



## Зарядке все возрасты покорны

Что нужно знать, чтобы гимнастика приносила удовольствие и нужный эффект

7



## Королева красоты

Победительницей Всероссийского конкурса среди девушек на инвалидных колясках стала наша землячка

11



■ Вчера в Кемерове прошла акция «Молодежь и граффити-баллончик против спайса». Волонтеры закрасили краской телефонные номера торговцев запрещенными веществами в пяти районах города. Фото Сергея Гавриленко.

# Поставить заслон зелью

## Аман Тулеев потребовал активней бороться с распространением наркотиков возле образовательных учреждений

Губернатор направил соответствующие телеграммы главам городов и районов, их заместителям по соцвопросам, руководителям вузов и профессиональных образовательных организаций, начальнику ГУ МВД РФ по Кемеровской области Юрию Ларионову.

Тулеев подчеркнул, что в регионах России появился новый

способ приобщения детей к наркотикам. Наркодилеры бесплатно угощают детей жевательной резинкой около школ. В составе резинки есть наркотические вещества. Достаточно небольшой дозы, чтобы детский организм привык к наркотикам. Для продажи запрещенных веществ наркоторговцы используют популярные среди молодежи

программы для обмена сообщениями через интернет. Это позволяет наркодилерам продавать запрещенные вещества по всей России, в том числе и на территории Кемеровской области.

По мнению губернатора, необходимо усилить разъяснительную работу по профилактике употребления наркотических

веществ среди школьников и молодежи, привлечь к этой работе родительские комитеты, волонтеров, отряды охраны правопорядка, правоохранительные органы.

По инициативе Тулеева школьники напишут сочинение на тему «Чем опасны наркотики и к чему это ведет», сообщает пресс-служба АКО.



# панорама новостей

// ВЛАСТЬ

## Новые имена в облсовете

**На вчерашней сессии были названы имена членов партии «Единая Россия», которые получат мандаты депутатов регионального парламента вместо ушедших в Госдуму Евгения Косяненко и Владимира Мельника.**

Заместитель председателя облсовета Нина Зинкевич предложила внести изменения в состав фракции партии «Единая Россия» в связи с досрочно прекращенными полномочиями депутатов Совета народных депутатов Кемеровской области 4-го созыва Евгения Косяненко, Александра Максимова и Владимира Мельника. Полномочиями депутатов было решено наделить Ирину Григорьевну Бобровскую и Василия Викторовича Борисова. Они, отметим, значились в числе кандидатов в списке партии на выборах в областную Думу.

Что же касается мандата Александра Максимова, то, как мы уже сообщали ранее, здесь кандидат определится в ре-

зультате довыборов, поскольку Максимов был избран на пост «думца» по одномандатному округу.

В связи с этими перестановками было решено внести ряд изменений в составех комиссий и комитетов. Например, досрочно прекращаются полномочия председателя комитета по вопросам государственного устройства и местного самоуправления Алексея Сеницына в связи с избранием его председателем Совета народных депутатов Кемеровской области. Председателем комитета по вопросам предпринимательства и инноваций утвержден Вячеслав Петров, а председателем мандатной комиссии по депутатской этике

и регламенту – Галина Соловьёва.

Также на сессии стало известно о решении депутатов создать новый комитет в структуре облсовета. Они сочли целесообразным объединить комитеты по вопросам органов правоохранительной деятельности и органов военного управления, а также по вопросам государственного устройства и местного самоуправления в новую структуру. С 12 декабря нынешнего года начнет работать комитет по вопросам государственного устройства, местного самоуправления и правоохранительной деятельности Совета народных депутатов Кемеровской области.

«До 12 декабря будет идти формирование состава нового комитета», – объяснила Нина Зинкевич.

Елена Ростовцева.

// ВЫПЛАТЫ

## Деньги для нужд близких

**Семьи, в которых родился второй ребенок до 30 сентября 2016 года, могут получить 25 тыс. рублей из средств материнского капитала.**

Использовать такую единоразовую выплату можно на любые нужды. Для ее получения необходимо подать заявление в Пенсионный фонд до 30 ноября 2016 года. По данным областного департамента экономическо-

го развития, в 2016 году более 30 тыс. кузбасских семей подали соответствующие заявления. Около 26 тысяч семей уже получили деньги.

Напомним, закон о семейном капитале действует в России с

2007 года. Кроме того, в Кузбассе предусмотрен областной маткапитал в размере 130 тыс. рублей для семей, где родился или усыновлен третий ребенок. По вопросам получения и использования маткапитала обращаться по телефону «горячей линии» регионального Пенсионного фонда: (8-3842) 34-85-98.

Пресс-служба АКО.

// ФОТОФАКТ



■ РАЗВЕРНИСЬ, ДУША! Вчера в Кемерове прошел городской фестиваль народного творчества «Звени, гармонь!», в котором приняли участие взрослые и детские коллективы. На сцене: детский фольклорный ансамбль «Завлекаши» (руководитель Полина Василенко). Выступление ребят никого не оставило равнодушным. Фото Сергея Гавриленко.

// СОЦИУМ

## Забота о детях

**Кузбасс вошел в топ-10 регионов РФ по количеству программ детского отдыха летом 2016 года.**

Исследование проведено Российским Фондом Мира и «Социальным навигатором» МИА «Россия сегодня» при поддержке Общественной палаты России.

Как сообщили в областном департаменте образования и науки, Кузбасс занял 8-ю позицию в рейтинге. На первом месте – Москва и Московская область. Основные критерии оценки: количество программ детского отдыха, государственный подход и доступность для населения.

В 2016 году в Кузбассе было открыто 857 организаций отдыха и оздоровления для детей, в том числе 60 загородных лагерей, 39 санаториев, 47 палаточных лагерей, 614 лагерей дневного пребывания, 97 лагерей труда и отдыха.

В этом году многие лагеря дневного пребывания реализовывали профильные программы: языковые школы, школы народной культуры, спортивные, математические, археологические, инженерные с участием представителей вузов Кемеровской области. В них отдохнули 64,5 тысячи детей.

Вопросу организации отдыха детей в Кузбассе уделяется особое внимание, причем не только в период летних каникул. По инициативе губернатора Амана Тулеева ежегодно отличники учебы, участ-

ники региональных и всероссийских олимпиад, победители спортивных и творческих соревнований отдыхают в лучших оздоровительных центрах Кузбасса и России. Например, в 2016 году в рамках программы детского культурно-познавательного туризма 199 юных кузбассовцев побывали в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Туле и других городах страны (за 2014–2016 гг. – 1 170 детей). В организации отдыха детей и их оздоровления, расположенные на Черноморском побережье, были направлены 40 детских оздоровительных групп (1 682 школьника).

Также в 2016 году на базе филиала областного туристского центра был открыт лагерь-спутник «Вершины воинской славы» с продолжительностью смены 12-14 дней. Около пятисот детей получили необходимые туристские навыки, познакомились с природой Кузнецкого Алатау, совершили восхождения на вершины, названные именами кузбассовцев – Героев Советского Союза.

Туристский лагерь «Вершины воинской славы» продолжит работу летом 2017 года. А с начала нынешнего здесь отдохнули и оздоровились 200 тыс. 97 кузбасских школьников.

Пресс-служба АКО.

// АКТУАЛЬНО

## МРСК Сибири зима застала врасплох

**Аман Тулеев обратился в Министерство энергетики РФ с просьбой проверить готовность ПАО «МРСК Сибири» к работе в зимний период.**

Губернатор направил телеграмму министру энергетики РФ Александру Новаку и руководителю Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору Алексею Алешину, обращая их внимание на то, что филиал ПАО «МРСК Сибири» – «Кузбассэнерго-РЭС» совместно с Ростехнадзором предоставили недостоверную информацию о готовности к зиме высоковольтной линии Томь-Усинская ГРЭС – Мысковская.

В настоящее время на территории Кемеровской области работают комиссии по проверке готовности субъектов энергетики к предстоящему осенне-зимнему периоду 2016–2017 года. По данным комиссии, с 4 октября 2016 года по настоящее время эта линия находится в аварийном состоянии и не может осуществлять передачу электроэнергии и мощности в полном объеме. Причем в случае воз-

никновения аварийных ситуаций источников резервного питания нет. Фактически это может привести к срыву подачи электроэнергии в мысковско-междуреченском районе, останков шахт, промышленных предприятий и социально значимых объектов двух городов.

Другим серьезным замечанием комиссии стал недокомплект (более 6%) подготовленного персонала, что также является неисполнением основных условий готовности компании к работе в осенне-зимний период. Кроме того, компания не в полном объеме выполнила инвестиционную программу, утвержденную Минэнерго. Ввиду фактической неготовности Аман Тулеев вынужден обратиться в Минэнерго России с просьбой отозвать паспорт готовности к зиме, полученный филиалом ПАО «МРСК Сибири» – «Кузбассэнерго-РЭС».

Пресс-служба АКО.

// ПОГОДА

	20 октября	21 октября	22 октября
Кемерово	-1 – +1 ☀️	-1 – +1 ☁️	0 – -2 ☁️
Новокузнецк	0 – +2 ☀️	0 – +2 ☁️	0 – +2 ☁️
	-4 – -6	-6 – -8	-6 – -8
	-4 – -6	-4 – -6	-7 – -9

// ПАМЯТЬ

## Мемориал дважды победителям выберут люди

Для жителей Кемеровского района стартовало онлайн-голосование, в ходе которого будет выбран эскиз нового памятника погибшим в годы Великой Отечественной войны землякам, а также тем, кто сражался за Родину, но смог вернуться.

По тому эскизу, за который отдадут больше всего голосов, в 2017 году в поселке Пригородный будет возведен мемориал.

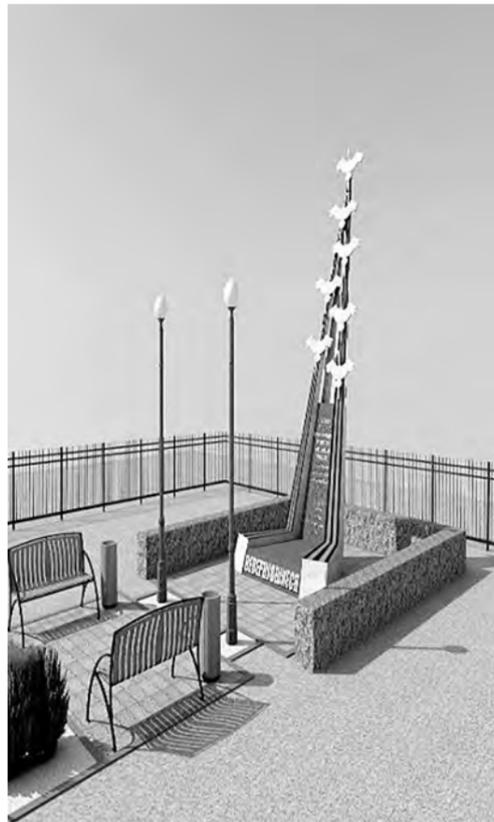
Дело в том, что установленный здесь в 1990 году обелиск воинам-односельчанам, павшим в годы Великой Отечественной войны, сейчас находится в аварийном состоянии. Когда встал вопрос, восстанавливать его или создать новый, местные жители в ходе анкетирования проголосовали за второй вариант.

- У нас в районе уже четвертый год проходит акция «Дважды победителям», - пояснила руководитель пресс-службы администрации Кемеровского района Инга Тедеева. - Суть идеи заключается в том, чтобы увековечивать в камне память тех земляков, кто прошел войну, вернулся домой и восстанавливал народное хозяйство, то есть, по сути, дважды победителям.

Стоит отметить, что в рамках акции в районе уже создано девять таких памятных стел, в том числе в селах Береговая, Ягуново, Барановка, Усть-Хмелевка. Теперь свое желание поставить мемориал, который объединил бы и тех героев, кто погиб на войне, и тех, кто вернулся, высказали жители поселка Пригородный.

Для голосования было разработано четыре эскиза будущего памятника, с ними можно ознакомиться на официальном сайте администрации района. Также уже идет голосование на официальной странице главы района в социальных сетях. Там пока лидирует эскиз №4, где в качестве декоративного элемента были использованы журавли, устремившиеся в небо.

Полина Спиридонова.



■ За такие эскизы предлагается голосовать жителям Кемеровского района.

// ОБРАЗОВАНИЕ

## Кузбасс подключился к Всесибирской олимпиаде школьников

Интеллектуальные испытания по пяти предметам (математике, физике, химии, биологии и информатике), рассчитанные на учеников 7 – 11-х классов, уже стартовали.

Проводит олимпиаду Специализированный учебно-научный центр Новосибирского государственного университета (СУНЦ НГУ), который нередко называют новосибирской физматшколой.

Участвуют в ней не только сибиряки, допускаются школьники из более чем шести десятков регионов. Помещения для проведения «соревнований» подготовлены по всей стране, в том числе и в трех городах на-

шей области – Кемерове, Новокузнецке и Междуреченске. В столице Кузбасса олимпиадные задания по математике, физике и биологии можно выполнить в Губернаторском многопрофильном лицее, по химии – в Городском классическом лицее, в Новокузнецке все четыре предстоящие олимпиады (по информатике уже состоялась) пройдут в лицее №84. В междуреченской школе №25 - по биологии.

Всесибирская олимпиада

очень популярна среди школьников. К примеру, новокузнецкий лицей №84, рассказали педагоги, уже шестой раз становится ее региональной площадкой. Каждый год сотни ребят из разных городов области съезжают сюда. Из лицейстов профильных классов в ней вообще участвует подавляющее большинство.

Правда, чтобы испытать свои силы в информатике (первый отборочный тур прошел 16 октября), не обязательно было выезжать куда-то. Позволялось выполнять задания из любой точки, где есть доступ в интернет.

Первые отборочные туры будут проходить до 20 ноября. В предстоящее воскресенье, 23 октября, состоится тур по математике.

Второй этап (заочный) состоится в декабре-январе. Заключительный - в феврале-марте.

По традиции победители и призеры олимпиады получают путевки в летнюю школу для одаренных физиков и математиков при НГУ. А самое важное – для них откроется возможность поступить в любой вуз страны на льготных условиях (либо вообще без экзаменов, либо с начислением 100 баллов за ЕГЭ).

Ирина Жукова.



■ Среди участников различных научных олимпиад одни из самых активных – учащиеся Кемеровского городского классического лицея. Вчера в Кемерове они отмечали свой праздник – День лицеиста. Фото Сергея Гавриленко.

// МЕДИЦИНА

## От кризиса спасет доктор

За последние годы обращаемость кузбассовцев в службу психического здоровья заметно выросла. Однако, по мнению специалистов, это говорит не о росте психических заболеваний, а о повышении доступности данного вида специализированной помощи для обычных граждан. Как результат – в Кузбассе неуклонно снижается уровень суицидов.

Еще десять-пятнадцать лет назад в областной психиатрической больнице на шесть посещений пациентов, состоявших здесь на диспансерном учете, приходилось одно обращение психически здорового человека. Сейчас, по свидетельству главного психиатра Кузбасса Вероники Сорокиной, расклад иной: на один визит диспансерного больного приходится 3,5 визита обычных граждан с пограничными расстройствами.

