НАША
Лесная поляна

№43
2014
6+

Ежемесячное издание города-спутника Лесная поляна

НАШИ ГОСТИ

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Игры, шпаги и зарядка с чемпионом. Что это было? 3

СОБЫТИЕ

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Почтить память героев Второй мировой войны пришло много детей.

Оранжево-черный день

Для многих россиян 9 мая самый важный день в году, особенно для тех, кто лично перенес все тяготы Второй мировой войны. В Лесной поляне в сквере Победы в этот день традиционно многолюдно и много цветов.

Митинг, посвященный Дню Победы, начался с возложения цветов к мемориалу памяти воинам, погибшим на полях сражений во время Второй мировой войны. Для лесноплянцев этот митинг уже стал традиционным. Многие родители приходят с детьми. Эти дети, может быть, еще не знают, что это за праздник, но в них уже возникает ощущение важности этого дня в истории. Поэтому о войне надо говорить, надо рассказывать. Ведь вряд ли есть другой такой праздник в нашей стране, который так сильно объединяет людей.

Несмотря на пасмурное небо, в парке состоялась праздничная программа. Песни и стихи о войне исполняли дети, наследники великой Победы. Они живут в мирное время, но знание о том, что мир может быть другим, что война может разлучить тысячи семей, оставить тысячи сирот, должно передаваться из поколения в поколение. И наша с вами задача сохранить тот мир, за который наши предки отдали жизни.

И я надеюсь, что мои внуки также придут 9 мая к памятнику героям Второй мировой войны и почтут память предков, подаривших им этот мир.

Смотрите фоторепортаж на стр.5

Сергей Капустин

Бульвар новый–Кедровый

Жить на природе с городским комфортом можно уже сегодня. Об этом знают тысячи счастливых жителей Лесной поляны. Наш район активно развивается и в скором времени у жителей появятся новые соседи.

В Лесной поляне рядом с уже развитыми территориями расположится новый 2-й микрорайон. Он будет состоять из западной и восточной частей. Сегодня ведется освоение восточной части. Застройка района предполагает возведение многоквартирных домов переменной этажности от 3 до 5 этажей и индивидуальных домов.

На территории микрорайона уже построен детский сад с бассейном и игровыми площадками на 240 мест. Ведется строительство новой школы на 825 учащихся с бассейном и комплексом спортивных площадок. Центральной прогулочно-парковой территорей по аналогии с проспектом Весенним здесь будет бульвар Кедровый со множеством детских игровых и спортивных площадок с безопасным покрытием.

Особое внимание в новом районе уделяется безопасности. Дворовые территории будут изолированы и недоступны для автотранспорта. Из закрытых дворов предусмотрена возможность выхода прямо на прогулочную зону бульвара Кедрового. Кроме того, в шаговой доступности расположатся магазины и объекты сферы обслуживания. Для владельцев личного автотранспорта предусмотрено большое количество парковочных мест. А для занятий спортом здесь будут отдельные спортивные площадки.

Первые дома будут сданы уже к концу 2014 года. Новый микрорайон станет прекрасным продолжением Лесной поляны.

ИЗОБРАЖЕНИЕ ПРЕДОСТАВЛЕНО АСО «ПРОМСТРОЙ»

Во втором микрорайоне будут как многоквартирные, так и индивидуальные дома.

Пасхальная ярмарка

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Понравившиеся работы можнобыло приобрести.

В светлый праздник Пасхи 20 апреля в Лесной поляне у храма-часовни святой Матроны Московской состоялась тематическая выставка. Здесь были представлены работы мастеров, проживающих в Лесной поляне. Сказочные деревца, пасхальные яйца, чудесные картины и иконы поразили воображение зрителя своей красотой и объемом работы, проделанной авторами.

Совет ветеранов ж/р Лесная поляна поздравляет юбиляров:
Татьяну Александровну Грабельникову, Людмилу Михайловну Ильину.
Искренне желаем здоровья, благополучия, счастья и всего самого наилучшего!

Территориальное управление жилого района Лесная поляна благодарит организации и учреждения района за помощь в организации и проведении мероприятий, посвящённых Дню Победы.

ВАЖНО

Клуб жителей ждет вас

Дорогие друзья! Наш район растет, людей становится все больше – талантливых, активных людей, большинство из которых, к сожалению, даже не знакомы друг с другом.

