



118 (25080)  
3 июля 2010 г.,  
СУББОТА  
Цена свободная.



4612747 250035

Выпуск  
выходного дня

# Дальний Восток стал ближе

3 ➤



Если животные ничего не говорят, то это вовсе не значит, что им нечего сказать по поводу своего содержания в мини-зоопарках...

среда  
обитания

9 ➤

## персона

Главное для счастья - научиться двум вещам: любить и работать. Как бы еще научиться любить работать? Но вообще высший пилотаж - учить любить работать и при этом самому любить свою работу и быть счастливым!

7

## традиции

Были на этом сабантуе и кыстыбый, и баурсак, и жаюча... Рахмат за вкусный праздник, земляки!

8

## форум

Всё дело в шляпке, или Язык наш - враг их, или Сказ о том, как наш бывший соотечественник и остроумный блогер не учёл некоторых особенностей национального характера англичанок...

10



Семеро смелых. Это смело можно сказать об олимпийском виде спорта регби-7, который почему-то не очень активно развивается в Кузбассе.

стадион

11 ➤

антитеррор

## Камерное решение

В Новокузнецке на заседании очередной коллегии решено рассмотреть вопрос о приобретении и оснащении служб города оборудованием по определению и ликвидации взрывоопасных веществ, разного рода взрывных устройств.

Кроме того, на территории Новокузнецка для обеспечения антитеррористической безопасности работают 60 видеокамер, установленных в социально значимых «точках». Данные с них поступают на сервер УВД. Видеокамеры оснащены и общеобразовательные учреждения.

На коллегии также высказали намерение со временем установить ви-

деокамеры и в жилом фонде.

С начала года значительная работа по оперативному реагированию на поступающие сигналы проведена Новокузнецким центром коммуникаций Кемеровского филиала ОАО «Сибирьтелеком». Городские АТС оснащены оборудованием, способным оперативно определять номера телефонов при поступлении сообщений о заминировании, угрозе совершения

террористического акта в местах массового скопления. Ранее здесь пользовались системой детальной тарификации, не позволяющей немедленно определять номер телефона звонящего абонента. Теперь телефонные номера «вычисляются» за считанные секунды. И это сказалось на количестве «шутников», сообщающих о заминировании школы или вуза. С начала года такого не оказалось.

Татьяна ШИПИЛОВА.

судебное решение

Арбитражный суд вынес решение о сносе в Кемерове двух незаконно построенных объектов: здания автомойки по ул. Краснофлотской и автомагазина «Каприз» по ул. Инициативной. Специалисты комитета строительного контроля в ходе проверок выявили серьезные нарушения: отсутствие разрешительной документации на строительство и эксплуатацию.

На сегодняшний день насчитывается более 20 судебных решений по 55 незаконно построенным объектам. Специалисты комитета намерены продолжать работу по выявлению и сносу самовольных построек.

юбилей

## Кузница кадров

Восьмидесятилетний юбилей отметил вчера Кемеровский технический техникум. Среди выпускников техникума сотни руководителей промышленных предприятий Кузбасса, Сибири и Дальнего Востока, 15 Героев Социалистического Труда, депутат Государственной думы Борис Зубицкий и почетный гражданин города Кемерово, бывший журналист газеты «Кузбасс», летописец областного центра Иван Балибалов, а также многие другие известнейшие люди.

В истории учебного заведения немало славных страниц. Отсюда в 1942 году часть учащихся ушла на фронт в составе студенческой роты, политруком которой стал директор техникума М.И.Казанцев. Всего во время Великой Отечественной войны погибли 48

работников и студентов техникума, среди них и первый директор техникума Ф.Ф.Володин, и М.И.Казанцев.

Традиционно выпускали ряды рабочего класса на предприятиях химии и энергетики, достигая, например, и таких высот, как директор Ново-Кемеровской ТЭЦ, директор «Кузбассэнерго-госбыта», главный энергетик ОАО «Азот» и так далее.

Развитие в стране рыночной экономики поставило перед техникумом новые задачи, заставило к традиционным профессиям (электрики, электромеханики, технологи) добавить новые – специалисты банковского дела и маркетологи. Всего за 80 лет выпускниками Кемеровского технического техникума стали более 18 тысяч человек.

Игорь АЛЕХИН.

дорожное движение

## Скорость на фотоснимке

На днях новый прибор фиксации скорости автотранспорта «КРИС-П» появился у кемеровских инспекторов ДПС.

Теперь водителям, нарушающим скоростной режим, будет труднее скрыться от инспекторов ГИБДД. Этот переносной комплекс регистрации изображения и скорости, в отличие от своих собратьев предыдущего поколения, еще и фотографирует машину нарушителя. Причём на каждом снимке отчётливо видны госномер машины, дата и время нарушения, а также показатели скорости, что, в общем-то, сводит на нет все усилия правонарушителя уйти от ответственности. «Состоит это устройство из фоторегистратора и ноутбука, -

объяснил инспектор по пропаганде БДД ОГИБДД УВД по г. Кемерово Павел Подбородников. – Фоторегистратор устанавливается на аварийно-опасном участке дороги и фиксирует нарушения даже на расстоянии нескольких сотен метров. Фотокамера передает данные на компьютер, после чего правонарушителя ожидает вполне привычная процедура привлечения к административной ответственности».

Решение вопроса о техническом переоснащении подразделений ГИБДД стало возможным во многом благодаря реализации Федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения в 2006 – 2012 годах».

На сегодняшний день в областном центре используется два таких прибора, но уже в ближайшее время количество их возрастет.

Алена ФЕДОТОВА.



здравоохранение

## Эффект от солнечных зайчиков

Вчера в кемеровском реабилитационном центре для детей с ограниченными возможностями «Фламинго» состоялось открытие сенсорной комнаты - специального помещения для комплексной терапии психического здоровья и улучшения физического состояния больного.

Комнату удалось создать благодаря гранту Российского фонда поддержки детей в размере 600 тыс. руб., который центр присудил за разработку проекта «Свет добра». Над разработкой проекта трудились художники, инженеры-конструкторы, психологи, дизайнеры, специалисты по монтажу и подключению. В этой необычной

комнате специфический мягкий пол, обитые мягкими материалами стены, обтекаемые предметы без углов для безопасного пребывания ребёнка. Есть здесь вращающийся зеркальный шар для создания эффекта «солнечных зайчиков»; прозрачная, подсвеченная, наполненная водой колонна, с циркулирующими воздушными пузырьками. Все это стимулирует зрительную, тактильную и слуховую деятельность. Так же как и динамический луч, рисующий цветные пятна. А встроенный воздухоочиститель ионизирует и насыщает атмосферу. Специалисты говорят, что лечение в таких комнатах очень эффективно.

Ксения ТКАЧЕНКО.

каникулы

В Кемерове состоялось открытие второго сезона работы трудовых отрядов «Надежда» для детей из малообеспеченных семей, состоящих на учёте в центре социальной помощи семье и детям.

В этом сезоне работает один отряд Кировского района, состоящий из 17 детей в возрасте от 14 до 18 лет. День ребят чередуют отдых и труд. Работают они на благоустройстве города. Обедают в благотворительных столовых, которые есть в каждом районе города, а затем отдыхают. Разработанный специалистами план работы трудовых отрядов включает в себя беседы с психологами и наркологами, экскурсии, викторины, турниры, соревнования и развлекательные мероприятия.

кадры

## Нашли себе врачей

В медицинских учреждениях Мариинского района приступили к работе 7 молодых специалистов, а в ближайшее время на работу приедут еще пятеро врачей и медсестер. Среди них выпускники Кемеровской медицинской академии - врачи-травматологи, врач-терапевт, фельдшер и трое выпускников Анжерского медколледжа.

абитура

## Примут по «мылу»

Впервые в Кузбасском государственном техническом университете стали принимать документы о зачислении в вуз в электронном виде. Их можно отправить прямо с домашнего компьютера. На вчерашний день было получено уже около 60 электронных заявлений.

По словам Алексея Ивановича Шиканова, ответственного секретаря приёмной комиссии, процесс заполнения электронной анкеты состоит из четырёх шагов: нужно ввести паспортные данные, форму обучения, в каком конкурсе будете участвовать – общем или «льготном», выбор специ-

альностей по приоритету, результаты ЕГЭ и данные школьного аттестата.

Абитуриенту на электронную почту (которую нужно указать при заполнении анкеты) обязательно приходит подтверждение того, что все его данные получены приёмной комиссией. Кстати, списки подавших документы можно посмотреть на сайте КузГТУ (www.kuzstu.ru). Правда, те, кто планирует сдавать ЕГЭ в июле, не смогут подать заявления в электронном виде. Они должны прийти в приёмную комиссию.

Рената ХУСАИНОВА.

медицинских учреждений стали заниматься подбором кадров самостоятельно. Проводят беседы со школьниками и приглашают их к себе на работу после окончания медакадемии. Работают также со студентами медицинского вуза, убеждают приехать на работу в Мариинск. И многие соглашаются, тем более что молодым специалистам предоставляется жильё.

Оксана ПАНАРИНА.

факт

## «Боржоми» пить не поздно

Хирурги Кемеровской многопрофильной больницы первыми в Кузбассе начали делать органосохраняющие эндоскопические операции при лечении такого тяжелого порока развития, как мегауретер.

Еще недавно при этом недуге не было другого метода лечения, кроме открытого тяжелого хирургического вмешательства. Длится такая операция не меньше часа, а из больницы выписывали только через месяц. Сегодня в Кемерове появилась возможность проводить коррекцию порока через естественные пути, без разрезов. Это особен-

но важно, когда речь идет об операциях детям, а на операционном столе с таким диагнозом оказываются и годовалые малыши. Длится такое вмешательство около 30 минут, а отправляют пациента домой уже через двое суток. По новой технологии уже прооперировано 10 детей.

Детская многопрофильная – первая и пока единственная больница Кемерова, где проводят эту операцию. Причем несмотря на то, что операция относится к разряду высокотехнологичных, ее проводят бесплатно для пациента. Все затраты взяла на себя больница.

Анна ТИМОЩУК.

книжная полка

В Кемеровском областном краеведческом музее вышел очередной выпуск научно-исследовательского издания музея – альманаха «Разыскания».

Его авторы – представители научного сообщества Сибири, краеведы, музейные работники.

Альманах выпускается с 1991 г. В последнем сборнике опубликовано 45 статей, посвященных музейным коллекциям, новым музейным формам работы, истории Кузбасса с конца XVIII века. Более 10 статей рассказывают о краеведах, основателях музеев области, известных деятелях науки и искусства.

Марина СОЛОВЬЕВА.

экспедиция

## На восток через Байкал

Кемеровские скауты в рамках экспедиции «Идем на восток!» «перевалили» остров Ольхон на озере Байкал.

Напомним, что делегация дружины «Кемеровоград» из 20 человек с познавательной целью путешествует по маршруту Кемерово - Иркутск – остров Ольхон – Владивосток – Китай – Кемерово. Первой остановкой на их пути был Иркутск. В старинном сибирском городе юные следопыты поцелили его главные достопримечательности. Были интересные встречи с иконописцем, художни-

ками и священнослужителями, главная из которых – встреча с архиепископом Иркутским и Ангарской епархии Вадимом. Он благословил участников экспедиции и сказал напутственное слово.

Остров Ольхон на Байкале подарил скаутам массу эмоций. Несмотря на классическое представление о необитаемости островов, Ольхон оказался не только обитаемым (на нем живут 1500 жителей),

но и активно посещаемым туристами со всего света. Их привлекает не только великая природа Байкала, но и языческие обряды, и шаманские ритуалы, которые постепенно вытесняются православной верой. Дружина кемеровских скаутов внесла свой вклад в распространение христианского учения на острове, освятив православный крест на близлежащем небольшом островке Замогой и совершив божеественную литургию в местной церкви Державной иконы Божией Матери.

Кроме того, делегация посетила самые живописные природные памятники: мысы Хобой и Бурхан, озеро Шара-Нур, лежбище нерп.

Евгения РАЙНЕШ.

аферы

## Большие надежды

Жительница Ленинска-Кузнецкого стала жертвой «радиомошенников».

На ее мобильник пришло SMS-сообщение о том, что она якобы выиграла в конкурсе радиостанции «Европа плюс» автомобиль «Вольво». Вместо иномарки девушка могла взять 840 тысяч рублей. Для этого требовалось перечислить некоторую сумму денег на указанный счет через мультикассу. Вначале она отправила туда 7 тысяч рублей, потом еще 17 тысяч. Но когда требования денег не прекратились, женщина обратилась в милицию.

Как рассказала референт пресс-службы областного ГУВД Юлия Емельянова, оперативники установили владельцев телефонных номеров, с которых поступали звонки. Поскольку все SIM-карты зарегистрированы в другом регионе, дальнейшая работа по поиску мошенников будет проводиться в тесном контакте с правоохранительными органами той территории. (В интересах следствия ее пока не называют).

За последнее время это уже не первый такой случай. На прошлой неделе на удочку «радиоаферистов» попали жители Березовского и Новокузнецка. Их обманывали из Коми.

Напомним, что розыгрыши призов на крупных радиостанциях проходят в прямом эфире и не требуют от их победителей никаких дополнительных материальных затрат.

Владимир ДМИТРИЕВ.

недуг

## Медвежья болезнь

В междуреченском поселке Камешок зарегистрирован «групповой» трихинеллез. 11 заболевших госпитализированы и еще 16 человек, употреблявших в пищу вяленую медвежатину, находятся под наблюдением врачей.

Как выяснили специалисты Роспотребнадзора, медвежья туша перед «съемлением» не подвергалась ветеринарно-санитарной экспертизе. Охотник одалжил тремя килограммами такого мяса одного из жителей поселка. А тот, в свою очередь, угостил знакомых и соседей. Произошло это еще в конце мая – у трихинеллеза долгий инкубационный период, до 45 дней, в течение которого болезнь не дает о себе знать. Поэтому лишь спустя несколько недель люди почувствовали недомогание. Поднялась температура, появились боли в мышцах. На лабораторный анализ были отправлены оставшиеся 17 граммов мяса. Продукт оказался заражен личинками трихинеллы. Стоит отметить, что заболевание это опасно, так как личинки проникают в кровь и в мышцы.

Сейчас те, кто ел ту самую медвежатину, но симптомов заболевания пока не почувствовали, проходят профилактическое лечение. А заразившиеся госпитализированы в городской больнице Междуреченска.

Оксана ЮРЬЕВА.



турнир

## В бикини на ринге

Впервые кемеровчане увидели настоящие женские бои.

Организатором выступил один из кемеровских ночных клубов при поддержке региональной федерации бокса и непосредственном участии Сибирской федерации женского рестлинга. По сути, девушки представили акробатическую клоунаду: ярко, зрелищно, эмоционально. Борьба – это спектакль, разыгрываемый заранее написанному сценарию, «насилие» на ринге – не больше чем имитация. Но главное правило все же есть: эксклюзивные костюмы и броский макияж, все остальное – дело рук затейников

и придумщиков. В рестлинге таких людей называют промоутерами.

Арт-директор клуба Саша Саунд пообещал, что прошедшие в кузбасской столице «дамские битвы» – не последние. Подобные шоу планируются проводить и в дальнейшем. Понять организаторов просто: в Америке и Европе женский рестлинг давно пользуется большой популярностью. А если есть спрос, почему бы и не развивать его у нас?

Эмма АНДРЕЕВА.

криминал

## Не хватило «пороха»...

В Новокузнецке ликвидирована подпольная лаборатория по производству сильного синтетического наркотика – амфетамина. На сленге наркоманов он известен еще как «порох», «фен», «белка», «бибох», «скорость», «фрекс», «шмага».

Лабораторию организовал на съемной квартире в Центральном районе города 24-летний мужчина – штатный продавец одного из магазинов.

Овладев специальными знаниями из области органической химии, он в течение трех месяцев усердно колдовал над способом получения амфетамина. Полученное вначале использовал сам, а потом решил продавать. На том и погорел: его задержали оперативники Новокуз-

нецкого межрайонного отдела наркоконтроля. Как рассказали в пресс-службе ведомства, в квартире было найдено лабораторное оборудование и около 2 г уже готового амфетамина. Возбуждено уголовное дело.