В 2013 году психиатрическая служба Кузбасса была признана лучшей в России – за создание модели специализированной помощи, максимально приближенной к населению. Наряду со взрослой психиатрией в Кузбассе развивается детская и гериатрическая (старческая). В области действуют десять специализированных больниц и диспансеров. Имеются отделения для оказания медико-социальной помощи психическим больным в амбулаторных условиях, продолжают работать лечебно-трудоустройство мастерские.

Плюс к тому в структуре обычных больниц открываются кабинеты психиатрической и психотерапевтической помощи, куда обращаются те, кто стесняется визитов в психбольницу. Кроме того, в Кузбассе создана сеть местных телефонов доверия и есть свободный доступ к федеральному телефону доверия для детей...

Специалисты помогают людям решать проблемы, которые казались им неразрешимыми. В результате уровень суицидов в обществе неуклонно снижается. В 1994 году самоубийства в Кузбассе достигли своего пика: на каждый 100 тыс. населения регистрировалось 62 завершённых попытки. В 2015-м этот показатель понизился до 32,3. А в Кемерове, где в составе областного наркодиспансера уже более 20 лет действует городской суицидологический центр, - до 18. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, такие цифры свидетельствуют о низкой социальной напряженности в регионе.

Валентина Акимова.

// РЕШЕНИЕ



■ Такой символ будут использовать в 2017-м при проведении мероприятий в рамках Года экологии.

## Символ «зеленого года»

Утверждена официальная эмблема Года экологии в России.

Как уже сообщалось, под знаком особенного внимания к экологическим вопросам пройдет в России следующий, 2017-й, год. Разработан даже официальный символ «зеленого года». Как сообщает пресс-служба Минприроды, специальный представитель президента Российской Федерации по вопросам природоохранной деятельности, экологии и транспорта, председатель оргкомитета по проведению в России Года экологии Сергей Иванов утвердил единый бренд для соответствующих федеральных и регио-

нальных мероприятий.

Известно, что эмблема Года экологии была разработана по заказу Минприроды. Глава ведомства Сергей Донской пояснил, что 2017 год объявлен Годом экологии и одновременно Годом особо охраняемых природных территорий. Поэтому эмблема «представляет одновременно богатство, уникальность объектов природы и усилия по охране окружающей среды на территории России», цитирует Донского пресс-служба Минприроды.

Алиса Булатникова.

// ПРИРОДА

## Зелёные пришельцы попали в чёрный список

**В Кемерове вышла в свет «Чёрная книга флоры Сибири». В этой монографии описаны 58 чужеродных растений-агрессоров.**

Над изданием около четырёх лет работали 25 авторов из двенадцати регионов Сибири. Как рассказал ответственный редактор издания, заведующий отделом Кузбасского ботанического сада Андрей Куприянов, изначально сибирские ботаники отобрали 146 так называемых инвазионных растений, попавших в нашу экосистему извне и угрожающих аборигенным видам. В итоге число «чернокнижников» сократили до 58 самых агрессивных. Практически все они встречаются в Сибири повсеместно, некоторые – только в конкретных регионах. В Кузбассе насчитывается 47 растений-вредителей. Среди них клён ясенелистный, или американский клён.

Книга описывает биологию и экологию растений-пришельцев, историю их натурализации



■ Монография выпущена тиражом в 500 экземпляров и представлена в книжных магазинах Кемерова. Фото Фёдора Баранова.

в Сибири и нынешний ареал, оценивает последствия их внедрения, даёт рекомендации по их сдерживанию.

«Впервые для территории Сибири мы получили документ, позволяющий осмыслить последствия хозяйственной деятельности человека – как трансформирован растительный покров, – отмечает один из

авторов, декан биологического факультета Алтайского государственного университета Мария Силантьева. – Книга может стать справочником для тех, кто принимает решения в области природопользования».

Подробнее о проблеме заносных растений читайте в следующем четверговом номере.

**Ксения Гордийчук.**

// ЗДОРОВЬЕ

## Воздушно-транспортным путём

**С начала года с подозрением на инфекционные заболевания госпитализировано два кузбасских авиапутешественника, прибывших из Таиланда.**

Как сообщили в Управлении Роспотребнадзора по Кемеровской области, за девять месяцев 2016 года санитарно-карантинный контроль в воздушных пунктах пропуска прошли пассажиры 167 самолетов (Кемерово – 124, Новокузнецк – 43), выполнявших международные авиарейсы.

Из 36 359 пассажиров, рассмотренных на наличие признаков инфекционных заболеваний в аэропортах, выявлено два больных с подозрением на инфекционное заболевание. Как уточнили в региональном Роспотребнадзоре, оба прилетели в Ке-

мерово из Таиланда. Пассажиры с высокой температурой госпитализировали, однако диагноз не подтвердился. Для сравнения: в 2015 году госпитализировали восемь человек, при том что количество международных авиарейсов за аналогичный период уменьшилось в 1,4 раза, пассажиропоток сократился в полтора.

Кроме того, добавляют в управлении, под наблюдением врачей в настоящий момент находятся 36 кузбасских туристов, посетивших Саудовскую Аравию – это примерно на уровне прошлых лет. За состоянием здоровья пассажиров медики

должны следить 7-21 дней.

Большинство стран, с которыми Кузбасс имел прямое авиасообщение, считаются неблагополучными по особо опасным болезням в 2016 году. Больше всего самолётов прибыло из Таиланда (44,3%), Вьетнама (37,7%), Туниса (7,2%), Казахстана (4,2%), Индии (1,8%).

Таиланд, Тунис, Индия эндемичны по заболеваниям, которые переносят комары. Например, по малярии. В Управлении Роспотребнадзора советуют туристам брать с собой в поездку репелленты и фумигаторы, проверять в отелях наличие антимокуситных сеток и так далее. Особенно актуальны эти рекомендации в сезон дождей.

**Ксения Гордийчук.**

// БОЛЬШОЕ КИНО

## В ногу с прокатом

**Еще на один современный кинотеатр в Кузбассе стало больше. В Яйском районе по последнему слову мировых стандартов модернизировали кинозал «Планета».**

Яйская «Планета» выиграла грант на эти преобразования и попала в федеральную программу кинофикации населенных пунктов с количеством жителей менее 100 тысяч человек.

Цифровой экран форматом 5 на 3,8 метра, видеопроектор, буфер – вот далеко не полный перечень 3D-оборудования, которое появилось в кинотеатре благодаря участию в программе Фонда кино. Модернизация обошлась почти в пять миллионов рублей, полученных по гранту.

– Теперь мы можем предложить жителям высококачественный художественный показ, – отмечает заведующая центром досуга и кино Яйского района Инна Моисеева. – А также сможем идти в ногу со временем и с международным и российским кинопрокатом. Дело в том, что раньше технические возможности нашего кинотеатра позволяли показывать кино только в DVD-формате. И мы отставали от премьеры на два месяца, а то и больше, потому

что ждали, когда фильм появится в продаже на DVD.

В день открытия обновленного кинозала яйские зрители бесплатно посмотрят премьеру отечественного фильма «Ледокол», а также смогут посетить музей киноаппаратуры и фотовыставку «Легенды российского кино».

Также в ближайшее время местные любители кино смогут посмотреть самые яркие отечественные премьеры осени – анимационные фильмы «Синдбад. Легенда семи штормов» и «Бременские разбойники», спортивный экшн «Молот», военную драму «28 панфиловцев».

**Полина Спиридонова.**

// ПОМОЩЬ

## Спасли из-под земли

**В Прокопьевске полицейские и сотрудники МЧС спасли мужчину, который заблудился в галерее закрытой шахты.**

В дежурную часть отдела полиции пришла взволнованная женщина и рассказала, что ее 38-летний супруг ушел собирать металл в район бывшей шахты «Зенковская» и домой не вернулся. С собой у него был лишь шахтерский фонарик...

Обследовав территорию закрытого предприятия, сотрудники полиции обнаружили место, где «охотник за металлами» мог спуститься под землю. После этого к его поискам приступили специалисты МЧС. При помощи специального снаряжения спасатели проникли в законсервированную шахтовую галерею и в нескольких десятках метров от входа обнаружили лежавшего без сознания мужчину. Пострадавшего аккуратно подняли на поверхность и доставили в одну из больниц.

Никаких травм или телесных повреждений медики у него не нашли, но констатировали общее переохлаждение.

Как оказалось, в момент спуска в шахту у мужчины разбился фонарик, поэтому он заблудился и не мог самостоятельно выбраться из-под земли, а потом стал замерзать и от холода заснул. Если бы не спасатели, его поход в закрытую шахту мог закончиться трагически. По счастью, помощь подоспела вовремя.

Как сообщили в пресс-службе ГУ МВД России по Кемеровской области, в настоящее время пострадавший госпитализирован, его жизни ничто не угрожает. Жена прокопчанина искренне поблагодарила всех участников поисков.

**Владимир Дмитриев.**

// ПОВЕЗЛО!

## Удивление свободного падения

**В Кемерове 32-летний мужчина упал с 9-го этажа строящегося дома и остался жив, отделавшись лишь ссадинами!**

Это произошло утром в понедельник. Мужчина трудился бетонщиком на стройке в Центральном районе города. В тот день, стоя на деревянных строительных лесах в шахте лифта на уровне 9-го этажа, он занимался работой по демонтажу тяжелых листов фанеры. Один из листов сорвался и упал на леса, увлек за собой рабочего. Падая, мужчина сломал леса на восьми последующих этажах. Вероятно, это и спасло падающего с большой высоты человека. Покажется невероятным, но факт остается фактом: мужчина получил лишь несколько незначительных ссадин, и после осмотра врачами больницы, куда его доставила вызванная на стройку

«скорая помощь», он самостоятельно спокойно ушел из клиники!

В настоящее время обстоятельства произошедшего устанавливаются, по факту случившегося в региональном Следственном комитете проводится проверка. В частности, выясняется, были ли нарушены правила техники безопасности при ведении строительных работ. По словам старшего следователя следственного отдела по Центральному району Кемерово Антона Мубаракзянова, ориентировочно сроки проверки могут занять до одного месяца. По результатам проверки будет принято процессуальное решение.

**Владимир Дмитриев.**

// ПРИГОВОР

## Не до смеха

**В Таштаголе вынесен приговор «шутнику», который сообщил в полицию о ложном минировании жилого дома на улице Ноградской.**

Как и предусмотрено в таких случаях, после получения сигнала экстренные службы выехали на место происшествия, однако в ходе проверки никаких подозрительных предметов обнаружено не было.

Сотрудники полиции совместно с коллегами из регионального УФСБ установили личность звонившего «шутника»: им оказался 35-летний мужчина. Нашли его в доме сожительницы очень пьяным. После задержания он пояснил, что хотел таким образом «просто пошутить»...

Тем не менее, его «шутку» вполне справедливо оценили как заведомо ложное сообщение об акте терроризма. В отношении мужчины дознавателем отдела полиции было возбуждено уголовное дело.

В качестве наказания Таштагольский городской суд назначил ему один год условного лишения свободы с испытательным сроком так же на один год. По информации пресс-службы регионального полицейского главка, приговор уже вступил в законную силу.

**Всёволод Владимиров.**



# Клиника нового поколения

**В Новокузнецке завершается строительство многопрофильного негосударственного медицинского центра «Гранд Медика». Центр уникален прежде всего тем, что медпомощь высочайшего уровня, с использованием современных технологий, которых за Уралом – единицы, здесь смогут получить граждане даже в рамках обычного полиса ОМС.**

Открытие центра запланировано на начало 2017 года. И сейчас работы идут полным ходом: завершается отделка, монтируется сложнейшее оборудование. Это будет и впрямь необычное учреждение, где, по предварительным оценкам, способны будут принять ежегодно около 160 тысяч пациентов.

## Медицинский космический корабль

Как уверяют эксперты, подобного центра не только в регионе, но и вообще в Сибири еще не было. Потому ходом строительства уже интересуются жители соседних регионов, ведь визиты за медицинской помощью в Москву или Питер очень не дешевы, а Новокузнецк – тут, рядышком... Чем же вызвано такое пристальное внимание?

«Это первый грандиозный проект за Уралом, единственная клиника негосударственного толка, которая позволит оказывать высокотехнологичную многопрофильную помощь всем пациентам Юго-Западной Сибири, – объясняет главная медицинская сестра ООО «Гранд Медика» Ольга Бухман. – Его площадь – 19000 квадратных метров, где будут расположены операционные, клиническая лаборатория, просторные и комфортные палаты для пациентов. Например, в лабораторном комплексе пациенты могут сдать порядка тысячи различных анализов, пройти малоинвазивные обследования. Здесь есть пять просторных операционных блоков (их общая площадь 1700 кв.м), включая операционную для ангиографии (сосудов сердца)...»

В минувший вторник журналисты смогли сами взглянуть на ход работ, которые впечатляют. Ведь параллельно с



■ В центре завершается отделка, монтируется сложнейшее оборудование.

завершением отделочных работ тут монтируется сложнейшее оборудование, поставленное компанией «General Electric». Например, во все операционные будет в автоматическом режиме подаваться газ, необходимый для наркоза, реанимационных мероприятий. Такое оборудование в настоящее время есть лишь в одном медучреждении Новокузнецка. Но и там в операционную техника в автоматическом режиме подает лишь кислород. Здесь же – кислород, закись азота и углекислый газ. Впрочем, если во время операции пациенту потребуются сделать рентген, то и это возможно: оборудование сделает снимок больного прямо на операционном столе. Здесь вообще готовы к самым непростым случаям и исследованиям. Например, оборудования для проведения магнитно-резонансной томографии пациентам без ограничения по весу в Кузбассе больше нет нигде. А в «Гранд-Медика» такую услугу сможет получить пациент даже в рамках обычного полиса ОМС – естественно, в том случае, если это назначит лечащий врач... И это только один из десятков примеров.

«Деятельность клиники предполагает оказание высокотехнологичной медицинской помощи в рамках ОМС в том объеме, в котором нам будет определен государственный заказ. Также медицинские услуги будут оказаны не только на платной основе, но и по системе добро-

вольного медицинского страхования», – объясняет Ольга Бухман.

Система логистики с высочайшим уровнем оснащения лечебно-диагностическим оборудованием разработана консалтинговой компанией PHILIPS, которая входит в тройку мировых лидеров в области консалтинга в сфере здравоохранения. Потому операционные оснащены оборудованием, которое позволяет оказывать оперативную помощь с применением новейших медицинских технологий пациентам с различной патологией, а именно: нейрохирургической, урологической, гинекологической, травматологической, лор-патологией. Малые операционные позволяют проводить малоинвазивные медицинские вмешательства. При оказании офтальмологической помощи, например, будет применяться эксимерный лазер.

Отметим также, что поставщик оборудования, согласно договору, берет на себя обязательства и по обучению специалистов, которые станут работать на сложной технике. Так что опасаться, что оборудование будет простаивать из-за нехватки квалификации персонала, не нужно. Тем более что отбор сотрудников ведется очень тщательный. Здесь будут работать доктора, кандидаты медицинских наук, практики высочайшей квалификации. Особые требования предъявляются и к медперсоналу среднего звена. «Отбор очень строгий, порой доходящий до деспотизма...», – улыбается Ольга Бухман.

## Лечиться с комфортом

Точнее, не лечиться, а выздоравливать – ведь именно на это настроены в «Гранд Медика». Потому для пациентов здесь предусмотрены светлые, комфортные и удобные палаты единого образца. «У нас не будет никаких «люксов», «стандартов», «комфорта», – говорят сотрудники центра. Есть понимание: для всех без ис-

ключения пациентов должны быть созданы равные условия. Естественно, в чистой и комфортной просторной палате будут туалетная комната, душевая, телевизор и даже Wi-Fi.