В апреле создан клуб жителей Лесной поляны. Уже прошли две плодотворные, интересные встречи. Подана заявка на грант городской администрации (планируется построить спортивную площадку для взрослых и подростков), разрабатывается проект Лесного Арбата. Реализовать идеи проще совместными усилиями. Мы приглашаем в клуб всех инициативных и неравнодушных жителей.

Информацию о встречах можно узнать в сообществах «Вконтакте»: vk.com/gorodsputnik, vk.com/lespolyana и клуб «Здоровый дух».

По всем вопросам обращайтесь в газету «Наша Лесная поляна» по телефону 8-961-717-8139 или пишите на почту nlp42@yandex.ru.

Создай свой бор

24 мая с 12.00 до 18.00 на трассе Лесная поляна – ул. Терешковой на первом подъеме от ул. Терешковой, на вершине Лысой горы, состоится высадка деревьев. В будущем здесь будет транспортная развязка и сосновый бор. 42 000 саженцев, инструмент и полевая кухня ждут неравнодушных людей. А игровая и развлекательная программа обеспечат хорошее настроение.

Набор в новый детский сад

В строящийся детский сад № 26 «Солнечная полянка» срочно требуются воспитатели и младшие воспитатели.

С нетерпением ждём вас в красивых и уютных группах для творческой работы с детьми.

Уважаемые родители, 3 июня 2014 года в 9.00 открывается электронная очередь в МАДОУ № 26 «Центр развития ребёнка – детский сад «Солнечная полянка».

Не забудьте записать своего ребёнка!

Интересующие вас вопросы вы можете задать заведующей нового детского сада №26 Наталье Сениной по телефону: 8-923-498-2051

Будь в курсе

Уважаемые жители района, если вы хотите получать уведомления о предстоящих мероприятиях в Лесной поляне, будь то высадка деревьев или праздничный концерт, пришлите нам контактную информацию на номер 8-961-717-8139 или на электронную почту nlp42@yandex.ru и мы добавим адрес в рассылку.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

В крупную организацию требуются охранники и водители категорий В и С. График работы сменный. Заработная плата от 20 тыс. рублей. Телефон: 8-951-187-27-31.

Требуются разнорабочие, охранники, уборщицы.
График 2/2 и 5/2. Заработная плата сдельная.
Телефон: 76-65-02.

Продам дачный домик (модульный), цена 140 тыс. руб. Телефон: 8-961-725-87-70, Евгений.

Услуги стоматолога в Лесной поляне. Лечение, протезирование. Первичная консультация - бесплатно.Запись на прием по тел. 8-904-572-88-62.

Салон «Бриллиант» предлагает услуги дизайнера по декорированию окон. Бесплатно: выезд дизайнера к заказчику, дизайн-проект, вывешивание готовых штор. Телефон: 8-951-613-46-46, Наталья.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ РЕБЕНКА? СТР.7

Сосновый бор в Лесной поляне

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Денис Застрелов, организатор акции по высадке деревьев в Лесной поляне, проводит мастер-класс для учеников гимназии.

С 1 по 4 мая напротив третьего детского сада на склоне объездной дороги от проспекта Михайлова до «Лесной сказки» было высажено 2500 саженцев сосны. В акции приняли участие учащиеся гимназии №42, а также жители Лесной поляны.

Высадка деревьев прошла в рамках акции «Сосновый бор в Лесной поляне». Ее уникальность заключается в том, что саженцы приобретались за счет средств инициативной группы, выступающей за сохранение и расширение реликтового лесного массива – Соснового бора в Рудничном районе. Всего за один год реализации этого проекта высажено более 5900 сосен.

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Всей семьей можно посадить не одно дерево, а целую аллею.

Важно для родителей

7 мая в детском клубе «Веселый гараж» состоялась первая встреча «Клуба родительского мастерства». Тема первой встречи была: нужно ли воспитывать детей? Опытный педагог Яна Бурдакова с готовностью поделилась своими знаниями.

Темы следующих встреч:

1. Как помочь ребенку преодолеть возрастной кризис?
2. Как и отчего строит защиту детская психика?
3. Как бороться с детскими страхами?
4. Как говорить со своим ребёнком на одном языке?

Расписание занятий и интересующую вас информацию уточняйте по телефону 8-961-717-8139, по электронной почте nlp42@yandex.ru и в сообществе «Вконтакте»: vk.com/clubrmlp.

