

## Объявления

### Акции и мероприятия в день выборов

· «Кино-бум», «Ночь выборов», «В здоровом теле – здоровый дух», «Мой мобильный» (билеты на стадионы, в кино-театры, ночные клубы, сувениры от компаний сотовой связи).

· Избирателям, пришедшим на выборы всей семьей: «В театр – всей семьей», «Музей для всех», «В гости к деду Морозу», «Заплыв здоровья», «Выходной день», «Всей семьей на каток», «Вокруг света» (пригласительные билеты в развлекательные и спортивные комплексы, в музеи, на спектакли, билеты на каток, на открытие снежного городка, подарочные сертификаты от туристических компаний).

· Акции с выдачей купонов на ремонт одежды, обуви, химчистки и прачечной: «Скороход», «Золушка», «Чистюля», «Модница».

· Акции для мужчин: «Все на хоккей», «Все на волейбол» (пригласительные билеты на матчи по волейболу и хоккею).

#### Культурно-массовые мероприятия:

8.00 – «Книга в подарок», чайные столы;

10.00 – турнир по настольному теннису;

11.00 – катание на санях в упряжке лошадей;

11.30 – «Фабрика Деда Мороза» (мастер-класс по бисероплетению);

11.00, 12.30, 14.00 – «Минута славы» (концертная программа);

13.00 – турнир по волейболу.

Кроме того, с 8.00 до 14.00 будут организованы:

· Консультации специалистов-стоматологов;

· Консультации специалистов ОВП «Сибирское здоровье», диагностика на Кардиовизоре;

· Выставки-продажи товаров;

· Продажа сувениров, игрушек Новому году;

· Дегустация продукции хлебобулочных изделий;

· Услуги студии ландшафтного дизайна.

### Традиционное собрание

Уважаемые читатели! 2 декабря в 19.00 часов в актовом зале гимназии №42 состоится ежегодная встреча начальника ТУ ж/р Лесная Поляна с жителями района. На собрании будут присутствовать представители таких организаций как ООО «УК «Лесная Поляна», территориальный пункт полиции, ООО «Мир», ОВП «Сибирское здоровье».

## Анонс

### На страницах номера:

- имя победительницы конкурса «Супер-мама Лесной Поляны» (стр. 1);
- фоторепортаж с осенних утренников детском саду «Лесная сказка» (стр. 2);
- о планах работы Общественного совета на следующий год (стр. 3);
- интервью со священником, играющим в страйкбол (стр. 5);
- что такое квиллинг и чем он полезен (стр. 6);
- о лесных браконьерах (стр. 7);
- подробности и новости в жизни Лесной Поляны!

## Событие недели



## Мамы разные нужны Мамы разные важны

**В минувшую субботу в нашем районе прошел уже традиционный конкурс «Супер-мама Лесной Поляны». За это гордое звание боролись Валерия Николаева, Ольга Губарева и Ирина Полещук.**

Накануне конкурса участницами был проделан большой труд: каждая мама подготовила визитку, слайд-презентацию, угощение и домашнее задание. Выступления были самобытными и не похожими друг на друга. Валерия презентовала инсценировку своей насыщенной жизни, в которой находится место и работе, и домашним хлопотам, и воспитанию дочери, и даже страйкболу. В свою очередь Ирина спела песню «Мама Ира». Конкурсанток активно поддерживали их семьи. Мужья, дети и друзья участвовали в выступлениях, поднимали в зале плакаты «Мама Ира – супермама», «Лера – ты супер!» Трогательно было то, что муж Ирины большую по-

ловину конкурса провел в холле, убаюкивая маленького сынишку и в то же время морально поддерживая жену своим присутствием.

Каждая участница раскрыла свои таланты перед зрителями. Ольга во время презентации показала свои работы: сшитые и связанные вещи, а также рассказала о своем хобби – о вышивании. Валерия одержала победу в интеллектуальном конкурсе, а Ирина удивила рассказом о приготовленном блюде «Черепашка». «Дети любят сладости, причем каждый хочет себе или шоколадный носик, или хвостик – поэтому мы и стряпаем постоянно что-нибудь необычное!» Поводов для удивления хватило на всех: на конкурсе при-

чесок Валерия соорудила дочери пальму первенства, а Ольга на домашнем задании решила спеть колыбельную вместе со своими детьми.

Жюри долго совещалось, кому же присудить победу. Награждение началось издалека:

Валерия победила в номинации «Энерджайзер» и «Интеллект», Ирина – в номинации «Добрая душа», Ольга – в номинации «Мастерица».

Супер-мамой Лесной Поляны в этом году стала Ирина Полещук! Поздравляем Ирину с победой!

Хочется отметить, что все участницы были по-своему хороши. Ведь для каждой семьи своя мама всегда самая лучшая, самая добрая и самая любимая.

**С Днем матери вас, кемеровчане!**

### Программа мероприятий на декабрь

**с 1 декабря** – конкурс на самую красивую елочную игрушку «Подарок для ёлки» (игрушки можно приносить в гимназию №42, а также в детский сад «Лесная сказка».

**19–25 декабря** – поздравительная акция «Дед мороз в каждый дом» в домах по ул. Молодежная и проспекту Весенний.

**24 декабря в 12.00** – торжественное открытие снежного городка; конкурс «фантазия из снега» на лучший символ года «Дракон»; награждения по результатам районных конкурсов «Зимние фантазии», «Подарок для елки», «Символ года – Дракон» на территории ООО «Спортград».

Фоторепортаж

Осень в "Лесной сказке"

В начале ноября в детском саду «Лесная сказка» прошли осенние балы. Подготовлены они были силами Маргариты Ульхиной и Татьяны Казанцевой, музыкальных работников, Ольги Панковой, хореографа, Татьяны Проценко, руководителя театральной студии, а также всех воспитателей и их маленьких воспитанников. Кстати, на праздники в младшие группы приходили такие герои как тучка, лисичка, медведь и др. Роли играли воспитанники подготовительной группы «Колокольчики»: Кирилл Терзицкий, Арина Французова, Соня Кузьмина, Данил Лянг, Василина Михай-

лова, Саша Козляткина и Саша Даниленко. «Общими усилиями мы готовим праздник, – рассказывает Маргарита Анатольевна. – Учим песни, репетируем танцы – весь детский сад участвует в подготовке. К осенним утренникам мы начали готовиться еще в начале сентября. Для детей это большой труд. Нам бы хотелось, чтобы родители были более эмоциональными – больше хлопали своим деткам и радовались. Ведь для ребенка это большой прогресс: он вышел, переборол волнение и рассказал стихотворение. Поэтому надо не жалеть свои ладошки – хлопать и поддерживать детей».



**КОМПЬЮТЕРЫ**  
**iT Форум**  
[ремонт компьютеров]  
**Ремонт \ Настройка**  
Тел: 33-00-04 7-950-597-3721  
Прием заказов круглосуточно  
без обеда и выходных

**ТСК Дом Сервис**  
Окна и двери  
Жалюзи, рольставни, гаражные ворота  
Кровли, фасады, остекление для балконов  
Мебель под заказ  
Витражи  
**Окна LG Скидки! Рассрочка! Кредит!**  
от 8300 руб.  
Т. 76-55-31, 8-905-912-38-10  
пр. Шахтеров, 48А, "Торговый дом",  
2 этаж (ЗАГС Рудничного района)

**МЕРА**  
ИНВЕСТИЦИОННО-ФИНАНСОВАЯ  
КОМПАНИЯ  
**КВАРТИРЫ  
В ГОРОДЕ-СПУТНИКЕ  
ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА**  
**от 1 100 000 рублей!**  
**(3842) 769-770**  
www. i-Mera.com



## Вестник Общественного совета

### Составляем план

В ноябре в Лесной Поляне прошло два заседания Общественного совета (ОС) нашего района. На последнем присутствовало 17 человек, входящих в состав ОС. Вашему вниманию представлены основные вопросы, которые обсуждались на собраниях.

