

Еженедельная городская массовая газета **Полысаево**

Выходит с 1 сентября 2000г.

№3 (786) 29 января 2016г., пятница



Чьи наряды лучше?

Конкурс «Юный дизайнер-2016» прошёл в Доме детского творчества. Традиционное состязание между подрастающими модельерами в этом году проходило под темой «Школьная форма». Ребята 6-8-х классов показали своё видение на форменную одежду для учёбы в современном мире и недалёком будущем.

Школа №44 представила коллекцию классической школьной формы. Модели показывали Полина Иванова, Юлия Виноградова и Данил Битюцкий, руководитель проекта – А.О. Короткожикина. Как рассказали сами ребята, они сторонники именно той, что носят сегодня: мальчики – в строгих костюмах, девочки – в юбочках либо сарафанах, блузках и жакетах. А название «Изыюминка» касается разноцветных галстуков, которые отображают уровень достижений ученика. Такого атрибута нет ни в одном учебном заведении Полысаева. Очень важно владеть знаниями колористики, сочетая, к примеру, цвет галстука и блузки или сорочки.

Школа №14 представила коллекцию формы для музыкальной школы «Мелодия». На подиум вышли Алёна Парфёнова, Светлана Окунева и Яна Кулёва. Руководитель проекта – учителя О.А. Жилина и Н.А. Курносова.

«Ретро-джинсы» – такую тему выбрали для своей школьной формы обучающиеся школы №32. Виктория Сарамудова, Наташа Сандыркина и Вероника Медюкова выступили в качестве моделей для де-

монстрации. Руководитель А.П. Петрова. Как следует из названия, представленные наряды из джинсовой ткани. Девочки рассказали, что им бы хотелось ходить в школу не в скучных однотонных юбочках и жилетках, а в удобных, украшенных нарядах, которые они представили.

Яркая компания из школы №35 сразу бросилась в глаза контрастностью нарядов. «Поколение NEXT» – название коллекции дизайнера семиклассницы Светланы Алфимовой, руководитель Л.В. Козлова. А показали модели Алёна Журавлёва, Данил Попов и Екатерина Королёва. Красный, чёрный и белые цвета материала, плюс блестящая фольга создали некоторый инопланетный образ, по мнению автора коллекции, вполне могли бы стать формой для учебных занятий.

«Стильная одежда – залог успешного будущего!» – уверены шестиклассницы Милена Гусева, Вика Киоссе и Катя Чернухина из школы №17 (руководитель проекта Л.В. Эртель). Это самая юная команда, показавшая своё видение школьной формы. Их цвета – белый, чёрный и синий.

Каждая из представленных коллекций была показана как маленькое шоу. Большинство моделей держались уверенно и твёрдо. Жюри оценивали идею, воплощение, образ в целом, в том числе продуманность макияжа и аксессуаров. Отличительная черта конкурса дизайнеров – использование бросовых материалов, например, пластиковых пакетов, картона, фольги и других. И, конечно же, как в вы-

сокой моде, большинство представленной одежды – скорее произведения искусства, а не повседневные вещи.

Показ моделей – не единственный конкурс. Дальше команды разработали свои модели головных уборов и тут же изготовили их из газет. Получились и береты, и панамы, и весёлые шапочки, и изящные шляпки. Представители команд рисовали наряды, в которых можно пойти на дискотеку, деловую встречу, в кино и другие места. Каждая из девочек успешно справилась с заданием и объяснила выбранные цвета, длину юбочек и рукавов, словом, показали владение культурой одеваться. Зрители не скучали во время выполнения заданий конкурса – они смотрели видеоролики о новых тенденциях в одежде для их возраста, а также рассказали, для чего введена школьная форма. Как показала последующая беседа с участниками, они поддерживают идею единой формы, но со своими элементами.

Как бы хорошо ни выступили команды, нужно было определить победителей. Итак, первое место присудили школе №14, второе место – школе №35, третье место – школе №17. Остальные команды получили дипломы участников. Тема следующего конкурса юных дизайнеров будет объявлена уже в следующем году. Думаю, все школы вновь порадуют нас интересными коллекциями.

Светлана СТОЛЯРОВА.

Фото автора.

На фото: коллекция школы №35 «Поколение NEXT».



Студенту - награда

26 января в музыкальном театре Кузбасса им. А. Боброва состоялся губернаторский прием, посвященный Дню российского студенчества. В состав делегации от города Полысаево вошли активисты добровольческого отряда «ЛУЧ»: Игорь Васильчиков, студент КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева, Екатерина Вершинина, студентка ГОУ СПО «Ленинск-Кузнецкий филиал Кемеровского областного медицинского колледжа», Ксения Чашина, учащаяся МБОУ «Школа №14». За активную гражданскую позицию, общественное служение и активное участие в областной акции «Рождество для всех и каждого» коллегией администрации Кемеровской области Игорь Васильчиков награжден Памятным адресом.

Не оставим в беде

Ежегодно, в феврале, в нашем городе проводится благотворительный марафон «Не оставим в беде!».

В условиях сложной экономической обстановки это благое дело позволит в полной мере реализовать мероприятия по социальной поддержке слабо защищенных категорий граждан. В связи с этим, администрация Полысаевского городского округа, Совет народных депутатов призывают горожан и руководителей предприятий всех видов собственности принять участие в этом марафоне, внести свой личный вклад в общее, социально значимое, высоконравственное дело, тем самым оказав поддержку тем, кому так необходима помощь.

Благодарим всех, кто ежегодно принимает участие в знакомой всем полысаевцам акции. Ожидаем высокой активности горожан и их пожертвований в виде товаров жизненной необходимости и денежных средств.

Все собранные средства просим вас направлять по реквизитам:

УФК по Кемеровской области (муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Полысаево л/сч 20396U77010) или сокращенное: УФК по Кемеровской области (МБУ «КЦСОН» г.Полысаево) л/сч 20396U77010

ИНН 4212005350

КПП 421201001

р/сч 40 701 810 600 001 000 009

БИК 043207001

ОТДЕЛЕНИЕ КЕМЕРОВО

КБК 0000000000000000 180

ОКТМО 32732000

Назначение платежа: Прочие безвозмездные поступления.

ПРЯМАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ

2 ФЕВРАЛЯ, ВО ВТОРНИК,
с 10.00 до 12.00
по телефону 4-43-70

на вопросы горожан ответит
заместитель главы
Полысаевского городского округа,
руководитель аппарата администрации
ВЕРА ГЕОРГИЕВНА РАССКАЗОВА

Заботы власти

Очаг культуры для жителей района

Старейшее культурное учреждение нашего города – Дворец культуры «Полысаевец» в настоящее время находится на масштабной реконструкции. Изменения претерпевает не только внутреннее содержание – площадь помещений также увеличилась. На этой неделе состоялся очередной выездной штаб по контролю за ходом преобразования, который возглавили глава города В.П. Зыков и заместитель главы города по ЖКХ и строительству Г.Ю. Огоньков.

Работу по реконструкции выполняет ООО «Кузбасская строительная компания», которая была задействована на подобных работах при ремонте ДЮСШ №2, а также родильного отделения городской больницы. На данный момент часть основных работ выполнена. В частности, заменены конструктивные элементы здания, выполнено усиление стен. Бревенчатый материал был подвергнут тщательному обследованию, все места, где была возможна гниль, были заменены. Стопроцентному обновлению подверглись чердачные и межэтажные перекрытия. Смонтирована вентиляция.

К зданию подведены все наружные сети – водопровод, канализация, отопление, для этого использованы современные материалы с продолжительным сроком службы. Проклеены электрические кабели, скоро его начнут прокладывать внутри. Полностью смонтирован тепловой узел, идёт монтаж «тёплого пола», в помещении приятная температура. А ведь раньше в ДК всегда было прохладно. Новое оборудование экономично. Как отметила дирек-

тор ДК «Полысаевец» К.П. Бердюгина, уже сейчас счета за оплату тепла стали в два с половиной раза меньше.

На первом этаже будут оборудованы санузлы, в том числе отдельный – для людей с ограниченными возможностями. К слову, для колясочников, а также мам с малышами уже оборудованы пандусы у входа в Дворец культуры – сейчас это обязательное условие для обеспечения доступности всех жителей.