Кстати, это уже вторая подпольная лаборатория по производству амфетамина, ликвидированная в Новокузнецке за последние два года. Организатор предыдущей, Олег Савин, в марте прошлого года был приговорен Центральным районным судом к 7 годам лишения свободы в колонии строгого режима. Все же за последние три года в Кузбассе были ликвидированы четыре подпольные нарколаборатории.

Всеволод ВЛАДИМИРОВ.

Дирекция ОАО «Кокс» выражает глубокое соболезнование Любови Михайловне Черноброд в связи с кончиной ее мужа

Черноброд Игоря Менделеевича.

Приносим соболезнование родным и близким.

климат

- Восход 4.38 Заход 22.02 Долгота дня 17.24
- Восход – Заход 12.34 Посл. четв. 4 июля

Сегодня

Днем облачно с прояснениями, дожди, местами гроза. Ветер северо-западный умеренный, при грозах порывы до сильного, местами туман. Общий уровень загрязнения атмосферы ожидается невысокий. Давление и влажность не изменятся.

	день	ночь
Кемерово	+21 – +23	+8 – +10
Новокузнецк	+21 – +23	+8 – +10
Л-Кузнецкий	+21 – +23	+8 – +10
Юрга	+20 – +22	+5 – +7
Междуреченск	+22 – +24	+6 – +8
Белово	+21 – +23	Около +10
Таштагол	+22 – +24	+6 – +8
Марининск	+20 – +22	+6 – +8

4 июля

Переменная облачность, ночью местами дожди, грозы, днем без осадков. Ветер южный 5-10 м/с, местами порывы до 12-17 м/с. Температура ночью +8° – +13°С, днем +23° – +28°С.

5 июля

Переменная облачность, без осадков. Ветер юго-западный ночью 3-8 м/с, порывы до 13 м/с, днем 5-10 м/с, порывы до 15-20 м/с. Температура ночью +13° – +18°С, днем +25 – +30°С.

Прогноз предоставлен Кемеровским гидрометеоцентром.



## газета в газете

**Уважаемый читатель!**  
По-прежнему ждем твоих вопросов. Пиши, звони. Наши телефоны:  
**72-50-45,**  
**72-38-23.**



Фото Федора Баранова.

Ответственная за выпуск  
Елена ЦЕРБАКОВА.



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

## ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

## О ЧЕМ ПИШУТ ЧИТАТЕЛИ

КОШЕЛЕК

## О доплате шахтерам

Недавно по ТВ смотрели выступление представителя Пенсионного фонда, который рассказывал о новом законе по пенсионному обеспечению шахтеров. Закон касается тех, кто проработал проходчиками – 20 лет либо горнорабочими очистного забоя – 20 лет. А остальная группа рабочих – эл. слесари, горные мастера, начальники участков? Мы были в управлении ПФР г. Польсаево, нам показали этот документ и сказали, чтобы мы в январе 2011 года принесли справки о зарплате за пять лет. Вот и вся информация. А хотелось бы знать нюансы.  
**Н.М. ИГНАТОВСКИЙ.**  
Польсаево.

Как сообщила Ольга Фалалеева, зам. управляющего отделением ПФР по Кемеровской области, вас абсолютно правильно ориентировали. Принесите справки, и доплата к пенсии будет назначена.

А что касается закона, то условия такие. Для представителей ведущих профессий (а это 1) горнорабочий очистного забоя; 2) забойщик на отбойных молотках; 3) проходчик; 4) машинист горных выемочных машин) необходимый для назначения доплаты срок работы на шахте должен быть 20 лет, а для остальных, перечисленных вами, – 25 лет. Но при условии полной занятости, т.е. полный рабочий день под землей.

Справки о зарплате возьмите не обязательно за последние годы, а достаточно за пять любых лет, когда вы работали именно по этим профессиям на шахте.  
**Елена СВИРИДОВА.**

твое здоровье

## Чем опасен ротавирус?

- Этой весной маленькие дети многих моих знакомых переболели ротавирусом. Нас даже в гости не пускали - сказали, что заразно. Что это за заболевание такое? Какие симптомы могут насторожить? И как уберечь ребенка или хотя бы облегчить протекание этого заболевания?

**Ирина МАКОВИЦКАЯ.**

Кемерово.

На вопрос читательницы отвечает **Е. В. Поночевная**, врач-педиатр кемеровской горбольницы № 3:

- Ротавирусная инфекция – это острое инфекционное заболевание, вызываемое ротавирусами и характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта. Пути инфицирования - контактно-бытовой, возможно, пищевой, водный. Кишечные проявления: острое начало заболевания, ведущий симптом – рвота, у большинства многократная в течение 1-3 дней; повышение температуры до 37-38 градусов в течение 2-3 дней; могут быть боли в животе, жидкий частый стул, пени-

стый, с резким запахом. Что характерно, до 6 месяцев дети чаще переносят не ротавирусную, а смешанную инфекцию. Например, ротавирусная инфекция плюс клебсиеллезная или стафилококковая. То есть это сочетание вирусной инфекции с условно-патогенной. Смешанные инфекции имеют определенную клиническую картину, которая немного отличается от ротавирусной инфекции. Стул не просто водянистый, а с примесью зелени и слизи, небольшими порциями, от 2 до 10 раз в сутки, повторяются срыгивания, беспокоят боли в животе, особенно во время кормлений или ночью.



Для профилактики ротавирусной инфекции младенцев лучше купать в кипяченой воде. И в бутылкованной воде могут оказаться вирусы, поэтому её тоже лучше кипятить. Фрукты, вымытые под краном, желательно опарить кипятком. Взрослым членам семьи следует не забывать мыть руки после посещения туалета, уборки квартиры, прихода с улицы, перед приготовлением пищи. Ведь по сути

любая кишечная инфекция - это болезнь грязных рук!

Так как у детей раннего возраста открывается рвота и водянистый стул, это может привести к обезвоживанию организма. Взрослый человек с этим может справиться, ведь он чувствует жажду и много пьет, поэтому быстро выходит из этого состояния. А вот маленькому ребёнку обезвоживание очень опасно! Оно приводит к нару-

шению водно-солевого обмена, поэтому высока вероятность развития почечной недостаточности. Следовательно, если у ребёнка несколько раз повторилась рвота, стул больше 6-7 раз в сутки и он редко мочится, то необходима немедленная госпитализация в стационар. И еще. Зачастую в результате перенесённого ротавирусного гастроэнтерита формируется дисбактериоз кишечника. Поэтому после болезни в течение месяца нужно принимать биопрепараты. Например, бифиформ бэби, нормабакт.

**Лечение:**

- оральная регидратация (поить одним из растворов – регидрон, электролит и т.д.)

- дезинтоксикационная терапия (энтеродез, смекта и т.д. – 2-3 дня).

- противовирусная терапия, антибактериальная (по необходимости).

- ферментотерапия, биопрепараты.

В любом случае, если у вашего ребенка появился один из вышеперечисленных симптомов, необходимо вызвать врача, а не заниматься самолечением.

**Анна ТИМОЩУК.**  
Фото автора.

ЖИЛЬЕ МОЕ

Живу в частном доме, и меня без конца заставляют менять счетчики. Пять лет назад контролеры электросети потребовали заменить счетчик на более мощный, с одной пробкой. Купила его за 700 рублей, провели госрегулировку, заплатила за это 150 руб. Поставили внутри дома на стену. Сейчас опять контролеры требуют более мощный электросчетчик и чтобы вынести его на стену дома. Стоит он 1800 руб. Неужели каждую пятилетку надо менять счетчики и платить такие деньги? Когда кончится обдираловка? Почему счетчики такие дорогие? Все дороже и дороже?

**Л.М. СМОЛИНА.**

Салаир.

## Когда закончится эта «контрольная» обдираловка?

С просьбой прокомментировать это письмо мы обратились в ОАО «Кузбассэнергобыт». Вот что нам ответили:

- Мы обратились в ООО «Кузбасская энергосетевая компания», на территории обслуживания которой проживает данный абонент, там нам пояснили, что компания с 1 января 2005 года (т.е. с момента начала деятельности) до 1 января 2007 года устанавливала счетчики бесплатно, в соответствии с действующими на тот период

нормативными документами.

После выхода Постановления Правительства РФ от 31 августа 2006 г. №530 установка счетчиков стала платной. Плата за установку счетчиков производится согласно утвержденной в компании калькуляции. Замена счетчиков с выносом на фасад дома в зависимости от количества используемых материалов стоит примерно 1000 рублей. Предписание на замену счетчиков выдается в случае неисправности счетчика, если истек срок госповерки счетчика

(при этом класс точности составляет ниже 2), если выявлен факт вмешательства в работу счетчика. Решение о выносе счетчика на фасад носит, как правило, рекомендательный характер и зависит от конкретной ситуации.

Устанавливаемый компанией счетчик значительно дешевле аналогичных счетчиков, имеющихся в розничной торговле, и цена счетчика не меняется уже несколько лет.

Специфика работы по замене счетчиков не исключает

конфликтных ситуаций, так как связана с выявлением нарушений правил учета электроэнергии со стороны абонентов. Для объективного рассмотрения претензий абонентов во всех филиалах ООО «Кузбасская энергосетевая компания» созданы конфликтные комиссии, также имеются телефоны доверия, по которым можно сообщить руководству компании обо всех фактах нарушений, допускаемых при работе с абонентами.

**Любовь ФЕДОРОВА.**



трудовые споры

# О вытеснении людей... машинами

Пишут вам работники по уборке помещений торгово-развлекательного центра «Променад-1». В августе этому центру исполнится 6 лет, а мы работаем со дня открытия. Все было хорошо, пока весь персонал, занимающийся уборкой «Променада-1», не передал клининговой компании ООО «Профи-Центр Персонал». Не стало соревнований между сменами, празднований дней рождений техничек, исчезли детские утренники и стенды с рисунками детей работниц и многое другое, что уже вошло в добрую традицию. Зато начались лишения зарплаток, а за ними последовали увольнения. Так, уборщица 4-го этажа Елена Л. была лишена 50% заработка за то, что была на «больничном» по уходу за ребенком. Еще трое работниц 28-35 лет были уволены без причин на то. Постоянная нервотрепка и как следствие – текучка кадров.

Работники «Променада-1», ранее работавшие по трудовым книжкам, получают меньше новичков, устроенных без «трудовых». Отчислений в ПФР у новичков нет, а это неправильно. Вместо 2-3 человек на этаже оставили по одному уборщику при тех же объемах работ.

Хотелось бы обратиться к В.Ю. Костикову, хозяину «Променада-1». Как могло произойти такое в вашем доме, Валерий Юрьевич, где люди работали с вами с первых дней и выполняли все требования? Нужны городу такие клининговые компании, где не ценят тяжелый труд техничек?

Л.И. НОВГОРОДЦЕВА.

Кемерово.

Мы обратились за разъяснениями в разные инстанции, ведь труд уборщиц помещений действительно легким не назовешь даже при наличии современной уборочной техники. Те поломочные машины, которые приходится таскать по огромным торговым залам, выглядят громоздкими, тяжелыми и неприятно гудящими. За целый рабочий день и руки заноят, и спина, и голова. Тем не менее не спешим с обвинениями в адрес руководства указанной компании, т.к. неизвестно, действительно ли допущены нарушения законодательства о труде. Чтобы дать более точный ответ на этот вопрос, должно быть официальное обращение работников центра в Гострудинспекцию, на основании которого инспектора провели бы тщательное расследование. А пока вот что нам могут сообщить на основании изложенного в письме.

**Нодари Зухбая, зам. руководителя Госинспекции труда в Кемеровской области:**

Обвинения руководства в уменьшении зарплат сейчас не редкость. И не только работники торговли обращаются к нам по этому поводу. Шахтеры тоже. К сожалению,

большинство людей плохо ориентируются в трудовом законодательстве, не догадываются посмотреть Положение об оплате труда, разработанное на предприятии. А ведь часто в таких локальных нормативных актах указано, что зарплата состоит из двух или даже трех составляющих: 1) постоянная, то есть оклад, 2) премии, 3) стимулирующие выплаты. И часто увеличение зарплаты идет за счет премиальной составляющей. Если человек мало работал или был на больничном, то о какой премии может идти речь? А люди не понимают этого, жалуются. Скольким шахтерским коллективам приходится объяснять, что нарушения в данном случае нет. К примеру, «больничные» начисляют и выплачивают из фонда соцстраха, других источников финансирования нет. Начисывают их по определенной схеме, а не произвольно, кому как вздумается.

Тот факт, что новичков принимают без оформления трудовых книжек, тоже не свидетельствует о нарушениях. Существует такая форма трудовых отношений, как гражданско-правовой договор, который предполагает прием

на работу без оформления традиционных документов. Работодатель оговаривает только объем работ, их срок и размер вознаграждения за выполненный объем. Согласен – подписываешь договор, а не согласен – найдут другого. И это – по закону.

Вместо двух-трех уборщиц работает один? Тут тоже не все так просто. А кто решил, что убирать этаж должны двое-трое? Кто устанавливал такие нормативы? Может быть, они были взяты, как говорят, с потолка, но ведь должны быть рассчитаны специалистами.

Тем не менее работницы вправе обратиться и в нашу инспекцию, и в суд (тем более что госпошлина по трудовым отношениям не взимается), если считают, что их права нарушены. При более детальном рассмотрении вопроса могут быть действительно выявлены нарушения.

**Валерий Костиков, директор ТРЦ «Променад-1»:**

В настоящее время все торгово-развлекательные центры передали свой техперсонал клининговым компаниям. И не только в сфере торговли это произошло. Здания СДС, сбербанков, прокуратуры, УВД теперь убирают со-

трудники клининговых компаний. Такое веяние времени. И это объяснимо. Клининговые компании более профессионально подходят к делу: у них профессиональная техника, «химия», рассчитаны нормативы по количеству уборщиков на определенную площадь помещений. У нас ведь никаких нормативов не было, и спросить было не у кого.

А техника? Лишь на первом этаже, где наиболее многолюдно, работала моечная машина. Остальное убирали дотопотным способом. А сейчас клининговая компания купила машины на все этажи. Появилась техника – исчезла необходимость содержать столько персонала. Это, естественно, привело к уменьшению штата уборщиц. Но ведь на всех предприятиях идет оптимизация численности персонала! Время такое, что нужно думать, с одной стороны, о повышении профессионализма в работе, а с другой – о снижении затрат. Сейчас моя функция как директора комплекса – эксплуатация этого огромного здания, сдача в аренду помещений, а малые услуги (мытьё полов и т.п.) – теперь забота клининговой компании.

Прежде чем передать эти функции ООО «Профи-Центр Персонал», мы рассматривали разные предложения. Наш выбор сузился до 5-7 компаний. То есть решение принимали не впопыхах, а все взвесили.

**Наталья Долганова, руководитель клининговой компании:**

До нашего прихода в «Променад-1» каждый год директору приходилось увеличивать расходы по содержанию персонала. В. Костиков как заказчик обратился к нам именно в связи с тем, что затратная часть бюджета буквально зашкаливала. За малейшее действие сотрудники требовали доплату. Зарплата уборщиц помещений уже превышала оплату менеджеров в других аналогичных центрах. И когда мы пришли в этот «Променад», удивились еще и нормированию труда уборщиц. Посмотрели, как здесь работают, и поняли, почему «Променад-1» в народе называли «избой-читальней» да «избой-вязальной». Пришлось привести нормативы труда в соответствие с реалиями времени.

Но прежде чем перейти к переменам в организации труда, мы собрали техперсонал и объявили условия. Кто хочет остаться, тот переходит к нам. Нет желания – удерживать не станем. Но Валерий Юрьевич не смотрел на все происходящее отстраненно. Мудрость этого руководителя в том, что он выдвинул одним из условий передачи персонала нашей компании – сохранение уровня зарплаты. Что мы и постарались сделать: 7 тыс. рублей было – 7 тыс. рублей стало.

Те факты, что изложены в письме, удивительны. Многие не соответствуют реальности.