День Победы в детском саду

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО МАДОУ №5

Одна из выставочных работ в детском саду №5.

Седьмого мая в детском саде №5 прошли праздничные мероприятия в честь Дня Победы. Концертная программа и выставка работ воспитанников детского сада были посвящены великому подвигу нашего народа.

Встретили гостей

Ассоциация сибирских и дальневосточных городов провела вторую подряд конференцию в Кемерово. На обсуждение были вынесены вопросы молодежной политики, гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи. В рамках конференции 24 апреля и посетила Лесную поляну делегация Ассоциации.

В парке Лесная сказка для жителей и гостей района была приготовлена насыщенная программа. Все классы Гимназии № 42 приняли участие в районном экологическом конкурсе социальных плакатов. Кроме того, была установлена инсталляция из собранных батареек. Самым активным участникам будет присвоено звание ЭКО-класс, ЭКО-подъезд и вручен вкусный торт. Состоялось награждение победителей и участников районного конкурса «Мой любимый питомец». На установленном в парке стенде размещены фотографии милых и забавных собак и кошек, улиток и хорьков и других питомцев. Прошел конкурс рисунков на асфальте «Я люблю Лесную Поляну». Весь вечер жителей и гостей веселили клоуны и аниматоры. Завершился вечер отдыха мероприятием «Фитнес с чемпионом». Провел зарядку уже известный нам Сергей Петков – региональный представитель Федерации Фитнесаэробики России, член Ассоциации профессионалов фитнеса.

Глава города Валерий Ермаков подчеркнул, от того, насколько интересно, насыщенно, позитивно будет жить молодежь сегодня, напрямую зависит день завтрашний. Одна из главных задач муниципалитета в этом направлении – поддержка инициативы молодых и креативных, помощь в воплощении задуманного. Проекты ориентированы на пропаганду здорового образа жизни, развитие спорта и творчества, организацию досуга, патриотическое воспитание.

Смотрите фоторепортаж на стр.4

ФОТО СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Одним из мероприятий программы стал конкурс экологических плакатов.

СЕГОДНЯ В ГОСТЯХ ГРУППА «ГНОМИКИ» СТР.6

Зарядка с Сергеем Петковым.

ФОТОГРАФИИ СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Не только мальчишки мечтают подержать в руках шпагу.

Активные игры любят все дети.

Мини-зоопарк понравился гостям Лесной поляны.

Гигантские коты не редкость в Лесной поляне.

Купальный сезон еще не начался, но ласты примерить самое время.

ПРИХОДИТЕ НА ВСТРЕЧУ КЛУБА ЖИТЕЛЕЙ ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЫ СТР. 2

ФОТОГРАФИИ СЕРГЕЯ КАПУСТИНА

Возложение цветов – неотъемлемая часть Дня Победы.

Дети войны

Мы дети войны, нам лихо досталось.
Росли мы, лишь о хлебе мечталось.
Отец на войне, а мать на работе.
Нам тяжко вдвойне, ведь мы одиноки.
Не топлена печь, неуютно в квартире,
И свеч не зажечь, плохо нам в этом мире!
Игрушек не знали, кино не смотрели.
Одни лишь печали над нами свисали.
То детские грезы о встрече с отцом,
То листик мимозы, пробитый свинцом,
То горькие слезы родных матерей,
То весточки с фронта отцовских друзей.
Война, как чума, беспощадна и зла,
Но весть о Победе всем силу дала.
Хлеба стали сеять, дома возводить.
А дети войны стали в школу ходить.
Мы дети войны,
Нам лихо досталось.
Все это на нашем здоровье сказалось.

Ветеран труда,
инвалид 1-й группы,
Казакова В.С,
жительница Лесной поляны.

На ярмарке в парке Лесная сказка можно было подкрепиться и купить сувениры.

Совет ветеранов Лесной поляны принял активное участие в акции «Япомню! Я горжусь!»

Учащиеся гимназии провели концерт «На отлично».

Надеюсь, что для этих мальчишек поле сражения никогда не выйдет за пределы шахматной доски.

Атмосферу доброты и радости наполняли вокальные номера детей нашего района.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ: ИНТЕРВЬЮ С ДМИТРИЕМ ИСЛАМОВЫМ.

Домик для гномиков

Сегодня у родителей подготовительной группы «Гномики» много хлопот – скоро выпускной! Прошедшие четыре года кажутся другой реальностью, особой маленькой жизнью в стенах детского садика «Лесная сказка».