Для временного пребывания в клинике здесь предусмотрен комфортабельный дневной стационар на 25 коек, круглосуточный стационар на 62 койки и девять мест в реанимационном отделении. Те, кто находятся в круглосуточном стационаре, могут выбрать, где им разместиться: в одноместной палате или с соседями (не более четырех человек в комнате). Это будет обусловлено личными предпочтениями пациентов: кому-то лучше выздоравливать в тишине, другим необходимо общение.

Отметим также, что в каждой палате есть связь с сестринском постом. Система видеонаблюдения, также смонтированная в центре, поможет персоналу оперативно реагировать на возможные критические ситуации.

В клинике «Гранд Медика» подумали и о людях с ограниченными возможностями здоровья: в отделении для круглосуточного пребывания выделены палаты для маломобильных групп населения, спроектированные в соответствии с требованиями для данной группы пациентов. Все пациенты круглосуточного стационара будут обеспечены полноценным разнообразным четырехразовым питанием, а в стационаре появится кофе-зона и зоны для посетителей.

О сотрудниках центра здесь также позаботились. Для работы персонала созданы все необходимые условия: помещения для приема пищи на каждом этаже, комнаты отдыха для эмоциональной разгрузки. Работники «Гранд Медика» будут обеспечены современным оборудованием и уборочными системами.

«Заявленный статус обязывает обеспечивать высочайшее качество оказания медицинской помощи по всем направлениям, – говорит Ольга Бухман. – Двери нашей клиники будут открыты для всех, независимо от статуса и дохода...»

Как мы уже говорили, работы здесь ведутся почти в круглосуточном режиме, и, если все планы воплотятся в жизнь, к новому году жители региона, в первую очередь, новокузнецчане, получат замечательный подарок: современнейшую клинику. И ее значение трудно переоценить, ведь самое дорогое для каждого из нас – здоровье.

«Мы знаем, что Вы нам доверяете!» – таков девиз работников центра. «Гранд Медика» – это высочайший профессионализм и ответственность.

Глеб Питов.

“ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, А ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ – НА ЭТО НАСТРОЕНЫ В «ГРАНД МЕДИКА». «У НАС НЕ БУДЕТ НИКАКИХ «ЛЮКСОВ», «СТАНДАРТОВ», «КОМФОРТОВ». ЕСТЬ ПОНИМАНИЕ: ДЛЯ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОЗДАНЫ РАВНЫЕ УСЛОВИЯ».

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

ГУБЕРНАТОРА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## О начале формирования избирательной комиссии Кемеровской области

В связи с истечением срока полномочий избирательной комиссии Кемеровской области, на основании статей 22, 23 и 29 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и статьи 8 Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области» постановляю:

1. Начать процедуру формирования избирательной комиссии Кемеровской области нового состава.
2. Предложить политическим партиям, выдвинувшим списки кандидатов, допущенным к распределению депутатских мандатов в Государственной Думе Федерального Собрания Российской Федерации, Совете народных депутатов Кемеровской области, другим политическим партиям и иным общественным объединениям, а также представительным органам муниципальных образований Кемеровской области, избирательной комиссии Кемеровской области предыдущего состава, Центральной избирательной комиссии Российской Федерации направить Губернатору Кемеровской области предложения по кандидатурам в члены избирательной комиссии Кемеровской области с правом решающего голоса нового состава в порядке, установленном статьей 23 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и статьей 8 Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области», в течение 30 дней со дня опубликования настоящего постановления.
3. Утвердить прилагаемую форму заявления кандидата в члены избирательной комиссии Кемеровской области.
4. Утвердить прилагаемую форму анкеты «Краткие сведения о кандидате в члены избирательной комиссии Кемеровской области».
5. Настоящее постановление подлежит опубликованию в газете «Кузбасс».
6. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя Губернатора – руководителя аппарата Администрации Кемеровской области А.А. Зеленина.
7. Настоящее постановление вступает в силу со дня его опубликования.

Губернатор Кемеровской области А.М. Тулеев.

г. Кемерово  
14 октября 2016 г., № 72-пгУтверждено  
постановлением Губернатора Кемеровской области от 14 октября 2016 г. № 72-пг

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, гражданин(-ка) Российской Федерации \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество,

число, месяц и год рождения, номер паспорта, кем и когда выдан)

даю согласие на назначение меня членом избирательной комиссии Кемеровской области с правом решающего голоса. С положениями Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области», в том числе регулирующими деятельность избирательных комиссий, ознакомлен (-а).

Ограничений, предусмотренных статьей 29 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», для назначения меня на указанную должность не имеется.

Уведомлен (-а), что на основании пункта 2 части 1 статьи 6 Федерального закона «О персональных данных» в рамках возложенных законодательством Российской Федерации и Кемеровской области на избирательную комиссию Кемеровской области функций, полномочий и обязанностей мои персональные данные будут обрабатываться избирательной комиссией Кемеровской области, в том числе мои фамилия, имя, отчество, должность в составе избирательной комиссии Кемеровской области, а также субъект предложения моей кандидатуры в состав избирательной комиссии Кемеровской области, иные персональные данные могут быть опубликованы в информационно-коммуникационной сети Интернет, в средствах массовой информации.

Дата

Подпись

Утверждены  
постановлением Губернатора Кемеровской области от 14 октября 2016 г. № 72-пг

## Краткие сведения о кандидате в члены избирательной комиссии Кемеровской области

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_
3. Место рождения \_\_\_\_\_
4. Паспортные данные \_\_\_\_\_  
(номер паспорта, кем и когда выдан)
5. Семейное положение \_\_\_\_\_
6. Сведения о гражданстве \_\_\_\_\_  
(указывается наличие гражданства Российской Федерации, гражданства иностранного государства (двойного гражданства) либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина Российской Федерации на территории иностранного государства)
7. Сведения о судимостях \_\_\_\_\_  
(указывается в соответствии с пунктом 58 статьи 2 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации»)
8. Образование \_\_\_\_\_  
(указать учебное заведение)
9. Ученая степень, звание \_\_\_\_\_
10. Род занятий, профессия, должность, место работы \_\_\_\_\_
11. Кем представлена кандидатура \_\_\_\_\_
12. Принадлежность к партийному или иному общественному объединению \_\_\_\_\_
13. Опыт участия в организации и проведении выборов, в том числе в составе избирательной комиссии \_\_\_\_\_  
(где, когда, в каком качестве)
14. Адрес постоянного места жительства \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс, город, улица, дом, корпус, квартира)
15. Контактные телефоны: дом \_\_\_\_\_, раб. \_\_\_\_\_, моб. \_\_\_\_\_
16. Адрес электронной почты \_\_\_\_\_

Дата (заверяется субъектом выдвижения)

СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

## О начале формирования избирательной комиссии Кемеровской области

В связи с истечением срока полномочий избирательной комиссии Кемеровской области, на основании статей 22, 23 и 29 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и статьи 8 Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области» Совет народных депутатов Кемеровской области постановляет:

1. Начать процедуру формирования избирательной комиссии Кемеровской области нового состава.
2. Предложить политическим партиям, выдвинувшим списки кандидатов, допущенным к распределению депутатских мандатов в Государственной Думе Федерального Собрания Российской Федерации, Совете народных депутатов Кемеровской области, другим политическим партиям и иным общественным объединениям, а также представительным органам муниципальных образований Кемеровской области, избирательной комиссии Кемеровской области предыдущего состава, Центральной избирательной комиссии Российской Федерации направить в Совет народных депутатов Кемеровской области предложения по кандидатурам в члены избирательной комиссии Кемеровской области с правом решающего голоса нового состава в порядке, установленном статьей 23 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и статьей 8 Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области», в течение 30 дней со дня опубликования настоящего постановления.
3. Утвердить форму заявления кандидата в члены избирательной комиссии Кемеровской области согласно приложению 1 к настоящему Постановлению.
4. Утвердить форму анкеты «Краткие сведения о кандидате в члены избирательной комиссии Кемеровской области» согласно приложению 2 к настоящему Постановлению.
5. Опубликовать настоящее Постановление в газете «Кузбасс».
6. Контроль за исполнением настоящего Постановления возложить на заместителя председателя Совета народных депутатов Кемеровской области Н.В. Зинкевич.
7. Настоящее Постановление вступает в силу со дня его принятия.

Председатель Совета А.В. Сеницын.

г. Кемерово  
19 октября 2016 года, № 1405Приложение 1  
к постановлению Совета народных депутатов Кемеровской области  
«О начале формирования избирательной комиссии Кемеровской области»

В Совет народных депутатов Кемеровской области

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, гражданин (-ка) Российской Федерации \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество,

число, месяц и год рождения, номер паспорта, кем и когда выдан)

даю согласие на назначение меня членом избирательной комиссии Кемеровской области с правом решающего голоса. С положениями Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» и Закона Кемеровской области от 07.02.2013 № 1-03 «Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Кемеровской области», в том числе регулирующими деятельность избирательных комиссий, ознакомлен (-а).

Ограничений, предусмотренных статьей 29 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», для назначения меня на указанную должность не имеется.

Уведомлен (-а), что на основании пункта 2 части 1 статьи 6 Федерального закона «О персональных данных» в рамках возложенных законодательством Российской Федерации и Кемеровской области на избирательную комиссию Кемеровской области функций, полномочий и обязанностей мои персональные данные будут обрабатываться избирательной комиссией Кемеровской области, в том числе мои фамилия, имя, отчество, должность в составе избирательной комиссии Кемеровской области, а также субъект предложения моей кандидатуры в состав избирательной комиссии Кемеровской области, иные персональные данные могут быть опубликованы в информационно-коммуникационной сети Интернет, в средствах массовой информации.

Дата

Подпись

Приложение 2  
к постановлению Совета народных депутатов Кемеровской области  
«О начале формирования избирательной комиссии Кемеровской области»

## Краткие сведения о кандидате в члены избирательной комиссии Кемеровской области

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_
3. Место рождения \_\_\_\_\_
4. Паспортные данные \_\_\_\_\_  
(номер паспорта, кем и когда выдан)
5. Семейное положение \_\_\_\_\_
6. Сведения о гражданстве \_\_\_\_\_  
(указывается наличие гражданства Российской Федерации, гражданства иностранного государства (двойного гражданства) либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина Российской Федерации на территории иностранного государства)
7. Сведения о судимостях \_\_\_\_\_  
(указываются в соответствии с пунктом 58 статьи 2 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации»)
8. Образование \_\_\_\_\_  
(указать учебное заведение)
9. Ученая степень, звание \_\_\_\_\_
10. Род занятий, профессия, должность, место работы \_\_\_\_\_
11. Кем представлена кандидатура \_\_\_\_\_
12. Принадлежность к партии или иному общественному объединению \_\_\_\_\_
13. Опыт участия в организации и проведении выборов, в том числе в составе избирательной комиссии \_\_\_\_\_  
(где, когда, в каком качестве)
14. Адрес постоянного места жительства \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс, город, улица, дом, корпус, квартира)
15. Контактные телефоны: дом \_\_\_\_\_, раб. \_\_\_\_\_, моб. \_\_\_\_\_
16. Адрес электронной почты \_\_\_\_\_

Дата (заверяется субъектом выдвижения)

## Продолжаем проект поддержки здорового образа жизни и массовых видов спорта, которые развиваются в нашем регионе

// СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

# Средство продлить молодость

Путь любого спортсмена начинается с элементарной физкультуры – комплекса физических упражнений, в том числе ежедневной зарядки. О том, как правильно ее делать, «Кузбассу» рассказал Юрий Бровко, врач ЛФК и спортивной медицины высшей категории, врач сборной команды России по легкой атлетике, мастер спорта СССР по конькобежному спорту.

– Юрий Иванович, в каком возрасте лучше начинать заниматься физкультурой?

– Если мы говорим не о специальной спортивной подготовке, то физкультурой можно начинать заниматься в любом возрасте. Но для этого мы точно должны знать, что у нас нет медицинских противопоказаний.

Уже новорождённым детям полезны облегчённые физические упражнения. Грудничковое плавание также относится к физическим упражнениям, и заниматься такой физкультурой начинают уже через две недели после рождения ребенка. Двухлетний возраст является оптимальным для более серьёзных физических упражнений. Для дошкольного возраста физические упражнения лучше формировать в виде увлекательных игр. Для старшей группы населения могут рекомендовать занятия «скандинавской ходьбой», физическую зарядку, спортивные игры, легкоатлетический бег, зимой – ходьбу на лыжах и много других физических упражнений. Но! Опять-таки лишь после консультации у врача и спортивного инструктора.

– Чем полезна зарядка, и когда ее лучше делать: утром или вечером? Ведь бытует мнение, что утром организм спит и не стоит его напрягать...

– Однозначного ответа на этот вопрос нет. Всё зависит от того, какой типичный для данного человека характер суточной активности. Существует два основных хронотипа: «совы», которых 20-25%, и «жаворонки», которых 30-40%. Остальным всё равно, когда просыпаться и засыпать.

Считается, что лучше всего выполнять физические упражнения в период с 10 до 13 часов, а также с 16 до 18 часов. Но в это время мы, в основном, или работаем, или учимся.

Если же мы ставим себе задачу избавиться от лишнего веса, то лучше делать зарядку утром. Учёные полагают, что благодаря этому у нас на весь день снижается аппетит. Мы меньше принимаем калорий с пищей, и энергообеспечение организма происходит за счёт «сжигания» жира. Это положительный момент. А отрицательным моментом здесь является статистически доказанная вероятность получения травм. Утром после сна у человека более



■ Юрий Бровко.

густая кровь, что является не самым оптимальным условием для хорошей работы сердечно-сосудистой системы.

Для худых, кто с помощью физических упражнений собирает прибавить в весе, рекомендую делать зарядку в вечерние часы. Выполнение физических упражнений вечером способствует ускорению обмена веществ, тем самым активизируются анаболические процессы. Минусом здесь является то, что, во-первых, иногда очень трудно заставить себя после работы, учебы выполнять физические упражнения. Во-вторых, после тренировки повышается аппетит, и человек с пищей получает дополнительные калории, что не всегда хорошо. Кроме того, если тренировка получилась высокоинтенсивная, потом могут возникнуть проблемы с засыпанием. Но всё-таки главным, я считаю, является мотивация будущего физкультурника на выполнение тех или иных целей для достижения физического и душевного благополучия.

– Есть какие-то советы, как ленивым начать делать зарядку (то есть у людей есть искреннее желание, но они откладывают всё на потом)?

– Для подобных случаев существуют комплексы, которые называются «зарядка для ленивых». Такие физические упражнения начинают делать, ещё находясь в постели. А уже затем, когда человек привыкает к выполнению упражнений, переходят к обычной зарядке.

– Можно ли с помощью одной лишь регулярной зарядки сбросить вес?

– Чтобы сбросить вес, необхо-

### // ФИЗКУЛЬТ-НОВОСТИ



■ Заслуженный мастер спорта России, серебряный призер XXII зимних Олимпийских игр в Сочи Александр Бессмертных провел очередную тренировку в своем родном городе – Берёзовском. 16 октября в спортивном мероприятии «Бег друзей Александра Бессмертных» приняли участие около двухсот человек в возрасте от 7 до 75 лет из Берёзовского, Кемерово, Юрги, Полысаева, а также Юргинского района. Это были учащиеся спортивных школ, ветераны спорта и вообще все желающие.