**ОТ РЕДАКЦИИ.** *Напоследок мы обратились еще и в городской центр занятости с вопросом, не повлиял ли приход в сферу услуг клининговых компаний (их в городе более 20) на рынок труда? По логике, профессиональная техника должна вытеснить с предприятий и учреждений женщин со швабрами и метлами. Именно они сейчас должны почувствовать себя невостребованными. Однако специалисты центра занятости нас разуверили. Выброса на рынок труда именно этой рабочей силы пока не произошло. Однако и успокаиваться рано: вчера для грузчика была главным мускульная сила, сегодня – еще и приятный манер и даже вузовский диплом. Современные дворники и технички тоже должны менять представление о профессии и осваивать газонокосилки и моечную технику. Время такое.*

Елена ЩЕРБАКОВА.

мать и дитя

## Баю-бай, малыш!

Моя полугодовалая дочка ночью плохо спит – вскрикивает, машет руками... Пеленать вроде уже и несерьезно, но и руки ее всю ночь держать – тоже не вариант. Или такой сон – норма для младенцев? Может, вечером ограничить игры и купать в каких-нибудь травках?

Екатерина ТУТОВА. Новокузнецк.

На вопрос нашей читательницы мы попросили ответить Инну Владимировну Валуеву, врача-невролога, заведующую кемеровской детской поликлиникой «Ювента»:

Сон у развивающегося организма претерпевает эволюцию, и его нарушения, как правило, отражают не только патологический процесс, но и особенности становления ритма «сон-бодрствование». Примерная продолжительность сна у детей в зависимости от возраста составляет (в сутки):

- 1 неделя – 16-17 час.,
- 3 месяца – 15 час.,
- 6 мес. – 14 час.,
- 12 мес. – 13 час. 45 мин.
- 18 мес. – 13 час. 30 мин.,
- 2 года – 13 час.,
- 3 года – 12 час.,
- 4 года – 11 час. 30 мин.
- 5 лет – 11 час.

При планировании лечения расстройств сна необходимо четко представлять, к какой категории относится данный феномен во сне: к физиологическому, к компенсаторному (в ответ на заболевание), или к явно патологическому.

Необходимо попытаться установить четкий ритм ночного и дневного сна и придерживаться его. При частых пробуждениях у грудных детей лучше укладывать ребенка в состоянии бодрствования или сонливости; можно оставить ребенка в постели одного, в 4-12 месяцев – с переходным предметом (кукла, одеяло и т.п.). Дети бывают очень консервативны в своих привычках, на этом можно сыграть. Например, придумать определенный ритуал отхода ко сну – умыть, задергивание штор, чтение сказок, колыбельная песня и т.п.

Можно использовать ванны с успокаивающими травами (валериана, мята, пустырник). Успокаивающие ванночки используются через день, курсом 10 ванн.

Если все это вам не помогает, стоит все же обратиться к врачу.

Анна ТИМОЩУК.



Татьяна ШПИЛОВА.

На днях в Москве завершился Всероссийский конкурс «Преподаватель года». Организовала его Ассоциация учебных заведений металлургического профиля. Честь Сибирского региона защищала единственная женщина – новокузнецчанка Елена Прокудина, педагог-психолог Кузнецкого индустриального техникума. Елена Николаевна не только преподает цикл гуманитарных дисциплин, но и успешно руководит центром социально-психологического сопровождения и развития личности, открытым в техникуме. «Без осознания уверенности в успехе не было бы и победы», - говорит она сейчас. А вообще педагог-психолог учит своих студентов науке побеждать во всех жизненных обстоятельствах. «Научить успеху можно только на личном примере», - уверена Елена ПРОКУДИНА.

# Наука побеждать



Ее преподает своим ученикам новокузнецчанка Елена Прокудина.

**«У педагогов, любящих свою работу, счастливых учеников больше»**

- Вот тут, Елена Николаевна, поподробнее... В чем заключается ваше личное счастье?

- Мое счастье – моя семья. У меня прекрасный, все понимающий муж, двое замечательных сыновей. Супруг, Евгений Александрович Прокудин, врач мануальной терапии. Он лечит тело, я – душу. Есть идея когда-нибудь объединить наши усилия. Старший сын Олег, 24 лет, окончил Московскую современную гуманитарную академию. Младший, Егор, 12 лет, школьник. Мы с семьей много путешествуем. Нам всегда интересно быть вместе, мы никогда не устаем друг от друга. Кроме того, я – человек увлеченный. Интересуюсь модой, сама шью. Нашла два шифоньера платьев, которые постепенно раздарила. Увлекаюсь флористикой, составлением цветочных композиций. К слову, в Москве продемонстрировала свои способности по шитью и дизайну, женщины оценили. У меня любимая работа, необходимость которой ощущаю. Я часто говорю студентам: «Каторга не там, где мажут кайлом. А там, где удары лишены смысла...» Когда выбираешь профессию по душе, которая тебе интересна, ты уже делаешь шаг к обретению счастья. Можно ли научить быть счастливым? Не могу точно ответить на этот вопрос. Но уверена: у педагогов, которые любят свою работу, счастливых учеников гораздо больше.

- Что «светит» в перспективе?

- В планах открытие психолого-валеологического центра в системе начального образования. Причем с привлечением специалистов медицинского профиля. Находить он будет в другом корпусе. Здесь – социальная адаптация, там – здоровьесберегающие проекты. В зависимости от финансирования будем подбирать специалистов. Одна я уже не справлюсь. Работы столько, что от психологических перегрузок скоро самой психолог может понадобиться...

Фото Ярослава Беляева. Новокузнецк.

## Жилую площадь – под живую идею

- Елена Николаевна, обойти опытных конкурентов-профессионалов было, конечно же, непросто...

- Но я это сделала! На конкурсе в Москве надо было представить педагогическое кредо, вернее, концепцию по поводу развития профессионально важных качеств и социальных компетенций. Представить «жизнь замечательных идей», то есть собственную авторскую разработку. Я сделала презентацию центра социально-психологического сопровождения развития личности, открытого в техникуме по моему проекту. Скажу без скромности: и жюри, и конкурсанты слушали о нём, открыв рот. Неподдельно заинтересовались центром, попросту говоря, комнатой релаксации, даже привычные ко всем новшества москвичи. Рассказывала от момента рождения идеи и до её реализации. Центр по высшей балльной шкале отметили и жюри, и коллеги. Благодаря этой разработке я и победила.

- Ваш центр называют «комнатой психологической разгрузки». Не каждый руководитель учебного заведения пойдет на такой шаг – отдать жилую площадь, которой вечно не хватает, под «какую-то там релаксацию». Вам сказочно повезло...

- Я тоже так считаю. Немало времени ушло на поиски необходимого помещения для воплощения идеи. Раньше приходилось для занятий «разгружать пространство» - сдвигать парты, стулья в каком-нибудь кабинете. После занятий всё вновь расставлять по своим местам. Наконец определили нам помещение бывшего архи-

ва, которое как раз годилось под сенсорную комнату, поскольку в ней не должно быть окон. Полумрак, удобные кресла, медленная, успокаивающая музыка и изображение живописных видов на экране во всю стену... – всё это было потом. Спасибо директору техникума Виктору Михайловичу Тюленеву. Он понял и поддержал мою идею, предоставив нам необходимую площадь. Мы не приглашали ни архитекторов, ни дизайнеров – всё сделали собственными руками. Конечно же, не обошлось без технической помощи нашего инженера, Вадима Александровича Королёва – как на конкурсе, так и в реализации проектов. В том числе и благодаря ему центр работает уже четыре месяца.

## Дом, где развиваются сердца

- Каким целям и задачам служит ваш центр?

- Психологическая разгрузка нашим детям не просто нужна, она необходима. Чтобы сберечь их здоровье, чтобы развить в них так называемые профессиональные компетенции, раскрыть творческий потенциал. Ведь до сих пор многие психологи диагностируют студентов «вручную». С помощью ручки, анкет и опросников. Бедолаги... Мы это делаем с помощью компьютерных (заметьте – лицензионных!) программ, которыми оснащены шесть компьютеров. Программы рекомендованы Министерством образования и содержат в себе сто различных диагностических методик, предназначенных для развития личностных качеств. Одну из последних программных разработок я искала очень долго. И нашла в Москве! В ней много упражнений, которые развивают профессионально важные качества. По каждой специальности созданы критерии

оценки профессиональной деятельности выпускников, которых мы готовим по семи специальностям. И я как психолог в зависимости от специфики работы определяю важные профессиональные качества, которые должны быть присущи нашим выпускникам. Например, мелкую моторику пальцев, способность к анализу полученной информации, математические способности, координацию движений и так далее. От восьми до одиннадцати пунктов. Под каждый из них подбираются развивающие движения. Есть возможность определить динамику развития студента, начиная с первого и заканчивая выпускным курсом.

- Выходит, для каждого курса существует своя определенная психологическая программа и свой проект?

- Конечно! Первый курс проходит занятия по социальной адаптации: целый цикл социальных психологических тренингов, нацеленных на сплочение, на самопознание, умение заводить знакомства и общаться в новом учебном коллективе. Занятия по адаптации включены в дисциплины и факультативы, они стали неотъемлемой частью учебного процесса. Обязательно взаимодействие с кураторами и классными руководителями. Второй курс психологически «нацелен» на становление конкурентоспособности будущего специалиста. Акцент – на развитие мышления, памяти, внимания, воображения, интеллектуальной и поведенческой гибкости. Занятия на третьем курсе направлены на здоровьесберегающие технологии. Иначе говоря, мы ввели в учебную программу ещё одну дисциплину – валеологию, направленную

на профилактику социально обусловленных заболеваний: наркомании, алкоголизма, курения, различных неврологических отклонений, эмоциональной нестабильности. Главное – научить студентов самим определять собственную судьбу. Наиболее любимая тема у третьекурсников – «Психология любви», затрагивающая создание будущих семей, планирование ребенка... Есть даже тема по профилактике абортов. Четвертый курс посвящен эффективному поведению на рынке труда. Это – вопросы трудоустройства, стратегии поиска и приема на работу. Проходят практические занятия по саморегуляции и саморекламе: как успешно подать себя на рынке труда, как пройти интервью с работодателем...

Эта «наука трудоустройства» необходима нашим студентам. К сожалению, с поиском работы у наших выпускников сегодня возникают проблемы. Ребята проходят три месяца стажировки на Западно-Сибирском металлургическом комбинате, и – «до свидания». Хотелось, чтобы предприятия города больше бы принимали наших студентов на работу. Но – увы, гарантированное трудоустройство осталось в прошлом. И потому на свободном рынке труда выпускникам приходится очень сложно. Сегодня наши студенты учатся заполнять анкеты, проводить беседы с работодателем и телефонные переговоры, правильно составлять резюме. Это помогает обрести уверенность и реализовать себя в профессиональном плане.

- Всё, о чем вы сейчас говорите, в большей степени теория... А что ещё практикуется вашим центром?

- Оказываем помощь классным руководителям и преподавателям техникума в разрешении непростых педагогических ситуаций и конфликтов. Таких случаев много. Особенно на первом курсе. Подростковый мир достаточно жесток: идет борьба за лидерство, возникает множество стычек и конфликтов, кого-то записывают в изгои... Не все преподаватели, ведущие спецпредметы, имеют педагогическое образование, чтобы умело разрешить эти конфликты. Поэтому наша задача – повысить психолого-педагогическую компетентность преподавательского состава. Провести профилактику так называемого «эмоционального выгорания» педагога. Обучаем техник саморегуляции: медитации, включению ресурсного состояния, аутотренингу, дыхательным упражнениям.

К слову, были случаи, когда ребята приходили в наш центр с жалобами на суицидальные настроения. Причины самые разные – непонимание родителей, неразделенная любовь, потеря смысла жизни... Работа с психологом помогает обрести себя в этой непростой ситуации. Как гласит народная мудрость, если нет выхода, ищи вход. Своим студентам я всегда привожу слова Зигмунда Фрейда: «Человек одинаково должен уметь хорошо делать два главных дела своей жизни...» На этом я делаю паузу и спрашиваю ребят: «Какие?». Говорят, что кому в голову взбрédет. Ответ же по Фрейду таков: «...уметь любить и работать». Кстати, «любить работать» – тоже большое счастье. Вот и я учу ребят быть здоровыми и счастливыми людьми. В том числе, и на собственном примере. Не может несчастливый человек научить кого-то быть счастливым!



заготовки на зиму

# Дровишки, да не из леса

Сегодня на всех столбах есть объявления о продаже дров, пиломатериала, угля. Я позвонила по трем телефонам, т.к. дрова кончились. Цена с доставкой 2 куб. м дров – от 2000 до 2500 руб. Заказала более дешевые мужчине, представившемуся Володей. Привезли дрова в тот же день вечером. Пока я ходила за деньгами – 2000 руб., дрова сгрузили. Но что это за дрова? Распиленные пополам поддоны из под кирпича длиной 50 см. Досточки скреплены между собой квадратными подушками с гвоздями. Между ними – воздух. Дров вроде много, но как их разъединить? Звоню Володе, тот обещает помочь с разъединением досточек. Мол, я своих бабушек не обижаю. Однако не приехал и не ответил на мои последующие звонки. Пришлось, мучаясь, «шилить» самой эти «дрова». В общем, скупой платит дважды. Решила звонить по другому объявлению и заказывать дрова теперь у Гриши. Тот привез сухие сосновые дрова и сделал как пенсионерке скидку 200 руб.

Мой вопрос: почему бы гортопсбыту не взять это дело в свои руки, ведь обеспечивают же нас углем. Пусть бы и дровами тоже. Наверное, для нас это было бы дешевле.

Еще хотелось бы, чтобы увеличили нам, ветеранам труда и труженикам тыла, норму отпуска угля. В нынешнюю морозную зиму мне пришлось докупать уголь по полной цене 1300 руб./тонна. И это в угольной области! Льготы как ветерану труда (3600 т рядового и 2600 тонн сортового) оказалось мало не только мне. На зиму сортового надо не менее 5 тонн. Пенсии не хватает на закупку. К кому обращаться с этим? К губернатору?

Г.С. СИНЦОВА.

Кемерово.



Сначала об угле. Как нам ответили в ОАО «Кузбасстопливобыт», нормы отпуска угля населению рассматривают и утверждают в муниципалитетах, поэтому они в разных городах и районах Кузбасса разные. В Кемерове норма отпуска рядового угля – 170 кг/м общей площади жилья, но не менее 5 и не более 7 тонн. В других городах – от 5 до 10 тонн. Где-то льготникам привозят по соцнорме 18 кв. м жилья, а остальное они докупают по полной стоимости. Так что в Кемерове условия сравнительно неплохие. Сейчас начинается процесс «монетизации» льгот за

услуги ЖКХ, и ветераны будут получать денежные компенсации за уголь. Но нормы остались прежними и вряд ли изменятся. Потому что если муниципальная власть пойдет на увеличение норм, это сразу увеличит нагрузку на бюджет.

В Кузбассе нормы отпуска угля гораздо выше, чем в соседних регионах. А отпускные цены ниже. Потому что живем, как вы пишете, в угольном регионе. Если бы жили в Сибири, но не в Кузбассе, то закупили бы больше дров, чем угля.

Теперь о дровах. В ОАО «Кузбасстопливобыт» рассматривали пред-

ложенный вами вариант – все топливо взять в одни руки: и уголь, и дрова. Но возникает много «но». В регионе утверждены цены на дрова для леспромпхозов, и если «Кузбасстопливобыт» начнет заниматься реализацией этого вида топлива для населения, то с учетом доставки цена будет выше. Поэтому предприятие специализируется только на угле. А вот частник использует разные варианты. Леспромпхозы сами заготавливают дрова и продают либо предоставляя возможность частнику (у кого есть техника и купленный билет на заготовку) самому выехать на выделенный участок. Некоторые покупают отходы от лесопилок и продают очень дешево, скажем, щепу. Вариантов много и у потребителя. Просто надо смотреть, что покупаешь.

В отделе по защите прав потребителей администрации Кемерова тоже дали комментарий ситуации: «Пока деньги в кармане у потребителя, перед ним и спящут, и спуют, а не только дрова доставят. Расплатился – и все, «концерт» окончен. Так что поиски того Володи в любом случае не увенчались бы успехом. Как доказать, что привезенный товар не годен? Никак!

А надо было действовать так. Привезли дрова – проверь их, только потом плати. Либо письменно оформи сделку: в каком виде должны быть дрова, сколько, по какой цене, когда доставлены, кем. Тогда будет веское обстоятельство предъявлять претензии продавцу».

Елена ЩЕРБАКОВА.  
Фото Федора Баранова.