На второй этаж ведёт удобная достаточно пологая лестница. Появится балкон и рабочее место для звукооператора, выходящее в зал с малой сценой, откуда ему будет удобно организовывать музыкальное сопровождение концерта или праздника. Планировку постарались сделать таким образом, чтобы по максимуму получить всё необходимое для творческой работы коллектива и в дальнейшем избежать каких-либо доработок.

Большой зрительный зал со сценой, похоже, станет самым большим по вместительности в городе. Пока ещё здесь голые

стены, а о сцене говорит лишь бетонное возвышение, но уже чувствуется масштаб.

Жители заметили, что «Полысаевец» увеличился – появилась кирпичная пристройка слева. Там разместится филиал библиотеки. Где только ни вынуждены были ютиться специалисты с книгами! Теперь у них будет своё помещение с отдельным входом, полноценным читальным залом, архивом. В этом здании уже готовы проводить отделочные работы, налажена декоративная штукатурка.

Фасад здания Дворца культуры будет жёлтым – это видно и сейчас. Колонны и фундамент выложат керамогранитными плитами. С наступлением тепла начнётся и планирование территории. Глава города обратил внимание на то, чтобы благоустройство проходило не только внутри огороженной территории, но и вокруг. Для этого нужно будет вырубить поросль, выровнять грунт, высадить сосны.

«Учитывая, что городской бюджет задолжал строителям, они работу не прекращают, – отмечает Валерий Павлович Зыков. – Оцениваю сделанное на «хорошо». Выполнен большой объём. Мы надеемся, что в День шахтера этот культурный уголок в районе шахты «Полысаевская» будет задействован. В данный момент это единственный объект, который финансируется из городского



бюджета, так что все средства направляем на его завершение. Хотя экономическая ситуация очень сложная».

О том, что этот объект не должен стать долгостроем, подтвердил и Георгий Юрьевич Огоньков. Район стремительно развивается. В 2016 году будут сданы два трёхэтажных дома, квартиры в них получат переселенцы из аварийного жилья. Постепенно старые бараки также будут снесены, а на их месте вырастут новые трёхэтажки. Объекты соцкультбыта этого района постепенно приводятся в порядок. Новую жизнь получил

спортзал, ставший полноценной современной спортивной школой. Следующим распахнёт свои двери Дворец культуры. Готов проект реконструкции школы №17 с постройкой дополнительных корпусов. Так что эта практически историческая часть города обретёт новый вид, а район вновь станет престижным и комфортным местом жительства.

Очень хочется заглянуть в будущее и увидеть, каким станет ДК – очаг культуры района шахты «Полысаевская»!

Светлана СТОЛЯРОВА.
Фото автора.

Обратите внимание

Ходят слухи по домам...



Здравствуй, мои дорогие читатели! Появляюсь я на страницах нашей с вами газеты редко, но, что называется, «метко»! Причем мои, так называемые заметки, «рождаются» по определенному поводу. Вот и на сей раз взялась за обращение к вам неспроста. То, что я пишу всегда правду и только правду, причем аргументированную, надеюсь, ни у кого сомнений уже не вызывает. Посему, читайте внимательно, вникайте в суть и, что называется, передайте эту суть другим.

Не удивляться в наш век сложно. Казалось бы, всё другое: и нравы изменились, и взгляды на жизнь, и отношение друг к другу. Одним словом, много чего другого. Однако есть вещи неизменные, передаваемые из века в век, зачастую меняя суть самой жизни. О чем это я? Да всё о них – о слухах (в простонародье испокон веков сплетнями именовались). Ну, не может русский народ жить без экстрима. А если его нет на самом деле, так породем других и придумаем этот самый экстрим, чтоб, так сказать, жилось поинтересней. О буйной фантазии наших русских можно легенды складывать, да такие, что известный сказочник Андерсен будет тихо «курить» в сторонке.

В конце ушедшего 2015 года журналистами пресс-центра был размещен на канале РЕН ТВ и в газете «Полысаево» обширный материал по итогам года с главой города В.П. Зыковым. В этом материале была обозначена тема, якобы, объединения городов. Мы напрямую спросили главу города:

«Правдивы ли слухи о том, что Полысаево вновь собираются соединять с Ленинском?» В.П. Зыков ясно и понятно ответил: «Нет!» И акцентировал наше внимание на следующей фразе: «Эта тема даже не обсуждалась в области». На мой взгляд, Валерий Павлович немного удивился этому вопросу. Материал мы разместили и были уверены, что слова мэра города дойдут до каждого. Однако... Однако, не тут-то было! В начале этого года и в администрации города, и в пресс-центр обрушился шквал звонков от неравнодушных полысаевцев с вопросом: когда наступит объединение городов и чем это для нас хорошо или плохо? Слухи настолько стали прирастать подробностями и новыми неожиданностями, что порой мы, журналисты, не успевали диву даваться. Устав отвечать каждому и по поручению В.П. Зыкова, отвечаю всем: НИКОГДА!

А теперь давайте подробно и аргументированно разберемся в ситуации и уясним, почему никогда. Итак, вспоминаем коротко далекие 90-е годы. Именно тогда

руководство города, что называется, вплотную приступило к решению вопроса по отделению Полысаева от Ленинска-Кузнецкого. Вы себе даже не представляете, сколько тонн документов было подготовлено для решения проблемы. А проблема действительно имела место быть. В те времена, напомним, финансирование из области шло в главный город Ленинск, а Ленинск уже самостоятельно распределял денюжки – кому и на что. И не всегда того самого финансирования хватало для решения множества проблем в Полысаево. Что было в те времена с нашими дорогами, строительством, да и что из себя представлял в целом небольшой городок, вы помните? Да и что без особых вложений может из себя представлять любое поселение? Вот поэтому руководство города и пришлось к решению – надо добиваться самостоятельности. К слову сказать, разделение городов – это изначально даже и не тонны документов – это всё потом. Самое главное, наипервейшее и непременное условие самостоятельности – референдум (голосование) жителей. Без референдума никак нельзя, потому как обязательно должно быть свободное волеизъявление жителей за разделение городов и не только. Оказывается, и на обратный порядок, согласно Конституции Российской Федерации, Уставу Полысаевского городского округа, слияние городов возможно только при условии проведения референдума жителей Полысаева. Вспомните про Крым. Каким образом Крым присоединился к России? Правильно – че-

рез референдум, и никак иначе. Чувствуешь, читатель, к чему я веду? За самостоятельность города Полысаево жители в свое время посредством голосования выразили своё утвердительное «ДА»! А что у нас референдум проводился разве по обратному порядку – соединению городов? Нет. И почему пресса не в курсе событий?

Вот вам яркий пример, к чему приводят кривотолки. Один сказал, второй недопонял, третий приврал, а целый город «гудом гудит»! И плещется ничем не подтвержденная молва, обрастая новыми подробностями: оказывается, и глава наш уже не глава, а в Ленинск его забрали работать, и всё, мол, шито-крыто! Господи, люди! Глава – на месте и работает в должности главы, и каждый день работает, представляет? И город наш – Полысаево – стоял, стоит и стоять будет, причем на самостоятельной основе!

Р.С. Сильно подозреваю, что слухи относительно воссоединения городов были «подогреты» фактами перевода структуры Пенсионного фонда РФ и автобусного парка в ПАТП г. Белово. Поясню официально: указанная «операция» с учреждениями была вызвана не как факт, предвещающий соединение городов, а как вынужденная мера по оптимизации (сокращению) расходов государства в кризисный период на содержание той или иной структуры. Вот такая «канитель».

С уважением,
Ваша Вера Кузина.