1. Переизбрание председателя, заместителя, секретаря Совета.

Большинством голосов было решено не переизбирать председателя Совета: 5 – «за» переизбрание, 7 – «против», 5 – «воздержались».

Кроме того, практически единогласно было решено не переизбирать заместителя председателя Совета: 16 – «за», 0 – «против», 1 – «воздержался».

Было сделано предложение о введении второго заместителя, в обязанности которого будут входить дополнительные функции (распространяющиеся на жителей частного сектора). После одобрения данного варианта большинством голосов было принято решение о назначении на должность второго заместителя председателя Евгения Трапезникова.

В заключение первого вопроса повестки собравшиеся обсудили необходимость переизбрания секретаря Совета. Все 17 человек проголосовали за назначение В. В. Николаевой.

### Вопрос/ответ

#### Помеха справа

В редакцию газеты «Наша Лесная Поляна» поступил запрос: «Каким образом регулируется дорожное движение на перекрестках, где не установлены знаки приоритета?» Ситуацию прокомментировал Алексей Халтурин, старший инспектор по пропаганде ГАИ города Кемерово старший лейтенант полиции: «Если на перекрестке отсутствуют знаки приоритета, то очередность определяется по помехе справа». Будьте внимательными на дорогах!

Объездная дорога

В октябре в СМИ появилась информация о том, что будет построена новая дорога через Лесную Поляну. Это вызвало беспокойство у жителей. Ситуацию прояснили в администрации города Кемерово: «В настоящее время ведется разработка проектной документации на строительство автомобильной дороги в обход Рудничного района г. Кемерово. Данная автомобильная дорога должна стать

2. Проект плана работы Совета на 2012 год.

Игорь Грачев предложил утвердить следующий план на 2012 год:

**1 квартал** – осуществление контроля за машинами, оставленными вне предназначенных мест, подготовка к выборам Президента РФ, празднование 23 февраля, 8 марта, Масленицы, осуществление сбора информации от старших домов по текущим вопросам и т.д.

**2 квартал** – уборка придомовой территории (проведение субботников), патрулирование района (благоустройство, соблюдение правил ПДД), организация летнего отдыха детей (летний лагерь, места для отдыха).

**3 квартал** – осуществление контроля за организацией летнего отдыха, празднование 1 и 12 июня, подготовка к проведению Дня района (3 октября).

**4 квартал** – организация работы по заключению договоров на вывоз снега (частный сектор), осуществление сбора информации от старших домов по текущим вопросам от жителей, подготовка к празднованию Нового 2013 года, патрулирование района (благоустройство, соблюдение правил ПДД).

Голосовали за утверждение плана работы Совета на 2012 год: 17 – «за», 0 – «нет», 0 – «воздержался».

Если у Вас появились вопросы, как улучшить работу ОС, обратитесь или к вашему старшему по дому или напишите нам на электронный адрес: [nlp42@yandex.ru](mailto:nlp42@yandex.ru).

важным элементом улично-дорожной сети г. Кемерово, ее предполагается использовать для пропуска транзитного (в т.ч. грузового) транспорта в правобережной части города, минуя застроенные районы города. Данная автодорога должна соединить ул. Нахимова (в районе ГСК №11) с автомобильной дорогой ул. Терешковой – ж.р. Лесная поляна (в районе 3км-4км.). Таким образом, дорога пройдет примерно в 4,0-5,0 км. от ж.р. Лесная поляна, просп. Михайлова в пропуске транзитного транспорта задействован не будет». Быть на связи

К нам в редакцию обратились читатели с просьбой выяснить, когда все-таки в домах № 15 и 17 по ул. Молодежная появится «ТТК Западная Сибирь» и что планируется для улучшения сотовой связи? О перспективах рассказал Юрий Ковалев, начальник ТУ ж/р Лесная Поляна:

«В настоящее время компания «ТТК Западная Сибирь» приобретает компанию «Промстройтелеком». Сейчас идет непростой процесс интеграции. Поэтому руководство компании приносит свои извинения перед жителями Лесной Поляны. Также руководители заверили, что к Новому году вопросы подключения квартир на проспекте Весенний и на улице Молодежная будут решены. Кроме того, компания «Сибирь-телеком» также планирует зайти в Лесную Поляну до конца текущего года.

Для улучшения сотовой связи получено разрешение на монтаж мачты сотового оператора «Билайн» на крыше строящегося торгово-развлекательного комплекса возле магазина «Мария-РА». В то же время завершается проектирование новой вышки. Располагаться она станет вдоль дороги на Андреевку, возле солнечных батарей. Согласно политике АСО «Промстрой», на эту вышку смогут поставить оборудование все работающие в Лесной Поляне операторы».

**Срочно! Сниму квартиру в Лесной Поляне.**

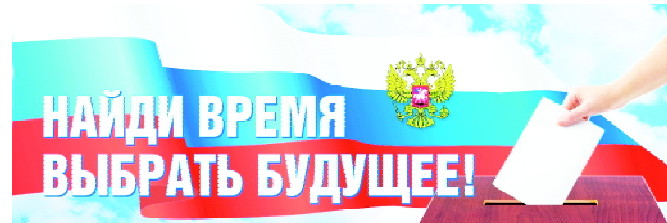
Порядок и своевременную оплату гарантирую.  
8-960-912-5695;  
8-903-942-5405.

Прием объявлений и рекламы в газету «Наша Лесная Поляна» по телефону 8-923-607-93-46 или по электронному адресу [nlp42@yandex.ru](mailto:nlp42@yandex.ru)

**Кедровый орех.** Десятилитровое ведро – 690 руб.  
Мешок (5 ведер десятилитровых) – 3000 руб.  
Одно ведро каленого (жареного) – 950 руб.  
Доставка бесплатно. 8-923-487-23-13.

Нужен быстрый, качественный, недорогой ремонт? Звоните – сделаем!  
8-923-613-24-11.

**Услуги стоматолога в Лесной Поляне.**  
Лечение, протезирование.  
Первичная консультация – бесплатно.  
Запись на прием по телефону 8-904-572-88-62.



### А вы готовы к выборам?

Уважаемые жители, напоминаем Вам, что 4 декабря в Лесной Поляне будут проходить выборы депутатов ГД Федерального Собрания шестого созыва.

Наш избирательный участок № 364 расположен в МАОУ «Гимназия №42». В день выборов он будет работать с 08.00 до 20.00. **Обратите внимание**, что до 19.00 часов 2 декабря вы можете получить **открепительное удостоверение** – в том случае, если не можете проголосовать в день проведения выборов на своем избирательном участке.

Если вы планируете прийти на участок в день выборов, но по каким-то причинам это станет невозможным, то вы можете написать заявление **о голосовании на дому** на нашем участке (в гимназии №42), либо сделать это устно до 14.00 часов 4 декабря. В этом случае члены участковой комиссии придут к вам домой с переносной урной для голосования.