спортзал на дому

# Гребни на здоровье

Когда я был подростком, частенько летом катался с дедом на лодке. И всегда был на веслах. Ушли те годы – деда давно нет, да и деревни тоже, а так порой хочется погрести! Недавно в одном из спортивных магазинов наткнулся на гребные тренажеры. Чем они отличаются друг от друга? И как на них задавать нагрузку?

Василий КУЛАЕВ.

Ленинск-Кузнецкий.



За консультацией мы обратились в кемеровский филиал крупной федеральной сети спортивных магазинов. Нас просветил в вопросе выбора гребных тренажеров продавец-консультант Виталий Скрябин:

- Гребной тренажер – снаряд сейчас очень модный. Его уникальность – в комплексности. Это целый центр у вас дома – помимо аэробной нагрузки (направленной на «сжигание» жира и укрепление сердечно-сосудистой системы) также развивается сила (действуют практически все мышцы – ног, рук, ягодиц, пресса, спины). И самое интересное: стрейч-тренировки («растяжка» мышц), которые не предложит ни один другой тренажер. С помощью этих упражнений можно значительно улучшить гибкость позвоночника, причем излишняя нагрузка на позвонки здесь практически исключена (находка для страдающих остеохондрозом). Тучные люди

найдут здесь свой плюс: большой нагрузке не подвергаются суставы, что для людей с лишним весом особенно ценно. Занятия на гребном тренажере подойдут людям любого возраста.

Я бы рекомендовал при выборе гребного тренажера обратить внимание на некоторые особенности. Слабым местом в классическом гребном тренажере с нерегулируемым амортизатором является узел его крепления к рычагу. Красивые с виду пластмассовые хомуты при интенсивной тренировке изнашиваются и не держат «весло». Лучше приобрести тренажеры с металлическим креплением, а еще лучше с регулируемым амортизатором, закрепленным стационарно с обоих концов.

Основными критериями для выбора тренажера также являются условия эксплуатации и направленность тренировок. Относительно простой тренажер будет оснащен не сложным компьютером,

показывающим время тренировки, пройденную дистанцию и расход калорий. Тренажеры более высокого уровня обладают специальной конструкцией, позволяющей использовать их как многофункциональные силовые комплексы. На них можно выполнять множество упражнений. Есть тренажеры, которые оснащены не только встроенными программами тренировки, но и могут подключаться к компьютеру. Благодаря этому можно не только анализировать результаты тренировки, но и с помощью Интернета участвовать в виртуальных соревнованиях с другими пользователями. Это уже практически профессиональная техника.

А как заниматься на таком тренажере, да чтоб тренировки были только во благо? Об этом рассказал Михаил Волобуев, инструктор одного из тренажерных залов Кемерова:

- Буду краток. Итак. Перед началом занятий:

1. Посоветуйтесь с врачом, узнайте, не вредны ли вам напряженные тренировки.

2. Нарушая правила гребли (скажем, слишком сильно откидываясь назад или подпрыгивая на сиде-

нье), вы рискуете получить травму.

3. Начинайте каждую тренировку с разминки.

4. В первый день не тренируйтесь больше пяти минут – пусть ваше тело привыкнет к новому упражнению.

5. Постепенно – в течение первых двух недель – усложняйте программу тренировок и увеличивайте общее время тренировок. Не стоит грести в полную силу, пока вы полностью не освоите технику гребли. В любом случае, не следует перенапрягаться в первую неделю тренировок. В гребле, как и любом другом виде физической деятельности, недостаточная разминка, неправильная техника выполнения упражнений и быстрое увеличение нагрузки увеличивают вероятность травмы.

6. Устанавливая слишком высокую скорость гребли, вы тоже рискуете получить травму. Помните: лучше ошибиться в меньшую сторону, чем в большую. И следите за показаниями монитора. В центре монитора отображается ваша скорость (расход энергии) от гребка к гребку.

Анна ЮРЬЕВА.



Более двух тысяч человек собрал в поселке Трудармейский Прокопьевского района областной татарский Сабантуй-2010, на который прибыли делегации из Ижморского, Кемеровского, Юргинского районов, Прокопьевска, Кемерова, Киселевска, Междуреченска и других территорий Кузбасса. Всекузбасский Сабантуй – это яркое разноцветие потрясающих национальных костюмов, разнообразие национальной кухни, это хоровод дружбы, который объединяет и хозяев, и гостей, наполняя все вокруг мелодиями и радостью.



## Наша справка

*Сабантуй – праздник плуга, любимый праздник татарского народа, собирающий людей самых разных национальностей. Отмечается Сабантуй уже тысячу лет. Обычно в преддверии праздника жители нескольких селений съезжались в одну деревню. С восходом солнца дети собирали по дворам призы: полотенца, платки, куски ткани, продукты. Празднества начинались с общественных молений, затем проходили конные скачки вокруг холма, имитирующие ход солнца по небу, а заканчивалось все соревнованиями, играми и хороводами.*

Предков заветы  
не развеют ветры

Новокузнецкая Миннигел Минниталиповна Гайфутдинова еще вчера переживала: ей к областному Сабантую готовиться, а тут семейный праздник – четвертая правнучка родилась, Дашенька! Пришлось перед родней извиниться – попозже, мол, с вами отпраздную, всекузбасский-то Сабантуй не перенесешь. И готовиться к нему надо заранее – столько национальных блюд в один момент не приготовить. Вместе с супругом Рашимом Закиевичем они привезли в Трудармейский еще и старинные женские сапожки цветной кожи, четки, украшения для женских кос – смотрите, как раньше наряжались, да запоминайте.

- Нас в семье было восемь сестер и братьев, - рассказывает Миннигел Минниталиповна, - от всех дети, внуки да правнуки пошли. У нас самих двое сыновей, дочка, пятеро внуков да четверо правнуков. Так что, слава аллаху, родни много!

А над стадионом поселка Трудармейский, словно полог огромного шатра, раскинулось синее жаркое небо. Первыми под ним расцветают яркие купола татарских подворий, где выставляются старинные костюмы, предметы быта, на столах появляются любимые блюда, аромат которых притягивает прибывающих на Сабантуй гостей. Татары – народ трудолюбивый и хлеболюбивый, уважающий старинные традиции национальной кухни. Ни одно праздничное застолье не обходится без супа-лапши на мясном бульоне, плова, других мясных блюд – их на праздничном столе должно быть не менее десятка. Но самое большое разнообразие в татарской кухне в выпечке из пресного, дрожжевого, сдобного, кислого, сладкого теста.

- Наиболее древним и простым пирогом является кыстыбый – лепешка из пресного теста (в виде сочня) с пшенной кашей или картофельным пюре. Любимым и не менее древним считается бэлиш из пресного теста с начинкой из кусочков жирного мяса – баранины, говядины, гусятины с крупой или картофелем или перемач с начинкой из рубленого мяса с луком и картошкой, - рассказывает Фаина Айсеевна Аширова, представляющая на Сабантуйе осинниковскую мусульманскую мечеть «Нур Ислам», что в переводе означает – «свет ислама».

Супруг Фаины - имам этой мечети

На дворе народный праздник –  
праздник плуга Сабантуй!

Хатыб Анвар Хаджи считает, что Сабантуй – повод еще раз объединиться представителям всех национальностей, населяющих Кузбасс, чтобы вместе порадоваться окончанию посевной.

- День-то какой солнечный да жаркий, - говорит он. - Всевышний радуется вместе с нами!

Сначала - труд, потом  
и почести придут!

Особые почести на Сабантуйе-2010 – селянам-передовикам. Недаром на торжественном параде они шли в первых рядах делегаций. Им – областные, районные награды и премии. Не забыли, помимо взрослых, и детей, работавших в ученических производственных бригадах, самый младший из которых – первоклассник Бурлаковской школы Данила Токтамышев.

А победителю сева-2010 механизатору сельхозкооператива «Степь» Прокопьевского района Газизьяну Галимьяновичу Байстанову доверено самое почетное – поднять флаг областного Сабантуя!

- Больше 20 лет работаю в полеводстве, - рассказывает он. - Нынешний сев непростым оказался, холода затянулись, посевную начали поздно, но справились!

Заместитель губернатора по агропромышленному комплексу В.А. Шабанов считает, что поклонение и почтение к святому труду хлебороба воспитывается в татарском народе веками. Вырастить хлеб значило творить добро. Поэтому течение времени не изменило истинного духовного начала праздника плуга.

- Символично, что сабантуй проходит у нас, - говорит глава Прокопьевского района Р.Ф. Ахметгареев, - поскольку 2010 год мы объявили Годом национальных культур, приоритетные направления которого - укрепление межнациональных отношений, сохранение традиций и обрядов разных народов. Мы сделали все, чтобы нынешний Сабантуй для всех стал ярким, красивым и радостным.

Конь узнается в упряжке  
санной, а богатырь –  
в схватке бранной

Выступивший на торжестве представитель правительства Татарстана Ф.Х. Калимуллин, прибывший на кузбасский Сабантуй с республиканской делегацией, назвал праздник «родником национальной культуры, в чистых водах которого отражается вековая мудрость, трудолюбие и щедрость татарского народа, его стремление к укреплению дружбы и взаимопонимания между людьми».

Так оно и было на нашем Сабантуйе-2010! На сценической площадке национальные обрядовые сценки сменялись красочными танцами, задушевными или задорными песнями творческих коллективов «Дололар», «Многоцветье», «Русь», «Дуслык», «Чулпан», «Яшлек» и многих других.

Под громкие аплодисменты со сцены спускается семейная пара Хасаншиных из

Калтана - постоянные участники всех областных сабантуев. Люция Валеевна переживает: свою, родную гармонь дома забыла, пришлось петь хоть и под аккомпанемент мужа, но под чужую гармонь. А чужая - она не своя!

- Моей гармонии, - рассказывает Яков Багирович, - 80 лет, сроднился с ней. Мне и самому за 70, но я возраста не ощущаю – музыка помогает не стариться! Играл на гармонии всегда: и когда работал на шахте – почти 18 лет, и когда на разрезе – больше тридцати. Может, потому и живем с женой в согласии – в прошлом году золотую свадьбу отметили!

Свои зрители – у спортивных площадок. А их на Сабантуйе-2010 немало – пляжный волейбол, футбол, лазанье по столбу, и, конечно, любимый вид национальной борьбы – куреш, в ходе которого показали мастер-класс зарубежные гости - студенты из США.

70-летний Зиганша Ахметсинович Ахметшин из Междуреченска в молодости и сам не раз в силе да ловкости состязался. Поэтому оценивает земляков эмоционально:

- Парни молодые, горячие, иногда ошибаются. Но в целом оставляют хорошее впечатление - национальные традиции в крепких руках!

Самым крепким рукам – рукам батыра Михаила Машкова (Юргинский район) - достался и главный традиционный приз Сабантуя – баран.

... Татарская речь, русская, украинская, таджикская, песни, пляски, крики болельщиков – все смешалось на кузбасском Сабантуйе. Ведь радость понятна всем и не имеет национальности!

Фото автора.

Старинные рецепты блюд татарской кухни  
от новокузнецчанки Миннигел Гайфутдиновой

- Это рецепты моей бабушки, и мама моя так стряпала, меня учила. Мне самой-то уже 78 лет. Я и с вами поделюсь секретами – стряпайте на здоровье!

**КЫСТЫБЫЙ:** из тонко раскатанного пресного теста выпекаем лепешки. Вареную картошку разводим молоком (можно заменить картошку пшенной кашей – тоже вкусно), и эту начинку закладываем в лепешки, получается, как сочень с картошкой. Сверху выпечка смазывается топленым сливочным маслом. Это одно из самых старинных татарских блюд.

**БАУРСАК:** сильно-сильно, до пены, взбиваем яйца, на кончике ножа добавляем соду и соль. Потом смешиваем с мукой и делаем негустое тесто, которое раскатываем толщиной примерно в палец. Разрезаем его на маленькие кусочки в сантиметр – не больше, спускаем в растопленное масло по несколько штук и обжариваем. Раньше баурсак готовили на говяжьем жире в чугуне. Ну, а нынче пойдет и масло!

**ЖАЮЧА:** сейчас это блюдо называют

хворостом. А по-старинному готовится оно так: тесто заводится только на яйцах, и на кончике ножа добавляется соль и сода. С хорошо взбитыми яйцами смешиваем муку – тесто должно быть мягким, податливым. Раскатываем лепешки, разрезаем фигурным ножом (раньше действовали простым ножом, делая насечки по краям кусочков) и каждый кусочек закручиваем в виде цветка, затем нужно обмакнуть край отрезанного кусочка в сырое яйцо, чтобы «цветок» не распался, спускаем жаячу в горячий жир и двумя деревянными палочками переворачиваем, чтобы хорошо прожарилась. Самое большее за один раз можно выпечь две штуки. Так что работа это трудоемкая, если по-старинному делать. Не поленишься – жаяча всем родным и гостям на радость получится!



# ЖИЗНЬ Люси, Буси и Масяни

Областной департамент охраны объектов животного мира начал серию плановых проверок мини-зоопарков и живых уголков нашего региона на предмет условий содержания диких животных в неволе. Первым в этом списке – мини-зоопарк музея-заповедника «Томская писаница».

## Добродушный Миша и задорная Маша

Зоопарк на территории музея возник спонтанно. Никто его не планировал и фонды под него не «выбивал». Первым зоожильцом стал в 1996 году медведь Миша. Его в Писаницу привезли жители деревни Барановка. Они объяснили, что ехали из Красноярска в Кемерово и нашли у дороги маленький комочек. Тогда горела тайга, и, видимо, медвежонок отбил от матери. Сердобольные люди подобрали умирающего детеныша и держали у себя, пока могли. Потом привезли в музей-заповедник.

У нас тогда никаких животных не было и в помине, - рассказывает Виктор Винаков, сотрудник музея. - Навязывали мишку нам долго, не хотели мы брать. Они звонили: «Приезжайте, заберите, у вас же лес практически, места много». Я приехал и увидел, что он такой красивый! Просто как на детских рисунках. Шерсть черная, пушистая, морда круглая. Думаю: такого медведя нужно взять...

Мишка прижился. Пока был маленький – пользовался свободой. Вдоль трассы с сотрудниками на поводке гулял (автомобилисты даже притормаживали от такого зрелища), в офисе на стуле, развалившись, сидел. Стал постарше и погрознее с виду – поселился в клетке. Но характер, говорят сотрудники, добродушный остался.



Маша сегодня в игривом настроении.

Чего не скажешь о его подруге Маше, которая тоже была найдена совсем крошечной около деревни Сандайка. Вот один характерный случай. По осени в Писаницу свадеб много приезжает – любят около клеток фотографироваться. Как-то раз встали молодые при полном параде около медведей – на память о незабываемом дне «щелкнуться». А Маша посмотрела на всё это дело – и как плюхнетса со всего размаху в бассейн! Невесту грязной водой с головы до ног окатила. Хорошо, народ с юмором попался. Сначала, конечно, пока невесту под краном здесь же отмывали, не до шуток было. А потом решили, что таким образом медведица благословила этот брак. И вся свадьба хохотать начала...

В общем, с тех пор так и повелось: найдут детеныша или раненого зверя в лесу – везут в Писаницу. Птицу ли со сломанным крылом, птенца ли, на покосе найденного. Здесь, если можно вылечить, лечат. Сегодня по договору в штате музея работает даже ветеринарный врач. Договор заключен с Яшкинской ветстанцией. В случае необходимости они приезжают.

Кстати, найти ветврача, который смог бы быть Айболитом для диких животных, не так-то просто. И работа у этого специалиста весьма сложная, неблагодарная. К сожалению, бывает, что поступают в мини-зоо животные в состоя-

нии, несовместимом с жизнью. Так, нынешней жестокой зимой много привозили косуль: от холода и голода они заходили в деревни, где их жестоко драли собаки. Выжил только один косуленок, остальные погибли от обморожения и потери крови.

А вот марала выходили. Его привезли в зоопарк, когда у него на спине уже началось нагноение. Все сотрудники смешивали раствор, загоняли животное в загон, обрабатывали рану. Сегодня у марала всё хорошо, даже рога красивые выросли (во время болезни они не росли).

В общем, в последнее время народ ухитряется даже коробки с новорожденными котятками под воротами музея оставлять. Тогда сотрудники пристают к посетителям: «Не возьмете котенка?» Столько кошек куда маленькому зоопарку девать?