### ДЕЛАЙ, КАК Я!

С 1 по 10 НОЯБРЯ СОСТОИТСЯ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ ЭТОГО ГОДА «ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ».

Ее цель – популяризация здорового образа жизни, привлечение к работе по физическому воспитанию граждан ветеранов спорта, знаменитых российских спортсменов.

На первом этапе (с 1 июля по 1 ноября 2016 года) в субъектах Российской Федерации проходят массовые мероприятия, а уже на втором этапе, с 1 ноября по 10 ноября, подводятся итоги.

Надо отметить, что в Кузбассе уже много лет проводится зарядка не только с приезжими, но и с местными чемпионами. В



■ В Топках во время культурно-спортивного праздника «Здоровое долголетие» зарядку с людьми старшего поколения провел Почетный гражданин города Топки, многократный победитель первенства мира по гиревому спорту Григорий Слипченко. Фото Валентины Тороповой.

разные годы в таких мероприятиях участвовали Галина Карпова – заслуженный мастер спорта по пауэрлифтингу, Евгений Морозов – мастер спорта по спортивной гимнастике, Юлия Похваленко – чемпион России по самбо, Денис Логунов –

чемпион мира по тайскому боксу, Василиса Кравчук – мастер спорта международного класса по плаванию, серебряный призер Олимпиады в Пекине тяжелоатлет Евгений Чигишев и многие другие.

димы систематические физкультурные занятия, регулярная физическая нагрузка в аэробном режиме. Время такой тренировки не должно быть меньше 30 минут. Главное – не забывать об основных правилах тренировки, например, о принципе постепенности увеличения объёма нагрузки и интенсивности выполняемой работы. Следующее правило – это постепенный переход от простых упражнений к сложным.

– А сколько должна длиться зарядка?

– У новичков зарядка длится не более 10-15 минут. Более подготовленные физкультур-

ники и желающие похудеть могут выполнять упражнения от 25 до 35 минут. На разминку (стрейчинг) уходит 5-10 минут, на сложные упражнения – 15-20 минут.

– Еще есть мнение, что те, кто бросает заниматься спортом, быстро толстеют. Относится ли это и к начинающим спортсменам, то есть к физкультурникам?

– Могу выделить несколько причин, способствующих увеличению массы тела: естественная склонность к полноте, привычка много есть, возрастной фактор, использование «химии», веществ, содержащих анаболи-

ческие стероиды, гормональных препаратов, БАДов, обладающих анаболической активностью, чрезмерное употребление БАДов, содержащих углеводы.

При склонности к полноте не прекращайте систематически заниматься физической культурой. Следите за своим весом, не превышайте калорийность питания. Вообще, в любом возрасте – от молодого до старческого – занимайтесь физкультурой. Не используйте «химию», занимайтесь чистым спортом. Физкультура и спорт помогают улучшить качество жизни и продлить молодость!

Оксана Сохарева.

# Открытие Кавказа

**В последние годы россияне все чаще выбирают для отдыха Грузию – безопасную, безвизовую и не особенно затратную для семейного бюджета. Корреспондент «Кузбасса» решила последовать этому примеру. И не пожалела!**

## Завораживающий Тбилиси

Раскинувшийся по холмам город завораживает сразу, хотя для столицы он и выглядит бедновато. Вот помпезный проспект Руставели, сплошь из заданий монументальной постройки, первые этажи которых заняты дорогими бутиками. Архитектурные изыски рубежа XIX–XX веков удачно сочетаются здесь с атрибутами советского прошлого. На проспекте даже ночью светло, как днем. А на соседних улочках «второй линии» освещение гораздо более скромное, а то и вовсе отсутствует. Но ходить здесь почему-то не страшно даже ночью...

Старый город (old Tbilisi) очаровывает не только с высоты знаменитой крепости Нарикала. Хотя оттуда действительно хорошо видны и тянувшиеся по самому краю скалистого берега Куры дома с ажурными грузинскими балконами, и куполообразные крыши старинных серных бань, и главный храм города – церковь Самеба. Вблизи исторический центр еще интереснее. Бульжные мостовые, узкие тротуары, пробираясь по которым, поневоле заглядываешь во все торговые лавки с сувенирами, фруктами, сладостями и, конечно же, местными винами.

Отдельные дома и даже улицы старого города отреставрированы и дают представление о былом величии грузинской столицы. Но много и ветхих построек. Итальянские дворчики таких жилищ (грузины называют их именно «итальянскими») вызывают стойкие ассоциации с фильмами Федерико Феллини: вот-вот в окно выглянет молодая Софи Лорен и начнет «вправлять мозги» молодому Марчелло Мастроянни...

А чего стоит тбилисский парк Рике с огромным белым роялем в кустах и «горбатым» Мостом мира, светящимся по ночам! А дворец юстиции с причудливой крышей, напоминающей шляпки сбившихся в кучу грибов!..

## Что нас удивило

Прежде всего – множество нищих. О дороговизне местной медицины и стоматологической помощи в частности можно было судить по обилию щербатых улыбок. Причем дефекты зубного ряда присутствовали не только у пожилых. Подумалось: а ведь в Кузбассе это уже редкость. У нас люди начинают забывать даже о «золотых» коронках советского прошлого, их повсеместно заменяют «натуральные» зубные протезы из пластика и металлокерамики.

Про грузинское радушие мы были слышаны, но действительность превзошла ожидания. В этой поездке мы решили не останавливаться в гостиницах. Квартиры выбирали по отзывам дру-

гих путешественников. И все равно были удивлены, когда Георгий, хозяин первой квартиры, в качестве «комплимента» преподнес нам кувшин домашнего вина, графин чачи (виноградной водки) и упаковку молотого кофе для завтраков. А на другой день привез еще пакет с фундуком и чурчхелой – старинным грузинским лакомством, которое готовят из сиропа на основе виноградного, гранатового или яблочного сока и нанизанных на нитку орехов. А хозяйка второй квартиры, Маргуля, угостила нас перцами и виноградом, выращенными на собственной даче.

Уровень жизни в Грузии ниже, чем в России. Пенсия у тбилисских бюджетников порядка 170–180 лари, это около 6000–6300 рублей. Прожить на них трудно даже в недорогой Грузии. (При этом весь Тбилиси стоит в пробках. Чаще других в глаза бросаются старые российские «жигули» и... «мерседесы».)

Зарплаты работающих грузин, по их словам, тоже невелики. Тем не менее никто не относится к туристам как к источнику дохода в первую очередь. Таксисты-частники не раздражались из-за того, что клиенты предпочитают рейсовые маршрутки, и сами провожали нас до нужной остановки. Владелец ресторана, где почему-то не готовили хинкали, вывел на террасу и показал, как лучше дойти до конкурентов, где хинкали найдутся точно.

Знакомая вегетарианка из Кемерово, полгода живущая в Тбилиси, призналась, что поправилась на три килограмма. Хачапури (лепешки из слоеного теста с сыром), лобиани (лепешки с фасолью), шампиньоны, фаршированные сулугуни и запеченные на кеци (на глиняной сковороде с толстыми стенками)... Огромные, в полладони хинкали в Грузии готовят не только с мясом, но также с грибами, с зеленью, с сыром... А чего

стоят различные овощи, фаршированные или протертые с грецкими орехами, которых тут пруд пруди! Как говорится, устоять невозможно.

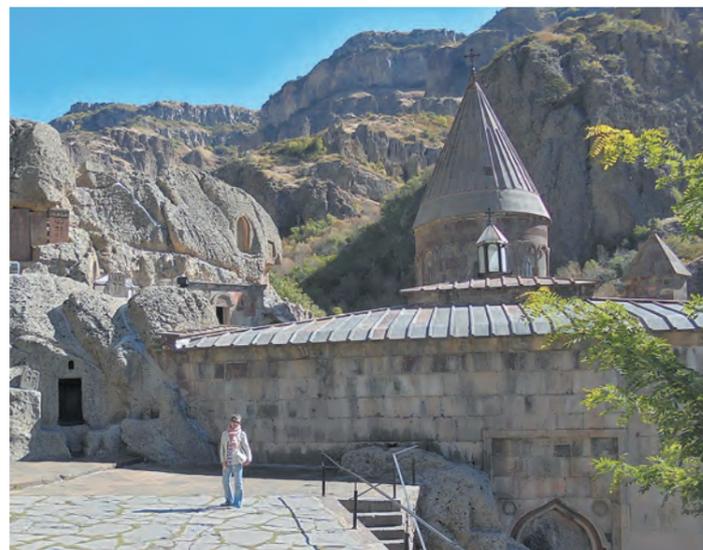
## Программа поездки

Уже на месте мы поняли, что ехать в Грузию надо было недели на три минимум (у нас было только 11 дней). В Тбилиси масса турагентств, которые предлагают экскурсии в различные уголки страны. Но мы путешествовали самостоятельно. Здесь это не сложно. Во-первых, все население среднего и старшего возраста говорит по-русски, а среди молодежи таких, навскидку, 50–60%. Во-вторых, в любой населенный пункт можно доехать на маршрутке.

Цены на билеты демократичные. Так, до древней столицы Грузии Мцхеты мы добрались за 20 минут и за один лари с человека. (Обменный курс составлял в среднем 35 руб. за один лари). И еще 12 лари отдали местному таксисту за то, что свозил нас на гору, к монастырю Джвари, который считается местом действия поэмы Лермонтова «Мцыри» (такси в данном случае не было роскошью: собирался дождь).

Возле монастыря обнаружили табличку с информацией на нескольких языках, включая русский. Она подробно рассказывала, чем в действительности знаменит храм, построенный на заре грузинского христианства и являющийся сегодня памятником Всемирного наследия ЮНЕСКО. Так что экономия на услугах гида оказалась вполне оправданной. А чтобы полюбоваться, как сливаются, «обнявшись, будто две сестры, струи Арагви и Куры», гид и вовсе не требовался.

На Кавказе остро чувствуешь, что русские писатели-классики – не просто персонажи из учебника литературы. В тифлиских банях любил парить спинку сам Пуш-



■ Скальный монастырь Гегард («монастырь копья») в Армении.

кин. В Тбилиси же похоронен Грибоедов с женой. А на вершине горы Джвари мне остро захотелось перечитать лермонтовского «Героя нашего времени»...

За время пребывания в Грузии мы успели съездить также в знаменитый город-курорт Боржоми (три часа на дорогу в один конец) и в недавно отреставрированный городок Сигнахи, который называют городом влюбленных (время в пути – около двух часов). Говорят, в местном Доме бракосочетаний можно пожениться в любое время суток. Городок знаменит своими полностью сохранившимися крепостными стенами, с которых открывается вид на Алазанскую долину, главную виноградную «житницу» Грузии. Поэтому другая визитная карточка Сигнахи – знаменитые кахетинские вина: белые ркацителы и телави, красные киндзмараули и саперави...

## Гостеприимная Армения

Ни в приморский Батуми, ни в поселок Степанцминда, расположенный у подножия величественного Казбека, из-за испортившейся погоды съездить не удалось. Поэтому мы махнули в Армению. От Тбилиси до Еревана – те же шесть часов пути, что и до Батуми. Но там ожидалось солнце и +26.

Армения еще более «советская», чем Грузия: в Ереване по-русски говорят почти все. Архитектура центральной части города напоминает Новокузнецк или Новосибирск: тот же «сталинский ампир»,

только дома построены из бежево-розово-бордового туфа. Поэтому Ереван называют еще розовым городом. Почти из любой его точки виден Арагат, который на самом деле представляет собой разделенную перевалом «связку» двух гор, Малого Арагата и Большого Арагата. Не все знают, что на самом деле этот символ Армении находится на территории Турции.

В Ереване нас очаровали уличные питьевые фонтанчики с вкуснейшей горной водой. И знаменитая (пусть и недостроенная) лестница Каскад, с которой открывается обзорный вид на столицу.

В центре города, на площади Республики, ежедневно с 21.00 до 23.00 проходит шоу разноцветных поющих и танцующих фонтанов. Посмотреть на него собираются туристы со всего мира. Поодаль тянутся ряды частных минивэнов. Их хозяева, опрятные армяне лет 50, «вербуют» здесь туристов в недорогие поездки по стране. На прилегающих к площади улицах те же экскурсии можно купить дешевле.

За три тысячи российских рублей мы в компании еще одной семьи посмотрели за один день пять достопримечательностей. Съездили на высокогорное озеро Севан (более 1900 м над уровнем моря, второе по величине пресноводное горное озеро в мире). Полюбовались единственным уцелевшим в Армении языческим храмом Гарни и руинами «византийского» по своей архитектуре храма Звартноц («Храма бдящих ангелов»). А также побывали в монастыре Гегард, часть помещений которого высечена в скалах. Монастырь знаменит тем, что здесь долгое время хранилось копье, которым был убит распятый Иисус Христос. Сейчас эта христианская реликвия находится в музее Эчмиадзина – главного храма Армении, являющегося резиденцией Верховного Патриарха и Католикоса всех армян. Нам посчастливилось побывать и в этом армянском «Ватикане». (Интересная деталь: на иконах и фресках Кавказа лица библейских персонажей имеют явные национальные черты...)

«Я и не думал, что в странах бывшего СССР так интересно!» – написал в интернете один из путешественников. Честно сказать, я тоже не думала.

Искренне желаю всем читателям «Кузбасса» открыть для себя Кавказ!

Валентина Акимова.



■ Вид на Тбилиси из крепости Нарикала. Фото автора.

// КИНОРЕЦЕНЗИЯ

# Холодное лето сорок третьего

**За два с половиной часа ни разу не посмотреть на время – мало какой фильм удостаивается у меня такой чести. За последний год – только «Дом странных детей мисс Перегрин».**

Режиссёр Тим Бёртон умеет удержать внимание: неспешное путешествие отца и сына приобретает черты хоррора после знакомства с чудо-детьми и злодеем, предпочитающим на обед глазные яблоки, а к финалу перерастает в фантастическую битву скелетов с зубастыми монстрами, напоминающую эпичное побоище во «Властелине колец»: возвращение короля или киноцитату из «Ясона и аргонавтов».

Учитывая то, что основное действие фильма разворачивается в Уэльсе 1943 года, в жутких чудовищах Пустотах угадываются намеки на нацистов (в оригинальном романе Рэнсома Риггса чудовища называются hollowgasts, что очень созвучно холокосту), в обитателях

приюта – дети из еврейских гетто, в красавице мисс Перегрин и других имбринах – историческая отсылка к жителям захваченных Римской империей областей, где перегрины – лично свободные, но не имеющие гражданства лица. В разрушении детского дома, законсервированного в 1943 году, прослеживается аллюзия на безвозвратно утраченное детство, а в магии – бунт против серости, что подчёркивается визуальным рядом: яркий красочный мир странных детей против бесцветной реальности главного героя Джейкоба.

«Дом странных детей» – это и английский кинороман воспитания, и lovestory, и супергеройский комикс, похожий на франшизу «Люди X», где мутанты борются за своё право на жизнь. Но прежде всего – это ода любой инаковости, как и почти каждый фильм Бёртона, будь то «Эдвард Руки-ножницы» или «Сонная лощина».