### Центр услуг и торговли ждет

**своих клиентов** (ул. Молодежная 14/2)

· Магазин «Трюфель» (с 10.00 до 21.00), тел. 8-923-610-33-00.  
Формирование новогодних подарков (конфеты, настольные игры, фрукты). Прием заказов на подарочные композиции – букеты из конфет. Праздничные торты, сладкие изыски, разливные напитки, ароматизированные чаи, свежий хлеб, кулинария.

· Отдел фруктов и овощей (с 10.00 до 21.00).

Переехал из уличного павильона в магазин «Трюфель».

· Студия красоты Кокетка» (с 12.00 до 20.00).

Парикмахерские услуги: стрижки, покраска, укладка, прически. Маникюр (акция спа-маникюр 240р до 31.12.11), педикюр (аппаратный, спа-педикюр), вертикальный турбосолярий (акция 10р/мин), подарочные сертификаты к праздникам, система накопительных скидок. тел. 8-950-587-8052.

· Швейная мастерская «Фея» (с 17.00 до 20.00, пн. – пт.), тел. 8-950-584-49-86.

Ремонт меховых изделий, а также одежды и обуви; замена кнопок, замков, химчистка, утюжка, швейная фурнитура и др.

· Магазин детской одежды «Lil kid» (с 12.00 до 20.00), тел. 8-923-605-58-88.

В ассортименте новогодние платья и костюмы. Детская одежда из Европы от 0 до 7 лет. Открылся отдел настольных игр для детей и взрослых.

· Букетная мастерская «Мир прекрасного» (с 10.00 до 20.00).

Большое поступление комнатных растений. Принимаются заказы на новогодние композиции. Свежесрезанные цветы, композиции на заказ, керамика, садовый инвентарь и украшения.

### АРХИТЕКТУРНАЯ МАСТЕРСКАЯ

ПЕТРА КУЛИКОВА



ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА

76-47-42 WWW.WINDSOR42.RU

**new АЭРОХИМИЧКА** **Всем - всем автолюбителям!** **new НАНОМОЙКА**

Специалисты автомоечного комплекса ждут вас по адресу: ул. Молодежная, 19

**МОЙ СТАНДАРТ**  
АВТОМОЙКА

Часы работы: 10.00-22.00  
тел.: 8-951-179-10-00

Товары для вас и вашего дома!

**НОВЭКС**  
пр. Весенний, 5

**РАСПРОДАЖА**  
9, 10, 11 декабря

**-20%**

- декоративная косметика
- средства по уходу за волосами
- средства для укладки волос
- краска для волос
- пены, гели д/душа, соли
- средства для бритья
- дезодоранты

**Преобразись вместе с нами!**

[www.novex-trade.ru](http://www.novex-trade.ru)

Новости

**Приятные сюрпризы**

Компания Новэкс по-своему поздравила жительниц нашего района с Днем матери: на празднике «Супер-мама Лесной Поляны» всем мамам были вручены флаеры с разовой 10%-й скидкой. Напоминаем, что воспользоваться ею можно 4 декабря.

**Чудеса да и только**



В конце ноября в Культурно-образовательном центре открылась выставка работ его воспитанников. Вниманию посетителей были представлены результаты трудов нескольких студий: декоративно-прикладного творчества «Мастерица», «Флористики», «Универсальный турист» и «Солнечный мир». Кроме того, жители могли полюбоваться наградами воспитанников спортивных секций.

**Перезимуем**

В прошлом номере мы рассказывали о саженцах дубов, которые подарила Лесной Поляне семья Ольман. Оказывается, у Сергея Михайловича и Тамары Ивановны была дача, где рос настолько большой дуб, что его невозможно было обхватить руками. Именно из его семян и проросли саженцы. «Лесная Поляна – такой район красивый, – говорит Тамара Ивановна. – Поэтому пусть здесь растут необычные деревья. Здесь всякие деревья есть, а дубов не было. Переживаю, правда, как они перезимуют – приживутся или нет». Конечно, морозы в Сибири бывают лютыми. Но то, что высажено с любовью, должно прижиться.

**Карается штрафом**

Уважаемые читатели! Сотрудники Территориального пункта полиции ж/р Лесная Поляна обращают ваше внимание, что катание детей со склонов на проспекте Весенний запрещено в целях предупреждения детского травматизма, а также – порчи искусственных насаждений. Нарушителей будет ждать административное наказание.

**Пальчики оближешь**

В группе «Капельки» детского сада «Лесная сказка» создана удивительная книга – книга кулинарных шедевров детских блюд «Пальчики оближешь». Она ценна тем, что в приготовлении блюд участвовали не только родители, но и дети. Во всех рецептах можно увидеть индивидуальность и фантазию. Идея создания книги принадлежит воспитателям группы – Салихе Сабировне и Светлане Валерьевне. А родители, в свою очередь, с удовольствием приняли участие в ее написании. Уникальность книги еще и в том, что она в единственном экземпляре. Но процесс на этом не остановлен – желающие жители могут принять участие в ее дальнейшем написании. Для этого нужно оформить рецепты на заламинированном листе формата А4, на котором разместить фотографии этапов приготовления, а также готового блюда.

**Крестный ход**

В Лесной Поляне состоялся традиционный крестный ход. 4 ноября верующие прошли по улицам Щегловская, Изумрудная, а также по проспекту Весенний. Ход был совер-



шен в честь Дня Казанской иконы Божией Матери, а также в память об освящении храма-часовни им. Святой Матроны Московской Преосвященнейшим епископом Аристархом.

**Доброта сердец**

Уважаемые жители, в прошлом номере мы писали о том, что зверям из Приюта для бездомных животных города Кемерово нужна помощь. Благодаря откликнувшимся читателям стала возможной поездка в приют 13 ноября. Спасибо тем, кто проявил отзывчивость



и участие! Если у вас появилось желание помочь, можно обратиться по тел. 8-913-307-04-56 (Людмила). Сотрудники приюта будут рады любой посильной помощи.

**Возможности развития бизнеса**

Здание, где ранее располагался магазин «Мария-РА», по адресу Щегловская д. 5 выставлено на продажу, возможна сдача в аренду. Также можно арендовать помещения площадью от 15 кв. м по улице Молодежная. Поданному вопросу можно обратиться в Центр Продаж по адресу ул. Окружная, д. 28, подъезд 3. Тел. 345-515, 345-513, 75-59-76, 8-961-701-80-82.



В магазине «Мария-РА» в честь Дня матери прошел конкурс детских рисунков. Малыши и дети постарше с любовью рисовали портреты своих мам. Посмотреть на работы можно было в павильоне магазина.

Новости гимназии

**Соседи**

Могут ли Кемерово и Москва стать соседями? Или Ревда и Томск? Запросто! Если они станут участниками образовательного проекта «Соседство»! На десятую юбилейную сессию съехались ученики 2,3,4 и 5 классов из Красноярска, Кемерово, Москвы и Ревды. Проходила она с 29 октября по 4 ноября в Томске – в городе, где живут



основатели этого проекта. На этот раз темой сессии стала «Наука, искусство и другие практики – о человеке». Напомним, суть проекта заключается в том, что образовательный процесс строится за счет встречи со своими сверстниками, с другим городом, с новыми задачами и подходами. По словам Анны Евграфовой, консультанта десятой сессии, педагога-организатора МАОУ «Гимназия №42», в один из дней у учеников была возможность посетить научные лаборатории Томского медицинского университета. Более того, дети сами делали лекарство от зубной боли. Брали настоящие ингредиенты, отмеряли на аналитических весах, смешивали, равномерно нагревали и получали целебную жидкость. Всем очень понравилось. Больше всего нашим «соседям» запомнился последний день – он был посвящен искусству. Ребята посетили мастерскую Леонтия Усова, скульптора, автора знаменитого памятника Чехову «Антон Павлович в Томске глазами пьяного мужика, лежащего в канаве и не читавшего «Каштанку»», установленный в Томске на набережной Томи. «Леонтий Андреевич нарисовал на каждого ребенка шарж, – вспоминает Анна Викто-

ровна. – И объяснил, что если художник изображает какую-то часть тела утрированно, значит, он хочет обратить на нее внимание. Правда, он так и не объяснил, почему у Чехова такие большие босые ноги».