ФОТОГРАФИИ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ МАОУ «ГИМНАЗИЯ №42»

Гномики из разных уголков планеты.

Эллада Балаян, мама Ани:

«За это время многое изменилось. Наши дети выросли, они играют в новые игры, по-своему влюбляются, ссорятся, встречаются и прощаются. Сейчас у нас с воспитателями другие заботы: мы готовимся к школьной жизни.

За эти годы все дети прошли свой особенный, воспитателей, их помощников, всех сотрудников детского сада настолько было пропитано любовью, уважением, пониманием, что мы радовались и гордились тем, что попали в этот волшебный мир детства.

Психологи и воспитатели советовали расставаться с ребенком легко и быстро. Конечно же, мы беспокоились о том, в каком настроении будет ребенок в детском саду, но воспитатели не давали нам долго прощаться с обеспокоенным выражением лица. И после узнавали, что дети быстро успокаивались сразу после того, как мама, папа или бабушка исчезали из поля зрения.

Время пролетело. Дети выросли, повзрослели. За эти годы они участвовали в разных мероприятиях, поздравляли мам и пап, бабушек и дедушек, играли, творили, учились, встречали Олимпийский огонь, соревновались. И во всем этом им помогал профессиональный коллектив детского сада.

Воспитатели Анна Николаевна и Татьяна Константиновна за эти годы смешили и утешали наших детей, ласкали и наставляли, учили и играли, радовались и огорчались вместе с нами. Много было вложено в наших детей знаний, терпения, добра и любви, тепла и красоты, сердечности и души.

Мы очень благодарны всему персоналу детского сада «Лесная сказка» за плодотворную и творческую работу, за формирование одной из самых надежных ступенек счастливого детства каждого ребенка!»

Юлия Петрова, мама Алисы:

«Заканчивался 2009 год, подходило к концу строительство детского сада. Так как мы стали счастливыми жителями Лесной поляны, естественным желанием было, чтобы наша дочь Алиса попала именно в этот сад. Каково было наше удивление, когда раздался звонок и нас пригласили на открытие и посещение детского сада.

Посовещавшись, мы решили, что Алисе еще рано и она не готова. И вот лето 2010, Алисе три года. Наступил один из самых интересных и запоминающихся этапов в жизни нашей дочери, да и в нашей жизни тоже. Я была удивлена, как легко проходило у нее знакомство и вливание в детский коллектив. Каждое утро она переживала, что мы опаздываем в садик, а когда приходили вечером за ней, расстраивалась, что надо идти домой. Огромная заслуга наших воспитателей, да и всего коллектива детского садика в том, что наши дети с радостью идут в сад. Они точно знают, чем заинтересовать маленьких непосед. Музыкальные занятия, рисование, бассейн, кабинет Монтессори. Мы, родители, тоже не оставались безучастными. По возможности принимали участие в различных конкурсах и мероприятиях. Шло время, мы наблюдали, как растет, как меняется и развивается наша дочь. И в результате, я вижу воспитанных, общительных, любознательных, активных, дружных и счастливых наших детей. Мы даже не успели заметить, как подошло время к расставанию с детским садом. Алиса еще и не может понять, как это так: «Я больше не буду ходить в садик?».

Татьяна Степанова, мама Ярослава:

«В этот детский сад наш сын Ярослав ходит с сентября прошлого года и с этого времени у нас уже накопилось много впечатлений. Первым и главным стало то, что он просто бежал в детский сад, ведь там он нашел много новых друзей. В новый коллектив он влился очень быстро. Во многом благодаря воспитателям Анне Николаевне и Татьяне Константиновне. Они очень добрые и терпеливые, хорошо понимают наших детей.

Прежде наш ребенок никогда не участвовал в театрализованных постановках. Поэтому много впечатлений оставила постановка басни И. Крылова «Стрекоза и муравей». Ярослав исполнял роль муравья и очень этим гордился. Он так разволновался в утро «премьеры», что у него даже поднялась температура. А вообще, наши дети были настоящими актерами, уже совсем взрослыми и серьезными. Очень весело прошел утренник перед Новым годом. Наш сын был на нем фокусником. Он искренне поверил, что может делать фокусы и очень этим гордился. Но, наверное, самым эмоциональным был праздник «8 марта». Тогда я действительно поняла, что наш сын вырос, и искренне заплакала. Очень не хочется расставаться с детским садом, который за такое короткое время успел стать нам вторым домом».