Резюме. Если почитать рецензии сторонних изданий, то перед нами «удивительно загадочный тёмный мир, который населяют эксцентричные персонажи, томительная меланхолия...». А на



самом деле всё проще: сейчас в кинотеатрах идёт красочная волшебная сказка без нравоучительности, созданная в лучших традициях викторианской готики, впечатляющей так, что после просмотра вам обеспечены красочно-дикие кошмары.

Нина Обелюнас.

Показ организован кинотеатром «Аврора Синема», г. Кемерово.

// К ДНЮ БЕЛОЙ ТРОСТИ

# Для особых зрителей

**В киноклубе Кемеровской областной специальной библиотеки для слепых и слабовидящих прошел ретрочас, посвященный творчеству Леонида Куравлёва.**

Фильмы с участием любимого актёра неоднократно демонстрировались в сопровождении тифлокомментария во время кино вечеров. Незрячие люди не имеют возможности увидеть фильмы в полной мере такими, какими их задумали создатели, однако тифлокомментирование делает экранные образы более понятными.

В этот раз звуковой микс крылатых фраз из фильмов, в которых снимался Куравлёв, позволил гостям ещё раз окунуться в атмосферу замечательных кинокартин, ставших любимыми у миллионов зрителей.

А сегодня в киноклубе пройдет кино вечер «Легкий, элегантный, неисчерпаемый...», посвященный 90-летию со дня рождения Евгения Евстигнеева. Вниманию гостей предложат фильм «Зимний вечер в Гаграх» с тифлокомментариями.

// КИНОАФИША С 20 ПО 26 ОКТЯБРЯ

**В ЭТИ ДНИ В КИНОТЕАТРАХ НОВОКУЗНЕЦКА И КЕМЕРОВА ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМЫ:**

«Бриджит Джонс-3», (16+), мелодрама, комедия; «Дуэлянт» (16+), драма; «Дом странных детей мисс Перегрин» (16+), фэнтези, приключения; «Коллектор» (16+), триллер; «Инферно» (16+), триллер, детектив; «Новая эра Z» (16+), триллер, ужасы; «Джек Ричер 2: Никогда не возвращайся» (16+), боевик, криминал; «Ледокол» (12+), драма.

**И АНИМАЦИЮ:**

«Тайная жизнь домашних животных» (6+), «Аисты» (6+), «Кубо. Легенда о самурае» (6+); «Гамба» (6+).

**УТОЧНЕНИЯ В НОВОКУЗНЕЦКИХ КИНОТЕАТРАХ:**

«Формула Кино IMAX» (ул. ДОЗ, 10а, ТРЦ «Планета») по тел. (8-3843) 91-06-81 или на сайте [formulakino.ru](http://formulakino.ru); «Кино им. Кино» (ул. Тольятти, 46а, ТРЦ «Континент») по тел. (8-3843) 76-17-17, 8-902-759-49-91, 8-902-759-17-17 или на сайте [kinoimkino.ru](http://kinoimkino.ru).

**В КЕМЕРОВСКИХ:**

«Аврора Синема» (пр. Московский, 19, ТРЦ «Аврора») по тел. (8-3842) 900-132 или на сайте [авроракино.рф](http://авроракино.рф); «Гринвич» (пр. Молодежный, 2, ТРЦ «Гринвич») по тел. (8-3842) 56-80-03, 56-80-06 или на сайте [гринвич-кино.рф](http://гринвич-кино.рф); «Кузбасскино» (пр. Советский, 4) по тел. (8-3842) 36-29-06 или на сайте [kuzbasskino.ru](http://kuzbasskino.ru).

// КИНОМАРАФОН

# Поднебесная на экране

**В Новокузнецке в стенах СибГИУ в эти дни проходит фестиваль китайского кино. Подобное мероприятие проводится в южной столице Кузбасса впервые.**

Горожане смогут не только увидеть современные фильмы КНР,

но и познакомиться с китайской каллиграфией, историей, декоративно-прикладным творчеством – цзяньчи. Кроме того, состоится и демонстрация одной из самых интересных особенностей этой страны – чайной церемонии.

Организованы эти мероприятия при помощи представителей Института Конфуция в Новосибирске и Центра китайского языка и культуры СибГИУ. По замыслу организаторов,

теперь прикоснуться к культуре Поднебесной сможет больше людей.

Всего во время киномарафона (до конца рабочей недели) новокузнецкие увидят пять картин, все они сняты уже в XXI веке и рассказывают о жизни современного Китая. Фильмы будут понятны нашим зрителям, поскольку сопровождаются субтитрами на русском языке. Просмотры начинаются ежедневно в 15.20, вход – бесплатный.



## Для здоровья сердца принимайте серию КардиоАктив Эвалар

Достоинства натуральных<sup>1</sup> средств КардиоАктив

- Содержат максимум<sup>2</sup> самых важных для сердца компонентов: таурин, коэнзим Q<sub>10</sub>, Омега-3 и боярышник.
- Все компоненты серии отлично сочетаются и дополняют друг друга при совместном приёме.
- Выгодная цена по сравнению с аналогами.
- Произведено Эвалар по высоким стандартам качества GMP.<sup>3</sup>



Сила и выносливость сердца

Холестерин под контролем

Лечение сердца, умеренное снижение давления

С коэнзимом Q<sub>10</sub> Энергия для сердца

[www.evalar.ru](http://www.evalar.ru). Спрашивайте в аптеках Эвалар: г. Кемерово 54-93-22, 52-45-42, 61-31-28, 62-37-06, 38-72-77; Едильейс 53-90-90 (справка); Гармония здоровья 90-03-97, 900-498; Мир Медицины 73-35-28, 37-52-37, 73-35-28, 64-78-48; г. Топки 3-16-37, 4-73-21, 4-55-56; г. Березовский 3-28-89; г. Ленинск-Кузнецкий 3-03-00; Жизнь здорово 7-58-12; г. Белово 2-68-69; г. Юрга 4-44-05; Фарм-Трейд 6-17-45 г. Прокопьевск 66-79-49, 61-34-00.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> По действующим компонентам. <sup>2</sup> В ассортименте Эвалар. <sup>3</sup> Сертификат GMP №С0170889-05, NSF International (США). \* По содержанию действующего вещества, в сравнении с аналогичным препаратом; по данным базы Альфа на 29.08.16. БАД. Реклама. 659332, г. Байск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 102200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

// БУДЬ В КУРСЕ

## Пенсии для «заграничников»

**В октябре вступает в силу новый административный регламент предоставления Пенсионным фондом РФ госуслуги по установлению пенсий гражданам, выехавшим на постоянное жительство за пределы России.**

Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 06.06.2016 г. № 279н оставил прежним круг заявителей данной группы. Сюда входят граждане России, выехавшие на постоянное жительство за границу и не имеющие подтвержденного регистрацией места жительства и места пребывания на территории РФ. Изменились сроки рассмотрения заявлений о назначении пенсий.

Теперь заявления, поданные «заграничниками» вместе с другими необходимыми документами, должны быть рассмотрены специалистами управлений ПФР (с принятием соответствующего решения) в течение десяти рабочих дней. Ранее для такой процедуры отводилось десять календарных дней, куда попадали не только выходные, но и праздники тоже.

В управлении ПФР Кемеровской области уточнили: ежегодно в среднем около 380 наших земляков, выехавших на ПМЖ в другие страны, обращаются за назначением пенсии. Управление работает с теми из бывших кузбассовцев, кто пожелал получать пенсию на территории России путем зачисления на банковский счет. По состоянию на 1 июля текущего года было зарегистрировано 4300 таких получателей. Еще более тысячи постоянно проживающих за границей кузбассовцев получают пенсии напрямую через Пенсионный фонд РФ.

Средний размер пенсий у россиян «заграничников» варьируется в пределах 9–11 тыс. руб. На них распространяется общий порядок индексации: выплаты в индексированном размере осуществляются только неработающим «там» пенсионерам. (Факт незанятости в зарубежной экономике подтверждается уполномоченными органами иностранного государства.)

А теперь – о единовременной выплате в размере 5 тыс. руб., которую работающие и неработающие пенсионеры должны получить в январе 2017 года. Её получают только пенсионеры, постоянно проживающие в России – соответствующий законопроект уже принят Госдумой в первом чтении.

## Доступны ли обезболивающие препараты?

**С октября по декабрь в медучреждениях Кузбасса пройдут внеплановые проверки. Росздравнадзор оценит, как обеспечивается доступность сильнодействующих анальгетиков для тяжелых больных на амбулаторном этапе лечения. В первую очередь речь идет об онкологических пациентах.**

Сотрудники ведомства проверяют, все ли пациенты, нуждающиеся в обезболивающих наркотических и психотропных препаратах, получают их своевременно. Особое внимание будет обращено на то, назначают ли врачи лекарства не в виде уколов, а в виде нетравматичных для больных таблеток и специальных пластырей.

При оценке работы поликлиник будет учитываться участие врачей в семинарах, посвященных современным тактикам лечения пациентов с хроническим болевым синдромом. А также – создание школ для обучения родственников уходу за такими больными. В случае выявленных нарушений медучреждение получит предписание устранить их в течение месяца.

В соответствии с действующим законодательством уведомление о внезапной проверке руководителя конкретной поликлиники должен получить за сутки – по доступным каналам связи. Обобщающие итоги проверок территориальный орган Росздравнадзора по Кемеровской области подведет в конце года.

По данным Кемеровского областного госпиталя, ежегодно в обезболивании нуждаются около 6000 кузбассовцев. Основная их часть – онкологические больные. Увы, известны случаи, когда сильные анальгетики назначаются пациентам неоправданно поздно, за две недели до их ухода в мир иной. Тогда как должны назначаться не менее чем за месяц: адекватная противоболевая терапия не только облегчает страдания таких больных, но и повышает качество жизни их семей.

Подготовила  
Валентина Акимова.

## Спешите!

Декада подписки 13-23 октября.

## Скидки!

Подписные цены на газету «Кузбасс»:

Код	Частота	Цена
B1901	3 раза в неделю (вт., среда, чт.)	612,60
B2205 (пенсионерам)	3 раза в неделю (вт., среда, чт.)	540,60
B1023	1 раз в неделю (четверг, с ТВ)	413,04
B2204 (пенсионерам)	1 раз в неделю (четверг, с ТВ)	347,04

Подписка на газеты и журналы оформляется в почтовых отделениях на любой адрес Кемеровской области. Ветеранам ВОВ и инвалидам I и II гр. - скидка 20% от стоимости услуг почты.

Подписку можно оформить по вашему адресу, «до востребования», «до двери квартиры», «до рабочего кабинета».

О фактах отказа срочно сообщайте по телефону начальнику почтамта или по тел. 58-34-00 (Кемерово).

## // К ВЛАСТИ С ВОПРОСОМ

Уважаемые кузбассовцы! С 24 по 28 октября 2016 года с 15 до 17 часов вы можете обратиться к заместителям губернатора Кемеровской области, руководителям исполнительных органов государственной власти Кемеровской области отраслевой и специальной компетенции, иных органов и организаций по телефонам «прямой линии»:

**24 октября (понедельник) – Фалалеева Ольга**

**Ильинична** – заместитель управляющего Отделением Пенсионного фонда Российской Федерации по Кемеровской области, тел. (8-3842) 58-71-74.

**25 октября (вторник) – Десяткин Кирилл Александрович** – и. о. начальника департамента жилищно-коммунального и дорожного комплекса Кемеровской области, тел. (8-3842) 58-38-41.

**26 октября (среда) – Иванов Алексей Владимирович** – заместитель губернатора Кемеровской области (по координации работы правоохранительных органов и органов военного управления), тел. (8-3842) 36-87-09.

**27 октября (четверг) – Цой Валерий Константинович** – заместитель губернатора Кемеровской области (по вопросам социальной политики), тел. (8-3842) 58-15-36.

**28 октября (пятница) – Шматок Юлия Николаевна** – директор некоммерческой организации «Фонд развития жилищного строительства Кемеровской области», тел. (8-3842) 38-52-01.

Ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 8.30 до 17.30 работает телефон обращений к губернатору Кемеровской области – (8-3842) 58-41-97.

// СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

# Новобранцы – в полной форме

*«Сыну скоро в армию. Хотелось бы узнать, есть ли сейчас у солдат портянки, которыми мы во время марш-бросков или на полосе препятствий нередко в кровь стирали ноги? И остались ли пришивные белые подворотнички, как это было во времена моей срочной военной службы?»*

Никита Сергеевич,  
г. Анжеро-Судженск.

**Отвечает военный комиссар Кемеровской области Герман Воробьев:**

– Портянки полностью ушли в прошлое, и вместо них всем военнослужащим теперь выдают носки. Точно так же в настоящее время военнослужащие избавлены от подшивания подворотничков.

На областном сборном пункте в Кемерове, где вашему сыну предстоит ожидать отправки к месту несения службы, ему – как и другим призывникам – выдадут так называемую «офисную» форму одежды для повседневной службы и, естественно, зимнее обмундирование. Остальные предметы формы военнослужащие получают уже по местам службы.

Комплект современной военной формы включает в себя порядка двух десятков предметов. Форма очень функциональная и современная, зимой в ней не холодно, а летом не жарко. Наручавные и нагрудные нашивки, определяющие принадлежность к российской армии, роду, виду войск, крепятся на липучках.

Кстати, здесь же, на сборном пункте, все призывники бесплатно получают специальный армейский несессер со всеми необходимыми гигиеническими принадлежностями. В его содержимое входят зубная щетка, зубная паста, бритвенный станок с тремя запасными кассетами, гель для и после бритья, расческа, швейный набор, полотенце, набор пластырей, бальзам для губ, шампунь-гель, роликовый дезодорант, гель для стирки, гель для рук с витамином Е, крем для рук, гигиенический крем для ног, силиконовый стакан. Обновлять содержимое несессера по мере необходимости военнослужащие смогут в своей войсковой части.

Подготовил  
Всеволод Владимиров.



Будущие защитники Отечества всегда проявляли неподдельный интерес к военной форме. Фото Федора Баранова.

# Королева судьбы

Валерия Ермакова, первая красавица России: «Никогда не забуду, как сама себя вытащила из комы!»

И все-таки рука судьбы существует! Королевой красоты первого Всероссийского конкурса среди девушек на инвалидных колясках, названного «Интеграцией» и прошедшего в Новосибирске, стала Лера Ермакова из Кузбасса.

Через 12 лет она вернулась в город, с которого всё началось...

Там, в Новосибирске, в 2004-м, она, обычная студентка-спортсменка-красавица, вдруг оказалась на границе жизни и смерти. И выжила чудом.

А теперь, в 2016-м, в Новосибирске она получила королевскую корону!

– Когда заканчивалось награждение участниц конкурса, почти все девушки уже были в лентах, с титулами. Все были прекрасны. И за дни конкурса все стали настоящими подругами. Без лент же нас оставалось двое. «Не может быть!» – не верила я, расправив плечи...

«Может! – теперь улыбается Лера. – Что ж, я – первая...»

...Когда ей на голову надели корону с подвесками, засиявшую алмазными брызгами в свете ламп филармонии, Лера светилась от счастья. И никто не видел, как страшно она устала сидеть прямо. Держать голову прямо...

И никто в зале не знал про 12 лет дикой боли и борьбы. И никто не заметил, что серебряные металлические зубчики по бокам короны споткнулись в волосах о заколки и добавили короне крепкого нажима...

– Корону не надевают – её вколачивают до крови, – шутит теперь Лера, первая королева красоты России с удивительной судьбой и силой жизни.