**Арбат добра**

В начале ноября в гимназии прошла благотворительная ярмарка. Вырученные деньги будут перечислены в Фонд помощи детям с пороком сердца «Детское сердце». Две недели – сначала начальные классы, а потом и старшие – продавали пирожные, творожники, пиццы и сувениры. В итоге удалось собрать более 30 000 руб. «Очень ответственно отнеслись к ярмарке и дети, и родители, – рассказывает Юлия Мальцева, заведующая отделом культурно-массовой работы и спорта МАОУ «Гимназия № 42». – Приготовлены были изысканные блюда, сделаны разные поделки, продукция был активно разрекламирована. Интересно



было смотреть, как дети ведут себя в роли продавцов: с серьезными лицами отсчитывают сдачу, заворачивают булочку в салфеточку и т.д. Особенно отличился 1В. На ярмарке класс собрал 8244 руб. Их продукцией был заставлен весь первый этаж! Вообще, все первые классы у нас молодцы. Видимо потому, что они только пришли в нашу большую школьную семью и с большим запалом во всем участвуют. Смотришь на них и радуешься».

туристическое агентство  
**ЭКСКЛЮЗИВ**  
ОТДЫХ НА ЛЮБОЙ ВКУС!  
ВЫЛЕТЫ ИЗ КЕМЕРОВА,  
НОВОСИБИРСКА, МОСКВЫ.  
Визы. Кредит.  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
КУРСЫ  
(США, АНГЛИЯ, МАЛЬТА)  
Спецпредложения.  
Раннее бронирование.  
75-90-46, 75-12-73, 8-923-610-7103

## В гостях

## Пора будить людей

*Жизнь человека, его окружение – это отражение его внутреннего мира. Невольно об этом задумываешься при общении с Алексеем Воронюк – человеком неординарным, глубоким, духовным и в то же время очень современным. В его жизни удивительным образом переплетаются служение в Знаменском Соборе и увлечение страйкболом, командировки на Кавказ в качестве духовника кузбасского отряда спецназа и диплом о получении специальности «Дирижер церковного хора».*

## Служба

*Алексей, зачем Вы, священник Знаменского Собора, стали играть в страйкбол?*

Сам я любитель экстремальных встрясок. В свое время прыгал с парашютом, сейчас катаюсь на сноуборде. Мне нравится общаться с людьми, мне с ними хорошо. Кроме того, таким образом я остаюсь наравне с теми, кто ищет Бога, но представляет священника «окающим» мужиком с длинной бородой и засаленными волосами. А почему стал играть в страйкбол? Мне хотелось внедрить эту игру в войска спецназа для тренировки. Отчасти это получилось сделать. Лучшей тактической тренировки для бойца спецназа не придумаешь. На обычных занятиях есть «условный противник», который «условно» стреляет. В страйкболе все прилетает по-настоящему. Для справки: страйкбольный шестимиллиметровый шарик весом 0,2 г в среднем летит со скоростью 130 м/с. Соответственно, отрабатываются ситуации, которые могут возникнуть в командировке.

*Что входит в Ваши обязанности как духовника кузбасского отряда специального назначения?*

Духовник – это духовный наставник. Поэтому я помогаю бойцам решать все вопросы, связанные с их духовной жизнью. Беседую, совершаю требы, иногда выезжаю с ними в командировки на Кавказ. В командировках священники живут наравне с остальными: также спят на нарах, также едят из одного котла. И, конечно, проводят молебны, крестят. Это укрепляет дух бойцов. Своим присутствием в командировке я показываю, что люблю этих людей не на расстоянии, а в действительности, что я готов нести с ними все тяготы воинской службы, потому что они совершают святой, но опасный подвиг. Ведь



спецназовцы защищают наше Отечество от врагов. Я бы сказал даже, что подвиг воина приравнивается к подвигу мученика. В Евангелии сказано,

что нет больше той любви, если кто жизнь отдаст за своих друзей. Это самое великое.

*Каким образом Вы общаетесь с бойцами иной веры?*

У нас с ними очень доверительные отношения. Есть дагестанцы, исповедующие ислам, алтайцы, исповедующие буддизм, а также наши кемеровские мусульмане – люди разной веры. Все стоят в строю рядом друг с другом, плечо к плечу. Каждый понимает: то, во что он верит, это его личная святость. И я тоже стараюсь уважать их религиозные взгляды. Конечно, для православных присутствие рядом священника – это большая поддержка. Потому что в местах дислокации в селах из мечети несколько раз в день читают Намаз в громкоговоритель. Были и удивительные случаи. На молебнах я предлагал инославным выйти и вернуться в строй после прочтения молитвы и окропления водой. А они отвечали: «Нет, нам полезней будет». Поэтому у нас полное взаимопонимание.

## Патриотизм

*Какая у Вас любимая книга?*

Главная книга для меня в жизни – это Евангелие. Если говорить о любимых, то в свое

время меня потрясла книга Романа Злотникова «Империя». Это фантастика, погружающая в мир патриотизма, где есть любовь к Родине, почитание достижений своих предков. И уже у Злотникова я нашел ссылку на книгу «Проект Россия». Тоже интересный

У нас много рекламы политической и коммерческой. «Срочно покупай... Круто оттянись...» и т.п. А взяли бы и на центральных растяжках поместили высказывание Петра Аркадьевича Столыпина: «Народ, не имеющий национального самосознания - есть навоз, на котором произрастают другие народы». Человек будет проезжать мимо этой рекламы и задумываться о том, что он оставит после себя на Земле...



труд. Первую книгу в свое время преподавали как курс лекций в Академии генерального штаба армии и академии ФСБ. В книге представлен интересный взгляд на то, что происходит. Описаны механизмы того, как воздействуют на наших граждан. Не секрет, что извне пытаются запустить механизмы разрушения в нашей стране, не вводя войска. И мы реально видим, как молодые люди колотятся, спиваются. Сказать кому-то о долге, Родине или великих подвигах наших предков – высмеивают. «Рашка» – называют они свою Родину. Поэтому необходимо идти будить людей.

*Алексей, что для тебя является духовными и материальными ценностями?*

Самые главные духовные ценности – это вера, семья, страна. Материальные не столь важны, ведь все материальное в какой-то момент может пропасть. Хотя для меня дороги как память аудиозаписи, как дети разговаривали в годик. Сейчас старшему уже семь, а младшему четыре. Берегу фотографию покойного отца. Особенно мне дорога тема моего деда. Он погиб под Ленинградом, был лейтенантом стрелковой роты. Очень ценю русский стиль в одежде, в быту, но это не основное в жизни.