## Ласковая Кися и злой безымянный

Получился зоопарк у нас спонтанно, - признается Винаков, - но в конце концов мы поняли, что это – «фишка». Многие сюда приезжают не на экспозицию посмотреть, а сразу бегут сюда. А мы – социальный музей, мы рассчитаны на семьи с детьми. Входная плата у нас чисто символическая. Поэтому мы и решили не останавливаться на этом. Вот уже нашли спонсора, который

нам профинансирует покупку в Красноярске двух рысят. В общем, хотим развивать это направление дальше.

Сегодня мини-зоопарк в «Томской писанице» явно разрастается. Какие-то животные поступают в порядке обмена, иногда кого-то покупают спонсоры. Завязалась большая дружба с зоопарком города Северска (Томская область).

Есть у здешних сотрудников свои любимцы. Ласковая выдра Кися – явно из их числа. Очень любит гулять, и как увидит знакомое лицо, начинает проситься на прогулку. Словно собака. Её и выгуливают в парке – на специальной шлейке.

А знаменитая енотиха-полоскун Масяня никуда не просится, а берет свою свободу сама. Это именно побег Масяни так шумел в нашей прессе осенью. Неделю её не могли снять с сосны, даже МЧС не сразу это удалось. Сейчас Масяня задумчиво глядит вдаль

сквозь прутья решетки. Может, философски осмысливает шекспировскую тему: «Скрыться, бежать... Но куда?..»

Белый лис пока безымянен, поэтому делаем вывод, что он явно к любимцам сотрудников музея не относится. Потому как этой весной съел свое потомство – трех детенышей, произведенных на свет совместно с черно-бурой лисой.

Зато барсучиха Люся своих трех детенышей защищает неистово: отважно бросается на каждого, кто подходит к клетке. Их на прошлой неделе привезли из Ботьева. Жители деревни четыре года держали эту самку, пока не было потомства. Когда-то собака хозяйина на охоте придушила Люсину мать, и двух барсучат выкармливали в деревне из соски. Потом барсук, не дождавшись появления потомства, сбежал, а барсучиха после рождения детенышей стала такой агрессивной, что к ней подойти было невозможно. Отдали в зоопарк хозяева её бесплатно: только заберите. Здесь на скорую руку перегородили пространство от лиса белого, безымянного, и ждут нового вольера для Люси и её потомства.

Кстати, если проблему кормления животных в «Томской писанице» решают с помощью спонсоров (это и совхоз «Пачинский», и Колмогоровская птицефабрика), то с клетками для зверей порой возникают затруднения. Зверушек ведь чаще всего привозят неожиданно: как угадаешь, какое чудо-юдо появится?

Вот Светлана месяц назад привезла сурка Бусю. В прошлом году он пришел к ним на дачу, год они его продержали у себя, но потом все-таки не выдержали. «Он уничтожил всю квартиру, все сгрызает», - говорит она. Сейчас она приезжает к сурку, как в родительский день в пионерский лагерь, кормит его печенюшками и сокрушается, что он стал какой-то худой.

У меня сердце за него болит, - объясняет она Виктору Винакову. - У него должна быть защита, чтобы ветра не было. Он спит в домике. Я когда отдавала, все объяснила. Уже месяц прошел, а он все в тех же условиях живет...

Фото автора.



Масяня.



Буся.

### Вердикт

**Евгения Тимченко, старший государственный инспектор департамента по охране объектов животного мира КО:**

- Общие впечатления от мини-зоопарка у меня положительные. По результатам проверки я напишу акт, и мы дадим рекомендации. В основном у них могут возникнуть проблемы с документами, так как не на всех зверей есть дарственные расписки. Но главное все-таки – состояние животных. Поэтому, если будут какие-то проблемы с документами, мы можем оформить разрешение. Каких-то жутких условий содержания животных мы здесь не увидели. А идеальные условия у нас законодательством не утверждены. Есть только рекомендации учитывать биологические потребности животного, которое содержится в неволе. По площадям есть определенные рекомендации. В этом зоопарке у лисиц и волков недостаточно большой вольер. Положено на одну особь (псовые и кошачьи) 25 квадратных метров в длину, здесь – меньше. Но это поправимо.



Виктор Винаков и конь Василек.



Самые горячие темы недельного Интернета: арест подозреваемых в шпионаже в пользу России на территории США, открытое письмо гендиректора аэропорта «Шереметьево» мэру Москвы по поводу ограничения движения на Ленинградском шоссе, бюджетное послание президента России и 110 лет со дня рождения Антуана де Сент-Экзюпери.



# Открытое письмо мэру Москвы из Шереметьева Современные шпионы-лайт и «Матрос Кошка», пострадавший за правду

## Дары смерти Гарри Поттера

В среду в Интернете появился официальный трейлер первой части картины «Гарри Поттер и Дары смерти». Она выйдет на экраны в ноябре. А вторую серию «Даров смерти» мы увидим в июле. Поклонники «поттерианы» уже обсуждают сюжет фильма. Мол, картина будет мрачноватой и совсем не похожа на детскую сказку.



**kostya-kostin:**

«В главных героях теперь страшный и ужасный Вольдеморт, который все-таки материализовался и даст Гарри Поттеру бой. Кто победит - добро или зло? Вот на этот-то вопрос пока нет ответа, что и добавляет трейлеру «Даров смерти» еще больше мрачности. Руперт Гринт и Эмма Уотсон за шесть экранизаций заметно подросли, и уже едва ли

напоминают угловатых подростков. Поэтому страстный поцелуй парочки будет выглядеть на экране вполне уместно. Продюсеры «поттерианы» божатся, что это будет последний фильмом о мальчике-волшебнике. Но есть и слухи, что автор книг о Гарри Поттере Джоан Ролинг уже пишет восьмой том, хотя ранее заявляла журналистам, что с этой историей покончено».

## Наши Spy-girls нового типа

Тон реакции на арест в США 11 «российских шпионов» у подавляющего числа отечественных блоггеров - недоумение: «Что это было?».

**sergeyk:**

«В своё время СССР мог (в тайне) по праву гордиться своими супершпионами, чего один только Абель стоил (в прямом смысле) Америке! Абель (настоя-

щая фамилия Фишер) прожил долгую жизнь, перед тем как быть заброшенным в США для выполнения своего суперзадания (если не ошибаюсь, связанного с секретами американских атомных подводных лодок). Группа российских шпионов, арестованных на днях в США и на Кипре, являет собой другой, новый тип шпиона, они шпионы-лайт. По сообщениям, просочившимся в американскую печать, одна из сру-

girls является блоггером, владелицей интернет-компании по продаже недвижимости и учёным со степенью магистра по экономике. 28-летняя Анна моментально стала мировой знаменитостью после публикации её фото, размещённых в социальных сетях «Одноклассники» и Facebook. Если вина госпожи Чапман будет доказана, ей грозит лишение доступа в «Одноклассники» и заключение сроком до 5 лет».

## Впечатления русского гинеколога в Англии

Блогеры горюют об удаленном дневнике dix-medvedoux, бывшего петербуржца, гинеколога, практикующего в Лондоне. Скандал разразился, когда в английской газете «Daily Mail» опубликовали перевод вырванных из контекста отрывков из «правдивых баек» этого блогера, взявшего себе в качестве сетевого псевдонима - «Матрос Кошка» - имя героического защитника Севастополя. Причем его профессиональные отношения с коллегами и профессиональное отношение к пациентам, не переводимая на другой язык интонация - все осталось «за кадром». Статью немедленно стали обсуждать на феминистском форуме Jezebel с заголовком в приблизительном переводе: «Напыщенный русский гинеколог против зловонных роженец». Общее мнение обиженных англичанок было таковым: «Под конец его заметки вы уже готовы к тому, что он прямо заявит: британские женщины вонючие, слабохарактерные, отвратительные шлюхи». Реакция в комментариях: «Понаехали тут, женщины им наши не нравятся!» Журнал пришлось закрыть, но наши блогеры уже «растасили на цитаты» самостийные переводы из «Daily Mail» текстов «Матроса». Вот некоторые из них:

### Высшие классы делают по-другому

Джессика и Джонатан, элегантная, молодая стероидная, аристократическая пара, пришли в родильный блок, чтобы произвести на свет первенца, который унаследует их фамилию.

Они хорошо подготовились, принесли с собой стерео, наполненное люкс расслабляющей музыкой, синий свет, чтобы сделать атмосферу более интимной, лепестки роз для

бассейна и две бутылки Боллинджера в золоченом ведерке.

У них также был план родов размером с «Войну и мир», напечатанный на лучшей бумаге и помещенный в роскошную папку. «Когда начнутся первые схватки, - гласили записи, - я хотела бы, чтобы акушерки принесли мне свежий чай, чтобы помочь мне почувствовать себя сильнее перед родами. Ни в коем случае я не хотела бы эпидуральной анестезии, так как это противоречит моей



концепции естественных родов».

Проблемы начались с первой же схватки. Вместо испития бодрящего травяного чаю Джессика объявила совершенно спокойным голосом, что, если она не получит эпидуральную анестезию «сию секунду», она выбросится из окна.

Даже с эпидуралкой второй период родов (когда женщина чувствует позывы к сильным потугам) всегда очень интересен. Некоторые женщины кричат так громко, что птицы

падают наземь, некоторые гужатся, сцепив зубы, некоторые требуют кесарева, а некоторые сдаются и спокойно погружаются в отчаяние.

Хорошо воспитанные англичанки идут своим уникальным путем. Схватки начались, и, как многие женщины, Джессика начала орать. Но в отличие от других женщин, она делала паузу, произнося «извините» после каждого вопля.

Когда я сказал ей, что головка ребенка появилась, она повернулась ко мне и изрекла: «Доктор, пожалуйста, будьте честны: волосы ребенка ведь не рыжие, не правда ли?»

«Нет, сударыня, это не так, я могу заверить вас».

«Очень хорошо. И будь так любезен, Джонатан, сядь в кресло».

Джонатан, ранее рухнувший на пол с пепельным лицом, повеселел и откупорил Боллинджер.

Кстати, в Великобритании очень выгодно заводить детей. Вы получите достойное пособие на каждого ребенка, также многодетным семьям предоставляется бесплатное жилье со стороны государства. Насколько я могу судить, за последние 10 лет в Англии появилось гигантское количество «профессиональных мам». Они не работают, и их единственный бизнес, похоже, «обогащение» генофонда страны.

### Запах ног

В российских больницах принято, что женщины приносят с собой чистые носки. К сожалению, в Великобритании такая практика отсутствует. Иногда аромат столь силен, что мы вынуждены прекращать

работу и открывать все окна.

Вы не можете сказать женщине: «Мойте ноги, милочка». Это может привести к судебному делу, где англичане расценят такое поведение, как грубое вмешательство в частную жизнь.

### Даже в гинекологии существует своя классовая система

Великобритания является классово раздробленной страной, и каждый класс имеет свои гинекологические проблемы.

Девушки из высшего общества довольно часто обращаются по поводу пластической операции на влагалище, а представительницы рабочего класса жалуются на болезненные менструации и хотят избавиться от них навсегда.

Также есть девушки из стран Ближнего Востока, которые приехали учиться в Великобританию, а перед отъездом домой им необходимо гомеопатическое средство. Естественно, инфекции, передаваемые половым путем, так или иначе касаются всех.

Принадлежность к высшему обществу не дает гарантий в отношении верности мужа и моногамии, особенно с учетом притока в Великобританию очень красивых и очень дружелюбных восточноевропейских девушек.

С хламидиозом у нас в Великобритании большие проблемы, он приводит к бесплодию. Также много нежелательных беременностей - несмотря на то, что в Англии можно получить противозачаточные средства бесплатно.

### Классовая система-2

Ребекка поступила в отделение скорой помощи прямо из Эскота. Я сам никогда не был в Эскоте, но я понял, что это то место, где можно лицезреть самые сливки от сливок общества, особенно очаровательных английских леди с их чрезвычайными шляпами.

Ребекка, на 6-й неделе беременности, почувствовала себя плохо после первого заезда скачек, и ее муж Джеймс привез ее прямо в больницу, где я был как раз на дежурстве.

Она была так не к месту в своем кремовом платье посреди отделения экстренной гинекологии.

«Мне сейчас будет дурно», - объявила она. Я взял бежевый «рвотный» пакет и поместил его перед Ребеккой. Пакет был почти полон, когда я взглянул на него еще раз и почувствовал, что у меня холодеет в животе. Я увидел страшное перо, торчащее из «рвотного» пакета. Случайно я предложил Ребекке в качестве «рвотного» пакета ее собственную шляпу, которая, несомненно, стоит не меньше четверти моего месячного оклада.

Чувствуя себя полным идиотом, я принес свои извинения. Она отреагировала как истинная леди: «Благодарю вас, господин Матросов. Я чувствую себя гораздо лучше. Пожалуйста, оставьте шляпу себе».

...

Да минует вас закрытие журнала!

Сергей  
ИВАНОВ.

регби

# Проиграна битва, но не сражение

Едва раздался финальный свисток, извещающий об окончании матча между регбийным клубом «Новокузнецк» и московской «Славой-ШВСМ», как на глазах молодых игроков сибирской команды выступили слезы.

## Момент истины для «Славы»

Еще до начала этой встречи страсти вокруг нее разгорелись нешуточные. Для столичных регбистов это был едва ли не самый ключевой поединок чемпионата России. В случае поражения от «Новокузнецка» москвичи почти со стопроцентной вероятностью лишались шанса выхода в плей-офф турнира. Сибиряки, в свою очередь, могли окончательно «добить» «Славу-ШВСМ» и тем самым убрать со своего пути одного из конкурентов за попадание в четверку сильнейших.

Команда гостей накануне визита в Новокузнецк провела серьезную подготовительную работу. Во-первых, по требованию москвичей за день до игры произошла замена главного судьи матча. Вместо красноярца Игоря Николаичука обслуживать поединок был призван питерский рефери Владимир Пиховкин. Кроме того, под давлением москвичей контрольно-дисциплинарный комитет Союза регбистов России засчитал «ВВА-Подмосковье» техническое поражение со счетом 0:30 в матче против «Славы-ШВСМ», состоявшемся 26 мая. Дело в том, что по ходу той игры, завершившейся со счетом 34:7 в пользу монинцев, в составе подмосковной команды на поле одновременно находились пять легионеров, тогда как регламент разрешает не более четырех. В общем, таким не самым спортивным способом «Слава-ШВСМ» добыла первую победу в чемпионате и вот теперь жаждала пополнить свой скудный очковый багаж в очном поединке с конкурентом.

## Дальше мы пойдём сами

Позволим себе небольшое отступление. Немногие поклонники спорта знают, что именно столичный клуб «Слава» приложил заметные усилия к развитию регби в Кузбассе. В 2003 году при содействии банка «Зенит» на территории нашей области в Кемерове, Новокузнецке, Мыс-

ках и Осинниках появились отделения регби. Детвора не только тренировалась, но и получала возможность бывать на тренировочных сборах в Адлере, выезжать на различные всероссийские турниры под эгидой клуба «Слава», снабжалась экипировкой. Плоды подобного сотрудничества не заставили себя долго ждать. Юные регбисты Кузбасса один за другим стали включаться в сборную команду «Славы». Например, только из Кемерова туда было делегировано семь регбистов. А в Новокузнецке вообще появилась потрясающая команда юношей 1991 года рождения. Сейчас поклонники российского регби хорошо знают имена таких юниоров, уроженцев Новокузнецка, как Станислав Сельский и Денис Симпликевич, ставших недавно бронзовыми призерами чемпионата мира.

Правда, вскоре новокузнецчане решили пойти по самостоятельному пути и отказались от услуг «Славы», предпочитая работать на свою область, а не на столичный «дядю». Москвичи сохранили влияние лишь на кемеровское отделение.

Словом, нынче такой «широкомасштабной» поддержки со стороны столицы в Кузбассе уже нет, и поэтому явно назрела необходимость создания областной детско-юношеской школы по регби. Между прочим, олимпийскому виду спорта!

## Начали за здоровье...

Однако вернемся к матчу «Новокузнецка» и «Славы-ШВСМ». У хозяев поля тоже были веские «резоны» на победу. И самый главный, пожалуй, - день рождения родного города, отмечаемый 4 июля. Ведь к празднику принято дарить подарки. А какой самый лучший подарок может преподнести спортсмен? Конечно же, победу!