## За чертой

Тихий плеск широченной Оби. Щедрое июльское солнце, сравнившее Сибирь с югом, с широтой Сочи.

В паспорте – билет на завтра, на 26 июля 2004-го, на междугородний автобус Новосибирск – Белово. Там, дома, ждет подарок от мамы с папой после окончания первого курса – билет в Сочи...

Всё распланировано веселой 18-летней девчонкой Леркой-Валеркой... Как и у всех парней и девушек из ее студенческой группы, – в последний день геодезической практики СибГУПСа.

...Они слетелись на берег, окончив последние геодезические замеры-задания. Хохмили, играли в волейбол, купались... И один из парней схватил Леру на руки – закружить... Но споткнулся и...

– Он меня уронил на берегу... И вроде с маленькой высоты... А я знаю, что такое настоящая высота. Ведь всё детство и юность протанцевала. Была



■ Корону Валерии (справа) надела Ксения Безуглова («Мисс мира-2013» среди девушек на инвалидных колясках).



■ Эти девушки уникальны, они дадут фору даже участницам обычных конкурсов красоты...

одной из солисток нашего боровского коллектива «Радуга», делала в танце в воздухе сальто, кульбиты, и никогда не ошибалась, приземлялась, продолжая танец...

Но в студенческой группе про мои хореографические высоты никто не знал. Мечту – попасть в знаменитый коллектив «Тодес», танцевать профессионально – я отложила на время, которое, считала, придет после получения практического диплома практического вуза... И, поступив, учась в Новосибирске, в том числе брала уроки танца, – вспоминает Лера.

Я приехала к ней тогда уже после новосибирского конкурса красоты – домой, в Белово. И, рассказывая про любимые танцы, она, хрупкая, нежная, сама не замечая, «танцует», хотя ноги неподвижны в коляске. Но «танцует» ее лицо, «танцуют» даже не очень послушные руки, пальцы...

– А в то мгновение на берегу я ничего предпринять не успела, – возвращается Лера к дню, изменившему ее жизнь. – На руках меня еще никто не носил. Парень тот, хоть и признался в симпатии накануне, не мог быть и не был «моим». Поэтому его

поступка я не ожидала. И после внезапного падения, удара, провалилась в тьму...

... Какой была ночь, наступившая вдруг в разгар летнего дня? Ни тоннеля, ни ангелов впереди, как обычно описывают границу жизни и смерти, Лера не запомнила. Только чувство, что ей надо домой...

– И я не просто очнулась, – вспоминает она. – Поняла, что упала на спину и лежу на спине, что рук и ног, всего тела не чувствую. Вокруг все кричат, что хватит прикалываться, вставай... Меня уже хотят поднимать. Но я приказала: «Не трогать! Иначе умру». И опять «ушла».

А следующее возвращение из небытия было... с заданием.

– Мозг работал стремительно. Я спасала себя сама. Сказала принести доски, положить на доски. Откуда знала? В выпускном классе я в школе начала одно время переобуваться в медпункте, там работала моя тетя. И однажды, раздевшись у нее с улицы, увидела раскрытый медицинский учебник. Страница, первая помощь, что делать, если сломан позвоночник. Я взглянула и убежала... И вот через год картинка та встала перед глазами... И ребята меня послушались,

разбежались искать доски. А я снова «ушла».

...В ночи ей было одиноко и страшно. При возвращении – еще ужаснее от ее нового «я».

– Ребята меня слушались еще и потому, что я руководила и заговорила... не своим голосом. Взрослым, низким из-за травмы... Они где-то раздобыли лесенку. Нашли даже доски. И, уложив меня на доски, с ними – на лесенку, понесли навстречу вызванной ими «скорой»...

## Золушкина наука

После операции в новосибирском НИИ травматологии и ортопедии хирург сказал приехавшим маме и папе, что травма смертельная. Перелом шейных позвонков со смещением, сдавлением, нарушением проводимости... Голову «прикрутили» шурупами, так что переломы сростутся. Но ноги, руки оживут вряд ли.

– И когда дочку перевели в реабилитационный центр, наш хирург наказал месяц, как минимум, Леру не трогать, – присоединяется к рассказу Наталья, мама Леры. – Лежать и лежать... Дочь всё спрашивала меня: почему это случилось именно с ней? Зачем она осталась жить? А я, счастливая от мысли, что Валерка жива, объясняла: возможно, судьба тебя уберегла от какой-то еще более страшной катастрофы на Черном море. Возможно, ты должна выполнить особую миссию на земле...

Это придало сил. К тому же другой доктор, из реабилитационного центра, предложил Лере пройти через эксперимент, опробовать на ней – одной из первых – новую тогда разработку реабилитации больных с «шейными» переломами.

– Программа занятий на «вертикализаторе» дала положительный результат, – объясняет мама. – Она тренировалась, чтобы сознание не терять... И всего через три недели после операции Лера стала сидеть. Через месяц после операции доктор поставил ее на брус, в спецнаряжении, конечно, на удерживавших ремнях. И прогресс был таким, что хирург, оперировавший Леру, захав, увидев ее случайно на брусках (а от него это скрывали), был в шоке от результата. Сказал, что это чудо. Ведь дочка начала чувствовать пальцы на ногах...

И руки начало понемногу «отпускать», когда каждый день Лере в палату стали ставить таз, где горох с фасолью намешан.

Потом в таз добавили еще и гречку. И Лера выбирала, складывала фасоль, горох, крупинки гречки в три разные кучки, называя себя Золушкой... Она тогда еще не знала, что её собственная сказка про Золушку через 12 лет тоже закончится короной... Что

дома долгих двенадцать лет она будет так же заниматься на брусках, уверенная, что непременно когда-то пойдет!

Что станет модельером.

Что будет учиться в московском вузе (сейчас она уже на четвертом курсе).

Что тот новый голос, появившийся после переломов шеи, станет грудным, сильным и завораживающим сопрано, приведет ее к победе...

## Тушь и тушь!

На Всероссийский конкурс красоты, в Новосибирск, 30-летняя Лера отправила заявку, услышав о нем от подруги.

– Я не считала и не считала себя самой красивой, – признается Лера.

Она искала общения. И еще... ее тянула сцена. И отложенные на годы танцы.

И вот, впервые после возвращения с того света, эта прелестная, сильная духом девушка вышла с танцем на сцену. Она танцевала, сидя на инвалидной коляске, залитая светом... И никто из других 13 конкурсанток на колясках не знал, как же Лера была счастлива...

А позже зрители и жюри услышали песни Леры и даже рэп, где сшибала, брала за душу строчка-девичья: «Двенадцать травм лет, но жизнь прекрасна, поверь...»

Кстати, после победы стало понятно: все дни конкурса судьба дарилась этой девушке знаки. По жеребьевке ей выпал №3. Под таким же номером мама Леры в 1983-м тоже стала победителем конкурса, только в родном городе. То был «А ну-ка, девушки», по сути, такой же конкурс красоты и таланта...

А еще в канун финала маникюрша сделала Лере сюрприз – крошечную королевскую корону на ноготке, пояснив, что просто порыв вдруг пришел такой...

А еще в канун финала Лера купила в магазине тушь, и лишь позже прочитала на ней английское – «Королева красоты»... Все и вышло, как было «предписано»...

...Корона сейчас положена на полку. Но каждый день Лера на несколько секунд ее надевает.

Корона «заряжает» воспоминаниями... И помогает девушке, еще несколько месяцев назад понявшей свою миссию на земле, работать дальше.

Ее проект-мечта – снять ролики и сделать наглядную уличную рекламу для предостережения и спасения, что делать при переломах позвоночника в первую очередь. Наглядной картинкой станет она сама или друзья на колясках.

Спасать чужие жизни – да, это работа для королевы...

Лариса Максименко.

// СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

## Наши двери открыты всем особым!

Читала в вашей газете про ряд мероприятий для детей с особенностями развития, которые проводит «Служба лечебной педагогики». Мы живем в Топках, сыну – три года, диагноз – аутизм... Могли бы мы приехать в Кемерово и получить какую-то помощь? Платно ли это? И какие виды терапии (если можно так сказать) доступны нам?

Татьяна П.,  
Топки.

На вопросы нашей читательницы отвечает Ольга Щеглова, руководитель КРОО «Служба лечебной педагогики»:

– В организацию могут обратиться дети с особенностями развития в возрасте от одного года до 22 лет со всей Кемеровской области. Вы можете получить консуль-

тации таких специалистов, как психолог, логопед, дефектолог, в том числе и рекомендации по социальной адаптации ребенка. А еще два раза в неделю на территории оздоровительного комплекса «Бодрость» предусмотрено посещение бассейна в группе «Мать и дитя». Плюс к тому еженедельно у нас проходят занятия по канистерапии (это общение с обученными собаками) и всегда работает игровая комната, в которой ваш ребенок может поиграть и пообщаться с другими детьми. Так что скучать не придется! Также мамы всегда получают много полезной информации, когда делятся опытом друг с другом. Это тоже очень важный момент. Есть и спортивный зал, где дети с удовольствием проводят время.

Мы не забываем и о культурных мероприятиях. Посещение

контактного зоопарка «Вовкин двор», музея-заповедника «Томская писаница», цирковые представления, детские праздники, организованные благотворительным фондом «Счастье детям» на площадках города и в стенах организации для наших детей... На мероприятия мы приглашаем семью в полном составе, где воспитывается особый ребенок. Ведь речь идет, в первую очередь, об адаптации семьи в целом. Принятие и осознание ситуации появления особого ребенка в семье – достаточно сложная задача, с которой и помогают справиться наши специалисты.

Мы работаем ежедневно, включая субботу. Домашняя обстановка и дружелюбная атмосфера притягивают и детей, и родителей. Мы по-особому рады каждому ребенку!

Родители у нас также могут найти себе занятие по душе. Для кого-то это возможность реализовать себя, например, в педагогике. Если вы любите рисовать – можно вести уроки рисования для деток. Или вести курсы шеф-поваров, или помогать на занятиях по ролевым играм...

Да, мы заботимся и об особых мамах. В нашей организации проводятся занятия по бодифлексу, а летом – по скандинавской ходьбе.

Все мероприятия и консультации проводятся бесплатно, но по предварительной записи. Мы находимся по адресу: город Кемерово, пр. Молодежный, 15-43. Записаться и получить дополнительную информацию можно по телефону 8-951-169-67-57.



// ПОЧИТАЕМ

## Мой любимый подросток

Маленькие детки – маленькие бедки. А с взрослением детей и проблем прибавляется. Но, может, мы просто забыли – каково это: быть подростком? Вспомнить об этом родителям поможет книга писателя и драматурга, телеведущего и педагога Андрея Максимова «Как не стать врагом своему ребенку».

Максимов – отец троих детей. О детях он и пишет книги. В них нет ответов на все «воспитательные» вопросы. Он называет свой жанр «высказывания», и многим его слова могут показаться резкими. Потому что автор уверен: в проблемах взаимоотношений между взрослыми и детьми часто виноваты именно взрослые.

Книга разделена на две части. В первой речь идет об отношении к детям общества в целом, об истоках пренебрежительного и высокомерного к ним отношения. Вторая часть – обзор ситуаций, в которых мы легко можем стать врагом своему ребенку. И описание того, что нужно делать, что-

Андрей МАКСИМОВ  
КАК НЕ СТАТЬ ВРАГОМ  
СВОЕМУ РЕБЕНКУ



Книга для детей и родителей, которые хотят быть вместе

бы так не случилось. Это и помощь школы, и вопрос денег, и приучение к труду, и, главное, выбор призывания ребенка.

В конце каждой главы есть небольшие притчи-метафоры с рисунками по теме. Книга написана легким языком, без нравоучений.

### ЦИТАТЫ

■ «У детей нет НАШЕГО опыта. Но это не значит, что у них нет опыта вообще. Просто он у них свой».

■ «К ребенку нужно относиться не как к ученику, а как к учителю. Ведь дети всегда естественны и искренни. Помните, что ребенка мы рождаем для мира, а не для себя. Поэтому неправильно относиться к нему, как к игрушке. Если ребенок что-то просит, а вы говорите: «Мало ли чего ты хочешь», такой ребенок не поднесет в старости стакан воды».

■ «Когда мы говорим ребенку, что он лентяй, это значит, что мы просто не умеем найти мотивацию для совершения неинтересного дела».

И читается на одном дыхании. Автор даже предлагает изучать ее вместе с детьми: «Мне бы хотелось, чтобы эту книгу интересно было читать и детям, и взрослым. Я убежден: детям ужасно интересно узнать, как советуют их воспитывать».

// НЕ ПРОПУСТИТЕ

## Рэп взаимовыручки



22 и 23 октября в Кемеровском областном театре кукол – спектакль «Кошкин дом», комедия в стиле рэп для детей от четырех лет.

Это поучительная сказка о том, что главное в жизни не «за полтысячи тесьма, золотая бахрома», а верные друзья, которые не бросят в беде. Это история о сострадании, взаимовыручке, умении прощать обиды.

Кроме того, дети смогут узнать, почему возникают пожары, как вести себя в случае пожара и как вообще правильно обращаться с огнем.

События сказки перенесены в сегодняшний день, место действия – улицы и дворы родного города. В каждом персонаже легко узнаются люди, которые живут рядом с нами.

## Если долго-долго по дорожке...

23 октября в Новокузнецком драмтеатре – сказка в постановке новосибирского режиссёра Ольги Гушиной «Еще раз про Красную Шапочку».

В эти озорные фантазии по мотивам классической сказки Шарля Перро добрый Сказочник не допускает Волка, заменив его Зайцем. Однако Волк всё же прорывается в эту историю из другой, и приключения очаровательной Красной Шапочки обретают ещё большую увлекательность.

К финалу и Бабушка, и Красная Шапочка спасены, посрамлённый Волк убегает, а герои торжествуют победу. Но радуются они не одни, а вместе с маленькими зрителями, потому что спектакль игровой, интерактивный. Начало в 12.00.

## Красавица-воспитательница



22 и 23 октября в Прокопьевском драмтеатре – «Белоснежка».

Узнав от волшебного зеркальца, что Белоснежка стала самой прекрасной девушкой на свете, завистница-мачеха решила погубить падчерицу. Но бедная девушка не погибла в лесу, встретив там настоящих друзей – забавных семерых гномов: Ворчуна, Скромника, Чихуна, Соню, Обжору, Умника и Силача.

Спектакль не только заморозит юных зрителей, но и научит их правилам поведения и гигиены, которым так легко обучила гномов Белоснежка!

## Когда волк – мудрый

22 октября с 12.00 и 14.00 в Новокузнецком театре кукол «Сказ» – спектакль «Му-у-у-дрый волк». Постановка рассчитана на детей от трех лет.

Как хорошо быть добрым, честным и совершать праведные поступки! Все это почувствовал Волк, когда встретил в лесу маленького Бычка, потерявшего своих родителей. Что делать? Бросить малыша или съесть? И Волк принял единственно правильное решение...

Полосу подготовила Анна Тимошук.