## Семья

*Алексей, каких принципов Вы придерживаетесь в воспитании детей?*

Любовь и строгость. У меня же мальчишки (улыбается – прим. ред.). Строгость заключается в том, что я не позволяю им делать то, что они хотят, если это неправильно. Если это просто шалости – учу их сдерживаться, учу терпению друг к другу.

Любовь... Наверное, в том, что я не стесняюсь проявления своей любви, ласки и заботы. Сказку почитать на ночь, выслушать, вместе посидеть. Я очень ценю то, что у старшего сына есть необходимость делиться со мной тем, что его беспокоит. *Почему Ваша семья переехала в Лесную Поляну?*

Уникальность Лесной Поляны в том, что здесь все люди – разного достатка, происхождения – объединены именно чистой жизнью. Выйдя на улицу, ты уже не сможешь бросить под ноги бумажку, видя эту чистоту. Дети растут среди красивых домов, а не серых, неживых архитектурных сооружений. Каждый дом по-своему красив: кто-то подъезд украсил, кто-то Дедушку Мороза вылепил. И каждый по-своему интересен. И когда здесь на Весенке люди встречаются, исчезает эта разница. Потому что люди всегда остаются людьми. У нашей Поляны большая перспектива. Большое спасибо тем, кто задумал этот проект, и дай Бог, чтобы получилось осуществить все задуманное.

**Родной город:** Псков.

**Отношение к вере в нескольких словах:** служение, образ жизни, образ мыслей.

**Военная служба:** в пограничных войсках в селе Верхние Заходы (российско-эстонская граница).

**Образование:** Псковский сельскохозяйственный техникум, специальность «техник-электрик»; Регентская школа при Московской духовной академии, специальность «регент церковного хора».

**Деятельность:** штатный священник в Знаменском соборе, духовник городского ГАИ, Кемеровского отряда спецназа.

**Хобби:** рыбалка на спиннинг, страйкбол, сноуборд.

**Любимый фильм:** «Поп», «Остров», «12», «Сибирский цирюльник», «Гладиатор».

**Семья:** жена Наталья, сыновья Николай и Дмитрий 7 и 4 года.

## Наш опрос

Большой резонанс в этом году получила история с самодельными горками на проспекте Весенний. Ребятишки, скатывающиеся со склонов проспекта не только рисковали собственным здоровьем, но и портили газонное покрытие, ломали кусты, высаженные на Весеннем. Общественный совет решил, что будет возведена другая горка в удобном и безопасном месте, когда выпадет достаточно снега. Но нетерпеливые малыши все равно продолжают кататься со снежных склонов.

В связи с этим мы задали нашим жителям такие вопросы: *Нравится ли Вам в Лесной Поляне? Что, на Ваш взгляд, нужно делать, чтобы сохранить красоту и уют нашего района?*



**Наталья Яросевич,**  
ул. Молодежная, д. 13.

Да, очень нравится! В первую очередь, нужно быть людьми. Не засорять, следить. Я думаю, что и приезжие должны видеть, что здесь чисто и следовать этому.



**Ольга Румянцова,**  
ул. Молодежная, 13.

Очень нравится жить в Лесной Поляне. Поддерживать нужно эту красоту и чистоту. И не только дворники, наемные люди, но и сами жители должны поддерживать. Нужны периодические собрания в подъездах, на которых бы старшие по дому делали объявления, рассказывали об акциях. У нас главная по дому хорошая, активная – она нам рассказывает. Мы были первые заселены, мы в курсе событий. А вот с новыми домами нужно работать.

**Нина Ивановна,**  
Изумрудная, 25.

Мне очень нравится. Спокойно, тихо. И дети довольны, и мы. Нужно беречь, не сорить. Самим принимать участие в благоустройстве, в мероприятиях, которые часто проводятся на Лесной Поляне. Кстати, недавно высаживали ели возле храма. С новыми жителями нужно разговаривать, рассказывать, как у нас тут хорошо, чтобы они тоже принимали в этом участие.

**Валентина Владимировна**  
Горобцова,  
ул. Молодежная, д. 3.

Мы заехали самыми первыми, три года живем. Вот и внучка в этом году переехала. Конечно, нравится, поэтому и уехали из города. Здесь живем и радуемся. Каждый вечер гуляем и на лыжах ходим. Нужно детей немножко воспитывать. Чтобы и они сохраняли и берегли, потому что, если мы, взрослые, не будем детям с детства рассказывать, что надо беречь все, что здесь построено, они и не будут.



Вот сделали сами дети горку, почему бы им не кататься? В то же время это неправильно, ведь здесь высажены кусты. Надо горочку построить. Пока снега еще мало. Но знаем, что все равно будет горка.

На заметку

**Управляй собой!**

**приемы и техники саморегуляции**

*В нашей жизни постоянно происходят изменения. Если мы не можем быстро к ним адаптироваться, возникает состояние стресса. При этом неважно, позитивным или негативным был стрессогенный фактор. Неспособность справляться с повседневными трудностями является основной причиной заболеваний. И наоборот, небольшая доза стресса возвращает нам жизненные силы и оттачивает наше умение справляться с неприятными ситуациями.*

Значит, нужно научиться быстро справляться со стрессом. В этом нам помогут приемы и техники саморегуляции. Мы расскажем лишь о некоторых из них. Какой же должна быть методика работы с ежедневными стрессовыми ситуациями?

**Помоги себе сам**

*Самонастрой*

Повторение коротких, простых утверждений поможет Вам справиться с эмоциональным напряжением. К примеру, фразы могут быть следующими:

- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.
- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по нескольку раз вслух или записывайте на бумаге.

*Разминка*

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя. Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба.

*Самомассаж*

Весьма эффективен при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для мини-отдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза.

Вот некоторые из этих точек:

- *Межбровная область:* потрите это место медленными круговыми движениями.
- *Задняя часть шеи:* мягко сожмите несколько раз одной рукой.
- *Челюсть:* потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.

· *Плечи:* помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.

· *Ступни ног.* Особенно эффективно, если вы ходите по магазинам: отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

*Дыши не спеши*

«Дыхание на счет 7 – 11» помогает снять сильное физическое напряжение и выйти из состояния стресса. Дышите очень медленно и глубоко. Причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

*Волшебное слово*

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы. Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы из серии «глубокое и еще более глубокое расслабление». Пусть мысли проносятся в вашей голове, но не завладевают вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторяйте слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

Для лучшего усвоения способа первое время занимайтесь в тихом месте не менее десяти минут. Постепенно ваш разум научится ассоциировать этот способ с релаксацией. В конце концов, он начнет срабатывать за две-три минуты. Эти способы способствуют позитивным изменениям в восприятии того, что вы видите и слышите вокруг себя. Подумайте о своем собственном визуальном и слуховом окружении. Как вы сможете подпитывать свое сознание при помощи успокаивающих картин и звуков? Например, по-



купка красивого календаря для дома или офиса может произвести заметные улучшения в состоянии. А музыка способна служить быстрым и эффективным способом смены настроения. Используйте для этого записи тех музыкальных произведений, которые помогают Вам почувствовать себя счастливыми и спокойными.

*Дар музыки*

Музыка активизирует правое полушарие головного мозга и освобождает нас от беспокойств и навязчивых мыслей левого полушария. Когда вы испытываете давление, скажите себе, что надо сменить темп. Отвлечитесь от дел, чтобы заполнить сознание музыкой. Спустя некоторое время вернитесь к своим делам. Мурлыканье, насвистывание или даже повторение в голове только что прослушанной мелодии будет очень эффективным.