Елена Орлова, мама Федора:

«Как дела?» Эта, казалось бы, дежурная фраза произносится мною каждый раз, когда я встречаю сына из детского сада. И всматриваюсь в глаза, чтобы уловить настроение. Как важно увидеть в этот момент улыбку и понять, что пока тебя не было рядом, у ребенка все было хорошо. Правда, в последнее время эта улыбка быстро сменяется укором: мама пришла, а домой уходить не хочется.

Так случилось, что в группу «Гномики» мы пришли, когда сыну было четыре года. Вполне понятными были его волнения и страхи: незнакомые дети и воспитатели. В один из первых дней, когда я забирала сына домой, спросила у Татьяны Константиновны: с кем играл сын, как кушал, участвовал ли в занятиях. На что она мне рассказала: «Сегодня, когда он сидел и наблюдал за детьми, я спросила, почему он не играет, а когда в ответ услышала: «По маме скучаю», предложила поскучать вместе». Именно этот разговор помог понять тогда, что здесь ребенка примут такого, какой он есть, и ему будет хорошо.

Каждый день перед сном мы вместе обсуждаем события, произошедшие за день. Сынок рассказывает, как гуляли, как играли, чем занимались на занятиях, поэтому я всегда в курсе самого важного. Сегодня жизнь в детском саду я бы объединила в одно слово – вместе. Сынок даже не может назвать точное количество своих друзей из группы, но не потому, что это какое-то неизвестное число, просто сбивается со счета и повторяется. Да это и неважно. Дорого то, что всегда есть с кем поиграть, побегать, повеселиться. А погрустить – и тут рядом будет надежное плечо воспитателей.

Сейчас, когда время пребывания в детском саду подходит к концу, а впереди первые каникулы и школа, все чаще вспоминаются самые яркие моменты из жизни, проведенной здесь. Правда, запомнилось нам разное: мне праздники, песни, костюмы, рисунки, а сыну всевозможные игры, театры, прогулки и вкусные обеды. Грустить, конечно, рановато, ведь впереди еще много событий и выпускной бал, но подкрадывается тягостное ощущение расставания в одной большой семье.

Я с удовольствием буду помнить и детский сад, и всех наших деток, и любимых воспитателей Татьяну Константиновну и Анну Николаевну, которым бесконечно благодарна за все. Еще много раз перед сном мы с удовольствием вспомним этот добрый, яркий и чрезвычайно важный этап нашей жизни».

С огромной любовью и глубоким уважением к детям.

По Лесной поляне в ряд
Утром в сад спешит отряд:
«Ягодки» и «Капельки»,
«Мотыльки» и «Пчелки»,
Но быстрее всех ребят
Группы «Гномиков» отряд!
Почему они спешат?
Кто встречает там ребят?
Татьяна Константиновна!
И Анна Николаевна!
Наши воспитатели!
Красавицы! Спасатели!
И компотик подадут,
И накормят кашей,
Спать уложат и споют,
И станцуют даже!
Они без нас скучают
И с радостью встречают!

Семья Кокоревых

Воспитанники группы «Гномики» всегда участвуют в праздничных концертах детского сада.

Лесная Поляна
ГОРОД-СПУТНИК

«Наша Лесная Поляна» №43.

Учредитель, издатель – К.Т. Капустина. Адрес редакции, издателя: 650071, г. Кемерово, ж/р Лесная поляна, ул. Молодежная 7–22.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 42–00263 от 13 октября 2010 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кемеровской области.
Главный редактор К.Т. Капустина. 8–961–717–81–39, 346 – 962.
эл. адрес nlp42@yandex.ru,
Верстка О.Н. Дементьева, эл. адрес dem_nlp@mail.ru.
Номер подписан в печать 13.05.2014 г. Время подписания в печать по графику и фактически в 18.00.
Дата выхода в свет 15.05.2014.
Тираж 3000 экз. Распространяется бесплатно.
Запрещено использование оригинал-макета издания без согласования с редакцией.
Отпечатано в типографии ООО «Кем-Принт», Кемеровская область, г.Кемерово, ул. Волгоградская, д. 43, оф. 111.

Выражаем особую благодарность за помощь в выпуске газеты АСО «Промстрой», лично Б.С. Горобцову и А.В. Савостьянову.