// ХОККЕЙ С МЯЧОМ

# Деление и умножение

Кемеровский клуб в «предсезонке» выступал в двух составах

**Сегодня кемеровский «Кузбасс» оформит в Федерации хоккея с мячом России заявочную документацию для участия в чемпионате страны среди клубов суперлиги.**

## Поверка имени рудознатца

Для нашей команды главный турнир сезона начнется 7-8 ноября выездными матчами с иркутским «Байкалом-Энергией». В подготовительный период кемеровчане, по обыкновению, чередовали тренировочный процесс с контрольными матчами, в том числе в ходе Кубка Кузбасса, предварительного этапа Кубка России и Кубка Михайло Волкова, прошедшего на минувшей неделе.

И наша команда мастеров, и наша «молодежка» выступали в турнире имени рудознатца двумя составами, чтобы увидеть в деле как можно больше хоккеистов и определить костяк коллективов на предстоящие ледовые баталии.

Конечно, кто-то спасовал, не выдержав проверку боем, а кто-то, напротив, показал не только игровые навыки, но и спортивный характер, мобилизуясь в ключевых эпизодах матчей.

– Для нас этот турнир – большой плюс в предсезонной подготовке, – подтверждает главный тренер «Кузбасса» Николай Кадакин. – Игра в любом случае лучше тренировки, «нагрузили» ребят, чтобы к началу чемпионата страны они приобрели оптимальные кондиции. Два состава нашей команды играли с минимальными заменами, отработывая и за молодых, коих мы привлекли в обе команды.

Молодежь, как говорится, пообтёрлась после общения с мастерами на поле и в раздевалке. Надеемся, после этого общения возрастет мотивация наших резервистов, у них будет больше желания попасть в команду мастеров.

Любители русского хоккея, посетившие турнир, увидели не только знакомые лица, но и новобранцев команды. Крайний в этом ряду – 24-летний защитник Дмитрий Нудьга, выступавший ранее за абаканский клуб «Саяны-Хакасия».

Между тем на сентябрьском этапе Кубка страны «Кузбасс» призвал Максима Блема, расторгнувшего тогда контракт с казанским «Динамо», куда перешел в межсезонье. Многоопытный 40-летний Блем сыграл на позиции последнего защитника, одной из самых проблемных в нашей команде после ухода Павла Булатова.

В одном из недавних интервью бывший капитан «Байкала-Энергии» признался: «Мне радостно, что я до сих пор играю». Но на этой неделе вновь вернулся в «Динамо-Казань», где нашли-таки деньги для выступления команды в суперлиге чемпионата страны. При этом в группе «Запад» вопрос о выступлении казанцев остается открытым...

## «Играть как можно больше»

По окончании турнира в Кемерове наставники молодежных коллективов ответили на три вопроса нашей газеты:

Как вы оцениваете организацию турнира и выступление вашей команды?



■ Бескомпромиссный матч «Кузбасса-2» и «Енисея-2». Фото Владимира Клюева.

Целесообразно ли участие в турнире клубов суперлиги?

Требуются ли изменения в формуле проведения первенства страны в высшей лиге?

**Виталий Ануфриенко, главный тренер «Енисея-2»:**

«Отмечу хороший уровень соревнований. Очень важно, что турнир состоялся в октябре, и молодежные команды оценили свои возможности перед сезоном. Мы выступили неплохо, посмотрели в деле новичков. Конечно, есть над чем работать в заключительный период «предсезонки». Соперничая со зрелыми игроками, молодежь старается тянуться за ними, старается что-то им противопоставить, а главное, учиться и набирается опыта.

Правильно объединили сибирскую и дальневосточную группы высшей лиги. Больше игровой практики, меньше перерывов в календаре. Думаю, нет необходимости менять нынешний формат соревнований».

**Сергей Рогов, главный тренер «Сибсельмаша-2»:**

«Перед поездкой в Кемерово занимались в «коробке», а первую тренировку на «большом» льду провели уже здесь. Нашей молодежи не хватает стабильности: сегодня сыграют хорошо, завтра – не очень.

Нормальная организация соревнований. Пожелание одно: команды должны выступать в составах, заявленных на турнир.

Конечно, полезны матчи с клубом суперлиги. Мастера играют на высоких скоростях, и на этом фоне наши недостатки заметны невооруженным глазом.

«Молодежкам» надо играть как можно больше, и хорошо бы иметь ритмичный календарь. Турнир в нашей группе высшей лиги стал интереснее после увеличения количества команд. Затратна, но интересна поездка на Дальний Восток. Одно удовольствие сыграть на крытой арене в Хабаровске, много болельщиков собирают матчи в Арсеньеве. Жаль, что в прошлом сезоне не приехали к нам с ответным визитом хоккеисты Биробиджана и Смидовича».

**Михаил Клянин, главный тренер «СКА-Нефтяника-2»:**

«Выступили удовлетворительно, доволен содержанием игры. В Кемерово

## // ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Решением комитета по проведению соревнований Федерации хоккея с мячом России турнир на призы ФХМР среди юношей 2000-2001 гг. состоится в Кемерове 10-13 ноября.

Напомним: в минувшем сезоне все-российские соревнования в этой возрастной группе выиграл «Кузбасс-2000» под руководством тренера-преподавателя Владимира Киткова. В Нижнем Новгороде, где состоялся финальный турнир, кемеровчане набрали 16 очков в шести матчах, опередив новосибирский «Сибсельмаш» благодаря лучшей разнице забитых и пропущенных мячей (44-17, 28-8).

«Кузбасс-2000» давно не знает равных в своей возрастной категории в отечественных и международных соревнованиях. В октябре прошлого года команда завоевала Кубок мира среди юношей не старше 15 лет. Таким образом, четвертый год кряду в шведском Боллнесе первенствовали воспитанники кемеровской спортивной школы (ранее – «Кузбасс-97», «СДС-98», «СДС-99»).

Нынешний сезон успешно начал «Кузбасс-2001». Команда тренера-преподавателя Аркадия Попкова выиграла в Первоуральске первенство России по мини-хоккею с мячом, одолев в финале красноярский «Енисей» – 8:7.

приехали и ребята 1999-2000 годов рождения. Этот состав и заявим на сезон. В отличие от «Кузбасса» у нас только начинается полноценная подготовка резерва. Жаль, что в ходе турнира так и не сыграли с красноярской и новосибирской «молодежками». Зато четыре матча провели с хозяевами. Довольно игрой с основной «Кузбасса». Мы стараемся играть в тот же хоккей, что и наша главная команда.

В нашей группе высшей лиги представлены сильные команды. Каждый матч – битва. Если снова разделить сибирские и дальневосточные коллективы, с кем нам играть?! Считаю, что надо изменить формат молодежного первенства страны и допускать на финал не шесть, а восемь команд. Тем самым дублиры получают дополнительную игровую практику в матчах с сильными соперниками».

**Вадим Антонов.**

## // СПРИНТ-НОВОСТИ

### ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

**Сегодня новокузнецкий «Металлург» в очередном матче чемпионата Континентальной хоккейной лиги принимает СКА (Санкт-Петербург).**

В минувший вторник в первом из трех матчей домашней сессии команда главного тренера Сергея Бердникова уступила «Северстали» из Череповца – 1:2 (1:1, 0:1, 0:0).

Пропустив в дебюте встречи, хозяева еще в первом периоде сравняли счет усилиями Евгения Соловьёва. А во второй двадцатиминутке произошел необычный и очень неприятный для новокузнецчан «несчастный случай». На 35-й минуте гости нарушили правила, и «Металлург», стараясь реализовать отложенный штраф, заменил вратаря Андрея Кареева на шестого полевого игрока. Хозяева закрепились в зоне соперников, однако через несколько секунд шайба от клюшки защитника хозяев Алексея Васильченко проскользнула до пустых ворот «Кузни»... Курьезный гол записали на Александра Авцина, который, кстати, и заработал это злостное для сибиряков удаление.

Клуб из Санкт-Петербурга, сегодняшнего соперника «Металлурга», тренирует наставник сборной России Олег Знарок. Под его началом армейцы возглавляют таблицу регулярного чемпионата КХЛ, опережая новокузнецчан на 41 балл (56 и 15 соответственно).

### ФУТБОЛ

**Наш земляк Константин Дзугцев, работающий в клубе «Чита», по итогам сентября признан лучшим тренером зоны «Восток» второго дивизиона первенства России.**

Коренной кемеровчанин опередил коллег по тренерскому цеху в голосовании спортивных журналистов из регионов, представленных в Профессиональной футбольной лиге.

Константин Дзугцев через два дня отметит 46-й день рождения. В бытность игроком он защищал цвета команд второго дивизиона, в том числе кемеровского «Кузбасса» и «Зари» (Ленинск-Кузнецкий).

Тренерскую карьеру начал в «Кузбассе» в 2007 году, затем работал в Новокузнецке, Иркутске, а минувшей зимой перешел в «Читу». Под руководством Дзугцева коллектив из Забайкалья лидирует в зональном первенстве страны, набрав 25 очков в 12 матчах (разница забитых и пропущенных мячей: 19-11). На три балла отстает «Сахалин» (Южно-Сахалинск), на шесть – барнаульское «Динамо».

В нынешнем сезоне на «Востоке» соперничают шесть клубов. Турнир пройдет в четыре круга и возобновится после шестимесячного перерыва 20 апреля следующего года.

**Андрей Тарков.**

// ЗАХВАТ

# Повтор для непонятливого

В Кемерове сотрудники Кузбасской транспортной полиции при поддержке бойцов Росгвардии за три месяца дважды штурмовали коттедж наркоторговцев

## Холодная баня

В начале лета газета «Кузбасс» уже рассказывала о том, как оперативники Кузбасского линейного управления МВД России задержали 38-летнюю жительницу областного центра, развернувшую у себя дома активную торговлю героином. Женщина соблюдала самые строгие правила конспирации, много внимания уделила и укреплению собственного коттеджа, подходы к которому охраняли несколько собак бойцовских пород. Впрочем, это не помогло ей избежать встречи с правоохранителями. Оперативники Кузбасской транспортной полиции осуществили проверочную закупку, после которой в дело вступили их постоянные партнеры по правоохранительному блоку – бойцы спецподразделения Росгвардии.

Первыми, получив порцию слезоточивого газа, прекратили сопротивление и поспешили сбежать бойцовские собаки. А через минуту – не помогли ни высокие заборы, ни крепкие двери – омовцы были уже внутри коттеджа. В ходе последующего обыска следователи отыскали меченые купюры, полученные хозяйкой в ходе проверочной закупки, и около десятка конвертиков с разовыми порциями дурмана. В бане был найден основной запас наркотиков, предназначенный еще для сотни покупателей.

Впрочем, у оперативников была информация, что этот тайник принадлежал не хозяйке наркотеки, а ее 20-летнему сыну, который также был задержан в ходе спецоперации. Сначала молодой человек добровольно признал свой «товар», однако через несколько дней, посоветовавшись с адвокатами, заявил, что он, дескать, оговорил себя и к героину, найденному в баньке, никакого отношения не имеет...

## Семейный наркоподряд

Оперативники к тому времени уже точно знали, что к торговле наркотиками было причастно всё семейство. Закупку дурмана мать и сын осуществляли совместно, а вот реализацию и учет доходов каждый вел самостоятельно, с собственной клиентской базой. Однако поймать за руку молодого человека всё никак не получалось.

По словам начальника Кузбасского линейного управления МВД России полковника полиции Николая Кротовского, родственники-наркоторговцы явно не бедствовали. У каждого имелся вполне приличный автомобиль. Во время обыска правоохранители то и дело наткнулись на внушительные пачки денег, наспех припрятанные в шкафах и коробках...

Так уж получилось, что тогда удалось собрать неопровержимые улики для возбуждения уголовного дела только в отношении хозяйки коттеджа, а ее старший сын фигурировал на следствии лишь как свидетель. Суд учел, что на иждивении женщины находится младший, 9-летний сын, и до судебного разбирательства оставил ее на свободе под подпиской о невыезде.



■ Повторный штурм дома-крепости наркоторговцев прошел быстрее первого: на этот раз грозные бойцовские собаки без малейшего сопротивления разбежались в разные стороны, уступив дорогу бойцам Росгвардии. Фото Игоря Беляева.

Стоит отметить, что пару лет назад транспортные полицейские уже задерживали эту даму за наркоторговлю, однако и тогда она избежала лишения свободы. Суд оторочил исполнение приговора до наступления совершеннолетия мальчика. Сейчас женщина, ссылаясь на серьезное расстройство своего здоровья, лишь от случая к случаю посещает судебные заседания, из-за чего процесс изрядно затянулся.

## Штурм по второму кругу

Впрочем, история о семейном наркобизнесе на этом не завершилась. Старший сын подследственной наркоторговки решил, что ему удалось выйти сухим из мутной криминальной воды. И он продолжил семейный бизнес, хотя и существенно сократил его масштабы, сохранив героиновые поставки только несколькими самым надежным и проверенным партнерам. Однако полицейские все же сумели собрать всю необходимую информацию и потому решили провести повторную силовую операцию.

«Мы снова попросили помощи и поддержки у наших партнеров из Росгвардии, – рассказывает полковник полиции Николай Кротовский. – С одной стороны, омовцы уже штурмовали этот дом и прекрасно разбирались в обстановке. С другой стороны, «фигурант» тоже посмотрел, как оперативно работают силовики, и наверняка без промедления постарался бы избавиться от улик. А допустить этого было нельзя»...

Операция готовилась очень тщательно. Немало трудов и оперативной смекалки потребовалось, чтобы провести еще одну проверочную закупку, после которой на-

чался новый штурм. На этот раз грозные с виду бойцовские собаки не стали испытывать судьбу и без малейшего сопротивления разбежались в разные стороны, уступая дорогу бойцам Росгвардии. Что же касается героинового торговца, он, как и предполагали оперативники, проявил изрядную расторопность. Застигнутый за утренняя бритьем молодой человек бросил станок и с пеной на лице поспешил в туалетную комнату, где попытался утопить в унитазе пакетик с «компрометом». Однако нажать на кнопку смыва ему помешали крепкие омовцы, ворвавшиеся внутрь дома через оконный проем. В пакете оказались десять конвертиков с героином...

## Попался за руку

Во время обыска полицейские нашли припрятанные ассигнации, полученные от клиента при проверочной закупке. Перед операцией эти купюры были обработаны специальным составом, и сейчас в свете ультрафиолетовой лампы руки недобритого молодого человека засветились яркими точками. Осознав неопровержимость собранных улик, на этот раз он не стал отрицать свою роль в семейном наркоподряде.

По информации пресс-службы Кузбасского ЛУ МВД России, в настоящее время следствие завершено и материалы уголовного дела переданы в суд. И мамаше, и ее старшему сыну придется ответить по разным эпизодам совместного наркобизнеса, но по одной статье Уголовного кодекса РФ – за сбыт наркотических средств в значительном размере.

Игорь Беляев.

// ХОЧУ ЗНАТЬ

## Можно только лично

Скажите, пожалуйста, могу ли я сдать документы на заграничный паспорт для своего мужа? Он сейчас в больнице и к намеченному времени не сможет этого сделать. А получить он уже будет сам.

Марина В., г. Топки.

Отвечает начальник отделения организации оформления заграничных паспортов управления по вопросам миграции ГУ МВД России по Кемеровской области, капитан полиции Екатерина Боброва:

Законодательством Российской Федерации не предусмотрена подача заявления другими лицами, за исключением законных представителей несовершеннолетних или недееспособных граждан. Независимо от типа оформляемого документа – на 5 лет (старого образца) или на 10 лет (биометрического). В статье 8 Федерального закона «О порядке въезда на территорию Российской Федерации и выезда за пределы территории Российской Федерации» сказано, что паспорт оформляется гражданину Российской Федерации по его письменному заявлению о выдаче паспорта, поданному лично.