График приема граждан администрацией Полысаевского городского округа

Глава Полысаевского городского округа (В.П. ЗЫКОВ) понедельник 10.00 – 12.00 4-27-60

Первый заместитель главы Полысаевского городского округа (В.В. АНДРЕЕВ) пятница 10.00 – 12.00 4-34-15

Заместитель главы Полысаевского городского округа, руководитель аппарата администрации (В.Г. РАССКАЗОВА) среда 08.00 – 12.00 4-43-70

Заместитель главы Полысаевского городского округа по ЖКХ и строительству (Г.Ю. ОГОНЬКОВ) вторник 10.00 – 12.00 4-31-63

Заместитель главы Полысаевского городского округа по социальным вопросам (В.И. РОГАЧЕВ) четверг 08.00 – 12.00 4-52-22

Начальник отдела по учету и распределению жилья (О.И. ПРОКОПИШКО) понедельник 13.30 – 16.30 4-46-42

Начальник военно-мобилизационного отдела (Н.Д. ГОРЯЧКИН) пятница 13.00 – 17.00 4-23-64

Начальник административного отдела (В.К. ШЕРБАКОВ) среда 13.00 – 17.00 4-27-14

Начальник организационного отдела (Н.Ю. КУДРЯВЦЕВА) вторник 13.00 – 17.00 4-28-22

Начальник отдела экономики и промышленности (Е.Г. БЕРЕЗИНА) четверг 13.00 – 17.00 4-27-09

Будьте здоровы!

Ешь и худей!

Несколько лет назад, может пару десятилетий тому, Дмитрий Крылов в своей телепередаче «Непутёвые заметки» рассказывал об Америке и американцах. Я, тогда ещё будучи совсем юной, ужасалась, глядя на по-настоящему заплывших жиром заокеанских женщин и мужчин. Ещё большую бесформенность им придавали их одежды – огромных размеров футболки и майки (на таких-то вряд ли в магазинах были элегантные платья и брюки со стрелками). Вот, что делали с людьми фастфуды и хот-доги! «Как хорошо, что у нас нет таких соблазнов», - думала про себя.

Ложечку за маму...

Прошло время. И что же? Обилие разнообразных продуктов, «расплодившихся» в наших магазинах и супермаркетах, сделали своё злое дело и с нами. Нет, я не хочу сказать, что полки магазинов «должны скучать». Но продуктовое изобилие дало людям возможность чересчур хорошо питаться. Продукты быстрого приготовления всё чаще стали отодвигать здоровую пищу, приготовленную дома. Открыл банку с картофелем, залил кипятком, и... вуаля, готово! Свеженькое, горяченькое и минимум физических затрат. Мало кто задумался, а польза-то есть от такой пищи? Макароны и сосиски, консервы и сдоба, курица-гриль... И всё хочется попробовать. В итоге – российское население по своим габаритам стало мало чем отличаться от иностранцев. Нет, конечно, не все, но не просто полных, а толстых людей стало заметно – они «бросаются в глаза». И только тогда, когда, чтобы завязать шнурки на ботинках или застегнуть молнию на сапоге, приходится кряхтеть и покрываться потом, вдруг задумываются: «Надо худеть!».

Напомню известный анекдот, ставший уже афоризмом: «Когда похудеешь? Когда похудеешь? – Я не в том возрасте, когда сохнут, я в том возрасте, когда цветут». Но ведь и цветы бывают разные. На какие-то замороженно смотришь, а от других отворачиваешься. Так и с человеческим телом. Когда у тебя три подбородка и столько же складок на животе, а, пробежавшись до автобуса, ты не можешь отдышаться, о каком же «цветении» можно говорить? Это излишний вес и даже ожирение, которые тянут за собой множество сопутствующих болезней.

Когда же мы упускаем момент и переходим «за»? Как правило, происходит это ещё в младенчестве. Малыш появляется на свет, и многочисленные родственники ужасно радуются, если младенец пухленький, на руках и ногах у него так называемые перетяжки. Если родители и бабушки с дедушками – понимающие люди, то при правильном питании у ребёнка потом «уходят» перетяжки, и он вырастает человеком с нормальным весом. Но порой бывает и по-другому. «Ложечку за маму, вторю за папу», - приговаривают, когда пытаются скормить всё содержимое тарелки уже насытившемуся малышу.

«Ожирение диагностируется в том случае, когда вес ребёнка превышает 20 процентов от нормы и более», - поясняет Н.Н. Крыцына, заведующая педиатрическим отделением детской поликлиники. - Существует две формы ожирения – первичная и вторичная. Первичное ожирение, которое диагностируется в 99 процентах случаев, обусловлено избыточным питанием, когда полученная при приёме пищи энергия не используется на потребности организма и на физическую активность. Лишь один процент детей имеют вторичное ожирение, обусловленное какими-то другими заболеваниями, – чаще всего это заболевания эндокринной системы».

Родители с самого раннего возраста ребёнка должны подумать о его правильном питании. «Так, дети первого года жизни не должны иметь в рационе питания сладости, а дети от года до трёх лет также должны в диете иметь ограничение в сладком, и лучше, если все сладости в этом возрасте будут заменены мёдом. Пользы больше, вреда меньше, - говорит врач. - Кроме этого, дети, которые склонны к полноте, не должны есть

сдобу, макаронные изделия, жирные сорта мяса, инжир, бананы, хурму, орехи, изюм. Необходимо исключить мясо утки, гуся. Дети старшего возраста должны избегать хот-догов, картофель-фри, кока-колу и другие продукты быстрого питания. Сосиски, колбасы не рекомендуются давать детям, которые имеют избыточный вес. В этих продуктах мяса-то практически нет».

Гипертония, сахарный диабет и другие заболевания «поджидают» человека, если он не прекратит набивать свой желудок до бесконечности. Проблема ожирения не только в том, что возникают заболевания, оно имеет психологические факторы. По словам Надежды Никитичны, ребёнок с избыточным весом обычно вызывает насмешки сверстников, у него низкая физическая активность, в результате этого у ребёнка падает самооценка, что в дальнейшем отражается на его поведении, на его жизни.

Дети с избыточной массой тела обычно растут в семье, где у родителей проблемы с лишним весом. Поэтому, чтобы у ребёнка не было избыточной массы тела или ожирения, нужно налаживать правильное питание не только малышу, но и самим родителям. «Родителям нужно больше внимания уделять детям, следить не только за тем, что ребёнок ест, но и как приготовлена эта пища, кратность кормления – это важно, - продолжает врач. - Любому ребёнок должен питаться не менее четырёх раз в сутки. Кроме того, своё чадо не нужно отлучать от уроков физкультуры, необходимо записывать его в спортивные секции, бассейн, на танцы. Родителям нужно подавать пример своим детям - ходить с ними на лыжах, коньках, роликах. В общем, нужно, чтобы дети поменьше сидели за компьютером».

Диет при ожирении быть не должно. «Я имею в виду диеты, когда кто-то «сидит» на кефире, и другое, - говорит Н.Н. Крыцына. - Это приводит к такой разбалансировке организма, что потом тяжело истощённого ребёнка привести в норму. Поэтому, если ребёнок с ожирением, нужно идти к эндокринологу, к диетологу. Это кропотливая, длительная работа. Гораздо проще не доводить до такого состояния. Если вы чувствуете, что ваш ребёнок имеет избыточный вес, нужно понять серьёзность проблемы и заняться этим». Препараты для похудения для детей тоже не нужны и не эффективны, потому что чаще всего это биологически активные добавки к пище. В детской практике они запрещены.

Если обратиться к цифрам статистики, то городских детей с ожирением насчитывается 8,5 процентов, а вот сельских – 5,6 процента. Чем это объяснить? Наверное, тем, что последние больше находятся на улице, больше заняты физическим трудом.

«Мне не комфортно!»

Когда человек вдруг задумался о своём здоровье и решил «сбросить» лишние килограммы, то, опять же, по словам врача, худеть необходимо постепенно. Лучше, если эта потеря будет составлять не более 0,5 килограмма в неделю. Нельзя терять вес слишком быстро, потому что так же быстро этот вес наберётся. Нужны умеренное питание и физическая активность, потому что если не будет физической активности, у взрослых жир «уйдёт», а кожа просто-напросто повиснет.

Но слова – словами, а для примера нужен человек, который сказал себе «стоп» и начал



обратный отсчёт. Такие люди есть, правда, не каждый соглашается рассказать о себе большому кругу читателей. А вот многим знакомая Ю.С. Поддубная из Детской школы искусств, откровенно поделилась своей историей, тем более что, изменив свою систему питания и образ жизни, она разительно изменила саму себя.

Итак, эта обаятельная женщина, мама двоих детей, со своим ростом 157 см ещё прошлой весной весила аж 100 килограммов! Полнеть она, как, впрочем, многие женщины, начала после родов. Плюс килограмм, плюс ещё один... Плотно покушать вечером. Что в итоге? Она перестала себе нравиться. «Приходишь на рынок, а тебе дают на твой размер какое-нибудь цветастое «тётушкино» платье, - говорит Юлия Сергеевна. - Я не хочу носить такое, я хочу носить одежду на свой возраст!».