Для многих людей ощущение несчастья – это, прежде всего, боль, вызванная мышечным напряжением. Мышечное напряжение часто бывает более болезненным, чем сама проблема, спровоцировавшая его.

*Снятие напряжения в 12 точках*

*Это упражнение выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.*

Начните с плавного вращения глазами. Дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к тору. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике. Напрягите и расслабьте поочередно ягодичцы, икры ног и ступни.

Если есть возможность, несколько раз в день выполняйте эти упражнения.

Так Вы освободитесь практически от половины напряжения в основных точках тела. А также избавитесь от раздражения. Таким образом, вы достигнете двойного эффекта.

Мы познакомили Вас с некоторыми способами саморегуляции, используйте их в повседневной жизни и Вы сможете:

- Развить свои способности саморегуляции.
- Снимать стресс в типичных жизненных ситуациях
- Избавляться от беспокойства, не жертвуя при этом энергией.
- Научитесь безболезненно принимать решения.

*Елена Николаевна Сереброва, педагог-психолог МАОУ «Гимназия №42», психолог ГУО «КОПЦ»*

Окно в детство

**Квиллинг развивающее развлечение**

*Хочется познакомить читателей нашей газеты еще с одним интересным, необычным и нетрадиционным способом работы с бумагой. Этот способ может увлечь не только детей, но и взрослых. Вдобавок, в процессе увлекательного занятия происходит развитие мелкой моторики пальцев рук, а также таких психических процессов как внимание, память, мышление, воображение. Безусловно, квиллинг способствует и развитию речи благодаря своим основным принципам работы.*

Техника квиллинга заключается в накручивании и моделировании бумажных полосок шириной несколько миллиметров с помощью маленькой «катушки». Этот способ работы с бумагой годится не только, чтобы разнообразить свой досуг, но и чтобы развить творческий потенциал дошкольников. С помощью метода специальной обработки можно создать самые различные композиции.

Бумага для квиллинга хорошего качества должна легко накручиваться и равномерно раскрываться, сохраняя заданную форму. Ее

можно нарезать самим или купить в специализированных магазинах. Инструментов для квиллинга относительно немного, их также можно приобрести в магазине. Работать с этими инструментами несложно. Тем более, что постепенно со временем ваше умение и опыт будут повышаться. Также вам понадобятся ножницы и клей. Вооружившись всеми необходимыми предметами, можно приступать к работе и творить! Это могут быть цветы: от грациозной ромашки до элегантной розы. Создавать цветы в технике квиллинг просто и приятно.

Можно создавать не только цветы, но и мир животных. К примеру, это могут быть ферма или аквариум. Сочетая разные формы, можно создавать различные композиции. Сделав необходимое количество заготовок различной формы, нужно сначала выложить рисунок, а затем поочередно приклеить его составляющие – в итоге получим полную композицию. Работа, сделанная совместно с ребенком, не только доставит всем радость, но и поможет красиво и оригинально украсить любой уголок вашей квартиры. Кроме того, полученное изделие всегда может стать оригинальным подарком кому-либо.

Новый год – это один из самых любимых детьми праздник, которого они ждут с нетерпением. Накануне этого праздника вы вместе с ребенком можете изготовить рождественский венок, украшения для елки и даже самого Деда Мороза. Конечно, ребенку понадобится ваша помощь, и поэтому



здесь надо будет проявить выдержку, усидчивость и терпение. Важно, чтобы малыш не потерял интерес к своей работе, поэтому помогайте ему во всем.

Пусть ваша совместная работа принесет вам огромное удовольствие и радость от общения. Желаю успехов!

*Татьяна Мустаева, воспитатель группы «Веселые стрижи» детского сада «Лесная сказка», структурного подразделения МАОУ «Гимназия № 42»*



## Наше здоровье

### Целебная теплота

Зимой как никогда открытые участки нашего тела нуждаются в заботе. Необычным и в то же время весьма эффективным методом ухода за кожей является парафинотерапия. Ее суть заключается в терапевтическом воздействии разогретого парафина на кожные покровы. Более подробно о парафинотерапии расскажет Евгения Азарова, врач кабинета косметологии и подологии «Харизма».

Косметическое применение парафина основано на его «полезных» физических свойствах, таких как высокая теплоемкость и низкая теплопроводность. Температура плавления парафина составляет 52 – 54 градуса. В косметических целях используется только расплавленный до жидкого состояния парафин, который накладывается на кожу в виде масок, аппликаций или обертываний. После нанесения на кожные покровы теплый парафин, постепенно отдавая тепло, вызывает повышение местной температуры на 1,5 – 2 градуса. Термическая стимуляция (согревание) кожи вызывает множество взаимосвязанных физиологических реакций. Таких как расширение сосудов, увеличение количества функционирующих капилляров, усиление регионального крово- и лимфообращения, активация работы кожных желез. Что, в свою очередь, приводит к усилению восстановления тканей, нормализации водного баланса кожи, детоксикации, смягчению и увлажнению кожных покровов, снижению болевых ощущений при нарушении опорно-двигательного аппарата. Как правило, в процедурах парафинотерапии используется специальный очищенный косметический парафин с добавлением экстрактов трав и эфирных масел. Тепло и приятные запахи оказывают релаксирующее действие, что обуславливает великолепный психотерапевтический эффект.

Как и любые лечебные процедуры, парафинотерапия имеет свои показания и противопоказания.

Показанием для применения является сухость, трещины, шелушение, покраснение, гиперкератоз кожных покровов, коррекция начальных возрастных изменений, артриты суставов (вне обострения), растяжение мышц, восстановительный и послеоперационный период после травм опорно-двигательного аппарата.

Противопоказания: инфекционные заболевания, диабет, гипертония, купероз, варикозное расширение вен, любые повреждения на коже – порезы, царапины, укусы насекомых.

Одним из основных достоинств парафинотерапии считается её универсальность: аппликацию можно сделать на любой участок тела. Наиболее часто проводится парафинотерапия лица, рук, ног, живота и бедер. Возможно проводить парафинотерапию всего тела. Однако это достаточно трудоемко. Применение парафина в косметологии в каче-

стве «омолаживающей» процедуры основано на особенности парафина **значительно уменьшаться в объеме при охлаждении**. Именно это свойство является причиной «сдавливающего» действия всевозможных парафиновых аппликаций. Сначала этот эффект почти не заметен. Однако по



мере охлаждения он усиливается, достигая своего пика через 25 – 30 минут. Заканчивается процедура тем, что слой парафина плотно охватывает все близлежащие ткани. Это способствует растяжению кожи и «разглаживанию» морщин. Чудодейственного эффекта от парафинотерапии ждать, конечно, не приходится: глубокие морщины не исчезнут. Однако при регулярном проведении этой процедуры почти полностью исчезает сеточка мелких морщин. Кроме того, такое «растягивающее» действие очень хорошо борется с отечностью лица. Именно поэтому пластические хирурги часто назначают парафинотерапию в период послеоперационной реабилитации. Парафинотерапия достаточно редко выступает в качестве самостоятельной процедуры. Почти всегда ее проводят в качестве покровной маски, наносимой на другие аппликации. Чаще всего основным слоем являются увлажняющие крема или термолосьоны, содержащие коллаген. Термическое действие парафина настолько выражено, что все активные компоненты будут очень хорошо проникать в глубокие слои кожи через расширившиеся межклеточные промежутки.