Надо заметить, что к

*В 2013 году Казань будет принимать Всемирную летнюю универсиаду, одним из видов программы которой будет регби-7. И иметь команду по этому виду спорта в составе 10-15 человек любому солидному вузу не так уж и накладно.*

матчу со «Славой-ШВСМ» новокузнецкий стадион «Регби» преобразился до неузнаваемости. Была облагорожена прилегающая к спортивной арене территория, выкрашен фасад стадиона, отремонтированы раздевалки и трибуны, на которых даже появилась vip-ложи для почетных гостей с козырьком от непогоды.

Все эти перемены стали плодом давней традиции, заложенной в Новокузнецке. Во время празднования дня города в различных районах столичной Кузбасса проводится общегородская спартакиада. Для нее поочередно и ремонтируются спортивные арены Новокузнецка. В этом году очередь дошла до Кузнецкого района и стадиона «Регби».

...Учитывая значимость поединка, откликнулись на зов поддержать земляков и спортивные болельщики, коих на трибунах в этот раз собралось еще больше, чем на первом домашнем матче чемпионата. Впрочем, заполняемость стадиона послужила и новая клубная политика, направленная на привлечение поклонников спорта. Вновь с помощью местных радиостанций был организован рейс клубного автобуса на игру из центра города, а среди пассажи-

ров-болельщиков была проведена лотерея, главным призом которой стал современный телевизор.

Чувствуя такую мощную поддержку, регбисты «Новокузнецка» с первых минут игры «взяли быка за рога». Правда, до этого, еще на разминке, случилось одно ЧП: борясь за верховой мяч, получил рассечение бьющий Евгений Титов, а трехчетвертного защитника Андрея Кулешина и вовсе с сотрясением увели с поля доктора команды. Тем не менее к концу первого тайма хозяева поля вели со счетом 26:7. Две попытки совершил Денис Симпликевич, по одной - Владимир Черных и Григорий Цнобиладзе. Евгений Титов, все-таки



вышедший на поле, подкрепил заносы тремя точными реализациями.

Посчитав дело сделанным, новокузнецчане успокоились, за что вскоре и поплатились. В компенсированное время первого тайма москвичи сократили счет, а к середине второго и вовсе сравняли его.

Необходимо отметить, что вторая половина встречи вообще прошла под диктовку москвичей, которые своим «веером» просто разрывали оборону «Новокузнецка». И все же сибиряки нашли в себе силы выровнять игру и даже выйти вперед после точного удара Титова со штрафного. Но уже в добавленное арбитром время гостям удалось нейтрализовать атаку «Новокузнецка». Моментально последовал контрвыпад «Славы-ШВСМ», и Андрей Хорохорин перечеркнул все надежды хозяев. В итоге досадное поражение со счетом 29:33.

Тем не менее шансы на выход в плей-офф наша команда сохранила. Только теперь ей для этого предстоит в обязательном порядке выигрывать на выезде в Пензе и Москве. Следующий матч подопечные Вячеслава Шалунова проведут 10 июля. На своем поле наша команда встретится с московскими «Филеями».

## За помощью к студенчеству

Как бы ни сложились турнирные дела у «Новокузнецка» в нынешнем чемпионате, уже сегодня

клубному руководству необходимо заглядывать в завтрашний день. Речь идет о создании дублирующей команды. Директор клуба Валерий Забелов ведет переговоры с Сибирским государственным университетом, вузом, откуда и начало развиваться регби в Сибири, где имеется свой добротный стадион (раньше там и играла регбийная команда СМИ). Но дело продвигается не так активно, как хотелось бы спортсменам. И это удивительно, особенно в свете последних заявлений о развитии студенческого спорта председателя правительства РФ Владимира Путина. Ведь премьер-министр недвусмысленно заявил, что вузы, не имеющие должной спортивной инфраструктуры, будут лишаться лицензии!

Еще один аргумент. В 2013 году Казань будет принимать Всемирную летнюю универсиаду, одним из видов программы которой будет регби-7. И иметь команду по этому виду спорта в составе 10-15 человек любому солидному вузу не так уж и накладно. К слову, сейчас в вузах Кемерова учатся с десятком перспективных ребят, прошедших регбийную школу в Прокопьевске и областном центре. Почему бы не объединить их в один коллектив и уже в ближайшее время не создать команду? Тем более что тренер уже есть - Александр Поскотин, который продолжает «на себе тянуть» этот вид спорта в областном центре.

Аналогичная ситуация и в Новокузнецке, где на базе студентов можно создать клуб даже и по классическому регби. Польза от этого была бы несомненной и «обоюдовыгодной». Местный индустриальный университет славился бы своей регбийной дружиной, а новокузнецкая команда мастеров обкатывала бы там свою молодежь и получала полноценный резерв. И не уезжали бы наши талантливые юниоры в поисках лучшей спортивной доли в более благополучные клубы других регионов страны...

**НА ШНИМКАХ:** главный тренер РК «Новокузнецк» Вячеслав Шалунов; в регби и один в поле - воин (момент игры «Новокузнецк» - «Слава-ШВСМ»). Фото Ярослава Беляева.



Юлия  
МАТЮЩЕНКО.

## афиша...

## ВЫСТАВКИ

Новокузнецк

С праздником,  
город-сад!

В это воскресенье Новокузнецк отмечает свое 392-летие. К празднику приурочены многие открывшиеся накануне выставки.

• «Город и горожане». Под таким названием в детской картинной галерее открылась новая выставка, посвященная дню рождения города. Экспозиция ретроспективная: все рисунки взяты из выставочного фонда галереи. Представлено около 80 работ, в основном автопортреты. Многим авторам полотен уже за тридцать, но создавали они их еще в юношеском возрасте.

• Экспозиция произведений художников-любителей объединения «Сибирские просторы» расположена в выставочных залах Новокузнецкого художественного музея. Все работы наполнены большой любовью к природе родного края. Как говорят сами художники, эта выставка – «ассорти жанров».

Также в музее представлены изделия прикладного искусства, фотографии, картины.

• В краеведческом музее начала работу выставка корнепластики «Лесные фантазии» из личной коллекции новокузнецчанина Егора Немолякина. Корнепластика – это создание картин и скульптур из природного материала: корней,

веток, древесных грибов. Такие работы всегда вызывают удивление. Только обладая цепким взглядом художника и имея умелые руки, можно изготовить такие замечательные поделки. Однако Егор Григорьевич уверен, что эти чудеса сотворила волшебница-природа, а он лишь сумел их разглядеть и немного приукрасить. На выставке представлено более 100 работ.

А 3 и 4 июля с 11.00 до 16.00 в музее будет проходить викторина для посетителей «Городская мозаика». Гостям будет предложено из пазлов собрать виды Новокузнецка, а затем найти фотографии этих мест в экспозиции музея.

• В филиале краеведческого музея (ул. Народная, 7а) открылась выставка «К.А. Евреинов. Личность в истории города».

Конкордий Алексеевич – новокузнецкий краевед 1940-50-х годов, учитель рисования школ Кузнецка. На выставке – его фотографии, этнографические материалы, в том числе записанные им легенды, сказки, предания; его археологические изыскания, а также рисунки, эскизы, зарисовки.



Белово

Мудрая  
наивность

В городской художественной галерее «Вернисаж» проходит персональная выставка Ирины Еременко «Древо жизни». Экспозиция, в составе которой 60 картин, посвящена 90-летию со дня рождения художницы.

Именно с воспоминаний о сибирской земле началось творчество Ирины Еременко, «самодеятельного художника по желанию души и сердца». Ирина Павловна с 10 лет жила в деревне Правый Мурюк Чебулинского района, затем вместе с мужем переехала в Мариинск, работала в сфере торговли и никогда не занималась творчеством. Только через 30 лет, в возрасте 57 лет оказавшись волею судьбы в Казахстане, тоскуя по родным местам, начала она писать свои картины. Первой ее работой стало изображение сибирской сосны.

После возвращения в Кузбасс она приняла решение выставлять свои произведения под общей тематикой «Древо жизни». Позже такое же название стали получать и все ее персональные выставки. Отдельная статья об Ирине Еременко вошла в энциклопедию «Наивное искусство России».

В 2007 г. художница ушла из жизни, но ее картины продолжают жить, путешествовать с выставками, дарить зрителям радость, энергию и гармонию. Многие работы подарены художницей поклонникам ее творчества, и теперь они находятся в частных коллекциях российских и зарубежных ценителей искусства.

Выставка будет работать до 20 июля.

## презентация

Дорогие читатели! 5 июля в 16.00 в зале Дома литераторов Кузбасса (Кемерово, пр-т Советский, 40) состоится представление журнала «Огни Кузбасса»-3 за 2010 год. Приглашаются все желающие.

## театры

Кемеровский областной театр кукол им. Гайдара  
7 июля. М. Супонин. «Как лиса медведя обманывала». Начало в 18.00.

## цирк

КЕМЕРОВО  
3, 4 июля. Представление «Привет, гулливеры!». В программе – грандиозная детская дискотека, подарок каждому зрителю. Начало 3 июля в 12.00, 4 июля в 17.00.

НОВОКУЗНЕЦК  
3, 4 июля. Представление «Гигантские морские львы». Начало в 16.00.

## встреча

О Булгакове  
с Мастером

В понедельник, 5 июля, в Новокузнецкой центральной городской библиотеке им. Н.В. Гоголя состоится встреча с Мариэттой Чудаковой – членом Союза писателей России, Европейской академии, редколлегий журналов «Человек» и «Новый мир».

Мариэтта Чудакова – автор более 200 научных работ и статей в области истории литературы XX века, истории филологической науки и литературной критики. Основная сфера исследовательских интересов Чудаковой – история русской литературы советского периода (особенно творчество М. Булгакова, Е. Замятина, М. Зощенко, М. Козырева), поэтика, история русской филологической науки, архивоведение (архивное дело и его история), текстология.

Мариэтта Омаровна является председателем Всероссийского Булгаковского фонда. Ее визит в Кузбасс запланирован в рамках исторического проекта «XX век» Фонда Бориса Ельцина.

Начало встречи в 10.30 в актовом зале библиотеки.

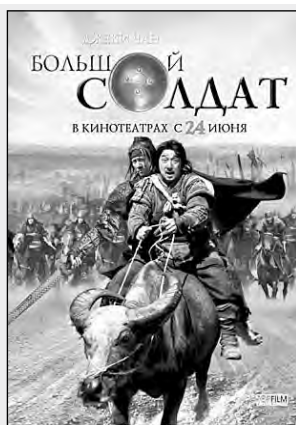
## КИНО

На этой и следующей неделе  
в кинотеатрах области будут идти фильмы:

- «Чужая». Криминальный экшн, драма. Россия.
- «Врата» в формате 3 D. Ужасы. Триллер. США.
- «Принц Персии: пески времени». Боевик. США.
- «Секс в большом городе-2». Комедия, мелодрама. США.
- «Двойной КОПец». Боевик, комедия. США.
- «Команда «А». Боевик, приключения. США.
- «Ослепительный Барри и червяки диско». Анимация. Германия-Дания.
- «История игрушек: большой побег» в формате 3 D». Анимация, семейный. США.
- «Сумерки. Сага. Затмение». Триллер, фэнтези, мелодрама. США.
- «Хищники». Фантастика, триллер. США.
- «Господин Никто». Фантастика, мелодрама. Германия-Канада-Франция-Бельгия.
- «Письма к Джульетте». Комедия, мелодрама. США.
- «Лузеры». Боевик, комедия. США.

«Большой солдат».  
Комедия, приключения. Китай.

Это было время междоусобиц в Китае, когда враждующие государства вели друг с другом бесконечные войны за первенство в Поднебесной. Армии княжеств Лян и Вэй сошлись в жестокой битве, которая длилась весь день. И к ее исходу лишь двое противников уцелели – молодой полководец, рвущийся к подвигам и славе, и простой воин – ловкач и хитрец, который больше всего на свете не хотел бы именно воевать... Теперь ему выпала редкая удача: он захватил в плен раненого вражеского военачальника. Если он сумеет доставить поверженного врага своему повелителю – почет, уважение, а главное – возвращение к родному дому ожидают его. Но как проделать этот путь двум заклятым врагам?

«Киллеры».  
Комедия, боевик.  
США.

Отправившись в путешествие, она наконец встретила мужчину своей мечты и немедленно вышла за него замуж. А вот вернувшись домой, может об этом и пожалеть. Потому как новые соседи подозрительно напоминают ей наёмных убийц, у которых в ближайшем заказе на исполнение значится семейная пара. Да, кто-то из них точно скоро станет убийцей...

«Рыцарь дня».  
Боевик.  
США.

Главная героиня, одинокая женщина Джун, пытается найти счастье в личной жизни. Но она вряд ли ожидала, чем обернется очередное свидание с потенциальным кандидатом Милнером. Он оказывается настоящим шпионом и прихватывает Джун с собой в довольно жесткое путешествие вокруг света с целью защитить тайну источника бесперебойной энергии.



# + проращиваем семена

Покупать еду в магазине в последнее время становится всё сложнее. Сказываются «страшилки» диетологов о вреде генетически модифицированных продуктов и всяких там нитритов и фосфатов, которые содержатся и в копченостях, и в овощах, да и вообще во многих деликатесах. И вот недавно на кемеровских прилавках появилось нечто новое – проросшие семена пшеницы. Вкусом они оказались похожи на орехи. Варки или обжарки это замечательное блюдо не требует. Три ложки «живой» каши заменяют полноценный завтрак. Вот, кстати, и решение проблемы переедания: много не съешь, потому что очень сытно. Но главное – новый продукт чрезвычайно полезен!



## Способ проращивания зерна пшеницы

Для приготовления проростков лучше искать пшеницу в аптеках. Для проращивания подойдет не любое зерно. Если при его выращивании использовались ядохимикаты, то организму от проростков такой пшеницы будет один вред. Приобретая зерно, обратите внимание на его качество. Семена не должны быть прелыми, деформированными, пересушенными или иметь пятна. Недопустимо наличие среди них каких-либо насекомых.

Зерно промываем в проточной воде и удаляем всплывшие зерна (они для наших целей уже не годны). Чистое зерно заливаем холодной водой и оставляем на сутки. Через 10 часов меняем воду. Рассыпаем замоченное зерно тонким ровным слоем на чистую влажную ткань в плоскую посуду. Зерно накрываем чистой влажной тканью, оставляем в затененном месте. Через 1,5-2 суток появятся проростки длиной 1-2 мм. Те зерна, что не проросли, следует выкинуть. Остальные ошпариваем кипятком и едим. Именно в этот момент ценные вещества в получившемся продукте наиболее активны.

Не стоит запасаться проросшим зерном впрок, ведь даже в холодильнике они могут храниться не дольше двух суток. Для сохранности добавьте немного лимонного сока или меда.

Проростки можно посадить в грунт на подоконнике. Когда растения вырастут до 8-12 см – используем их как обычную зелень для салатов.

## Польза и от блюда, и от наблюдения

Производитель этого продукта – кемеровчанин Игорь Петрович Болтышев. Для его изготовления он покупает только сертифицированную пшеницу твердых сортов. Заняться всерьез «ростками здоровья» пенсионера заставили... собственные болезни.

- У меня сахарный диабет, гипертония, тахикардия, стенокардия, перенес инфаркт миокарда, в общем, полный букет, - рассказывает он. - Раньше я еле-еле передвигался. Сахарный диабет давал ощущение слабости. А сейчас спокойно могу ходить по городу, самочувствие отличное, прогуляться куда-то пешком – не проблема. Это совсем другие ощущения, как будто молодость вернулась...

Такие перемены Игорь Петрович связывает с изменением рациона – стал регулярно употреблять в пищу от 50 до 100 граммов ростков пшеницы. Про эту диету он много читал и вот проверил на себе. Через две недели самочувствие стало меняться в лучшую сторону.

- Я читал, что ростки обеспечивают организм человека всеми витаминами и минералами, и при этом очищают его. Эта пища нормализует обмен веществ, очищает сосуды, печень, почки, омолаживает и стабилизирует работу всех органов и систем организма, повышает жизненную энергию и выносливость. Это не лекарство, как таблетка от головы, это здоровое питание, которое приводит всё в порядок.