И вот всё это, но прежде всего цифра на весах, заставила её искать способы для похудения. Диет было немало, но ко всем организм в итоге привыкал. А в прошлом году Юлия Сергеевна наткнулась в социальных сетях на одну группу, где предлагалась система питания пяти стаканов. Люди выкладывали свои фотографии «до» и «после». Юлия смотрела, читала, восхищалась, но говорила себе: «Я так не смогу».

Смогла. Неделю привыкала к новому для себя режиму питания, ела понемногу. Майонез заменила несладким классическим йогуртом, убрала все жиры, свинину, колбасы, сыры, печенье, конфеты. Оставила говядину и курицу, а на сладкое – немного мёда или варенья. И больше движений. Дома – обруч, пресс, приседания. Такие простейшие упражнения минут по 20-30 в день – либо вечером, либо утром. Летом буквально не слезила с велосипеда, накручивая километры вместе со своим младшим ребёнком. И... вес начал постепенно уходить.

В первые сутки (с 15 на 16 апреля 2015 года) сразу «ушло» 800 граммов. За два месяца – 10 килограммов. А сейчас Юлия Сергеевна весит 65 килограммов. Теперь она не боится, что «покажут» весы. «Я взвешиваюсь каждый день, - делится Ю.С. Поддубная, - чтобы знать, на что мой организм «плюсует». Допустим, поела гречки, на следующий день – прибавка. Если хочешь похудеть, гречку нужно пока убрать. И так со всеми продуктами».

Первое, что начало худеть, - лицо и талия, а бёдра «не успевали». Тогда сделала упор на приседания, чтобы и бёдра уходили вместе с талией равномерно. Летом заметила, что появились синяки под глазами. Не понравилось, и решила немного добавить калорий в свой рацион. В общем, без фанатизма, с умом подходила к используемой ей системе питания. Даже когда сломала ногу, лишилась возможности заниматься физическими упражнениями, не забросила питание, успев к нему привыкнуть.

Муж, правда, вначале, воспринял старания жены отрицательно: «Ты мне и такая нравишься». Но Юлия была категорична:

«Мне не комфортно, я задыхаюсь, поднимаюсь на пятый этаж, появляется одышка. К чему это приведёт? Через два года сердечко напомнит о себе». И он смирился, только подчеркнул, чтоб сильно не худела. Она и не преследует такую цель. Вот ещё пять килограммов сбросит и будет держать себя в своём новом теле.

Приём пищи строго по расписанию и в прописанном объёме, после семи не есть и не пить, и, главное, правильно спать. По словам Юлии Сергеевны, калории хорошо уходят с 23.00 до 2.00 – в это время организм должен спать. И ещё – встал за дело, никаких оправданий себе!

В апреле уже год будет, как она придерживается этой системы, и срываться не хочется. «В этом году заметила, - признаётся Ю.С. Поддубная, - что дома конфеты ела одна я, потому что прошёл уже месяц после нового года, а конфеты ещё лежат. Их ещё много. Я ем, и детям хочется. А сейчас я не ем, и они не едят их в больших количествах». Стало намного проще ходить на каблуках – да, и вообще, легче двигаться. И что интересно и удивительно было для дочери Юлии – мама стала садиться на шпагат. Как оказалось, раньше она это упражнение делала с лёгкостью, из-за большого веса перестала, а теперь вновь легко продвигает этот акробатический номер.

Глядя на то, как Юлия изменилась, её мама Надежда Николаевна, которой сейчас 60 лет, решила последовать хорошему примеру. Со 130 она снизила свой вес до 95 килограммов, и это не предел. Теперь она с удовольствием выбирает себе наряды в магазине и консультирует своих подруг, как «стать меньше». Но по-прежнему боится взвешиваться, а вдруг...

А в заключение Юлия Сергеевна ещё раз повторяет: «Любая диета и система дадут нужный результат только вместе со спортом». Эта аксиома не требует доказательств.

PS. Лишний вес - это не косметический недостаток, как принято об этом думать. Лишний вес - это заболевание, которое может привести к очень серьёзным последствиям. Поэтому, подводя итоги вышесказанному, задумайтесь над тем, как вы питаетесь.

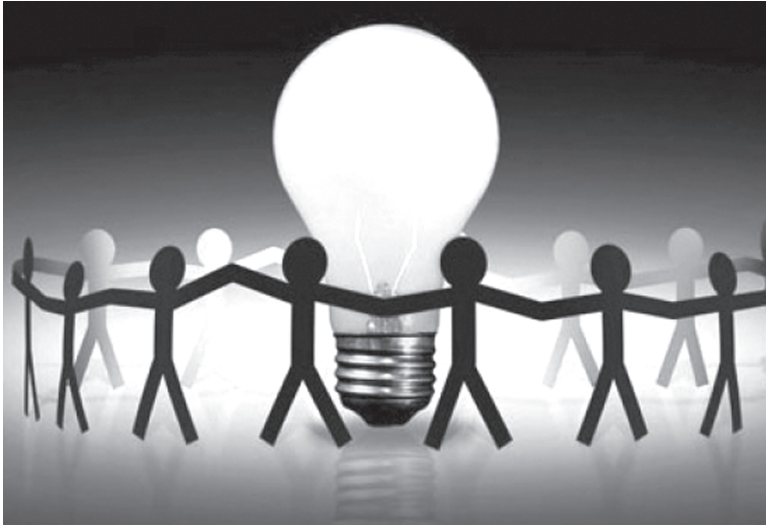
Чтобы прожить долгую, счастливую и полноценную жизнь – правильно питайтесь, ведите активный образ жизни, спите восемь часов в сутки, учитесь управлять эмоциями и чаще улыбайтесь.

Хотелось бы вспомнить слова Гиппократова, который сказал: «Ни насыщение, ни голод и ни что другое не хорошо, если преступает меру природы». И ещё одно изречение уже Арнолда Глазгоу: «Тело – багаж, который несёшь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Любовь ИВАНОВА.
Фото опубликовано с личного разрешения Ю.С. Поддубной.

Это интересно

С днём рождения, лампочка, или Учимся экономить



В последние десятилетия XIX века в жизнь многих европейских городов вошло электрическое освещение. Появившись сначала на улицах и площадях, оно очень скоро проникло в каждый дом, в каждую квартиру и сделало неотъемлемой частью жизни каждого цивилизованного человека. Это было одно из важнейших событий в истории техники, имевшее огромные и многообразные последствия. Бурное развитие электрического освещения привело к массовой электрификации, перевороту в энергетике и крупным сдвигам в промышленности. Однако всего этого могло и не случиться, если бы не было создано такое обычное и привычное для нас устройство, как электрическая лампочка. В числе величайших открытий человеческой истории ей, несомненно, принадлежит одно из самых почетных мест.

С днём рождения, лампочка!

Даже и представить сегодня непросто, что было бы, если бы не было у нас электрической лампочки... Настолько мы привыкли к тому, что в квартирах у нас свет. А современные люстры позволяют вкручивать в их витиеватую конструкцию с десятком лампочек самых разных размеров. Конечно, лампочки сейчас в разы отличаются своей экономичностью и отдают гораздо больше света, нежели их прародительница – лампа накаливания. Потому как тут не поздравить нас всех с днём рождения той, что даёт нам свет! Ей в этом январе исполнилось аж 137 лет!

27 января 1879 года всемирно известный американский изобретатель Томас Эдисон получает патент на электрическую лампочку. «Я понял, что нужно миру. Хорошо, я это изобрел!».

Если верить историческим данным, то он провёл напряжённую исследовательскую работу, в которой пробовал в качестве нити накаливания различные металлы. Ему пришлось провести порядка пяти тысяч опытов, прежде чем прототип бытовой лампочки со спиралью накаливания появился на свет.

Однажды в ходе пресс-конференции, посвященной новому изобретению, один настойчивый журналист спросил:

- Скажите, мистер Эдисон, каково это - терпеть неудачу пять тысяч раз подряд, пытаясь создать одну лампочку?