Однако самой популярной салонной процедурой остается парафинотерапия кожных покровов кистей. Руки признаны

наиболее уязвимой частью тела после лица, так как они постоянно ощущают на себе неблагоприятное воздействие факторов окружающей среды, предметов бытовой химии и т.д. Специалисты советуют дополнять парафиновыми ванночками любой маникюр. Этот совет становится особенно актуальным зимой, когда самые теплые перчатки не спасают руки от микрообморожений, потрескиваний и заметной сеточки мелких морщин. После одного сеанса парафинотерапии заметно увеличивается тургор (упругость) кожи и повышается ее эластичность. Именно поэтому эти процедуры считаются почти панацеей для сухой и увядающей кожи.

Частным случаем парафинотерапии кистей и новой салонной услугой является парафиновый маникюр. По сути своей это один из видов европейского (необрезного) маникюра. При данном виде маникюра в кутикулу втирается специальное средство и по типу **напальчиков наносится парафин**. В дальнейшем кутикула удаляется апельсиновой палочкой или пушером. Однако такой маникюр подойдет не всем. Если кутикула привыкла к классическому обрезному маникюру, переход на европейский парафиновый маникюр следует делать постепенно. Классическое обрезание кутикулы щипчиками сильно провоцирует ее рост, поэтому средства для европейского маникюра и парафин могут сразу не справиться с грубой неухоженной кожей. Парафиновый маникюр рекомендуется тем, у кого очень сухая кожа на пальцах, склонность к образованию заусенцев. Недостатком и одновременно неоспоримым достоинством процедуры является интенсивное увлажнение и пропитывание кутикулы питательными маслами, содержащимися в парафине, что приводит к невозможности нанесения в течение суток любого декоративного покрытия.

Уход за ногами при помощи парафиновых процедур также очень эффективен. Так как достаточно часто наши ноги испытывают колоссальные перегрузки от неудобной и непрактичной обуви, каблучков.

*И все-таки, лучше один раз ощутить, чем десять раз прочитать! Оценить все достоинства парафинотерапии можно в кабинете косметологии и подологии «Харизма» по адресу ул. Молодежная 14/1, предварительно записавшись по тел. 8-905-901-57-77.*

На правах рекламы

## Накануне праздника

### Новогодняя рубка

По данным опроса, проводимого среди населения Лесной Поляны прошлым летом, одним из наиболее ценных качеств нашего района является его экологичность. Оценить чистоту воздуха можно просто: выйдя зимой утром из окна – нередко можно увидеть над центральной частью Кемерово смог. Причина воздушной чистоты не только в удаленности от промышленных объектов города, но и в богатстве лесного фонда Лесной Поляны.

Но как оказалось, и в этой бочке меда есть ложка дегтя. Первый прецедент незаконной рубки леса в нашем районе произошел пару лет назад – неизвестные свалили несколько кедров. Случай вызвал тогда большой общественный резонанс. Жители Лесной Поляны долго обсуждали, кто бы это мог быть и как поймать варваров. Это неудивительно, ведь леснополянцы систематически высаживают деревья в нашем районе: на улице Окружная, вдоль гимназии №42, рядом с многоквартирными домами по проспекту Михайлова, а в текущем году вдобавок был заложен парк детства, где каждый родитель смог посадить хвойное дерево в честь своего ребенка за храмом-часовней им. св. Матроны Московской. И тем не менее, недавно произошел новый случай незаконной вырубки леса – на улице Парковая. Как сообщил Юрий Иванов, начальник пункта полиции Лесной Поляны отдела полиции Рудничный

управления МВД России по городу Кемерово, житель нашего района решил спилить березу для растопки собственного камина. Надо сказать, что задержать злоумышленника удалось благодаря жителям – возмущенные леснополянцы обратились в полицию, которая в свою очередь оперативно сработала.

К сожалению, подобные случаи в Кузбассе происходят систематически. По словам Татьяны Ярцевой, пресс-секретаря Департамента лесного комплекса Кемеровской области, за текущий год в Кузбассе было выявлено 432 нарушения лесного законодательства, в том числе 133 случая незаконной рубки леса. И особенно эта проблема стала актуальной сейчас – накануне Нового года. Уже с 15 ноября проводится предновогодняя операция «Ель» по охране хвойных лесов от незаконных рубок, а также «елочные» аукционы с целью упорядочить и ограничить торговлю спиленными деревьями. Основа-

ния для этого значительны. К примеру, в прошлом году в окрестностях деревни Успенка Кемеровского района была задержана бригада браконьеров, незаконно срубивших 430 елок. Заодно «черные лесорубы» свалили 44 взрослые пихты, растущие по соседству. Общий ущерб от такой «предпринимательской деятельности» превысил один миллион рублей.

#### Как помочь лесу?

Какой вклад можно сделать, чтобы сберечь лес? Во-первых, можно отдать предпочтение искусственной елочке. Иное искусственное дерево затмит своей красотой настоящее, а аромат можно создать, капнув несколько капель пихтового масла на батарею. Во-вторых, если уж решили купить живое дерево, то делайте это только у легальных продавцов на базаре или в магазине, чтобы не поощрять «черных торговцев». И в-третьих, оставьте отзывчивыми. Если Вы увидите, что кто-то рубит лес или уже вывозит его, позвоните в полицию или Департамент лесного комплекса. Ведь нет более надежного контроля, чем народный. Так мы сохраним Сибирский лес и чистый воздух не только для себя, но и для своих потомков.



«Наша Лесная Поляна» №14.  
 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.  
 8-923-607-93-46, эл. адрес [nlp42@vandex.ru](mailto:nlp42@vandex.ru).  
 Верстка О.Н. Дементьева, эл. адрес [dem\\_nlp@mail.ru](mailto:dem_nlp@mail.ru)  
 Номер подписан в печать 26.09.2011 г. Время подписания в печать по графику и фактически в 18.00. Дата выхода в свет 28.09.2011.  
 Тираж 2000 экз. Распространяется бесплатно.  
 Запрещено использование оригинал-макета издания без согласования с редакцией. Отпечатано в типографии ОАО «Советская Сибирь», Новосибирская область, г.Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.  
 Выражаем особую благодарность за помощь в выпуске газеты АСО «Промстрой», лично Б.С. Горобцову и А.В. Савостьянову.

А Вы как отдыхаете?

## Самый СОК

- это семейный отдых в Спортивно-Оздоровительном Комплексе

Вот и закончилось коротенькое сибирское лето. А что впереди? Прочь осеннюю депрессию, хандру и чувство усталости! Подарить себе ещё чуточку лета можно! Посетив бассейн или тренажерный зал рядом с домом, Вы сможете заодно поддержать фигуру в отличной форме и укрепить здоровье, отвлечься от домашних дел или просто поднять себе настроение.

В Лесной Поляне в гимназии № 42 работает спорткомплекс «СОК». В зависимости от предпочтений можно выбрать визит в бассейн и тренажерный зал.

### Бассейн

В первой половине дня бассейн посещают гимназисты, а во второй – его двери распахнуты для всех желающих. Что он из себя представляет?

- Чаша длиной 25 метров, 4 дорожки.
- Самая лучшая система очистки воды в Кемерове.
- Приятная температура воды 30°C.
- Достойная глубина от 1,3 до 1,8 м.
- Большой выбор инвентаря: мячи, ласты, корзина для игры в баскетбол на воде и сетка для водного волейбола, нарукавники и т.д.