Экзамены и еда

Вспоминаю свои учебные годы: зачастую хотелось, вгрызаясь в гранит науки, вгрызаться и во что-нибудь вкусненькое, но, увы, калорийное. А тенденция к wellness актуальна у современной молодежи. Поэтому позволю себе пролить свет на секрет правильного питания школьников и студентов, особенно в период интенсивных умственных нагрузок.

Ешь рыбу, пей воду

Общепризнанно, что в рационе подростков и детей необходимо уделять достаточное внимание белкам, а именно — один грамм на кг массы тела. Причем не менее половины из этого количества должны составлять белки животного происхождения: говядина, рыба, птица без видимого жира, кролик, обезжиренный творог, сыр, белок яйца, печень. Такая квота белка необходима для профилактики утомляемости и слабости. Эти питательные вещества обеспечивают пластические, регуляторные и защитные функции организму.

Вместе с тем желательно снизить количество животных жиров за счет уменьшения количества сливочного масла, бульонов, копченостей, кондитерских изделий, колбас. Хотя они и являются важным источником энергии, рациональнее получать жиры из орехов, морепродуктов, рыбы, авокадо, растительных масел.

«Не цивилизованная» еда

Не лишним будет упомянуть об одном из парадоксов цивилизации — рафинировании и очистке продуктов. Белая мука высших сортов, лишенная балластных веществ, витаминов и минеральных солей, колоссальное количество сахара и соли в продуктах питания, богатых «пустыми» калориями, а также повальное увлечение газированными напитками, шоколадными батончиками, конфетами, другим «фастфудом» – все это обеспечит упитанный облик будущему поколению. Простые легкоусваиваемые углеводы лучше вообще исключить из рациона, а вот объем потребления сложных должен быть высоким: не угрожают здоровью в любых количествах капуста, огурцы, морковь, помидоры, киви, зеленые яблоки, ягоды. Их следует есть нечищеными, но хорошо промытыми, сырыми или отваренными на пару минимальное количество времени.

В движении жизнь

Избыток всего 50 калорий в сутки (это лишь 1/3 баночки пепси, горсточка чипсов или 25 граммов мороженого) приводит к увеличению массы тела более чем на два килограмма в год. Для борьбы с ними полезны физические нагрузки во время передышек, которые помогут молодым людям перевести дух. Замечу, исключительно активный отдых. Доказано, что люди, проводящие перед монитором или телеэкраном более трех часов сутки, имеют вдвое выше риск развития ожирения. Только не забывайте о питьевом режиме при физическом и умственном напряжении. Опять же, чай, а не кофе, вода, а не энергетики, которые, между прочим, истощают нервную систему.

В заключение хочется сказать, что сейчас проблема питания стоит очень остро. В настоящее время в развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% уже страдают ожирением. Более того, считается, что до половины таких детей сохранят это заболевание и во взрослом периоде жизни. Поэтому в средних и высших школах, а также перед членами семьи стоит серьезная задача — грамотно влиять на пищевое поведение подрастающего поколения.

Врач-терапевт
Ксения Токарева

Устранят забывчивость, сконцентрируют внимание и снимут напряжение мед, изюм, курага, финики, инжир и другие сухофрукты, каши из гречневых и овсяных круп, горький шоколад в количестве пяти долек в день.

Вы устали искать мебель под ВАШУ ПЛАНИРОВКУ?

Стандартная мебель не подходит из-за КОЛОННЫ или НИШИ?

Готовая мебель не нравится Вам по ЦВЕТУ, наполнению и внешнему виду?

АКАДЕМИЯ УЮТА изготовит Вам МЕБЕЛЬ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ РАЗМЕРАМ, из выбранных ВАМИ материалов в нужные вам сроки!

МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ Академия уюта

МЕБЕЛЬ ПОД ЗАКАЗ для тех, кто ценит УЮТ и ПОРЯДОК!

На СОБСТВЕННОМ производстве компания изготавливает:

- кухни в разных стилях,
- столешницы и мойки из искусственного камня,
- шкафы-купе,
- гардеробные, прихожие, межкомнатные перегородки,
- спальни, детские и подростковые комнаты,
- мебель для ванных комнат нестандартных размеров.

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ МЕБЕЛЬ!