- Молодой человек, - ответил

Эдисон, - я отнюдь не ошибался эти пять тысяч раз. Я обнаружил четыре тысячи девятьсот девяносто девять способов, как не следует делать лампочку.

Устройство лампы накаливания известно даже школярам: электрический ток, проходя через тонкую нить, раскаливает ее до высокой температуры, благодаря чему она начинает ярко светиться. Эдисон понимал: для того чтобы лампочка светила ярко, долго и имела ровный, немигающий свет, необходимо, во-первых, найти подходящий материал для нити и, во-вторых, научиться создавать в баллоне сильно разреженное пространство. Было проделано множество экспериментов с различными материалами, которые ставились со свойственным для Эдисона размахом. Подсчитано, что его помощники опробовали не менее шести тысяч различных веществ и соединений, при этом на опыты было израсходовано свыше ста тысяч долларов.

И патрон, и цоколь, а также другие элементы электрического освещения, сохранившиеся без изменений до наших дней – выключатели, предохранители, электрические счетчики и многое другое, были также изобретены Эдисоном. Средняя долговечность лампочки Эдисона составляла 800-1000 часов непрерывного горения. Мда-а! Мухлюют сегодняшние изготовители этого источника освещения. Маленькая стеклянная лампочка в нашем современном мире может сгореть сразу после её вкручивания. Недолговечна, да ещё и потребляет электроэнергию, как оказалось, предостаточно.

И патрон, и цоколь, а также другие элементы электрического освещения, сохранившиеся без изменений до наших дней – выключатели, предохранители, электрические счетчики и многое другое, были также изобретены Эдисоном.

Почти тридцать лет лампочки изготавливались описанным выше способом, но будущее было за лампочками с металлической нитью. Еще в 1890 году Лодыгин придумал заменить угольную нить металлической проволокой из тугоплавкого вольфрама, имевшего температуру накала 3385 градусов. Однако промышленное изготовление таких лампочек началось только в XX веке...

Как сэкономить электричество в доме: учимся вместе

Чудо чудное эта изобретённая более ста лет назад лампочка. Светло от неё, но за свет нам приходится платить. Нет, без этой придумки сегодня не обойтись, да и не желаем мы отказываться от неё. Но что же, что придумать, чтобы хоть чуточку сэкономить? А придумать, в общем-то, ничего и не нужно.

Пройдитесь вечером по своей квартире. Что бросается в глаза в первую очередь? «Лампочки Ильича», горящие практически в каждой комнате, даже если там никого нет. Приучите себя пользоваться выключателем – вот и экономия. Вы скажете, это мелочь? Давайте считать.

Одна лампочка на 100 ватт потребляет за час 0,1 киловатта, а за 10 часов непрерывного горения на счетчике наберет 1 киловатт-час. Но если у вас горят одновременно 5 таких лампочек, то киловатт наберет уже за 2 часа. Будете продолжать в том же духе в течение месяца – это удовольствие обойдется вам в 30 киловатт-часов. За год вы оплатите 360 «улетевших в трубу» киловатт-часов, а за 5 лет... Нет, лучше не считать, потому как цифры будут еще более внушительными.

На чем же можно экономить? Для начала стоит заменить обычные лампочки накаливания на энергосберегающие. Они так и называются. Экономия существенная – 50-80%, причем они служат очень долго: вкрутили и забыли. И пусть они дороже обыкновенной электрической лампочки, зато затраты окупаются за шесть месяцев.

Сегодня в продаже можно встретить следующие виды осветительных ламп: традиционные лампы накаливания, отличающиеся размерами колбы, видом инертного газа, ее наполняющего, и конструкцией нити. Среди ламп накаливания выделяются галогенные, срок службы которых и коэффициент полезного действия значительно выше, чем у ламп, изготовленных по традиционной технологии. Ещё есть люминесцентные (именно они в последние годы известны как энергосберегающие) и светодиодные лампы.

Иногда про электрообогреватель вообще можно забыть, если заменить старые окна на стеклопакеты, утеплить входную дверь, пол, стены. Дорого? Ну, так для себя же делаем. Даже если просто

заклеить окна, можно сберечь 40 процентов тепла. Неутепленная балконная дверь, например, сравнима с дырой в стене диаметром 20 сантиметров.

Некоторые советуют покрасить радиаторы центрального отопления в темный цвет. Даже в черный. Грустненько будет? Зато темная поверхность излучает тепла на 10-15 процентов больше, чем светлая.

А сколько времени вы стоите в раздумьях перед холодильником: «Что бы съесть?», или роетесь в морозилке, проводя археологические раскопки в вечной мерзлоте? Ведь если температура в камере повысится, компрессор немедленно удовлетворит свои энергоаппетиты.

Чем современнее электроплита (класс А), тем меньше она расходует электроэнергии. Никогда не ставьте маленькую кастрюльку на большую конфорку, и она не будет греть воздух и сжигать драгоценный кислород.

У кого газовая плита, тому, например, незачем иметь электрочайник. Конечно, это удобно: клац – и закипел, клац – и сам отключился. У таких пожаробезопасных чайников большая мощность – 2000 ватт – все равно, что одновременно включить в сеть два утюга. Кстати, чтобы не наматывать лишние киловатты, лучше греть именно столько воды, сколько необходимо в данный момент, и обязательно удалять накипь, которая потребляет часть электроэнергии на собственное нагревание.

Продолжим. Например, если поставить холодильник рядом с плитой или отопительной системой, затраты электроэнергии возрастут в несколько раз, так как прибору придется работать в усиленном режиме для поддержания необходимой температуры. То же самое касается и моментов, когда

вы ставите в холодильник горячую пищу. Кроме того, не забывайте его вовремя размораживать, так как из-за наличия наледи на стенках морозильной камеры потребление электроэнергии возрастает на 15-20 процентов. Протрите лампочки. Задумываясь над тем, как экономить электричество в квартире, мало кто вспоминает о необходимости протирать лампочки. Очень немногие прислушиваются к этому совету, так как гораздо проще заменить потускневшую лампу более мощной. Стоит знать, что пыль может «съесть» до 20 процентов света, исходящего от лампы. Кроме того, не стоит забывать и про плафоны.

Иногда повышенное потребление электричества возникает из-за старой электропроводки. В этом случае достаточно заменить ее, получив не только возможность сэкономить, но и повысить пожарную безопасность помещения. Не оставляйте электроприборы в режиме ожидания. Телевизоры, компьютеры, музыкальные центры активно эксплуатируются лишь по несколько часов в сутки. В остальное время они находятся в режиме ожидания, поглощая при этом электроэнергию. Также очень часто люди думают о том, что, выключив прибор основной кнопкой, прекращается и потребление им электричества. На самом деле это не всегда так, и поэтому более эффективным решением будет выключение прибора из сети.

На сегодняшний день, экономия электроэнергии не представляет ничего сложного и зависит только от вашего желания. Помимо вышеперечисленных способов существует также масса других советов, применяемых в народе. Самое главное – это помнить, для чего вы это делаете. А применение всех методов в совокупности поможет сократить денежные расходы на оплату коммунальных платежей в несколько раз. И будет вам счастье!

Подготовила
Любовь ИВАНОВА.

Одна обычная лампочка на 100 ватт потребляет за час 0,1 киловатта, если у вас горят одновременно 5 таких лампочек, то за 2 часа наберет киловатт. Будете продолжать в том же духе в течение месяца – это удовольствие обойдется вам в 30 киловатт-часов... А если заменить обычные лампочки накаливания на энергосберегающие, можно существенно сэкономить – процентов 50-80. И пусть они дороже обыкновенной электрической лампочки, зато затраты окупаются за шесть месяцев.



27 января 1879 года всемирно известный американский изобретатель Томас Эдисон получает патент на электрическую лампочку. «Я понял, что нужно миру. Хорошо, я это изобрел!».

Спортивная жизнь

Татьянин лед

25 января для всех студентов и Татьян города Полысаево городской каток при муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Полысаево в рамках работы зимней спортивной площадки проводил специальную акцию «Татьянин лед»...

Помимо катания на коньках гостей ожидала спортивно-игровая программа с веселыми конкурсами, проигравших в которых не оказалось. Вечер выдался на редкость погожим, с обилием солнца и легким морозцем.