- А если суставы и спина болят, помогут проростки?

- Конечно, помогут, - уверен Игорь Петрович. - Но надо обязательно показаться врачу, выявить причину. Может, у человека спина болит, потому что грыжа вылезла. А он будет проростки есть и ждать результата. Если

# ВЕЛИКАЯ СИЛА маленького ростка

нога сломана, кость поставить на место должен хирург, а вот заживлению ростки помогут.

- А в эмоциональном плане такое занятие, как проращивание зерен, что-то вам дает?

- А вы поглядите на небо, на воду в реке или озере, на огонь, поглядите на любую траву или деревья. Или вспомните чувства родителей, которые наблюдают, как растет их ребенок, - говорит Игорь Петрович. - Любое общение с природой снимает стрессы. Великое чудо заключено даже в маленьком проросшем зернышке. Было сухое семечко, потом оно проснулось, в течение нескольких дней появился росток – это то же самое общение с природой, которое дает разрядку. Не

лица, возвращается блеск волос и прочее. Так что женщинам, которые желают «вернуть фигуру» на десять лет назад, непременно стоит попробовать изменить рацион питания.

К слову, для лечебного питания употребляют также проростки дикорастущих растений: овсяга, пажитника, пырея и многих других. Немаловажно и то, что их целебные свойства хорошо известны и изучены.

## Диетологи советуют

Энтузиасты уверены: никакие фрукты, овощи, зелень, ягоды и медикаменты, вместе взятые, не способны дать нам такого полного набора необходимых ферментов, которые помогут отрегулировать обмен

низ от шлаков и токсинов и повышающий его энергетику. Ежедневный их прием в пищу (даже летом) способен обеспечить надежную защиту от кариеса и пародонтоза, ожирения, сердечно-сосудистых, аллергических и онкологических заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта и авитаминоза, замедлить процессы старения, помочь победить депрессивные состояния. С проростками ускоряется любое лечение.

Особенно целесообразно применять в пищу проростки пшеницы людям, входящим в группу повышенного онкологического риска. Например, тем, кто страдает предраковыми изменениями молочной железы, полипами толстой кишки, хроническим атрофическим гастритом. Употребляя в пищу проростки пшеницы, эти люди могут затормозить перерождение опухолей благодаря высокому содержанию в этом продукте витамина Е, каротиноидов и других антиоксидантов (в том числе фермента супероксиддисмутазы), хлорофилла.

В лаборатории химио-профилактики рака НИИ онкологии имени профессора Н. Н. Петрова были проведены эксперименты на животных с опухолями, доказавшие, что употребление в пищу проростков уменьшает количество метастазов рака и увеличивает продолжительность жизни этих животных. Для проращивания семян пшеницы лучше всего воспользоваться готовыми наборами, имеющими соответствующий сертификат качества.

Надежда ПАВЛОВА.  
НА СНИМКЕ: Игорь Болтышев и его полезная продукция.  
Фото Кирилла Кухмаря.

## Способ употребления пшеничных проростков

Ежедневная доза - 3-4 столовые ложки. Проросшие зерна полезнее всего употреблять в пищу на завтрак или хотя бы на голодный желудок.

Вы можете есть их целиком или перемолоть в блендере или мясорубке, а затем смешать с сухофруктами, медом, орехами, свежей зеленью или фруктами, тертой морковью. По вкусу такое блюдо напоминает мюсли. Из проросших зерен пшеницы можно сделать муку, а затем посыпать ею привычные блюда или добавлять в напитки.

« Не надо куда-то ехать, не надо ничего выдумывать. Проращивать можно абсолютно все – сою, чечевицу, бобы, горох. Но каждая культура действует на какой-то один орган. А в пшенице все сразу. »

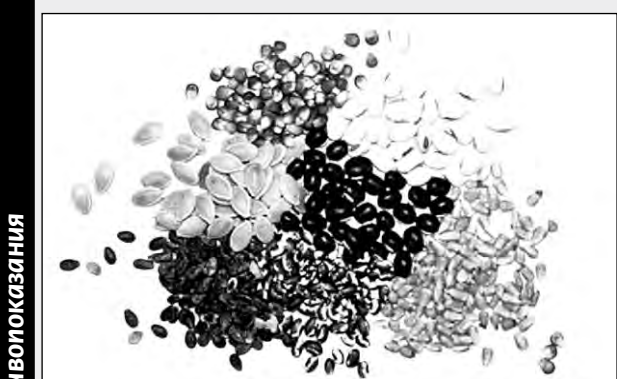
надо куда-то ехать, не надо ничего выдумывать. Проращивать можно абсолютно все – сою, чечевицу, бобы, горох. Но каждая культура действует на какой-то один орган. А в пшенице все сразу.

- В какое время суток лучше всего употреблять ростки?

- На завтрак и обед. Вечером тоже можно, но активность нам нужна днем, а ночью организм должен отдыхать.

Попутно мы выяснили у нашего собеседника, что питание проросшей пшеницей влияет и на снижение веса. Примерно 300 граммов уходит каждую неделю, и это при том, что одновременно меняется в лучшую сторону и цвет

веществ, поднять иммунитет, как проростки пшеницы. При этом по пищевой ценности 10 граммов проростков эквивалентны 335 граммам обычных овощей! Проростки пшеницы содержат 32 витамина, 461 фермент, 39 макро- и микроэлементов и 22 аминокислоты. Терапевтическая эффективность проростков пшеницы обусловлена комплексом веществ: хлорофиллом, полипептидами, биофлавоноидами и т. д. Трава пшеницы обладает противоопухолевым эффектом, дезинтоксикационными свойствами, способствует выведению из организма тяжелых металлов. Пшеничные проростки - отличный энтеросорбент, очищающий орга-




## Не следует употреблять в пищу проростки

при острых инфекциях, в пред- и послеоперационные периоды; при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта с синдромом диареи, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; детям до 12 лет; людям, имеющим аллергию на глютен.

Противопоказания

# сканворд

				 <p>Французский киноактёр</p>	Часть туловища	... Кабо, Аросева, Дроздова	Индийский крокодил														
Косоугольник	Обитель отшельника	Почка цветка									Яйцо вши		Шум упавшей воды								Кавказец-скиталец
						Нашивка		Антоним экспорту													
	Река в Аиде	Имя цыганки						Река в Германии		Кнут		Яичная оболочка									Большая змея
						Скоростемер судна															
	Русское имя		Бахус по-гречески				Музыкальная пьеса		Заявление в суд											Животное для ярма	
					Мешок, сума																
	Дым популярности		Американский расист	...! (Здорово!)	Котенок с собачьим именем		Теперь он Первый														
			Три месяца																		
Марка самолета							Протык на теле	Детский крик													
	Телеведущая																				
							Поэт ... Коржавин														
							Творческая находка		... МММ												
										Созвездие	Один к десяти										
					Борьба	Город на Витебщине					Елей как он есть	Летающая мышеловка	Глазная залетка	Большой гурт овец							
					Столица в Прибалтике	Сорт яблок	Польский фантаст		«Грачи прилетели» (автор)												
		... Лец	Она ест железо	Отражает нас						Взрывчатка	Столица Сенегала	«Атом» музыки									
						Там мотают срок	Электронная лампа					Флибустьер									
		Пушечное отверстие	Овощное растение	Верблюжий запасник					«Слезы» труда	«Пряслины» (автор)	Книга стихов	Роберт де ...									
Другое имя Одиссея							Молнии родной брат	Рева					Барбюс (имя)								
	Испанское вино	Давление		Автор «Вредных советов»	Мужское имя, каталог					Ходок налево										Одногорбый верблюд	
					Колонна телег	Дело караула	Закрывает глаз						Анна в детстве								
	Боевой корабль		Взимаемые деньги						Политика запугивания	Центр смерча	Теперь «Зил»			Английская девушка						Отказ	
					Поклонник балета								«Вечный город»								
	Перипетии романа		Детеныш ежа						Рисованная история											Город в Коми	
																				Алма...	
Спутник сатиры					«Имя» романа															Сказание, легенда	

Ответы на сканворд, опубликованный в номере за 26 июня

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Гардинг. Нотация. Гадалка. Авторитет. Тау. Лыжа. Способ. Риф. Ишиас. Доза. Ан. Вяз. Клавир. Конкари. Аза. Тис. Тук. Армяне. Сто. Оха. Лео. Роу. Тантал. Рог. Лис. Акт. Апорт. Туес. Лион. Каа. Верх. Тпру. Офицер. Ржа. Люкс. Впадина. Сказ. Пиво. Акира. Отто. ТТ. Анод. Распе. Сталлоне. Театр. Гать. Тенге. Бланк. Браво. Малини. Пир. Оскар. Варяг. Икра. Аванс. Алмаз. Шаг.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Анапа. Драп. Ника. Посол. Париж. Бизе. Автодидакт. Рыбак. Тарантелла. Тиф. Усик. Роса. Пал. Бор. Инки. Виторган. Закоулук. Татарстан. Ассорти. Тмин. Агути. Тустеп. Ира. Клуни. Охра. Волков. Рак. Но. Пра. Ласка. ФИО. Цвет. Таро. Спор. Кинза. Задор. Висла. Тень. Алгебра. Потрава. Туника. Тюбик. Тени. Строй. Морс. Апах. Круг. Ван. Мга. Лем. Низ.

# На досуге

## Кроссворд

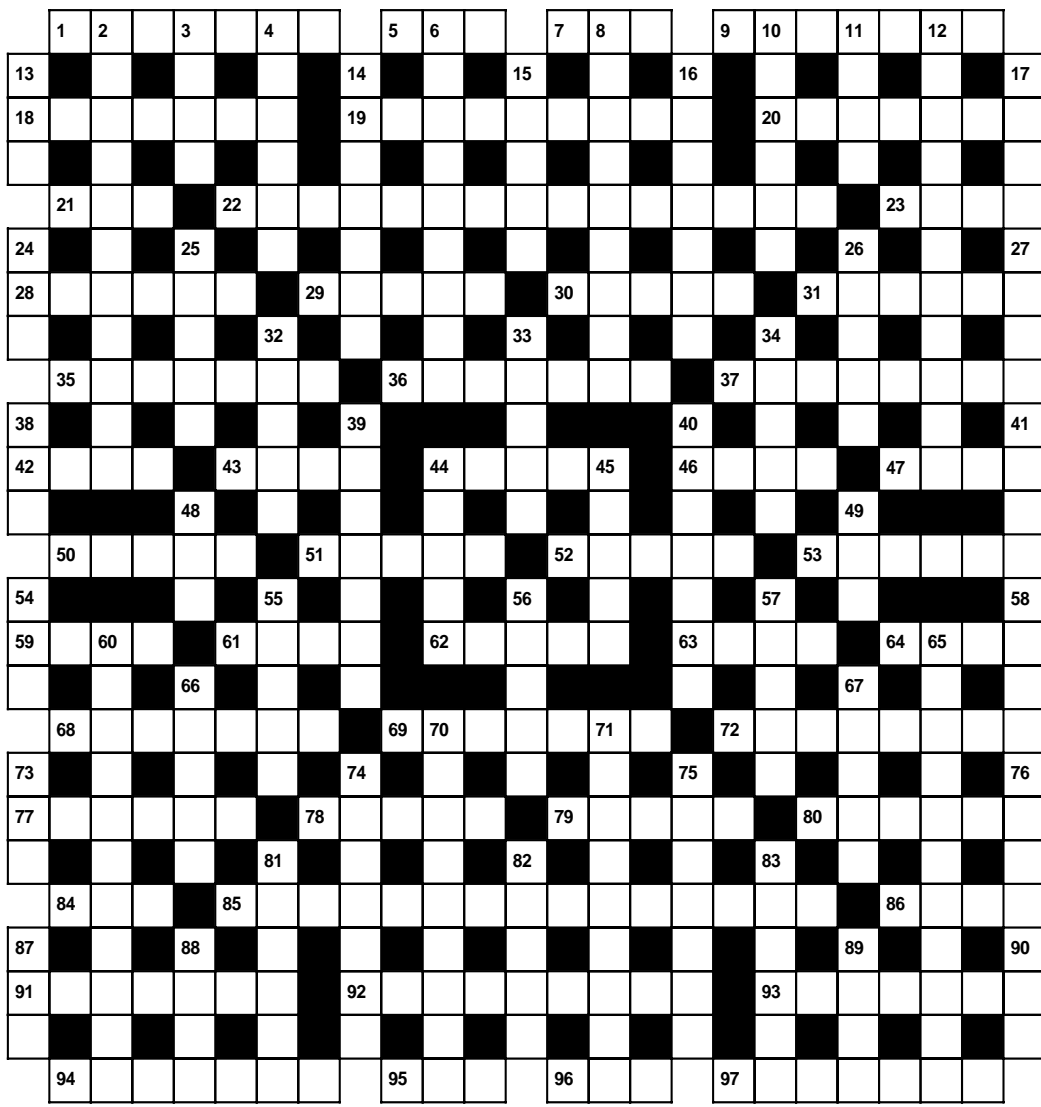
**По горизонтали:** 1. Повесть русского писателя Н. Павлова. 5. Буква греческого алфавита. 7. Остров в Малайском архипелаге. 9. Народный писатель Белоруссии. 18. Программная симфония П.И. Чайковского. 19. Легкий однокопный двухколесный экипаж без козел. 20. Американский писатель, автор романа «Джунгли». 21. Тонкие деревянные доски, используемые в строительстве. 22. Способ заготовки плодов и овощей. 23. Старинная французская золотая и серебряная монета. 28. Одна из древнейших форм книги. 29. Рассказ А.Чехова. 30. Муза любовной поэзии. 31. Вечнозеленое низкорослое деревце с тонкими ветвями. 35. Место, где растут или выращиваются ягоды. 36. Название первого дня месяца у древних римлян. 37. Город и порт в Италии. 42. Скрепленный корнями многолетних растений верхний слой почвы. 43. Однолетняя кормовая культура. 44. Несерьезное ухаживание, кокетничанье. 46. Река в Швейцарии. 47. Соединительный деревянный элемент. 50. Осветительный или нагревательный прибор. 51. Любимое занятие, увлечение.

52. Работа на корабле, выполняемая одновременно всем личным составом. 53. Жилое помещение на судне. 59. Птица отряда голенастых. 61. Рабыня, невольница в Древней Руси. 62. Мелкий донос, клевета. 63. Позднеспелый сорт репчатого лука. 64. Карантинное заболевание человека. 68. Порода кроликов. 69. Соль щавелевой кислоты. 72. Немецкий писатель-сатирик XVIII века. 77. Главная, восточная часть церкви, отделенная от общего помещения иконостасом. 78. Один из архитекторов, создавших храм Василия Блаженного в Москве. 79. Областной центр Украины. 80. Советская эстрадная певица. 84. Марка легкового автомобиля. 85. Раздел физики. 86. Единица реактивной мощности переменного тока. 91. Единица массы. 92. Лицо, принявшее на себя обязательство уплатить по предъявленному счету, векселю. 93. Вещество, участвующее в химической реакции. 94. Эмбрион. 95. Последовательное расположение предметов. 96. Река в Забайкалье, правый приток Селенги. 97. Смешное или язвительное выражение.