кровать “невидимка”

радиусный шкаф

мебель из гнутого массива дерева

г. Кемерово, ул. Тухачевского, 47 (напротив ТЦ “Доминго”) 8 (384-2) 33-03-77
Посетите наш сайт: www.АкадемияУюта42.рф

Полезные выходные

Весенние каникулы на исходе, до начала нового периода оставалось два последних дня. Кровати и диваны, телевизоры и компьютеры уже стонали от нашего постоянного присутствия дома, и тут 4 «В» ранним субботним утром вместе с родителями сел в автобус для того чтобы «шагнуть за горизонт».

Путь к чудесам

На этот раз нас ждал Новосибирск, третий по численности населения город России, таящий в себе множество интересного и неизученного. Несколько часов поездки пролетели как один миг в разговорах и играх, и вот мы уже в мегаполисе. Первым на нашем пути был Парк чудес «Галилео», девиз которого «От испуга, до восторга». Насчет чудес в его названии нет никакого преувеличения, это мы поняли, как только вступили на территорию парка – здесь можно походить по стенам и потолку, посоревноваться в реакции, смоделировать извержение вулкана и даже поискать выход в загадочном зеркальном лабиринте, словом, испытать то, что вряд ли с тобой когда-то было, причем это чувство ощутили не только дети, но и родители.

Страна иллюзий

Первый зал, а в нем интересные приборы, разные устройства, загадочные механизмы и оптические иллюзии: «Комната Эймса», где человек «растет» и «уменьшается», передвигаясь по комнате, «Ростомер», который может по размаху рук определить ваш рост, «Замочная скважина», в которую очень любопытно подглядывать за самим собой, а еще «Иллюзия полета», «Говорящая голова», «Волшебный канат» – всего и не перечислить.

Дальше следуем в «Лабиринт иллюзий», где с первых секунд понимаешь, что мир вокруг потерял все свои привычные свойства. В комнате с нарушенной гравитацией совершенно невозможно стоять вертикально – ты сразу же падаешь на ближайшую стену. Табуреточка под тобой едет вверх по наклонной плоскости, а пол вообще находится на потолке и от этого голова идет кругом. В соседней комнате все повернуто на 90 градусов, очень забавно смотреть, как люди ходят по стене параллельно полу. А дальше начинается самое интересное и пугающее: два лабиринта. Первый, где в почти в полной темноте нужно протискиваться сквозь прутья и цепи в поисках выхода из лабиринта и это почти всегда удается далеко не с первого раза. Да еще и ультрафиолетовый свет добавляет впечатлений. Как только пройден первый лабиринт и кажется, что все самое сложное уже позади, мы попадаем в «Зеркальный лабиринт». Пространство моментально распадается на десятки уходящих в разные стороны коридоров, количество людей вокруг тебя резко увеличивается и совершенно непонятно – перед тобой живой человек или отражение. Ориентироваться приходится на ощупь и искать, искать выход из бесконечных коридоров. В нашей группе самостоятельно удалось выйти только небольшой группе людей, а остальных «гуськом» вывел смотритель парка.

А дальше были любопытные физические и химические опыты с Профессором Женей и экскурсия в Астрофизический музей, но это совсем другая история и об этом мы расскажем в следующий раз.

Людмила Коротина,
Ольга Дементьева

ФОТО АННЫ ЕВГРАФОВОЙ

Иллюзия невесомости.

Вулкан эмоций или как это работает?

Спортивно-оздоровительный комплекс «СОК»

Внимание!
Открыты оздоровительные сеансы в “Соляной пещере”

Посещение соляной пещеры рекомендуется как профилактическая мера или в составе комплексного лечения заболеваний органов дыхания, аллергиях, заболеваний нервной системы, оказывает благотворное влияние на эндокринную и иммунную системы.

Начало оздоровительных сеансов с 16.00.

Спортивно-Оздоровительный Комплекс

Предварительная запись по тел. 49-22-03

Декоративный камень от производителя

под покраску для внутренней отделки

8-951-578-68-91

ГИДРО СИСТЕМЫ

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ, БАНЬ
РЕМОНТ И ОТДЕЛКА
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ
ОТОПЛЕНИЕ
ВОДОСНАБЖЕНИЕ

ТЕЛ.8-961-717-8139,
ТЕЛ/ФАКС 346-962
WWW.ГИДРОСИСТЕМЫ42.РФ
SUPPORT@ГИДРОСИСТЕМЫ42.РФ