Не менее весело проходили и состязания сумоистов на заснеженном футбольном поле. По сугробам бегать в валенках – уже неудобно. Ну, а попробуйте поразить чужие ворота в массивном костюме и экипировке сумоиста!?

Изюминкой вечера стал конкурс «Белка в колесе». Задачей игроков была транспортировка члена команды на беличьем колесе до пункта назначения и обратно на время.

Также гости льда Татьяны успели прокатиться и на санках-ватрушках и попробовать силы в перетягивании каната, получив массу позитива и хорошего настроения.

А мы добавим, что городской каток работает для всех желающих ежедневно с девяти утра до девяти вечера. Вас ждут настоящая сибирская зима, чистый ровный лед, свежий воздух, музыка и отличное настроение.

Наши победы - тебе, Полысаево

Продолжается лыжный сезон 2015-2016 гг., и обучающиеся отделения «Лыжные гонки» Детско-юношеской спортивной школы г.Полысаево набирают обороты, участвуя в соревнованиях разных уровней.

М. ШЕВЧУК, руководитель спортивной площадки МБУ ДО ДЮСШ.

Графики движения маршрутов по г.Полысаево на 2016 год

№125 ГПАТП КО. Пл. Победы, Маг. «Заря». 6-55 от магазина №45. 7-00, 7-40, 9-10, 10-20, 10-58, 12-10, 13-50, 15-15, 17-00, 18-40, 21-30 от Губернского, 22-30 гараж.

№119 ГПАТП КО. Губернский рынок, шахта «Октябрьская». 5-30*, 6-00*, 6-24*, 6-42*, 7-20, 7-56, 8-14, 8-32, 9-10, 9-46, 10-40, 11-00, 11-36, 12-12, 12-30, 12-50, 14-02, 14-20, 14-40, 15-52, 16-10, 16-30, 17-42, 18-38, 19-25, 20-00, 22-20, 23-15.

№140 ГПАТП КО. Лесной гор., Маг. «Заря». 6-45, 7-20, 7-55, 8-40, 9-00, 9-20, 9-55, 10-10, 10-30, 11-10, 11-30, 11-50, 12-20, 13-00, 13-10.

рейсы, отмеченные значком *, не выполняются в субботу, воскресенье и праздничные дни

М/такси №119а ИП Рязанов В.Н., Корсаков В.В. Губ. рынок, шахта «Октябрьская». 6-16, 7-05 (с вокзала), 8-10, 8-55, 10-23, 11-20, 12-22, 13-15, 14-25 (от пл.Победа), 14-50, 15-44, 16-45, 17-23, 18-20.

№140 ГПАТП КО. Лесной гор., Маг. «Заря». 6-45, 7-20, 7-55, 8-40, 9-00, 9-20, 9-55, 10-10, 10-30, 11-10, 11-30, 11-50, 12-20, 13-00, 13-10.

М/такси №123 ИП Гассман В.Л. Губерн. рынок, с. Мохово. 6-45*, 9-30, 11-30, 13-45, 15-25, 16-55*, 18-40 (в гараж)*.

№130 ГПАТП КО. Маг. «Заря», ш. 7 ноября. 6-50*, 7-50, 8-40*, 9-40, 10-25*, 11-30, 11-55, 12-10*, 12-30, 13-10*, 13-45, 14-20, 15-00*, 15-30, 16-05, 16-25.

М/такси №149 ИП Рязанов В.Н. Лесной городок, шахта «Октябрьская». 7-45, 9-45, 12-05, 14-00, 16-07, 18-00, 19-55.

№130 ГПАТП КО. Маг. «Заря», ш. 7 ноября. 6-50*, 7-50, 8-40*, 9-40, 10-25*, 11-30, 11-55, 12-10*, 12-30, 13-10*, 13-45, 14-20, 15-00*, 15-30, 16-05, 16-25, 16-45, 18-00, 18-15, 20-00, 21-45.

М/такси №150 ИП Гассман В.Л. КПДС, КСК (ТЦ «Фабрика»). 6-20, 7-40, 9-00, 10-58, 14-25, 15-15, 17-45.

№8 ГПАТП КО. Рынок г.Полысаево, шахта «Сибирская». 6-30, 7-05 (на З. Ключ, «Гнездышко»), 7-15, 7-30, 8-00, 8-40, 9-05, 9-25, 10-00 (на Зел. ключ), 10-25, 10-50, 11-40, 12-20, 12-30, 12-45, 13-10, 13-50 (на Зел. ключ, «Гнездышко»), 14-20, 14-35, 15-05, 15-45, 16-00, 16-15, 16-30, 17-15 (на Зел. ключ), 17-35, 17-50, 18-40, 19-30, 20-05 (на Зел. ключ, «Гнездышко»), 21-00 (на Зел. ключ, «Гнездышко»), 21-05 (от «Гнездышка»), 21-45 (от Зел. ключ на Мереть 22-00).

№120 ГПАТП КО. Автовокзал, п. Красногорский. 6-00 (З.Ключ), 7-50 (З.Ключ), 9-30, 10-15, 12-00 (З.Ключ), 13-55, 16-15, 18-10 (З.Ключ), 20-00.

№5 ГПАТП КО. ул.Серова, шахта «Октябрьская», Рынок. 7-05, 8-40, 9-55, 11-05, 13-00, 14-15, 15-35, 17-50, 19-00.

М/т №1196, №128 ИП Рязанов В.Н. шахта «Сибирская», Байкаимский переезд, Губ. рынок, шахта «Октябрьская». 7-20, 9-55, 12-00, 14-13.

№7 ГПАТП КО. Рынок, ул.Красногвардейская, 13 квартал, Коммунальная. 6-55, 8-30, 9-35, 13-20, 14-50, 16-10, 17-45, 19-40.

Житейская история

НОВЫЙ ГОД НАОБОРОТ

— Вот влипла — так влипла! — сказала Маша Зайцева, беспомощно оглядываясь по сторонам.

Она стояла посреди пустынного двора в окружении бетонных новостроек. На ней был голубой костюм Снегурочки с белым пушистым воротником из искусственного меха и дурацкая шапочка с косичками по бокам. Часы показывали 23.45. Через пятнадцать минут всем нормальным людям предстояло встретить Новый год. Маша еще раз с досадой оглядела двор и мысленно послала проклятие на голову Аделаиды Яковлевны — географички, которая так и не научила ее ориентироваться на местности.

А произошло следующее. Подруга Варя пригласила Машу вместе отметить праздник. Предполагалась компания из тринадцати человек. В новой, недавно купленной Варей квартире их собралось двенадцать, включая Зайцеву. Отставшего от группы товарища по имени Иннокентий дожидаться не стали. Тем более, что, по заверению некоторых, он был редким занудой и очень правильно сделал, что не пришел. Не тратя времени, присутствующие сразу приступили к любимому обряду — почетным проводам уходящего года. Провожали его

весело, с энтузиазмом старших школьников. Гости практически не были знакомы друг с другом, поэтому каждый старался поскорее произвести на противоположный пол неизгладимое впечатление. А потом Маша вспомнила, что забыла в машине костюм Снегурочки, и выбежала во двор.

«Вот это будет сюрприз!» — думала она, радостно слетая вниз по ступенькам. Затем долго металась по двору в поисках машины. Наконец нашла. В салоне одеваться было неудобно, поэтому Маша выложила костюм на капот и, убедившись, что вокруг ни души, быстро облачилась в холодное синтетическое одеяние. И вот тут-то на ее голову посыпались неприятности.

Сначала девушка обнаружила, что потеряла ключи от машины. Видимо, в спешке смахнула их с капота в сугроб. Потом ее постигла вторая неприятность. Решив вернуться назад за фонариком, Маша вдруг поняла, что не знает, куда идти. Когда вся компания во главе с Варей дружно поднималась в квартиру, ей даже в голову не пришло запомнить дорогу. К тому же девушка была занята куда более важным делом — за ней усиленно ухаживал красавец-брюнет с обжигающим взглядом. Словом, надежда отыскать обратный путь

приравнивалась к нулю, а адреса Маша просто не знала. И вот теперь она стояла посреди холодного безучастного двора, смотрела на сверкающие праздником окна домов и мрачно вспоминала все знакомые ругательства. К удивлению интеллигентной Маши, тезаурус оказался большим и крайне неприличным.

