания. Можно писать жизненную повесть заново.

Делай все наоборот.

Это позволит обновить вашу гамму ощущений.

ЭТАП ВТОРОЙ

ПОЙМИ, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ ОТ ЭТОЙ ЖИЗНИ

Поймите, чего вы хотите от этой жизни

Сажусь на диету, поступаю на курсы, бросаю курить, начинаю делать зарядку, начинаю искать новую работу с достойной зарплатой! С нового года я начинаю новую жизнь! Но каждый раз, принося себе эти клятвы, мы... продолжаем объедаться с бойфрендами.

Знаете, почему так? Потому что мы хотим слишком много и сразу. А хотеть надо только одного... но самого главного!

1. Напишите свою главную мечту на бумаге и повесьте у себя в спальне так, чтобы она стала первым, что ты замечаешь утром при пробуждении и последним, что ты видишь, перед тем как заснуть.

Важно, чтобы формулировка была максимально конкретной: не "Я хочу стать писательницей", а "Я хочу написать роман". Кроме того, формулировка не должна быть негативной (типа "я не хочу"). Психологи считают, что преуспеть может только тот человек, который знает, чего хочет, а тот, который знает только то, чего он не хочет, потерпит неудачу.

Важно каждый день анализировать, работает ли на нее то или иное выполняемое тобой действие.

2. Составьте план задач на год. Запишите все, о чем мечтали и загадывали на Новый год.

Если задачи грамотно комбинировать между собой и координировать их с главной мечтой, фантастика вполне может стать реальностью.

ЭТАП ТРЕТИЙ

ПРОСТО ЖИВИ

Соберите тесную дружескую компанию и устройте "прощальную" вечеринку с вашим "я", оставшемся в прошлом.

Чувство времени

Зачастую именно мы, взрослые, играем роль часов, когда зовем детей обедать, сажаем за уроки, отправляем гулять. Привейте ребенку чувство времени - и он быстрее научится самостоятельности.

Дети лет до 4 еще не способны чувствовать время. Они могут часами смотреть, как кладут асфальт, и в то же время десять минут ожидания кажутся им вечностью. Для самоконтроля малышу необходим внешний ориентир - часы. Подарите их ему. Уже в пять лет любой ребенок скажет вам, что сейчас - утро, день или вечер, какое время года. Чтобы сделать следующий шаг и научить следить за временем, необходимо проделывать большую работу. Школа не позволяет ждать и требует от маленьких учеников собранности и "чувства времени". Как помочь детям обрести его?

Купите песочные часы. "Время уходит... время не терпит... нет времени..." - для ребенка эти фразы малопонятны. Песок сыплется

и - это уже реально. За это время можно успеть съесть яйцо, завязать бант, сосчитать до пятнадцати. Попробуйте установить соответствие между песочными часами и обычными. Сколько пройдет минутная стрелка, пока сыплется песок? Возможно, придется объяснить несколько раз, прежде чем ребенок поймет, как определять время.

Сверяйте ваши часы. "А на твоих сколько?" - серьезный вопрос может понравиться вашему малышу.

В играх доверяйте ребенку роль судьи с секундомером.

Направляясь куда-то всей семьей, назначьте ребенка ответственным за время, у него ведь уже есть часы. Допустим, надо вернуться домой к семи. Для этого уйти из гостей в четверть седьмого (можно уточнить, где будут стрелки часов и какой путь они пройдут до места назначения).

Чаще просите ребенка помочь вам: через пятнадцать минут (полчаса, час) напомните, что нужно выключить

родительский час



духовку, переключить телевизор, позвонить бабушке.

Ребенку можно доверить ответственную обязанность: заводить вечером будильник.

Попробуйте поспорить - сколько времени потребуются, чтобы дойти до остановки. А сколько нужно минут на то, чтобы всем домашним собраться для прогулки?

Самая сложная игра: попробовать уложиться во времени, выполняя какие-то дела. В некоторых случаях можно сказать: "Даю тебе три минуты". Иногда стоит спросить: "Сколько времени тебе надо, чтобы убрать игрушки?"

ЧИСТИМ ЗУБКИ

1. Пусть малыш с первых месяцев ежедневно наблюдает, как вы чистите зубы. Позже он будет копировать вас.

2. После еды показывайте на своем примере: надо обязательно сполоснуть рот.

3. Обучайте ребенка полоскать рот в форме игры: набрать воду в рот из чашки, подержать, перекачать "из щечки в щечку" и выплюнуть.

4. Купите малышу забавную зубную щеточку, но не давайте с ней играть.

5. Скажите ребенку, что он теперь взрослый, торжественно вручите ему щетку и разрешите почистить зубы. Одновременно чистите зубы и себе.

6. Показывайте, какие движения надо выполнять и чего делать нельзя. Не старайтесь добиться совершенства, главное, чтобы это занятие стало приятным для малыша и вошло в привычку.

В начале обучения не надо употреблять зубную пасту, чтобы ребенок случайно не проглотил ее. Паста должна быть детской, без фтора.

Слагаемые хорошей фигуры

Стремиться к сходству с какой-нибудь знаменитой красавицей также естественно, как и неразумно. Красота всегда единична. Тем более, что у каждого человека свой тип телосложения, полученный в наследство от бабушек и дедушек. И потом, ну кто сказал, что та самая звезда, которая кажется вам эталоном красоты, довольна своей внешностью на все сто? У каждой женщины есть свои "недостатки", которые ей хочется исправить.

И все же обязательные признаки хорошей сложенности, независимо от типа костяка и роста:

а) правильная осанка - для нее характерны прямая спина и опущенные, слегка отведенные назад плечи (достигается укреплением мышц спины);

б) приподнятая крепкая грудь. Помните, что даже небольшая грудь очень красива, если она упруга и "держит" форму. Это достигается с помощью специальных упражнений для грудных мышц;

в) выраженная талия без жировых отложений. Если она не тонкая, то ее все равно можно подчеркнуть, убрав жир и укрепив соседние группы мышц;

г) крепкие, выпуклые ягодичные мышцы. Только хороший мышечный тонус помогает избежать дряблости этой части тела;

д) стройные ноги. Даже если от природы их форма не самая удачная, ее можно несколько подправить, развивая соответствующие группы мышц;

е) отсутствие избыточных жировых отложений.

Ваш гардероб

Скрыть некоторые недостатки поможет и грамотно подобранная одежда.

Если у вас широкие бедра, не следует носить юбки длиной до середины колена в складку, присборенные на талии или заканчивающиеся на линии бедер жакеты. Выбирайте юбки прямые по всей длине и слегка расклешенные от линии бедер брюки. Носите яркие блузки. Хорошо, если вы приобретете большой палантин - так вы отвлекете внимание от бедер.

Если у вас маленький бюст, вам не следует носить одежду с глубоким вырезом. Вам подойдут блузки и платья с горизонтальными полосами на груди, различные виды кокеток, драпировки, многослойная одежда, например, жилеты и кардиганы.

Если у вас большой бюст, не покупайте модели с высокими воротничками, сборкой по линии груди, платьем с завышенной талией, рукавами длиной до локтя. Вам помогут растегнутые воротники, низкие вырезы, расширенная линия плеч.

Если у вас полные руки, проще всего прикрыть их свободным широким рукавом, можно на манжете, если запястье не слишком широкое.

Если у вас короткая шея, ее можно зрительно удлинить, надев длинные бусы или цепочку. Вам подойдут V-образный вырез, воротники английского типа, не застегивающиеся до верха на 1-2 пуговицы.