**По вертикали:** 2. При-

дворный поэт и певец в германских странах средневековой Европы. 3. Река в Московской области. 4. Одна из форм деятельности государственных органов. 6. Предмет мебели. 8. Областной центр в РСФСР. 10. Марка радиоприемника. 11. Украинский советский писатель. 12. Один из древних подмосковных городов. 13. Углубление на дороге. 14. Подпорка к столбу, ставящаяся наклонно. 15. Крупная птица из отряда сов. 16. Пролит, соединяющий Адриатическое и Ионическое моря. 17. Момент, с которого ведется летоисчисление. 24. Волосы над верхней губой. 25. Отрезок прямой, соединяющий две точки кривой и непересекающей ее. 26. Изображение на русских монетах XV столетия. 27. Лиственное дерево. 32. Оптическая система, служащая для компоновки кадра. 33. Футбольный клуб Польши. 34. Черноморский город-курорт. 38. Стихотворение в торжественном тоне. 39. Металлический сосуд для кипячения воды. 40. Деревенская ласточка. 41. Деталь конструкции монгольской юрты. 44. Навязчивое состояние страха, развивающееся при некоторых психических заболева-

ниях. 45. Город в Свердловской области. 48. Река, правый приток Оки. 49. Настой из высушенных листьев. 54. Датский ученый, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине. 55. Небольшое судно для плавания. 56. Венгерский композитор, автор оперетты «Цыганская любовь». 57. Снежные глыбы или обломки скал, обрушившиеся с гор. 58. Деталь конструкции монгольской юрты. 60. Массовое спортивное состязание. 65. Столица автономной области в составе Азербайджана. 66. Все положительное, полезное. 67. Довод, разумное основание. 70. Концентрация энергии взрыва в определенном направлении. 71. Часть войск или флота, находящаяся позади главных сил. 73. Передача мяча. 74. Намеренный срыв работы. 75. Отдельное помещение для жилья в квартире. 76. Селение в Средней Азии. 81. Плодовые образования у косточковых культур. 82. Африканское парнокопытное животное семейства жираф. 83. Марка венгерских автобусов. 87. Буква латинского алфавита. 88. Время суток. 89. Горы на юге Турции. 90. Аббревиатура названия первой советской биржи.



### Ответы на кроссворд, опубликованный в номере за 26 июня

**По горизонтали:** 1. Медальон. 5. Гамбринус. 8. Фаталист. 12. Самум. 13. Авлос. 15. Рамка. 16. Олады. 17. Дистиллят. 18. Норрис. 20. Ангстрем. 24. Дерматит. 28. Тик. 29. Акр. 30. Коврига. 31. Диадема. 34. Реклама. 37. Пианино. 40. Варвара. 44. Юманите. 46. Кредо. 47. Львов. 48. Огайо. 49. Гаага. 50. Гирло. 51. Белиз. 52. Диона. 54. Радий. 55. Индейка. 58. Ворожба. 62. Углерод. 65. Габарит. 66. Вьетнам. 67. Педикоб. 68. Мим. 69. Аав. 71. Бабанова. 75. Летаргия. 79. Сатира. 80. Прецедент. 82. Маклер. 84. Кабан. 85. Агава. 86. Нагул. 87. Владимир. 88. Кинология. 89. Аррениус.

**По вертикали:** 1. Мусковит. 2. Дамно. 3. Лампада. 4. Нарцисс. 5. Грейдер. 6. Ралли. 7. Санитар. 8. Фаланга. 9. Аррорут. 10. Ирмос. 11. Трансфер. 13. Ассам. 14. Склад. 19. Аккра. 21. Нарын. 22. Театрал. 23. Шадов. 25. Маренго. 26. Ислам. 27. Саади. 32. Ива. 33. Мир. 35. Иппология. 36. Гербициды. 38. Наргиле. 39. Оборона. 40. Вавилон. 41. Ревизор. 42. Абордаж. 43. Адамова. 44. Юнгфрау. 45. Неглиже. 51. Балатон. 53. Антипка. 56. Догма. 57. Квача. 59. Обь. 60. Окταν. 61. Боа. 63. Гаити. 64. Рабат. 68. Меншиков. 70. Варналис. 71. Ботинки. 72. Адаптер. 73. Отпрыск. 74. Амеба. 75. Липеа. 76. Титания. 77. Рамайна. 78. Явление. 79. Сабза. 81. Есаул. 83. Регби.

## ЧЕРНОБРОД Игорь Менделеевич



Черноброд Игорь Менделеевич родился 10 сентября 1941 г., в 1962 г. окончил исторический факультет Кемеровского государственного педагогического института, в 1966 г. – аспирантуру при Томском государственном университете им. В.В.Куйбышева.

С 1966 г. работал в Кузбасском политехническом институте на кафедре истории КПСС (позднее – кафедра отечественной истории, теории и истории культуры Кузбасского государственного технического университета) преподавателем, старшим преподавателем, доцен-

том, заведующим кафедрой. Одновременно с преподавательской вел большую работу пропагандиста в системе политической учебы. Глубокое знание материала, эрудиция, ораторское мастерство и умение отвечать на любые вопросы принесли ему заслуженный авторитет и популярность как среди студентов, так и среди различных категорий слушателей.

С 1994 г. являлся исполнительным директором совета попечителей КузГТУ, своей работой активно содействовал финансированию и осуществлению ре-

монтно-строительных работ, созданию именных аудиторий, финансированию ряда научно-исследовательских проектов.

За заслуги в области образования награжден нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации».

Черноброд Игорь Менделеевич внес большой вклад в подготовку молодого поколения преподавателей и студентов.

**Ректорат Кузбасского государственного технического университета.**

# Звездный прогноз с 5 по 11 июля

**ОВЕН.** На этой неделе четко сформулируйте, чего вы хотите, и спокойно плывите по течению. Все постепенно само устроится именно так, как вам нужно. Скромность будет для вас достойным украшением – не забывайте об этом, тогда масса возможных недоразумений, неловкостей и даже конфликтных ситуаций обойдет вас стороной.

**ТЕЛЕЦ.** Ваши сомнения и колебания подведут вас к мысли о необходимости выбора. Постарайтесь раскрыть свой творческий потенциал. Сейчас вам необходимо научиться настойчивее отстаивать свои планы и замыслы. Постарайтесь не раздражаться по мелочам, а упорно стремитесь к намеченной цели.

**БЛИЗНЕЦЫ.** На этой неделе вероятны определенные разногласия с партнерами. Преодолев их, вы можете получить многообещающие предложения в бизнесе. Некоторые проблемы могут потребовать немедленного разрешения. Если ваши партнеры делают какие-то шаги навстречу, это еще не значит, что вы та самая гора, к которой охотно придет Магомет.

**РАК.** Маленькие трудности на этой неделе легко отступят под вашим напором, а более серьезные только раззадорят ваш боевой пыл. Не упустите миг удачи – во вторник чья-то рекомендация может серьезно улучшить ваше положение, если, конечно, вы заранее к этому подготовитесь и не испортите все собственной нерешительностью.

**ЛЕВ.** Расположение звезд даст вам возможность проявить свои лучшие качества. Во вторник возможные проблемы на работе из-за разногласий с начальством. Кто бы ни был прав в конечном счете, начинать по этому поводу открытые боевые действия не рекомендуется. Постарайтесь еще в начале недели завершить начатые дела.

**ДЕВА.** Хорошее время для решения вопросов, которые до этой недели вызвали определенные трудности. Благоприятный период также и для принятия ответственных решений. Новые события, которые произойдут на работе, отвлекут вас от грустных мыслей и даруют заряд оптимизма.

**ВЕСЫ.** Вам может показаться, что вы запутались в создавшейся ситуации. Вам необходимы покой и тишина для понимания себя и самопознания. Вероятно продвижение по службе или поездка за рубеж. Не отворачивайтесь от посторонней помощи, так как ваши силы и возможности не безграничны.

**СКОРПИОН.** Может появиться шанс продвигаться по карьерной лестнице. У вас появится немало способов добиться желаемого – было бы что желать. В понедельник многое можно будет получить своим трудом. Во вторник нежелательно затевать ссоры и конфликты, в этот день лучше примириться с выпадами недоброжелателей.

**СТРЕЛЕЦ.** Будьте предельно осторожны, держите себя в руках – и тогда вам не придется раскаиваться в своих поступках. Вам может поступать интересная и своевременная информация, очень важно правильно ей распорядиться. Постарайтесь не попадаться на удочку и не верить иллюзиям, тогда ваша успешность возрастет и на работе.

**КОЗЕРОГ.** Все идет благополучно, если не считать одной совсем незначительной, но очень неприятной штуки, и имя ей – лень. Если вы ее преодолеете, то все будет прекрасно. Предлагайте свои идеи, планы и проекты – они реалистичны, а значит, скоро воплотятся в жизнь.

**ВОДОЛЕЙ.** Эта неделя особенно хороша для творчества в любых его проявлениях. Вы сможете значительно изменить мир вокруг себя, если захотите этим заниматься. Наиболее практичное применение данного таланта, пожалуй, найдут те, кто займется ремонтом жилья. В понедельник и вторник вам придется задуматься о том, что, собственно, делать с тем положением, которого вы достигли.

**РЫБЫ.** Работа не потребует от вас излишнего напряжения и сверхусилий, а значит, у вас появится возможность чаще бывать дома. На этой неделе у вас будет возможность убедиться в преданности тех, кого вы любите. Во вторник сложится благоприятная ситуация для того, чтобы решить старые проблемы.

Администрация города Кемерово, городской Совет народных депутатов выражают глубокие соболезнования семье и близким исполнительного директора попечительского совета КузГТУ **ЧЕРНОБРОДА Игоря Менделеевича** в связи с его безвременной кончиной.

Кемеровская государственная медицинская академия выражает глубокое и искреннее соболезнование доктору медицинских наук, профессору кафедры госпитальной педиатрии Любови Михайловне **КАЗАКОВОЙ** в связи со смертью её мужа **ЧЕРНОБРОДА Игоря Менделеевича**.

## калейдоскоп

## ФОТОМИГ



На этой неделе Кузбасс посетили сразу несколько великих спортсменов. Они не только совершали инспекционные и ознакомительные поездки, но и провели на главной площади региона массовую «Зарядку с чемпионом». При этом и нашим юным любителям спорта было что показать именитым гостям... Фото Евгения Титова.

## Шахматы

## Головоломки на черно-белых полях

Предлагаем читателям решить очередные две позиции. Первая из них приведет вас к выигрышу белых фигур, а вторая относится к теме прищельного пункта, открытой Клинке в 1919 году.

**Грузинские шахматные этюды, 1952 г.**



Ход черных.  
Белые выигрывают

**А. Орешин, 1950 г.**



Мат в три хода

Ответы на задачи, опубликованные 26 июня  
Конкурс Ереванского шахматного клуба, 1947 г.

1.Сс3 e1f1! 2.С:e1 Лd5+ 3.Крb6 Лa5 4.Сс3!! (брать ладью нельзя из-за угрозы вскрытого нападения конем) Лa8 5. Крb7 Лa8 6.Кf5+ Крg8 7.Кh6X

**Р. Рети**

1 ... h5 2.Крg7 h4 3.Крf6 h3 4.Крe5 h3 5. Крd6 h2 6.c7

## Календарь

**ПРИМЕТЫ**  
Мефодий Перепелятник. Если на Мефодия дождь, он с перерывами будет идти сорок дней.

**В ЭТОТ ДЕНЬ РОДИЛИСЬ**  
1883. Франц Кафка, немецкий писатель.

**СОБЫТИЯ**  
1944. Советские войска освободили от фашистских захватчиков столицу Белоруссии Минск.

детей хорошими - это сделать их счастливыми.

**Оскар Уайльд.**

Брак приносит много огорчений, однако безбрачие не дает никаких радостей.  
**Сэмюэл Джонсон.**

## Не из блокнота



## Пропиточный минимум

У Петра Сергеевича М. и его друзей сложилась вот такая традиция: с каждой полочки откладывать энную сумму на походы за угол. То есть в бар. Свою заначку друзья-приятели назвали «пропиточным минимумом». Свой «пропиточный» Петр Сергеевич всегда сверял с прожиточным, который обнародовали в газетах, и по радио, и по телеку. Понятно, что жена Петра Сергеевича Наталья Николаевна не знала, где муж прячет свои карманные. Потому что сами карманы, как их ни выворачивала Наталья Николаевна, были пусты. То же самое происходило и в семьях друзей.

На все наводящие вопросы Петр Сергеевич отвечал, что он имеет право расслабиться. Потому что «вкалывает», да и просто потому, что он мужчина. В конце концов надо-есть Наталье Николаевне эти пустые разговоры, и решила она проследить, куда муж кладет свой «пропиточный». В каком-то сериале она видела, как ворюшка спрятался за темную штору. Вот и она тоже спряталась, прокрывав перед этим мужу: «Пока, пока! До вечера!»

А сама из-за шторы наблюдает, что ее Петр будет делать дальше. Из какой тумбочки деньги возьмет. Но он достал их... из-под ковра, лежащего на полу. Так вот, оказывается, почему он так любит пылесосить сам!

Когда муж ушел, Наталья Николаевна, взяв из-под ковра оставшиеся купюры, положила на их

место бублик. С дыркой, конечно...

...Петр Сергеевич, пожалуй, никогда в жизни так не смеялся, как над этим бубликом. С дыркой. А приятели посмеялись над ним: как, мол, жена тебя перехитрила!

Петр Сергеевич на друзей обиделся. А одному ходить за угол, то есть в пивной бар, расхотелось. Так его «пропиточный» минимум переключал в общесемейный – прожиточный.



## Внучка бабушке надвое сказала

Еще маленькой девочкой Катюша знала, что бабушка копит деньги ей, единственной внучке, на приданое. А сейчас Катеньке 22 года. Невеста.

Уж сколько раз просила Катя свою бабушку Екатерину Семеновну «презентовать» от того денежного приданого хотя бы несколько тысяч. Бабушка – ни в какую.

– А вдруг меня замуж не возьмут? – обижалась Катюша.

– А ты постарайся, чтобы взяли, – слышала она в ответ.

Как-то прилетает Катюша к Екатерине Семеновне во-от с такими глазами и во-от с такой улыбкой:

– Все, бабуля, готовь денежки: я замуж выхожу. Или за Олега, или за Виталика.

– Ты же говорила, что у тебя и женихов-то нет, а тут сразу два появилось... Что ж, приводи их ко мне знакомиться.

– А к тебе-то зачем? Не ты ведь замуж выходишь? – приснула Катюша.

Неделя прошла, другая наступила, а внучка с женихами что-то не навдывается. Тогда Екатерина Семеновна сама поехала к дочке с внучкой. Может, ее, бабушку, и на свадьбу не хотят приглашать?

– На какую свадьбу, мама?! – удивилась ее дочь. – Да у Катюши и нет никого. Напридумывала, чтобы денег у тебя выпросить.

– А как же Олег с Виталиком?

– Так это же наши соседи-двойняшки. Они еще в детский сад ходят. Тоже мне женишки. О, а вот и Катюша легка на помине... Что же ты, дочка, бабушке сказала? Плакало теперь твое приданое...

Но Екатерина Семеновна-то не надвое сказала. Обещала внучке свои сбережения – и выдала. Но не все, конечно. Пусть принарядится внучка для приманки женихов.



## Вдвоем на кудыкину гору

Встретились у подъезда две соседки.

– Ты куда собралась? – спрашивает одна.

– На кудыкину гору. А ты?

– И я туда же, – ответила соседка другая.

Обе, чтобы не идти рядышком, пошли в разные стороны. Но встретились в одной точке. А именно – в ближайшем магазине.

Взглянули друг на друга и отвернулись. Но потом, повернувшись разом, улыбнулись, подумав, что не стоит из-за какой-то ерунды терять добрососедские отношения.

**Галина БАБАНАКОВА.**

Рис. Андрея Горшкова.

## Анекдоты

Бизнесмен даёт интервью.

– Расскажите, как ваша семья планирует провести это лето?

– Жена в Париже, дочь на Ибице, сын в Штатах. Ну, а я по этим причинам, видимо, в тюрьме.

•••

– Я толстая?

– Нет.

– Но похудеть не помешало бы, да?

– Ты мне и такая нравишься.

– Но восторга не вызываю, да?

– Вызываешь восторг.

– Но не бешеный, да?..

•••

Улыбка Джоконды меркнет перед улыбкой обыкновенной жены, ночью любящейся на пьяного мужа, отметившего накануне с друзьями праз-

дник полочки, который спит безмятежным сном, ещё не ведая о том, что в его карманах воцарилась девственная пустота.

•••

– Разбирал в шкафу носки и пришёл к выводу, что 200 штук носков – это, к сожалению, не 100 пар, это 200 носков...

•••

– Ты меня любишь?

– Люблю.

– Сильно?

– Очень сильно.

– Нет, ну скажи правду...

•••

Завтра отключают горячую воду. Сегодня надо помыть побольше посуды.

•••

На футбольные поля ЮАР выпал снег. Это африканская природа тоскует по российской сборной!



Рис. Андрея Горшкова.

## Афоризмы

Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.

**Бернард Шоу.**

Наказанием лжеца оказывается не то, что ему никто больше не верит, а то, что он сам никому больше не верит.

**Бернард Шоу.**

Лучший способ сделать