К тому же оформление заграничного паспорта с электронным носителем информации без присутствия заявителя, независимо от возраста, невозможно, поскольку во время приема документов заявитель проходит процедуру фотографирования на биометрическом оборудовании. А учитывая изменившиеся с 2015 года порядок и условия оформления документа, у каждого заявителя, достигшего возраста 12 лет, производится сканирование папиллярных узоров указательных пальцев его рук. Соответственно, при получении документа происходит так называемая процедура верификации отпечатков рук, т. е. сличение с поданными ранее, на момент подачи заявления.

В случае невозможности выезда заявителя в подразделение по вопросам миграции для оформления заграничного паспорта, возможно проведение процедуры оформления документов в домашних условиях с использованием портативного биометрического комплекса. Как правило, мы выезжаем к гражданам с ограниченными физическими возможностями. Эта процедура бесплатная. Для оформления такой заявки вы можете связаться с нашим специалистом по телефону в Кемерове: 75-00-50.

Ведущий «Правового поля» Дмитрий Толковцев.

// ВКУСНО!



## Из свеклы и со свеклой

**В этом году получили солидный урожай свеклы. Но моим домашним свекольный салат быстро приедается. Не подскажете, как еще можно приготовить этот овощ?**

**Анна Глебова.**  
Кемерово.

Свекла давно и прочно числится диетическим и целебным овощем. Салаты из вареной свеклы, заправленные растительным маслом, рекомендуются в качестве лечебного питания при атеросклерозе, гипертонии, при заболевании печени, почек. Бетиан, содержащийся в этом красном корнеплоде, улучшает обмен веществ, у детей стимулирует рост.

Диетологи рекомендуют в день съедать около 100-120 г свеклы, что поможет очищению организма от вредных веществ, стало быть, никакие дополнительные чистки вам не потребуются.

В принципе вареную свеклу можно есть и без ничего, но в закусках и первых блюдах, рецепты которых мы вам предлагаем, она гораздо вкуснее.

### Салаты

- Чернослив отварить в небольшом количестве воды 10-15 минут, отвар слить, чернослив мелко порубить, удалив косточки. Очищенную свеклу натереть на крупной терке или шинковать соломкой, влить отвар и потушить 10-15 минут (до выпаривания жидкости). Затем свеклу охладить, соединить с черносливом, добавить лимонный сок и майонез.

- Сварить в подсоленной воде свеклу, дать остыть и натереть на крупной терке. На мелкой терке натереть очищенный корень хрена, смешать со свеклой, добавить рубленую зелень петрушки и укропа, заправить подсолнечным маслом, уксусом и солью по вкусу. Можно дополнительно заправить сметаной или майонезом.

- Отварить две свеклы небольшого размера, очистить, нарезать. Выложить на тарелку и залить заправкой из орехов (растолочь 5-6 долек чеснока, прибавить полстакана очищенных орехов, растереть с чесноком и развести кипяченой водой до средней густоты, прибавить 2-3 столовые ложки подсолнечного масла, укроп, соль по вкусу). Заправить сметаной или майонезом.

- Натрите на терке крупную свеклу, добавьте 2-3 столовые ложки растительного масла, ложку столового уксуса и, закрыв крышкой, потушите. Бакаланы (0,5 кг) испеките, очистите и мелко порубите, смешайте со свеклой, добавив еще масла, посолив, поперчив. Можно добавить репчатый или зеленый лук, петрушку и укроп, можно – кислое яблоко (натертое на терке).

### Запеканка

500 г свеклы, по 0,5 стакана молока и манной крупы, 1 стакан творога, 4 яйца, соль, сахар, масло, сухари, сметана.

Свеклу испечь и пропустить через мясорубку. Сварить сладкую манную кашу. Творог протереть через сито, смешать его со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль и сахарный песок по вкусу. Смазать маслом форму, обсыпать сухарями, выложить в нее массу, разровнять, посыпать сверху сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

### Красная окрошка

Очищенную свеклу отварить, шинковать тонкой соломкой. Добавить зеленый горошек, отваренные грибы, лук и картофель – все по вкусу, соленый или свежий мелко нарезанный огурец. Залить горячим свекольным отваром, добавив немного лимонной кислоты, сахар, соль.

### Постный борщ

700 г свеклы, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г репчатого лука, 700-800 г помидоров или 1 столовая ложка (с верхом) томатной пасты, 200 г свежей капусты, 3-4 крупные картофелины, 0,5 стакана подсолнечного масла, 5 стручков сладкого зеленого перца, лавровый лист, 2 столовые ложки нарезанной зелени петрушки, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Лук, свеклу, морковь, петрушку, сладкий перец шинковать, сложить в кастрюлю и залить помидорами, пропущенными через мясорубку, подсолнечным маслом, посолить, добавить лавровый лист и поставить тушить под крышкой на тихий огонь. Когда весь сок выпарится и останется красное масло, влить 3 л воды, дать покипеть примерно 20 минут, положить капусту. Картофель сварить целиком в отдельной посуде и готовый добавить в борщ, когда капуста уже сварится. Готовый борщ заправить растертым с солью чесноком, мелко нарезанным зеленым перцем и зеленью петрушки. Дать настояться 20 минут и подавать. Можно борщ готовить заранее, с тем чтобы подавать на другой день холодным – такой он еще вкуснее.

Хороша свекла и в заготовках. Это, кстати, прекрасный гарнир к мясу, рыбе, отварным овощам, а еще можно использовать для приготовления борщей, салатов, винегретов.

### Свекла маринованная

Свеклу очистить от кожицы, нарезать соломкой, уложить в банки и залить горячим маринадом (на 1 л воды – 100 г яблочного уксуса, 5 горошин душистого перца, 3 букетика гвоздики, 25 г соли); раствор должен прикрывать свеклу на 1 см. Поставить в горячую воду на пастеризацию: 0,5 л банки – 10 минут, литровые – 20 минут. Затем закатать. Хранить можно при комнатной температуре.

**Подготовила Тамара Малышкина.**

// КОРОТКО О ГЛАВНОМ

## Октябрь уж на дворе...

**Н**ынешнюю осень золотой не назовешь. Необычно щедрое тепло бабьего лета ввело в заблуждение почти всю флору, которая решила, что до зимы еще далеко – повторно зацвели ягодные и декоративные кустарники, раскрыли бутоны первоцветы. Только осина следует календарю – лист пожелтел и опал. А березы, клены, сирень полностью удерживают облиственность кроны, причем зеленой, с редкими проблесками золота...

В саду, несмотря на заморозки и снежную крупу, все еще с зеленой листвой стоят яблони, только-только начали оголяться ягодные кустарники. Скорее всего, это следствие аномально теплой осени. Так что, если побеги одревеснели, почки нормально сформированы, все нормально. Если же побеги остаются травянистыми, с плохо развитыми почками на концах и зелеными листьями, это показатель незавершенности роста, и потому незимостойкости. Причина кроется в агротехнике – растения перекормили азотом, не прищипнули вовремя прирост. Такие растения вряд ли без ущерба перенесут сильные морозы.

Кроме того, сохранившееся до настоящих снегопадов густое облиствление чревато обломом ветвей: и на «голых» дереве, кустарнике снег скапливается, а на листьях тем более. Так что хотя бы на саженцах листья надо ошмыгать, снимая их «по шерстке», чтобы не травмировать почки.

Осенние обработки сада – важный агроприем, помогающий укрепить здоровье растений. В их ряду стоит так называемое «голубое опрыскивание» – обработка растений бордоской жид-

костью, что является профилактикой грибных заболеваний.

Напомним: готовят ее непосредственно перед применением путем смешивания раствора медного купороса и известкового молока. Для приготовления 10 л бордоской жидкости необходимо растворить 100 г медного купороса в небольшом количестве теплой воды, затем долить холодной воды до 5 л. В отдельной таре заранее погасить водой (5 л) 100-150 г негашеной извести, после процедить. В холодный раствор известкового молочка тонкой струей при непрерывном помешивании влить раствор медного купороса. Правильно приготовленная 1-процентная бордоская жидкость должна иметь голубой цвет и не содержать хлопьев. Реакция смеси должна быть нейтральной, то есть не кислой и не щелочной. Проверить это можно, погрузив в жидкость гвоздь без ржавчины: если нет медного налета, реакция нейтральная. При кислой реакции на гвозде появится налет меди, при щелочной – гвоздь посинеет.

Садоводы из начинающих часто задают вопрос: надо ли осенью убирать сорняки с грядок все до травинки? Если сразу после снятия овощей грядка была засеяна сидератами – фацелией, горчицей или другими, вопроса бы и не возникло. Если этого не сделано, придется заняться выборочной прополкой, удаляя осеменные сорняки. Помните: одно растение, скажем, лебеды способно рассеять до нескольких тысяч себе подобных.

А вот убирать сорняки до последней травинки вряд ли стоит – земля будет выветриваться, хуже держать влагу.

// ВОПРОС - ОТВЕТ

## Морковь в хранилище

**В этом году мы сняли неплохой урожай моркови, но стоит ли всю закладывать на хранение? Говорят, что уже к февралю она теряет все свои питательные свойства. Так ли это?**

**Светлана Голикова,**  
Кемерово.

Общеизвестно, что по содержанию каротина среди прочих овощей устойчиво лидирует именно морковь, причем наибольшее его количество содержится в сортах с оранжево-красными корнеплодами. Что же касается поливитаминной ценности овоща, то потери зависят от условий хранения. При оптимальной температуре (0-1 градус) морковь сохраняет свои целебные свойства вплоть до апреля. Если же в хранилище теплее хотя бы на градус, корнеплод начинает прорастать, поражаться болезнями. При температуре минус 2 градуса другая беда – морковь замерзнет.

Чтобы не остаться внакладе, лучше всего по максимуму использовать овощ в октябре-декабре. Как именно? Тут и соковая диета – пусть вся семья в течение месяца начинает завтрак со стакана морковного сока. Можно некоторое количество сока заготовить впрок, морковь тщательно моют, чистят, заливают небольшим количеством воды и разваривают до мягкости. Отвар процеживают, морковь протирают через сито. Если получен-

ное пюре слишком густое, разбавляют небольшим количеством кипяченой воды. Далее массу перекладывают в литровые банки и стерилизуют при температуре 108 градусов (чтобы достичь такой температуры, в стерилизатор добавляют 400 г соли на 1 л воды) 25-30 минут. Сок с мякотью ценен тем, что в нем сохраняются все поливитаминные качества моркови, «чистый» же после термообработки становится беден биологически активными веществами.

Не следует пренебрегать и возможными морковными салатами – цельными или с добавлением тыквы, яблок, слив и других фруктов. А также готовками острых закусок – морковь по-корейски, морковный маринад. На любителя, конечно, но хороша морковь и в качестве гарнира к рыбе, мясу, как составляющее овощных – с картофелем, консервированной кукурузой – салатов. Правда, в вареной моркови содержание каротина неизмеримо меньше, чем в сырой, но все равно она полезна, особенно детям и пожилым людям.

// О ЧЕМ ПИСАЛ «КУЗБАСС» 22.10.1943

# Из опыта передовой школы

Педагоги создали во дворах собрания родителей и рассказали об учащихся 15-й школы, которые перестали являться на занятия. Большинству отцов и матерей это сообщение было новостью. Многие из них не подозревали, что их дети вместо учебы разгуливают по улицам и базарам. Родители выразили желание помочь школе. Предложение учителей – создать уличные посты и штаб всеобуча – было горячо поддержано.

Таких постов было создано 25. Возглавила штаб директор школы Любовь Андреевна Бараксанова.

Ни один дом, ни одна квартира не оставались без наблюдения. Члены уличных постов по утрам обходили квартиры и справлялись – все ли дети ушли на занятия, а затем делалась проверка – кто присутствует в классе.

Вскоре штаб добился 100-процентной посещаемости учащимися школы.

**Ф. Павлов,**  
г. Прокопьевск.



## // КОММЕНТАРИЙ

**ЕЛЕНА БИЧАН**, замдиректора по воспитательной работе средней общеобразовательной школы № 15 имени В.Л. Гриневича (г. Прокопьевск):

– Действительно, в истории нашей школы была такая славная страница, связанная с созданием уличных постов. А впервые прокопьевская школа – четырехлетка №15 упоминается в документах, сохранившихся в архивном отделе с 1932 года; позже в ней было организовано семилетнее обучение. В военные годы школа располагалась рядом с городским рынком, и у иных ребятишек был соблазн вместо занятий на уроках прогуляться по торговым рядам. В 1942 году заведующей школой была назначена Любовь Андреевна Бараксанова. Сохранился даже приказ №5 от 13 января 1943

года, в котором было принято решение «за хорошую производственную работу вынести Л.А. Бараксановой благодарность, а также просить горисполком вручить переходящее Красное знамя горисполкома начальной школе №15». В 1976-м школа №15 была закрыта, все учащиеся переведены в школу №2. В 1988 году трехэтажная школа на 1176 мест была построена в Рудничном районе города, ей присвоили номер 15.

В настоящее время проблем с посещаемостью у учащихся не наблюдается, родители заинтересованы в получении ребенком образования, и учащиеся без принуждения ходят на занятия.

**Полина Спиридонова.**

## // СКАНВОРД

	подготовка				
Автор «Илиады»	Атакующий в дзюдо		Отеч. кинорежиссер		
Простуда	Российский самолет		В поле не воин		
			Чувствительная фальшь		Медленный темп в музыке
Звук копыт	Пустяки				
			Царство мертвых		
«SOS» в лесу	Актер Киану ...	–одиношья			
			Благословение, красота		Еда для троглодита
	Египетский бог воздуха	Их вострят			
Небольшое судно	Греческая буква				
		Сорт дорогой кожи	Одногорбый верблюд		Единичный вектор
Воронье слово					
Химический продукт	Город в Канаде	Металлический профиль			

Ответы на сканворд, опубликованный в номере за 13 октября

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Анжелика. Секвестр. Груда. Водоем. Пион. Адамо. Дитрих. Сто. Алеуг. Муфтий. Отел. Мол. Тушино. Сап. Ку. Аист. Вертикаев.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Завсегдатай. Ежик. Алле. Скот. Вид. СИ. Риони. Ухажер. Апостол. Водомет. Одр. Михайлов. Тиф. Улус. Тмин. Ион. Даки. Пук. Зал. Все. Иа. ТВ.

## Эвалар® Препаратов с кальцием много, а Горный кальций - один! Кальций+витамин D<sub>3</sub>+ горное мумие

Горный кальций D<sub>3</sub> полностью восполняет дефицит кальция в организме за счет сочетания в 1 таблетке кальция, витамина D<sub>3</sub> и алтайского мумие<sup>1</sup>.

Горный кальций D<sub>3</sub> способствует:

- лучшему усвоению кальция
- укреплению костей, волос, ногтей, зубов
- снижению риска возникновения травм
- более быстрому восстановлению костной ткани при травмах

Горный кальций Эвалар – чтобы кости стали крепче гор!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>2</sup>

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

[www.evalar.ru](http://www.evalar.ru).

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> В рамках рекомендаций по применению (суточный прием – по 2 таблетки 2 раза в день). <sup>2</sup> Сертификат GMP №CO170889-03, NSF International (США) БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760