Что и говорить, это прекрасное место для отдыха всей семьей. Особенно это актуально для родителей, а также для бабушек и дедушек. Ведь в бассейне возможно не только расслабиться, но и поиграть со своим ребенком, уделив ему свое драгоценное время.

Посещать бассейн можно практически в любом возрасте. Ведь здесь возможно научиться плавать, улучшить фигуру, снять стресс или активно отдохнуть. Нужно отметить, что физическая активность в воде



более эффективна, чем обычные упражнения, – сказывается благотворное влияние водной среды. Обеспечивая заметное давление на каждый квадратный миллиметр кожи человека, погруженного в воду, вода способствует улучшению ее кровоснабжения и эластичности, увеличению гибкости и подвижности суставов. Плавание помогает не только улучшить здоровье, но и стимулирует работу мозга. Это не замедлит сказаться на успехах в делах, учебе и творчестве. К тому же, вода в бассейне способствует закаливанию, и вашему иммунитету никакие вирусы будут не страшны.

В последнее время все большую популярность набирает **аквааэробика**. По сути это то же самое, что и аэробика на суше, но с существенным преимуществом. В отличие

от занятий «на земле», позвоночник и суставы во время аквааэробики отдыхают, а мышцы упорно работают. При этом задействовано все тело, которое благодаря регулярным занятиям быстро станет более красивым и гармоничным. Кроме того, в



бассейне вы намного быстрее распрощаетесь с лишними килограммами, ведь выработка тепла обеспечивает сжигание большого количества калорий. Вода плотнее воздуха в 700 раз, и вашему телу, так или иначе, предстоит справиться с этим сопротивлением. А это минус 400 – 600 ккал за одно занятие. Вдобавок, в воде ваше тело станет работать таким образом, что будут задействованы глубокие мышцы, которые на суше тренировать мешают эле-

ментарные законы физики. А если прибавить к этому массажный и лимфодренажный эффект, то польза аквааэробики станет более чем очевидной.

### Тренажерный зал

Любителям силовых нагрузок стоит посетить тренажерный зал «СОКа», чтобы оценить все его достоинства. В просторном помещении, оборудованном тренажерами линии Vasil Gym, под заряжающую музыку Вы сможете не только потренировать мышцы тела, но и развить силу духа. Не секрет, что посещение тренажерного зала отлично помогает сбросу отрицательных эмоций и восстановлению душевного равновесия. Согласитесь, особо приятно то, что после плодотворной тренировки можно поплавать в бассейне, получив двойную порцию пользы и радости!

Перечислять достоинства Спортивно-оздоровительного комплекса можно долго. Неоспоримым его преимуществом остается не только то, что предлагаемые цены ниже, чем в других спортивных центрах Кемерова, и не только то, что в нем можно отдохнуть всей семьей, а то, что находится он непосредственно в Лесной Поляне. Прогулявшись по нашему заснеженному району, в спорткомплексе «СОК» Вы сможете согреться и подзарядиться положительными эмоциями и жизненной энергией!

Дополнительную информацию можно посмотреть на сайте <http://soksok.ru/> или уточнить по тел. 49-22-23.

**Ждем Сочных встреч!!!**

На правах рекламы

## Малый бизнес Лесной Поляны

### Чистота от души

для больших и маленьких машин

Год назад в нашем районе открылась автомойка «Мой стандарт». Недавно ее коллектив вместе с жителями Лесной Поляны отпраздновал свой первый день рождения. Наперекор правилам подарки дарили сами именинники – своим гостям.

В честь дня рождения среди гостей проводился розыгрыш призов среди своих клиентов.

Победители получили в подарок памятные призы:

- Мария Гудина – золотой сертификат;
- Владимир Доросев – серебряный сертификат;
- Кирилл Попов – бронзовый сертификат;
- Наталья Золоторева – бытовая техника.

Стоит отметить, что руководители автомоечного комплекса стали практически первопроходцами, начав активно развивать свой бизнес в Лесной Поляне. Результат – больше года стабильной работы, постоянные клиенты и сплоченный коллектив. Что представляет компания «Мой стандарт» сегодня?

Сегодня «Мой Стандарт» – это автомойка, обеспечивающая бережное отношение к Вашему автомобилю. Для этого созданы все условия: просторные боксы, бесконтактная мойка кузова автомобиля профессиональными аппаратами высокого давления фирмы Kdcher, использование в работе новейших разработок в области автохимии и автокосметики известных производителей. Спектр оказываемых услуг постоянно расширяется. Кроме стандартного комплекса и бесконтактной мойки кузова вни-



манию клиентов предлагаются следующие услуги:

- наномойка, щадящая технология двухфазной или трехфазной мойки автомобиля;
- полировка кузова бесцветной полиролью, а также в цвет кузова;
- полировка пластика в салоне;
- чернение резины, удаление следов клея от тонировки;
- аэрохимистка салона автомобиля аппаратом Tornador;
- предпродажная подготовка автомобиля. Хотелось бы отметить то, о чем говорят маркетологи и никак не могут рассчитать финансисты, – это человечность. Сотрудники автомойки всегда идут навстречу сво-

им клиентам. Автовладельцы всегда могут рассчитывать на помощь и понимание со стороны персонала. В чем это выражается? Это запись на мойку в удобное для клиента время, консультации по вопросам, касающимся ухода за автомобилем, и многое другое. Кроме того, действует накопительная система скидок для постоянных клиентов – для получения дисконтной карты достаточно заполнить анкету у администратора. Обратите внимание, что автомойка систематически проводит акции. Осенние скидки на дождь и будни уже закончились, но впереди марафон зимних подарков для клиентов «Моего стандарта». Каждый владелец автомобиля желает, чтобы его авто выглядело чисто и опрятно.

Часы работы:  
с 10.00 до 22.00 ежедневно.  
Запись по тел. 8-951-179-1000.  
Пересечение пр. Кожевина и ул. Молодежная.

При этом всякий автовладелец не хочет тратить на это ни большого количества средств, ни времени. Методом проб и ошибок каждый выбирает «свою» автомойку. В Лесной Поляне часть жителей уже сделали свой выбор – в пользу автомоечного комплекса «Мой стандарт».  
**Почему «Мой Стандарт»?**  
– удобное расположение;  
– профессиональное оборудование;  
– компетентные специалисты;

- приятные цены;
- дружелюбная атмосфера;
- ориентированность на клиента;
- и, наконец, мы работаем для Вас! Показатель – долгосрочное сотрудничество, доверие и новые клиенты.

С уважением,  
коллектив автомойки «Мой стандарт».

### Отзывы клиентов:

В работе автомойки «Мой стандарт» меня как постоянного клиента все устраивает. Работы выполняются быстро и качественно, персонал приветливый и вежливый. Что еще надо?

*Э.В. Толстикова*  
Желаю автомойке «Мой стандарт» счастья, удачи, любви, всех благ и побольше таких клиентов как я.

*Т.М. Медведев*  
Автомойка «Мой стандарт» мне нравится возможностью предварительной записи и хорошим качеством работ. Удобно, что находится рядом с домом. Так держать!

*Э.В. Тамплион*  
Выражаю благодарность всему коллективу мойки. Особенно хотелось бы выделить работу администратора Ирины за внимательность и отзывчивость. Желаю вам побольше красивых машин, не ворчливых клиентов и более качественной сотовой связи!

*Е.В. Сахаров*

На правах рекламы