Вообще-то, до этого неприятного события Зайцева считала себя хорошо организованным, вдумчивым, хотя и очень неуверенным в себе человеком. Она еще никогда не имела серьезных отношений с мужчиной и тяжело находила общий язык с окружающими. Именно поэтому и решилась на переодевание. Облачиться в костюм Снегурочки для скромной Маши было равносильно выходу в открытый космос, причем без скафандра. Зайцева выучила красивое стихотворение и с волнением представляла, как станет поздравлять гостей... И вот, пожалуйста! Маша едва не разрыдалась от отчаяния, как вдруг услышала скрип двери. Она взглядела в темноту и не поверила своим глазам. Из подъезда вышел Дед Мороз. Девушка невероятно обрадовалась живому человеку в темном безлюдном дворе, бросилась ему навстречу, но тут же остановилась в нерешительности. Дед Мороз изрекал громкие ругательства, очень похожие на те, которые недавно

вспоминала сама Зайцева. Увидев девушку, он замер и недоверчиво спросил:

— Снегурочка?
Маша кивнула. Затем спохватилась и быстро сказала:

— Я потерялась.
Дед Мороз задумался на секунду и вполне цензурно, даже интеллигентно произнес:

— Вы будете смеяться, но меня постигла такая же участь.

И рассказал дрожащей от холода Маше, что опоздал на вечеринку, потому как рыскал по городу в поисках этого дьявольского костюма. Хотел удивить гостей, а в результате забыл портфель в такси. А в нем — мобильный телефон и адрес хозяйки дома.

— Вас случайно не Иннокентием зовут?
— осторожно поинтересовалась Маша.

— Да, — удивился Дед Мороз, — а вы откуда знаете?

Девушка уже хотела выложить все, что слышала в компании о его легендарном занудстве, но вовремя остановилась и лаконично изложила свою историю.

— Потрясающе, — воскликнул Дед Мороз. — Ведь мы могли бы встретить Новый год вместе!

— Боюсь, так и получится, — буркнула Маша.

А Иннокентий действительно был занудой. Девушки его не любили, друзья... Впрочем, у него не было друзей. Но до недавнего времени Иннокентий совершенно не замечал этого. А накануне праздника его вдруг посетил некое откровение. Он словно увидел себя со стороны и поразился той беспросветной тоске, в которой жил. Так появилась идея нарядиться Дедом Морозом.

— Что же нам теперь делать? — вздохнула Маша.

Иннокентий по привычке хотел изложить ей вариант логического решения проблемы. Он помнил, что в номере квартиры присутствовали цифры 1, 2 и 3. Вот только в каком порядке — не зафиксировал. Чередуя возможные комбинации, Иннокентий безуспешно обошел шесть квартир в двух домах, где был одарен разными продуктами питания, включая две бутылки шампанского, и теперь шансы отыскать Варину жилище значительно выросли. Он уже сделал глубокий вдох для изложения вышесказанного, как вдруг передумал, посмотрел на часы и радостно произнес:

— Через минуту наступит Новый год! Предлагаю не тратить время на глупые поиски, а встретить его прямо здесь.

— В машине? — поморщилась Маша.
— Я бы даже сказал — на машине! — уточнил Иннокентий и стал выгружать на капот дары из своего красного мешка.

— Ого! — поразилась она. — Это откуда?

— Я ведь Дед Мороз, — напомнил он. — А значит, волшебник.

— Я не верю в Деда Мороза, — отрезала Маша.

Иннокентий согласно кивнул:
— Я тоже не верю. Но отменять из-за этого встречу Нового года мы не будем.

«А он симпатичный, — подумала Зайцева. — И остроумный!»

Пробка со свистом взвилась в небо, шампанское изобразило пенный салют, из окон домов донеслись отголоски радостных криков. Иннокентий открыл вторую бутылку и протянул Маше.

— Никогда еще не пила шампанское из горлышка, — призналась она.

Ощущение оказалось забавным. Спустя минуту они хохотали, вспоминая подробности этого странного вечера.

— У нас Новый год наоборот! Все так непривычно и удивительно, — раскрасневшись, говорила Маша.

— А давайте танцевать! — крикнул Иннокентий, после чего предложил называть его Кешей.

Говоря по правде, это был самый необыкновенный Новый год в их жизни...

— Ну вот и хорошо, — довольно потирая руки, сказал Дед Мороз.


Самый что ни на есть настоящий Дед Мороз сидел на облаке в санях, запряженных оленями, и внимательно наблюдал за парочкой внизу. Как раз в это время Маша и Кеша поцеловались.

— Очень хорошо! — еще раз повторил Дед Мороз. — А верите вы в меня или нет — дело десятое...

Алла СНИЦАР.

<http://natali.ua/private/stories>.

Сканворд

Старый запеченный мешок	↓	Футляр для пистолета	↓	Лучший при пяти звездах	↓	Чёрный с серым отливом цвет	↓	Остренькие у волка	↓	Библейский грубиян	↓	Настил из досок на возвышении	↓	Боевая стрельба по цели	↓	Ближний круг Его Величества	↓	Большой загон для овец
↓										Угловое расстояние в астрологии	→			Один из женихов Дюймовочки	↓		Газ, «рождаемый» грозой	
Древнее племя, народ		Настольная книга раввина	→									Игра в теннис со стенкой	→					
↓										Серебряная монета 1796 года	↓	Французская церковная музыкальная школа	→					
Кустарниковая ива		Фигурная линейка	→											«Сердце» турбины	→			
↓												Чешский композитор	→					
								Гибкая труба	↓	Средневековая постройка	↓	Орган размножения у грибов	↓					
														«Нельзя» для дикарей	↓			
Местность вдалеке от крупных центров	↓	Кисломолочный продукт	↓	Вотчина Одиссея	↓	Щенок	↓	Ваша ... бита	→									Восточный наряд
↓														Период в жизни человека от 30 до 50 лет	↓	Пища животных	↓	Солдат
Закрепитель духов		Выходной за сверхурочный труд	→							Род растений семейства кизиловых	→							
↓																		
										Химический элемент, металл	→							Деталь колеса
Заметуха		Возглас	→											Фло-мастер-толстяк	→			
↓																		
										Карточный термин	→							Еврейский пасхальный хлеб

Ответы на сканворд из №2 от 22.01.2016г.

По горизонтали: Поле. Тога. Лётчик. Мини. Море. Стог. Гавана. Хлам. Слон. Бюрократ. Коран. Гул. Нагота.
По вертикали: Олива. Сбор. Лён. Велюр. Тетива. Оран. Нона. Тимсах. Окот. Ларго. Роса. Аут. Забег. Метла.

Прогноз погоды с 30 января по 5 февраля

	30 января суббота	31 января воскресенье	1 февраля понедельник	2 февраля вторник	3 февраля среда	4 февраля четверг	5 февраля пятница
облачность, осадки	ясно	ясно	ясно	ясно	пасмурно	пасмурно	облачно, снег
атм. давление (мм.рт.ст.), температура, ветер (м/сек.)	764 -23...-20 ЮВ 2	764 -22...-11 ЮВ 2	763 -14...-12 ЮВ 3	762 -14...-8 ЮВ 2	764 -11...-9 ЮВ 3	758 -10...-5 ЮВ 5	750 -6...-4 Ю 5

МЕТАЛЛОИСКАТЕЛИ, МОНЕТЫ, все для КОЛЛЕКЦИОНЕРОВ. ПОКУПАЕМ ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, АНТИКВАРИАТ, КОЛЛЕКЦИИ. г. Кемерово, маг. «КОЛЛЕКЦИЯ» на Ж/Д ВОКЗАЛЕ (2 этаж). Тел. 8-913-536-70-09.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Газель изотермический фургон. Город. Межгород. Тел.: 8-951-593-52-50, 8-923-615-45-73.

РЕМОНТ холодильников и холодильного оборудования на дому. Гарантия. Качество. Тел. 8-960-905-68-14.

РЕМОНТ стиральных машин, посудомоечных машин, водонагревателей, микроволновок и др. **ГАРАНТИЯ!** Выезд мастера, продажа запчастей.

ОГРН 1027700067328

Т. 8-983-251-87-28

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ любой сложности. Быстро. Профессионально. Недорого. Пенсионерам СКИДКА до 40%. Тел. 8-923-494-36-84; 8-923-612-77-88.

РЕМОНТ телевизоров на дому. Настрою, установлю 20 цифровых каналов. Тел. 8-913-285-61-86.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Исковые заявления, представительство в суде.
- Консультации по гражданским и уголовным делам ведет опытный юрист.
- Возмещение ущерба при подработке жилых домов и находящихся в санитарно-защитной зоне предприятий, пожаре, затоплении.
- Рыночная оценка имущества.

г.Полысаево, ул.Бакинская, 5, агентство «ГОРОДОК». Телефон 2-59-70, 8-904-375-93-34. Наш сайт: www.gorodok42.com

Доставка угля «**ОТКАТНИКА**» по вашему талону с разреза «Моховский». **ПРОДАМ уголь мытый (КНС). КУПЛЮ талоны – ДОРОГО!** (водитель моховский). Тел. 8-950-588-69-61.

ПРОДАМ уголь любой марки. **УГОЛЬ** в мешках. **ПРИВЕЗУ** уголь по вашему талону. Тел. 8-950-598-68-54.

УГОЛЬ разрезовский хорошего качества, тоннами, мешками. Доставка. Тел. 8-951-575-59-21.

УГОЛЬ-КОМОК. МЕШКАМИ Тел. 8-951-171-60-87, 8-950-595-05-44.

МБУ «Полысаевский Пресс-центр» предлагает услуги по размещению рекламы на канале РЕН-ТВ Полысаево и в газете «Полысаево». **Низкие цены. Высокое качество.** Телефоны для справок 8 (384-56) 4-39-42 (рекламный отдел), 8-904-993-90-98 reclama369ppc@mail.ru г. Полысаево, ул. Космонавтов, 88

МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру в г.Новокузнецк, неприватизированная, в «новостройке», на квартиру в г.Полысаево. Тел. 8-951-176-67-34.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по ул.Бакинская, 8, 4/5, рядом капитальный гараж (можно отдельно). Тел. 8-905-906-72-52, 8-923-523-19-05. Цена договорная.

ПРОДАМ двухспальную кровать в хорошем состоянии с матрасом. Срочно. Тел. 8-951-163-76-53.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру, 2/3, 11 квартал. Цена 900 тыс. руб. Торг. Тел. 8-900-057-08-17; 8-953-065-15-48.

СРОЧНО СДАМ 3-комнатную квартиру в р-не 1-Полысаево на длительный срок. Тел. 8-913-293-31-97.

СДАМ 1-комнатную квартиру в г.Полысаево или **ПРОДАМ** недорого, р-н маг. «Спутник». Тел. 8-950-596-25-67.

В МКП САХ **ТРЕБУЮТСЯ** водитель на автовышку, машинист автокрана, токарь, грейдерист. Тел. 4-28-05, 4-28-31.

КУМИ г.Полысаево предлагает в аренду нежилое здание S = 426,8 кв.м, расположенное по адресу: ул.Революционная, 46. Подробнее по телефону 4-35-12.

Информация от КУМИ

Комитет по управлению муниципальным имуществом города Полысаево сообщает о заключенных сделках на аукционе на право заключения договора аренды земельного участка: Лот №1 - земельный участок площадью 356 кв.м. с кадастровым номером 42:38:0101001:19320, расположенный по адресу: Кемеровская обл., г.Полысаево. Разрешенное использование – обслуживание автотранспорта. Размер ежегодной арендной платы, установленный по результатам аукциона 736 205,68 руб. (семьсот тридцать шесть тысяч двести пять рублей 68 копеек). Победитель – Молдаков Виталий Анатольевич.

Совет ветеранов ОАО «Шахта «Заречная» глубоко скорбит в связи с уходом из жизни ветерана труда **ЗОНОВА ВЛАДИМИРА ПЕТРОВИЧА**, возглавлявшего совет ветеранов шахты с июля 2007 года по декабрь 2015 года, и выражает искреннее соболезнование родным и близким.

ПРОДАМ дом в хорошем состоянии по ул.Вахтангова, 47 в г.Полысаево. Тел. 8-950-593-28-05.

ПРОДАМ системный блок Атлон 64 1,81 ГГц, RAM 512 MB, видеокарта NVIDIA Ge Force 660, LCD монитор 17" View Sonic VA 712. ДЕШЕВО. Телефоны: 8-923-602-37-17, 8-906-980-79-82.

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

Уважаемые полысаевцы! В МБУ «Полысаевский Пресс-центр» вы можете оформить подписку на газету «Полысаево». Стоимость подписки в редакции на один месяц **35 рублей**. **АКЦИЯ!** Все, кто выписал газету на 1-е полугодие 2016г., имеют возможность подать объявление раз в месяц на сумму до 100 рублей **БЕСПЛАТНО!** Наш адрес: ул.Космонавтов, 88.

ЦЗН информирует

4 февраля в 13.00 в здании ГКУ ЦЗН по адресу: пр.Текстильщиков, 12 проводится **ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ** для ЗАО «Шахта «Беловская» и ООО «Техстрой». Приглашаются водители категории «Е», водители на БелАЗ 7547, слесари по ремонту двигателей (мотористы). Кандидатам на замещение свободных рабочих мест при себе иметь паспорт, трудовую книжку, водительское удостоверение. Тел. для справок: 8(38456) 3-64-86.

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

ОАО «Полифлок» - машиниста (кочегара) котельной. Тел. 8(38456)28236.
МБОУ СОШ №1 - учителя математики и иностранного языка. Тел. 8(38456)21941.
МБОУ Школа №32 - учителя истории (возможно переобучение). Тел. 8(38456)29706.
МБОУ Школа №35 - педагога социального с неполным рабочим днем и педагога дополнительного образования по сопровождению детей на школьном автобусе с неполным рабочим днем. Тел. 8(38456)43433.
ИП Кузнецова Л.А. - менеджеров в коммерческой деятельности. Тел. 89000583652.

Полысаевское строительное управление **ПРОДАЕТ** 1, 2, 3-комнатные квартиры в новых и строящихся домах в квартале №13. Цена 33000 руб. за квадратный метр. Тел. 4-29-12, 4-32-60.

Только 1 день, 3 февраля, с 9 до 18 часов в ДК «Родина» СОСТОИТСЯ грандиозная распродажа шуб в большом ассортименте по самым низким ценам пр-ва г.Пятигорск.



АКЦИЯ!!! Принесите старую шубу и получите СКИДКУ 10 000 рублей на НОВУЮ.

РАССРОЧКА, КРЕДИТ на месте!

Пенсионерам скидки!

АВТОРИТЕТ



Магазин «АВТОРИТЕТ» предлагает автолюбителям модельные чехлы: **-из жаккарда - от 3500рублей** **-из экокожи - от 5000рублей** А также: **-спойлера капота и ветровики** **-огромный выбор компрессоров** **-масла и автохимия** **-домкраты и инструмент** **-ходовые огни нового поколения СОВ**

Ждем вас за покупками! г.Полысаево, ул.Космонавтов, 69, ТЦ «Шахтер», 1 этаж

Полысаево городская массовая газета индекс: 51912 **Учредители:** администрация Полысаевского городского округа Кемеровской области, МБУ «Полысаевский Пресс-центр» **Директор - главный редактор В.В. КУЗИНА. Редактор отдела газеты М.Г. ХОРОХОРДИНА.**

Адрес редакции, издателя: 652560, г.Полысаево, ул.Космонавтов, 88, МБУ «Полысаевский пресс-центр», телефоны: **директор 4-21-77, бухгалтерия и рекламный отдел 4-39-42, редакция газеты 2-54-35, редакция телевидения 4-27-30.** E-mail: polpressa.tv@mail.ru Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Редакция оставляет за собой право отказать в размещении рекламных материалов без объяснения причин. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кемеровской области 12.03.2013г. Рег. свидетельство ПИ №ТУ 42-00614

Газета отпечатана в ОАО «Советская Сибирь», 650630, г.Кемерово, пр.Октябрьский, 28.

Газета выходит один раз в неделю: **пятницу**. Печать офсетная. Объем - 3 печатных листа. Время подписания номера в печать по графику в 16.00, фактически в 16.00. Тираж 3000 экз. Цена в розницу - договорная.